

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>



“Dünya bir aynadır, senin içinde
ne varsa onu yansıtır.”

Başak Sayan

**Sen
Değişirsen
Her Şey
Değişir**

Başak Sayan
Sen
Değişirsen
Her Şey
Değişir

Sen Değişirsen Her Şey Değişir / Başak Sayan

© 2019, İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Yayıncı ve Matbaa Sertifika No: 44066

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince İnkılâp Kitabevi'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni alınmaksızın, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Yayıma hazırlayan Bülent Ulus

Kapak tasarımı Gilas Coşkun

Sayfa tasarımı Şevval Ulusoy

ISBN: 978-975-10-4041-1

20 21 22 9 8 7

İstanbul, 2020

Baskı ve Cilt

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8

34196 Yenibosna – İstanbul

Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8

34196 Yenibosna – İstanbul

Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)

Faks : (0212) 496 11 12

posta@inkilap.com

inkilap.com

B a ş a k S a y a n

**S e n
D e ğ i ş i r s e n
H e r Ş e y
D e ğ i ş i r**

 **İNKILÂP** 92.yıl

Başak Sayan

Ankara doğumlu yazar; ilk, orta ve lise eğitimini aynı şehirde tamamladı. Üniversite eğitimi için İstanbul'a geldikten sonra oyunculuğa başlayan Sayan, bugüne dek pek çok dizi ve filmde rol aldı.

İlk romanı *Bağlanma Korkusu*'nun ardından çeşitli gazetelerde köşe yazarlığı yaptı. Aylarca listelerden düşmeyen, tesadüf ile kader temalarını irdelediği *Kelebeğin Kaderi*'nin ardından yazar, *Ölü Kuşların Sessizliği* ile psikoloji ve felsefeyi gerilimle harmanlayarak heyecan dozu yüksek bir dünya yarattı.

2014 yılında evlenen Sayan, 2017 yılında ikiz bebeklerini kucağına aldı. Doğumdan kısa bir süre sonra ilk çocuk romanı *Rüzgâr Olmak İsteyen Çocuk*'u kaleme aldı.

Yazar son romanı *Nigâhdar* ile okuru 1200 sene önceki Abbasi İmparatorluğu dönemiyle günümüz arasında dolaştırırken, yine heyecan dozu yüksek bir dünyanın içinde, Hallâc-ı Mansûr'un felsefesini merkeze alarak bir yandan tasavvuf ve kuantum fiziği arasında paralellikler kurup bir yandan da Tanrı ve bilim kavramlarının nasıl birbirine yaklaşılabileceğini gösteriyor.

Romanlarının arka planlarında spiritüel öğeleri mutlaka kullanan Başak Sayan, okuyucularının hayata bambaşka bir noktadan bakmalarını sağlamanın en büyük motivasyonu olduğunu belirtiyor.

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	7
Sen Değişirsen Her Şey Değişir	
Giriş	11
Bölüm 1	
Benim Hikâyem	15
Bölüm 2	
Evrenin ve İnsanın Gerçek Doğası	89
Peki Ne İşe Yarar Bu Rezonans?	90
Enformasyon	92
Beyin Dalgaları	93
Algıladığımız Her Şey Gerçek mi?	100
Çift Yarıklı Deneyi	104
Düşüncenin Su Molekülüne Etkisi	107
Beyin ve Realite	110
Bilinçaltı Zihin	111
100 Maymun Deneyi	116
Morfik Alan Teorisi	118
Kuantum Dolanıklık İlkesi	119
Kirlian Fotoğrafçılığı	122
Bölüm 3	
Kök İnançları Bulma ve Değiştirme	125
1- 5N1K Soru Sorma Tekniği	127
2- Hoponopono Yöntemi	134
3- Recall Healing Yöntemi	138
Bölüm 4	
Beden ve Enerji Merkezleri	141
Çakralar	148
Çakralardaki Blokajlar Nasıl Temizlenir?	157
Bölüm 5	
Prana ve Nefes	163

Bölüm 6

7 Evrensel Yasa (Hermetik Yasalar)	167
1- Zihinsellik Prensibi	169
2- Tekabül Prensibi	173
3- Titreşim Prensibi	176
4- Kutupluluk Prensibi	177
5- Ritim Prensibi	179
6- Sebep-Sonuç Prensibi	181
7- Cinsiyet Prensibi	183

Bölüm 7

Ego ve Benlik	187
Kendini Nesnelerle Tanımlamak	191
Kendini Bedenle Tanımlamak	193
Kendini Düşüncelerle Tanımlamak	195
Kendini Duygularla Tanımlamak	196
Egonun Kendini Tanımlamak İçin Bulduğu Diğer Yollar	197
Öz Benlik-İllüzyon Benlik	199

Bölüm 8

Meditasyon	201
Zihin Üzerinde Hâkimiyet Kurmak ve Öz Benliği Fark Etmek	201
Meditasyonu Nasıl Yapacağız?	205

Bölüm 9

21 Günlük Çalışma	211
--------------------------------	------------

Bölüm 10

Hastalıkların Zihinsel Nedenleri	237
Çocuklarda Görülen Hastalıklar	244
Bazı Hastalıkların Zihinsel Nedenleri	247

Bölüm 11

En Çok Sorulan Sorular	255
-------------------------------------	------------

Mutlaka Okumanız Gereken Kitaplar	261
--	------------

Kaynaklar	264
------------------------	------------

TEŞEKKÜR

Bunu bana daha önce biri söylemiş olsaydı kesinlikle roman dışında başka bir şey yazmam derdim ama insan ne zaman ne hissedeceğini, dahası hayatın ona ne gibi sürprizler hazırlayacağını bilemiyor. Her ne kadar deneyimlerimizi biz yaratıyor olsak da burada bulunma amacımıza bağlı olarak kaynakla bağlantılı olan üst benliğimiz, bizi gitmemiz gereken yerlere sürüklüyor, yapmamız gereken şeyleri yapmamız için yönlendiriyor. Yıllardır hem benim hem de tüm çevremın hayatını değiştiren bu bilgileri paylaşma fikrini içimde ilk hissettiğim an, bunun doğru olan olduğunu anlamıştım. Hayat ona ne verirsiniz daha fazlasını size geri verir. Bu bilgileri paylaşmaya başladığım andan itibaren hayatımda olup bitenler şaşkınlık vericiydi. Yıllardır bu bilgiler ışığında yaşayan biri olsam da her an yeni şeyler öğrenmeye ve bildiklerimin hayattaki karşılıklarını görmeye devam ediyorum. Umarım sizler de benim yaşadığım mucizeleri yaşar, her seferinde aynı şaşkınlıkla ve coşkuyla hayata bakar, yaşadığınız her şeyin, en kötü deneyimlerinizin bile sizden kaynaklandığını, sizin içinizde, bilinçaltınızda bu deneyimi yaratan inançlar olduğu için onları yaşadığınızı, dolayısıyla hayatınızdaki tüm olaylar ve insanların siz böyle olduğunuz için öyle olduklarını anlar

ve ortada kızacak kimse olmadığını fark edip siz değıştiğiniz takdirde her şeyin ama her şeyin değışeceğini idrak edersiniz. Umarım beni ve hayatımı tamamen değıştiren bu bilgiler ve meditasyon sizin de hayatınızı değıştirir ve kendi gerçek doğanızı anlamanızı sağlar.

Bu kitabı yazmak beni bir kez daha bilinçaltımda kalan ve üzerini sıkı sıkı örttüğüm bazı inançlarımla yüzleştirdi ve onları iyileştirmemi sağladı. Sırf bunun için bile yazmaya değirdi.

Yazma serüvenimin başından beri beni destekleyen, her zaman en önemli eleştirmenim ve yol göstericim olan, hayata neden geldiğimi anlamamı sağlayan, seçtiğim bu yolda beni bazen zorlayarak, bazen destekleyerek bulunduğum ana ulaşmamı sağlayan, yaşamımın en zor anlarında yanımda olan, hastalandığımda başımda nöbet tutan, her yardıma ihtiyacım olduğunda her şeyini bir yana bırakıp koşup gelen, çocuklarıma kol kanat gererek büyüten, “Bir daha dünyaya gelsem yine onu seçerdim,” dediğim canım annem Latife Sayan’a,

Her konuda beni sonuna kadar destekleyerek yanımda olan, fikir veren, eleştiren, çocuklarla ilgilenerek yükümü azaltan ve böylece yazmak için daha fazla fırsat bulmamı sağlayan, her kitapta verdiği fikirlerle yönümü bulmamı sağlayan eşim Murat Vardal’a,

Tanıştığımız ilk andan itibaren desteğini ve dostluğunu esirgemeyen yayıncım Aren Şenorkyan’a,

İlk başta yayın yönetmenim olarak hayatıma giren, ardından gerçek dost kelimesinin karşılığı olarak yaşamımdaki yerini alan, bu kitapta da fikirleri, eleştirileri ve yol göstericiliği ile destek veren, ruhdaşım, arkadaşım Senem Kaleli’ye,

Çok uzun yıllar önce hayatıma giren ve girdiği gibi de kalan, iyi ya da kötü her anımda bir telefon uzağımda olan arkadaşım Elif İzmir’e,

Editörlerim Bülent Ulus ve Gülşen İşeri’ye,

Kitabı yayıma hazırlayan tüm İnkılâp Kitabevi çalışanlarına,

Ve beni yazdıkları mesajlar ve maillerle destekleyen, motive eden, mutluluk veren, bu yolda ilerlememi sağlayan okurlarıma çok ama çok teşekkür ederim.

Umarım bütüne ve yaşama katkısı olur bu bilgilerin.

Sevgilerimle...

SEN DEĞİŞİRSEN HER ŞEY DEĞİŞİR

GİRİŞ

İnsan kaderini değiştirebilir mi? Bundan seneler önce bana bu soru sorulsaydı kesinlikle hayır derdim. Bana göre kader asla değiştirilemeyen bir şeydi ve herkesin o kadere boyun eğmesi gerekiyordu. O sıralarda kendi içsel yolcuğuma henüz başlamamış ve evrene dair büyük sırları keşfetmemiştim. Her şey uzun yıllar önce girdiğim bir depresyonla başladı. Neden hep aynı şeyleri yaşıyorum? sorusu zihnimden çıkmıyordu. Çünkü insanlar değişse de yaşadığım olaylar hep aynıydı. Sanki sürekli aynı yerde takılan bir filmde oynuyor gibiydim. Karşımdaki oyuncular sürekli değişiyor ama senaryo bir türlü değişmiyordu. İşte içsel yolculuğum bunu fark etmemle başladı. Hayatımda tekrar eden tuhaf döngülere bakarken burada görmem gereken ne var? sorusu beynimde yankılanıyordu sürekli ama nasıl göreceğimi bilemiyordum.

Devamlı yaşamın anlamını düşünürken buluyordum kendimi. Daha doğrusu anlamsızlığını. Neden bazı insanların hayatları kolayken bazılarının zordu? Neden bazı insanlar refah ve bolluk içine doğarken bazıları sefalet ve yokluk içinde dünyaya geliyordu? Sakat olarak dünyaya gelen bir çocukla, sağlıklı bir çocuğun hayatı çok adaletsiz değil miydi? Neden ben aynı sorunları yaşıyıp duruyordum? Neden işler bir türlü

yoluna girmiyordu? Neden ilişkilerde hep mutsuz oluyordum? Olmayan şey neydi? Nerede hata yapıyordum? Bu kısır döngüyü nasıl kıracaktım? Neden hep güvenemeyeceğim ya da güvenimi kıran insanlar giriyordu hayatıma?

Bu sorular çok uzun zaman beynimi kemirdi. Bazen umutsuzluğa düşüyor, her şeyin hep böyle gideceğine, bu konuda şanssız doğduğuma inanıyordum. Bir ara sekiz ay kadar antidepressan kullanmak zorunda kaldım. Ancak hiçbir şey çare olmuyordu. Her ne kadar ben umutsuz olsam da içimden bir ses bunun böyle olamayacağını söyleyip duruyordu bana. Bu sorularla yıllar geçti ve ben hiçbir cevap bulamadım. Ta ki ben değiştiğimde her şeyin değiştiğini anlayana kadar. Bunu anlamam da yıllarımı aldı. Keşke bu bilgileri henüz yolun başındayken bilseydim diyorum şimdi. O zaman pek çok şey benim için daha kolay ve daha az yorucu olurdu. Her şey, var olan her insanın elinde bir sihirli lamba olduğunu anlamamla başladı. Bu öyle bir lambaydı ki yapabilecekleriniz sınırsızdı. Ancak işin kötü tarafı kimse elinde böyle bir lamba olduğunun farkında değildi. Bunu anlamak için size o güne kadar öğretilen her şeyi bir yana bırakıp dünyaya ilk kez gören birinin gözleriyle bakmanız gerekiyordu hayata. Ve içinize doğru bir yolculuğa çıkmalıydınız bir de.

Şu anda yaşadığım hayat bazılarına göre harika hatta tam hayallerdeki gibi. Ünlü, başarılı, harika bir aileye, eşe, çocuklara sahip mutlu bir kadın. Bir zamanlar böyle bir hayatın hayalini kurar, hemen ardından da bunun imkânsız olduğunu düşünüp derin bir üzüntüye kapılırdım. Zira benim başladığım noktadan bakılınca şu andaki hayatım bir hayaldi. İmkânsız bir hayal. Tüm bu kitapta anlatacağım bilgilere ulaşmak ve kavramak benim yıllarımı aldı. Keşke hayata ilk başladığım yıllarda, çocukken birileri bana bunları anlatsaydı. O zaman her şey bambaşka olabilirdi. Son 10 yıldır vâkıf olduğum hakikati kendi hayatımı değiştirmek ve iyileştirmek için kullanıyorum. Benim yaşamım bu bilgilerden önce ve sonra diye ikiye ayrılıyor resmen. Yıllardır hem benim hem de ailemin, yakın çevrem ve arkadaşlarımla bu bilgilerle ve kitapta bahsettiğim meditasyonla hayatları

değişti. Her seferinde hayretle bunun nasıl gerçek olabileceğini sorduklarında onlara bıkmadan bilimsel veriler ışığında nedenleri anlattığımda şaşkınlıkla dinliyor ve bunu herkese öğretmem, anlatmam gerektiği konusunda baskı yapıyorlardı. Ancak ne o zaman ne de sonrasında böyle bir kaynak kitap yazma düşüncem yoktu. Ta ki bir sabah içimdeki ses bana “Yap!” diye fısıldayana kadar. Ancak tüm bu bilgileri paylaşmadan evvel sizlere kendi hikâyemi anlatmalıyım. Başlangıçtan itibaren neler olduğunu ve bu noktaya nasıl geldiğimi. Ki ancak o zaman anlayacaksınız neyin, neden, nasıl gerçekleştiğini.

BÖLÜM 1

BENİM HİKÂYEM

Asker bir baba ile Almanca öğretmeni olan bir annenin ilk çocuğu olarak dünyaya geldim. Babam katıldığı bir protesto nedeniyle askeri hapishanede yatmış ben doğduktan bir süre sonra. Annem 20 yaşında anne olduğunda üniversitede okuyor, haftanın beş günü okuldan sonra yarım gün de bir bankada çalışıyormuş. Benden kısa bir süre sonra ilk erkek kardeşim de doğunca oldukça zorlanmışlar. On beş yaşıma kadar Ankara’da askeri bir lojmanda büyüdüm. Babam asker annem de öğretmen olunca evdeki disiplini ve katı kuralları anlatmaya gerek yok sanırım. Özellikle annem aşırı mükemmeliyetçi biri olarak sürekli beni mükemmel donanıma sahip bir birey yapabilmek adına çalışıyordu ama elbette bu durumun bende yaratacağı tahribatı bilmiyordu. Sürekli olarak mukayese edilmek anne babalara çocuklarını motive etmek adına iyi bir yol gibi gelebilir ancak her an kayıt altında olan bilinçaltımız sonradan bunları sizin adınıza hiç de olumlu kullanmıyor.

“Filancanın oğlu burs almış, ne kadar başarılı. Sen ise son sınavından yedi aldın.”

“Filancanın kızı şu okulu kazanmış, bak sen kazanamadın.”

“Komşunun oğlu şunu yapmış.”

“Komşunun kızı bunu yapmış.”

Bütün bunlar yetmiyormuş gibi bir de her hafta okuluma

gelip öğretmenlerimden durumum hakkında bilgi alırdı annem. Tabii akşamına diğer sınıf arkadaşlarımla mukayese etmeye başlardı. Her ne kadar amacı beni motive etmek olsa da aslında bana hissettirdiği tek şey, ne kadar yetersiz ve değersiz olduğumdu. Kendimi sevilmeyen, değersiz, evdeki bir vazo kadar bile kıymeti olmayan biri olarak görürdüm.

Böyle hissetmemdeki tek neden sürekli mukayese ediliyor olmam değildi elbette. Annem sevgisini gösteremeyen biriydi. Elbette her anne evladını sever ama o sıralarda küçük bir çocuktum ve hem bu durum hem de yaşadıklarım nedeniyle kendimi değersiz hisseder ve sevilmediğimi düşünürdüm.

Üstelik sadece evde yaşanmıyordu bu durum. Askeri bir lojmanda yaşayan her çocuk bilir ki askeriyede ast üst yani sınıf farkı ne yazık ki bu askerlerin aileleri ve çocukları arasında da yaşanırdı. Subay çocukları ile astsubay çocukları arasında yaşanan bu sınıf ayrımı bilinçaltındaki değersizlik kayıtlarına yenilerini ekliyordu. Arkadaşlık yapmak istediğim bazı çocuklar sırf babam astsubay diye beni aralarına almazlardı. Bunu öyle belirsiz ama anlayacağım şekilde yaparlardı ki, tek kelime edemezdim. Beni en çok etkileyen şeylerden biri ise şu olmuştu: İlkokulu yeni bitirmiş, ortaokula başlamıştım. Annem yeni doğum yapmış ve ikiz kardeşlerim dünyaya gelmişti. Ben bir yandan anneme yardım ediyor bir yandan da yeni başlayan ergenliğimle mücadele ediyordum. İçimde müthiş bir kendimi beğendirme arzum vardı. Zaten oradan eksik olduğum için tamamlamak için büyük bir açlık duyuyordum. İngilizce şarkı sözleri ezberliyor, bileğime o sıralarda moda olan rengârenk plastik bileziklerden takıyordum. İncecik sopa gibi bir kızdım. Lojmandaki bir çocuktan hoşlanıyordum. Ama nasıl hoşlanıyordum anlatamam size. Onu görünce elim ayağım birbirine giriyor, ne söyleyeceğimi, ne yapacağımı şaşırıyordum. Bazen bisikletimle tüm lojmanda onu arar, bulunduğu yerin çevresinde dört dönerdim. Haberi bile yoktu benden. Yine bisikletimle gezmeye çıktığım bir gün karşılaştık onunla. Benim yanımda sahip olduğum, benim gibi dışlanan tek arkadaşım; onun yanında da kendisi gibi havalı

kızlı erkekli arkadaşları. O zamanlar askerler yurtdışında birkaç yıl görev yapıp ailesiyle kalırsa, döndüklerinde Anadolu Liseleri o çocukları sınavsız alıyordu. Onların hepsi de bu şekilde Ankara'nın en iyi okullarında okuyan çocuklardı. İngilizceleri kusursuzdu. Müzik zevkleri gelişmişti. Bazen okul servisinde bana en sevdiğim şarkıcıları ve grupları sorarlardı, tek kelime edemez, saçmaldım. Kendi aralarında gülüşmelerini bugün bile hatırlıyorum. Kıpırmızı olur, yok olmak isterdim dünya üzerinden o anlarda. Hiçbir şeyden haberi olmayan saftirik bir kızdım işte. Üstelik ergenlik nedeniyle tüm yüzümü sivilceler basmış, boyum da uzadığı için zaten sıska olan vücudum iyice çöpe dönmüştü. Yanlarından geçerken kendi kendime mırıldandığım bir şarkının kelimelerinden birini doğru telaffuz edemediğimi duyunca korkunç bir alaya başladılar benimle. Bir yandan kahkahalarla gülüyor bir yandan da kıyafetlerimle, bileklerime taktığım bileziklerimle, kıvrır kıvrır omuzlarıma dökülen dağılmış saçlarımla, kalın kaşlarımla, yüzümdeki sivilcelerle, her şeyle alay ediyorlardı. Üstelik bunu yapanlar arasında hoşlandığım çocuk da vardı. Çocuklar bazen gerçekten acımasız olabiliyor. Ve bu olay benim bilinçaltıma kazındı adeta.

“Ben yeterli değilim.”

“Ben değerli değilim.”

“Kimse beni sevmez.”

“Kimse bana değer vermez.”

Hem annem hem bu çocuklar yanılıyor olamazlardı bana göre. Demek ki ben de onların farkında oldukları ama benim olamadığım yanlış bir şeyler vardı.

İlk başta iyice içime döndüm. Kendime güvenim sıfırdı. Alaylar beni o kadar yaralamıştı ki, kaşlarımla arasını ve en altını bir sıra inceltmeye çalışmıştım. Belki bir şeye benzerim diye düşünüyordum bunu yaparken. Ancak bu durum annemin şimşeklerini üzerime çekmişti. Ona göre bu tür eylemler zamanı gelince, üniversiteye gidince yapılabilecek şeylerdi. Şimdi benim odaklanmam gereken tek şey derslerimdi, bunlar değil. Kendimi diğerlerine beğendirmek istiyor ama attığım her adım

annem tarafından öfke ile karşılanıyordu. Çaresizdim. İçimde bulunduğum durumdan beni kurtaracak kimse yoktu. Ben de daha çok içime kapandım. Ve bir hayal dünyasında yaşamaya başladım.

Okuma yazmayı öğrendiğimden beri küçük öyküler yazıyor ve ileride bir yazar olmanın hayalini kuruyordum. Birden yazdığım öyküler şekil değiştirdi. Öykülerin ana kahramanı hayallerimdeki bendim. Olmak istediğim ama olamadığım kişiyi anlatıyordum onlarda. Benim yaşamak isteyip yaşayamadıklarımı yaşıyor, sahip olmak isteyip sahip olamadıklarına sahip oluyordu bu kahraman. Çok güzel, herkes tarafından çok sevilen, çok beğenilen, herkesin arkadaş olmak için can attığı bir kız. Ardından benimle alay eden o acımasız çocukları ve elbette hoşlandığım çocuğu gördüğüm her yerde kaçır oldum. Hoş, kaçmaya çalışsam da küçücük lojmanda gidilecek yerler zaten belliydi. Ve ben o sıralarda üç yaşlarında olan ikiz kardeşlerimle ilgilenmek, gittiğim bazı yerlere onları da götürmek zorunda olduğumdan karşılaşıyorduk sürekli. Beni yanımda iki minik çocukla, onların peşinden koşarken her gördüklerinde hafif bir gülümseme belirliyordu yüzlerinde. Bense çocukları alıp nasıl ortadan kaybolacağımı şaşıırıyordum her seferinde. Asla anne olmayacağıma o zaman yemin etmişim işte. Ve bunu seneler sonra bir meditasyon sırasında hatırlayınca kadar bilinçaltımın derinliklerine gömüldü elbette. Artık hoşlandığım birinin benden gerçekten hoşlanabileceğine katiyen inanmıyor, sevilmediğime, sevimemeyeceğime, buna layık olmadığıma derinden inanıyordum. Aklımda hep neden beni sevsin, neden beni beğensin ki? sorusu vardı. Kitaplara gömüldüm. Yazdığım öyküler ve okuduğum kitaplar o dönem tek kurtarıcım oldu.

Bir iki yıl bu şekilde geçtikten sonra liseye başladım. İlk sene yine içine kapanık, derslere konsantre olmaktan ziyade dünya klasikleri okuyup yazmaya devam ediyordum. Çocuğuna aşırı kitap okuduğu için bunu yasaklayan tek kişi annemdir sanırım. Çünkü gece gündüz, yemek yerken, okula giderken, servisi beklerken, teneffüslerde, gece yorganın altında kitap okumaya

devam ediyordum. Ve bir gün bir yazar olacağıma yürekten inanıyordum.

Lise ikiye başladıktan kısa bir süre önce tüm hayatımı etkileyen bir olay oldu. TRT'ye bir dizi çekiliyordu ve konusu havacı askerlerle ilgiliydi. Bir nevi yerli Top Gun. Ve elbette çekilebilecek tek mekân bizim hava üssü ile lojmandı. Büyük haberdi bu herkes için. Gazetelerde fotoğraflarını gördüğümüz o dönemin en ünlü ve popüler oyuncularını lojmanda konaklamaya başlamışlardı. Çekimlerin bir kısmı bizim girmemizin yasak olduğu askeri bölümde olsa da bir kısmı ailelerin yaşadığı kısımda gerçekleştiriliyordu. Okul sonraları soluğu sette alıyor ve oturup onları izliyordum saatlerce. Hafta sonları subay gazinosunda eğlence düzenleniyordu onlar adına. Hiçbirini kaçırmıyor ve hayranlıkla onları seyrediyordum. Herkes onlarla konuşmaya çalışıyor, onlarla fotoğraf çektiriyor, yanlarında birkaç dakika oturup sohbet etmek için adeta birbiriyle yarışlıyordu. Koca koca adamların ve kadınların halleri şaşırtıcıydı benim için. Albaylar, generaller ve onların kasım kasım kasılan eşleri oyuncularla iki kelime etmek için kırk takla atıyordu. Ve elbette benim gözümde büyüttüğüm, köşe bucak kaçtığım o tayfa da aynı durumdaydı. Kadın erkek bütün oyuncular herkes tarafından beğeniliyor, seviliyor ve sayılıyorlardı. Yani benim en çok istediğim şey. Birden bir ampul yandı zihnimde. İçimdeki iyileşmek bilmeyen yarayı şifalandıracak bir yol bulmuştum. Alkışlanan, sevilen, beğenilen, çok ünlü biri olmayı ilk o zaman istedim işte. Elbette o sıralarda ne yaparsam yapayım, ne kadar başarılı, ne kadar popüler, ne kadar beğenilen, güzel biri olursam olayım sevilmeyeceğime, buna layık olmadığımı dair olan inancın, ben onunla yüzleşip onu değiştirene kadar orada duracağını ve bana her başarının ardından hep aynı şeyi fısıldayacağını bilmiyordum. “Sen seilmeye layık biri değilsin! Seni neden sevsinler ki?”

İnsan yaşadığı her şeyin nedeninin bilinçaltında kayıtlı olanlar olduğunu, dahası pek çok korku, inanç ve düşüncenin anne ve babasından genetik olarak aktarıldığını bilse hayat nasıl

olurdu acaba? Yıllar sonra annemin de kendi çocukluğuna dair hatırladığı en önemli şeyin sevilmediğine olan inanç olduğunu öğrenmek beni çok şaşırtmıştı. Ondan çok korktuğum ve beni sevmediğini düşündüğüm o yıllarda; neden öyle davrandığını, neler yaşadığını, bilinçaltındaki hangi kayıtlar neticesinde o hale geldiğini çok sonra anladım. Annem doğduktan kısa bir süre sonra Almanya'ya yerleşmiş bir ailenin kızıydı. Babasından çok çekindiğini ve annesi için de yok hükmünde olduğunu hatırlıyor. Anneannem için hayatındaki en önemli şey dayımmış. Bunda elbette anneannemin çok severek evlendiği ilk eşi yani dayımın babasını, dayım henüz dört yaşında iken bir iş kazasında kaybetmesinin büyük bir etkisi var. Kısa bir süre sonra anneannem eşinin üvey kardeşi ile evlendirilmiş, yani benim dedemle. Oğlunun çok küçük yaşta babasız kalması ve kendisinin de bu korkunç kaybı nedeniyle hep mutsuz, yüzü gülmeyen biriymiş anneannem. Annem onun ilgisini çekmek için türlü şeyler yaparmış ama nafile bir çabaymış bu. Dediğine göre, annem ve ondan iki yaş küçük olan teyzem bir yana, dayım bir yanaymış. Bugün o ana uzaktan bakınca anneannemin içine düştüğü psikolojik durumu çok iyi anlıyorum. Tıpkı annemin benim çocukluğumda içine girdiği durumu anladığım gibi. Babasız kalan çocuğunu koruyup kollamaya çalışan anneannem babası başında olan ve rahat olan bir diğer çocuğunun neler hissedeceğini hesaba katamamıştı. Ancak bu davranışlar annemde annesi tarafından sevilmediğine dair derin bir inanç oluşturmuş, bu da yıllar içinde seilmeye layık olmadığı inancını tetiklemiş. Ne kadar tanıdık değil mi? Tıpkı benim gibi. Annesi tarafından yeterince ilgi ve sevgi göremediği için o da sevgisini nasıl göstermesi gerektiğini bilmiyordu. Ve bu inanç nedeniyle annem kendini kabul ettirmek ve beğendirmek için yoğun bir çabaya girmişti. Alman arkadaşları gibi olmayı istemek, içinde bulunduğu çevrenin doğal bir sonucu olsa gerek. Tıpkı benim yaşadığım o askeri lojmandaki çocuklara kendimi beğendirmeye çalışmamın içinde bulunduğum ruh halinin doğal bir sonucu olması gibi. Ancak her klasik Türk ailesinde olduğu gibi her

şey yasakmış ona da. Dışarıda arkadaşlarıyla buluşması. Kardeşi olmadan dışarı çıkamaması. Bazen ikimizin hayatının arasına karbon kâğıdı konulduğunu düşünürüm. Birbirine benzer duyguların hissedildiği iki hayat. Tüm bu duyguların genetik olarak aktarıldığını daha evvel bilebilseydim keşke. Bir gün ailesinden izinsiz bir eğlenceye katılmak için bir arkadaşıyla yakın bir şehre gitmesi, yani evden kaçması, dedem için son nokta olmuş. O sırada on altı yaşında olan annemi anneannemle beraber Türkiye'ye, İstanbul'a yollamış, burada bulunan amcalarının yanına. Gösterişli bir kız olan annemi daha fazla koruyamayacağını düşünüyormuş orada. Ve bu durum tüm yaşamı orada geçen bir kız için büyük yıkım olmuş. Annem ve anneannem önce İstanbul'a gelmiş, bir hafta sonra da anneannemin memleketi olan Iğdır'a gitmişler akrabaları görmeye. Dedem, teyzem ve dayım bir iki ay sonra yanlarına gelecek, annemi İstanbul'da bir liseye yazdıracaklarmış. İstanbul'da kardeşlerini gördükten sonra kızının ve eşinin yanına gitmek için yola çıkan dedem, bu yolculuğun nelere gebe olduğunu bilmiyormuş elbette. Bolu yakınlarında sarhoş bir kamyon şoförü içinde bulundukları arabayı biçtiğinde, o sırada 14 yaşında olan teyzem arka koltukta uyuyormuş. Dedem ve teyzem olay anında oracıkta ölüvermişler. Dayım ise ağır yaralı olarak kurtulmuş. Böylece anneannem ikinci kere eşini kaybederken canından bir parçayı, evladını da kaybetmiş. Bu kadar büyük bir acı, hem de üst üste kaldırılacak gibi değil. Çok uzun yıllar sonra anneannemin neden her gün pencereden uzaklara dalıp ağıt yakarak ağladığını anladım. Beni de al Allah'ım demeden geçirdiği tek bir gün bile hatırlamıyorum. Hayatta en sevdiğim kişi olan anneannemin o durumu bugün bile hatırladığımda gözlerimin dolmasına neden oluyor.

Anneannem bu psikolojideyken annem hem hayattaki en yakın arkadaşı olan kardeşini hem de her kız gibi âşık olduğu babasını kaybetmenin acısıyla kıvranıyormuş. Ancak çok daha derin bir duygu var elbette bu acının gerisinde. Suçluluk duygusu. O kazanın olmasından, babasıyla kardeşinin ölümünden hep kendisini sorumlu tutmuş. Hâlâ da böyle olduğunu düşünüyor.

Suçluluk duygusu ve pişmanlık insanı en çok tüketen iki duygudur ne yazık ki. Ve bu günden itibaren anneannem tüm dünya ile bağlarını kopartırken annem giderek çok ama çok öfkeli biri haline gelmiş. Hayat bir şekilde annemin İstanbul yerine Iğdır'da okumasına sebep olmuş ve orada babamla tanıştıktan kısa bir süre sonra evlenmiş. On dokuz yaşında, Ankara'da üniversite okurken anne olmuş ve bir yandan okula giderken bir yandan da yarım gün bankada çalışmaya, elbette bana ve eve bakmaya çalışıyormuş. İçinde seilmeye layık olmadığına dair olan o inanç ve en sevdiklerinin ölümüne neden olduğu düşüncesinin yarattığı suçluluk duygusuyla öfkesini hayattan ve etrafındakilerden çıkartıyordu. Ve tüm bu duygular genetik aktarımla bana geçmişti daha ana rahmine düştüğüm ilk andan itibaren. Sahip olduğumuz bazı kök inançların anne ve babamızla aynı olması bir tesadüf değil yani. Yıllar sonra Recall Healing tekniğiyle hayatım boyunca yakamı bırakmayan seilmediğime dair o derin inancın daha ben ana rahmindeyken oluştuğunu öğrendiğimde şok oldum. Bu bana annem tarafından aktarılmıştı. Ve sonrasında tüm yaşamım boyunca bu inancın tezahürü olacak olaylar ve deneyimler yaşayacağımı bilmiyordum elbette. Tıpkı annemin de o daha ana karnına düştüğü anda seilmeye layık olmadığına, değersiz olduğuna dair oluşan o derin inancın ona annesi tarafından aktarılması gibi. Anneannemin yetim kalan çaresiz durumdaki oğlunu aşırı bir biçimde koruyup kollaması bu inancın ilk köklerini atmıştı annem daha doğmadan önce. Sonrasında olanlar ve yaşadıkları bu inancın vücut bulmuş haliydi sadece.

Keşke tüm bunları o zamanlar bilseydim. Keşke yaşadıklarım bu bilgiler ışığında bakabilseydim. Keşke o zamanki Küçük Başak'a sarılıp, "Korkma, eğer bu inancı değiştirebilirsen, ki bu senin elinde, her şey tamamen değişecek," diyebilseydim. Ama bunları öğrenmem bir dolu trajedi, acı ve üzüntünün ardından olacaktı ne yazık ki. Ve ben daha doğmadan bilinçaltıma ekilmiş bir inancın tezahürlerini tekrar tekrar yaşamaya devam edecektim, tıpkı annem gibi.

Bu inancın beni en çok yıkan tezahürlerinden biri on altı yaşımdayken gerçekleşti. Üniversite sınavlarına destek olması için ailem beni bir dershaneye yazdırmıştı. Hafta içi sabahtan akşama kadar okulda, hafta sonları da dershanedeydim artık. Zaten bütün öğrencilik hayatım okul, dersane ve evde annemin yaptığı yazılı ve sözlülerle geçti diyebiliriz. Alışkındım dershaneye gitmeye, yorucu gelmiyordu bana, evimiz çok uzak olmasına rağmen. Üstelik bu, evden uzakta, stressiz bir ortamda olmam demekti benim için. Ancak bu sefer farklı bir şey oldu. Âşık oldum. Hiç hesapta olmayan, beklenmedik bir anda hem de. Bundan haberi bile yoktu âşık olduğum kişinin. Aynı katta iki farklı sınıfa gidiyorduk. Ve ben teneffüs aralarını ipe çeker olmuştum. O sırada farkında değildim elbette ama karşıdakini gözümde büyüttükçe büyütüyor, kendimi ise küçülttükçe küçültüyordum. Beynimin içinde bir ses durmadan, seni neden beğensin ki, deyip duruyordu bana. Bilinçaltıma kaydolmuş sevlilmeye layık olmadığımı dair olan inanç tüm şiddetiyle kendisini hissettiriyordu. Zaman içinde âşık olduğum kişiyle arkadaş gruplarımız birleşti ama biz pek konuşmazdık birbirimizle. Benim farkımda bile değil gibiydi. Alışkındım bu duruma. Yadırgamıyordum bile. Neticede ömrü boyunca sevlilmemiş, dışlanmış, alay edilmiş, değer verilmemiş biri idim. Hayallerimde yaşıyordum duygularımı. Bunu öğrenecek olması en büyük korkumdu. Yıllar evvel lojmanda yaşadığım şeyi asla unutmuyordum. İçimdeki tüm hayatımı belirleyen inancın bana pek çok sürpriz hazırladığından habersizdim. Bir gün tüm dünyanın başıma yıkılacağından da. Hissettiğim duygulardan kimsenin haberi yok zannetsem de pek çok kişi bu durumun farkına varmış ve biri ona bundan bahsetmişti ne yazık ki. Ders çıkışı o gün dershanedeki kafede hep beraber otururken herkes birer ikişer dağılmaya başlamıştı. İnsanlar gittikçe ben panikliyor, heyecanlanıyordum çünkü yalnız kalırsak ne yapacağımı ya da nasıl davranacağımı bilemiyordum. Sonuncu kişi de gidip kimseler kalmayınca bana baktı ilk defa. Bakışları sabit, cüretkâr ve çekincesizdi. Dimdik gözlerimin içine bakıyor

ve asla bakışlarını kaçırmıyordu. Bense şaşkın bir şekilde dut yemiş bülbül gibi donmuş kalmıştım. Bakışlarımı başka yöne çevirmek istiyor ama çeviremiyor, sohbet konusu açmak için bir şey söylemek istiyor ama söyleyemiyordum. Öyle direkt ve kendinden emin bir şekilde bakıyordu ki gözlerimin içine, kalakalmıştım. Bana saatler gibi gelen dakikaların ardından, “Benden hoşlanıyormuşsun duyduğuma göre,” dedi dimdik bir şekilde. Ben daha ne diyeceğimi bilemeden kem küm ederken devam etti sözlerine: “Gerçekten senden hoşlanabileceğimi mi düşündün? Benim için uygun değilsin,” dediğinde zaman durmuştu benim için. Kulaklarım uğulduyor, başım dönüyordu. Ama asıl darbe son cümlesiyle geldi: “Hiç aynaya baktın mı?”

O an yok olmak, ölmek, bir daha nefes almamak istedim oracıkta. Kendimi bıraksam bayılabilirdim. Nefes almakta zorlanıyor, kalp atışlarımın şiddetini beynimde hissediyordum sanki. Bunları yüzünde hafif alaycı bir gülümseme ile söyledikten sonra sanki hiçbir şey olmamış gibi çekip gitti. Beni tek başıma orada bırakarak. Ne kadar süre orada kaldım, aradan ne kadar zaman geçti bilmiyorum. Dünyadaki tüm sesler kaybolmuştu sanki. Tek duyduğum kalp atışlarımın sesiyle müthiş bir uğultuydu. Gözlerimden akan yaşlarla üzerimdeki gömleğin ıslandığını sonradan fark ettim. Sanki bir dejavunun içindeydim o anda. Yıllar önce lojmanda yaşadığım olayın aynısını yaşamıştım yeniden. Yine deli gibi hoşlandığım kişi tarafından aşağılanmış, değersizleştirilmiştim. O anda elbette bunun bilinçaltıma yerleşmiş, “Beni kimse sevmez, benden kimse hoşlanmaz, ben buna layık değilim, değersizim, yeterli değilim,” inancının yeni tezahürü olduğunu bilmiyordum. Ve bu kaydın ta ki ben cesaret ederek ona bakıp onunla yüzleşene kadar yeniden oynayıp duracağını da... O günü ve o anı hayatım boyunca unutmayacaktım. Şimdi o yıllardaki fotoğraflarıma bakınca aslında çok da güzel bir kız olduğumu görüyorum hayretle. Ancak ben kesinlikle çirkin olduğuma inanıyordum tüm yüreğimle. Ve ben buna inandığım için etrafımdaki dünya da bana bu inancı yansıtıyordu tamamıyla.

İnsanların bir öz benlikleri vardır bir de toplumsal benlikleri. Öz benlik bizim doğuştan getirdiğimiz özelliklerimiz ile taşıdığımız potansiyeller ve yeteneklerimiz. Öz benliğimize uygun şeyler yaptığımızda bu dünyaya geliş amacımızı gerçekleştirmiş oluyoruz. Toplumsal benlik ise dış dünyanın geri bildirimleri ile diğerlerine daha hoş görünmek, toplum tarafından kabul görmek için, başkalarının hoşlanacağı gibi olmaya çalışan tarafımız. Bu, bizim etrafımızdaki insanların değer verdiği şeylere değer vermeyi öğrenen parçamız. O an tek kurtuluşum herkesin beğendiği, sevdiği çok ünlü biri olmak olduğuna kesinlikle inandım. Başka hiçbir çarem yoktu. Böylelikle sevilecek ve değer verilecektim. Toplumsal benliğim ipleri eline almıştı. Bu yolla sorunumu çözeceğini düşünüyordu. Yaralarımı sarmamın tek yolu buydu. Ünlü ve çok başarılı olduğumda herkesin nihayet beni beğeneceğini ve seveceğini düşünüyordum. Bunu öyle şiddetli istiyordum ki başka hiçbir şey düşünemiyordum. Bununla yatar bununla kalkar hale gelmiştim. İnsanların çocuğun mesleğini öz benliğine göre değil, toplumsal benliğine göre seçtiğini biliyor musunuz? İşte bu nedenle pek çok insan işinde çok başarılı olsa da sonunda hep mutsuz hisseder kendini. Ruhunun yapmasını söylediği işi bazı nedenlerle yapmadığı için. Öz benliği yerine toplumsal benliğini dinlediği için. Para kazanamayacağını düşündüğü için ressam olmaktan vazgeçenler, kendisine yakışmayacağını düşündüğü için çiftçilik yapmayanlar, prestij kazanamayacağı için hayallerindeki işin peşinde koşmayanlar ya da yeterli olmadıklarını düşünüp ondan vazgeçenler... Halbuki her insan bu dünyaya gelirken bir yetenekle gelir ve bu daha çocukken bellidir aslında. O bizim ruhumuzun burada bulunma sebebidir. Ancak büyüdükçe toplumsal benlik öne çıkar ve topluma kendimizi kabul ettirmek için bir meslek seçeriz genelde. Buna kitabın ilerleyen bölümlerinde daha fazla değineceğim. Şimdi hikâyeme geri dönelim.

O güne kadar giyinmeyi, saçlarımı nasıl şekillendireceğimi, nasıl daha güzel görüneceğimi bilmeyen biri olarak bir

dönüşüm geçirdim adeta. Gazete bayisinden bütün moda ve genç kız dergilerini almaya ve o sayfalardaki kızların nasıl görüldüğünü incelemeye başlamıştım. Biraz kilo almak için ona uygun bir program oluşturmuş, aynı zamanda fit olabilmek için evde uygulayabileceğim bazı hareketleri sabah akşam disiplinli bir şekilde yapmaya başlamıştım. Kuaför ikinci evim olmuştu adeta. Sürekli saçlarımı fönletip taratıyor, güzel ve şekilli görünmelerini sağlıyordum. Annemi öfkelenlendirmeden ne yapabiliyorsam yapıyordum. Düşündüğüm tek konu bu olunca değişim kaçınılmaz oldu haliyle. Süslenip püslenmek benim yaşında bir kız için uygun değildi. Bunu yaptığım anda duyduğum şey, “Okumaya gidiyorsun, gezmeye değil,” olurdu genelde. Geceleri yatağa uzandığımda tıpkı o oyuncular gibi çok ünlü biri olduğumu ve benimle ilgilenmeyen herkesin nasıl etrafımda dört döndüğünü hayal ederdim. Saatlerce, bıkmadan, usanmadan hayal ederdim bunu. En ince ayrıntısına kadar hem de. Ve bundan tarifi mümkün olmayan bir zevk alırdım. Evde olduğum zamanlar kendimi banyoya kilitleyip ayna karşısına geçer ve çok ünlü olduğumda insanların karşısında yapacağım konuşmanın provasını yapardım. Öyle kalpten inanıyordum ki buna, o an geldiğinde yanlış yapmamak için hazır olmak istiyordum. O sıralarda hayatta her şeyin mümkün olabileceğine inanıyordum. Her çocuk buna inanır. Ta ki etrafındakiler onun zihnini kirletip bu inancını yok edene kadar. Ailem benim banyoda kendi kendime konuştuğum bu uzun saatlerden korkmaya başladı. Annem beni doktora götürdü bunun için. Bir dolu tuhaf soru ve testten sonra normal olduğuma kanaat getirildi ama ben bunu yapmaktan asla vazgeçmedim. Artık bir yaşadığım gerçek dünya vardı bir de hayallerimde yaşadığım dünya. Gazetecilere röportajlar, fotoğrafçılara pozlar veriyordum bu hayallerde. Gün içinde benimle iletişim kurulmayan her an hayallerimde yaşamaya başlamıştım. Bu arada kendime bakmaya başlamam ve moda dergilerindeki kızlara benzeme çalışmalarım sonuç vermişti. Giysilerimin daha önceki giydiklerimle alakası yoktu. Son moda kıyafetleri ustalıkla uyarlıyordum üzerime. Artık

girdiğim ortamlarda bana dönen bakışları hissedebiliyordum ve bundan tarifi mümkün olmayan bir mutluluk duyuyordum. Hani eski Türk filmlerinde esas kız çok bakımsızdır ve esas çocuğun dikkatini dahi çekemez ama bir şekilde bir anda güzelleşir, giyinmeyi, oturmayı kalkmayı, saçını nasıl tarayacağını, sofrada adabını falan öğrenirdi ya, durumum ona benziyordu tam olarak işte. Bu arada üniversite sınavlarına hazırlanıyordum bir yandan da.

Günlerden bir gün, çıkar çıkmaz alıp deli gibi okuduğum genç kız dergilerinden biri bir güzellik yarışması düzenlemişti. Ayın genç kızı benzeri bir şey. İçimden bir ses oraya fotoğrafımı ve kendimi tanıtan bir yazı göndermemi söyledi. Bir yandan bundan korkuyor bir yandan da deli gibi istiyordum. En sonunda dayanamayıp başvurdum yarışmaya. Fotoğrafı ve tanıtım mektubunu postaya verdikten sonra unutmuştum onu. İlğim yine kendime dönmüş, ders çalışıp kitap okumadığım her an yeni bir ben inşa etmeyi sürdürüyordum. Aradan ne kadar geçmişti bilmiyorum, belki yirmi gün, belki bir ay; bir gün telefon çaldı ve ben açtım telefonu. Hattın diğer ucundaki kız ayın genç kızı yarışmasında benim birinci olduğumu söylediğinde öylece kaldım tek kelime edemedim. Birkaç saniye sonra kekeleyerek teşekkür edebildim. Bu gerçek olabilir miydi? Beni beğenmişlerdi yani! Artık beğenilen biri olduğuma göre beni seveceklerdi demekti bu aynı zamanda. Karşımdaki kişi beni ebeveynlerimden biriyle birlikte İstanbul'a beklediklerini, benimle bir röportaj yapmak ve kapak çekimi gerçekleştirmek istediklerini söylediğinde bayılacak gibi hissettim kendimi. "Ben bir ailemle konuşup size döneyim," diyebildim en fazla. Annemle babamın böyle bir gelişmeye ne tepki vereceklerini, gidip gidemeyeceğimi bilemiyordum. Özellikle de annemin. Kesin çıldırırdı. Ancak tuhaf bir şey oldu. Babam biraz homurdansa da annem kabul etti. İkisi de, "Gidip hevesini alsın, böyle bir şey de yaşamış olsun hayatında," düşüncesindelerdi. Özellikle annemin kabul etmesi benim için çok ama çok büyük bir olaydı. Bu olay anında başka bir inanç geliştirmemi sağladı. Başkaları

tarafından beğenilirsem ve başarılı olursam annem de severdi beni, başkaları da. Buna yüzde yüz inanmıştım artık. O günleri hatırlıyorum da rüyada gibiydim. Annemle bir iki gün içinde hazırlanıp İstanbul'a geldik. Ve ertesi sabah kendimi bir fotoğraf sanatçısının karşısında, birbirinden güzel kıyafetler giyerek poz verirken buldum. Fotoğraf çekiminden sonra röportaj yapılmış ve bir dolu hediye verilmişti. O sıralarda bunun uzun zamandır hayalini kurduğum şeye ne kadar benzediğini fark etmemiştim elbette. Başıma gelenlerin şaşkınlığını yaşıyordum sadece.

Ertesi ay dergi piyasaya çıktığında kendime biraz daha güvenir görünmeye başlamıştım ama bu sadece görüntüdeydi. İçimdeki o ses hâlâ yok olmamıştı. O sesin kesilmesi için benim dönüp ona ve içime bakmam gerektiğini çok sonra öğrenecektim. Aradan bir ay daha geçmişti ve bu süre zarfında üniversite sınavlarına girmiştim. Elbette en çok istediğim şeyi değil, ailemin benim için en uygun olduğunu düşündüğü, ileride para kazandırıp sabit bir iş sahibi olmamı garantileyecek bölümleri yazmıştım. Aradan geçen kısa bir süreden sonra bir akşamüstü aldığım telefon hayatımı değiştirdi. Arayan, kapak fotoğraflarını çeken fotoğraf sanatçısıydı ve bana birkaç gün sonra yapılacak olan büyük bir yarışmadan bahsetti. Türkiye'nin en büyük ajansının yaptığı ve jürisinde çok önemli isimlerin yer aldığı bu yarışmanın neticesinde kazananlar, bu ajansla bir anlaşma imzalayacak ve reklam filmlerinde oynayabilecek, oyunculuk yapabilecek ya da podyuma çıkabilecekti. Boyum kısa olduğu için podyum için şansım yoktu biliyordum ama oyuncu olabilirdim bu şekilde. Üstelik bu yarışmayı düzenleyen ajansın sahibi olan kadın, dergi kapağındaki fotoğrafımı görünce o fotoğrafı çeken fotoğraf sanatçısından beni arayıp katılmayı düşünmemi söylemesini istemişti. Bu öyle bir andı ki benim için, bir yandan hayallerimin gerçekleşmek üzere olduğunu hissediyor, diğer yandan da ailemin buna asla izin vermeyeceğini biliyordum. Babam ve annem bunu asla kabul etmezdi. Herkes tarafından sevilmemi sağlayacak büyük bir fırsat geçmişti elime ve ben onu kaybedebilirdim. Akşamı nasıl ettim hatırlamıyorum.

Kalbim gümbür gümbür atıyor, korkudan başım dönüyordu. Yemekten sonra bütün cesaretimi toplayarak annemle babama konuyu açtım. Tepki çok büyük oldu elbette. Babam böyle bir şeye asla ve kata izin vermediğini, hevesimi almam ve anı olması için o çekime gitmeme müsaade ettiğini söyledi. “Benim kızım kesinlikle böyle bir iş yapamaz!” diye ekleyip konuyu kapattı. Annemin de aynı fikirde olduğunu söylememe gerek yok sanırım. Kendimi o kadar kötü hissediyordum ki, sanki her an bayılabılırdım. İçimde büyük bir istek vardı, öyle bir istekti ki bu, önünde hiçbir engelin duramayacağını hissediyordum. Yıllardır hayalini kurduğum şey uzansam dokunabileceğim kadar yakınımdaydı ama ben uzanamıyordum. Gece boyunca ağladım, gözüme uyku girmedi. Kendimi ıkışı olmayan bir yolda hissediyordum. İçimdeki aresizlik o kadar büyüktü ki boğulacak gibi oluyordum.

Askeri lojmandan sivil hayata geçiş yapmıştık, babam erken emekli olmuş, kendi işini kurmuştu. Bu nedenle okul olmadığı zamanlar haftada bir arkadaşlarımla buluşma iznim vardı sadece, onun dışında asla dışarı ıkamazdım. Askeri lojmanda güvende olduğumu ama şimdi öyle olmadığını düşünüyorlardı. Yani tek başıma İstanbül’a yerleşip orada okuma ve bu işi yapma fikri o kadar imkânsızdı ki, ben bile bunu teklif ettiğime inanamıyordum. Sabah herkes uyandığında evde çıt çıkmıyordu. Annemle babam akşam söylediğim şey yüzünden hâlâ bana kızgınlardı. Benimse ağzımı bıçak amıyordu. İki kardeşlerim Anıl ile ağrı servise binip okullarının yolunu tuttuğu sırada annemle babam da işe gitmek üzere kapıdaldı. Ben bir mit belki son anda bir mucize olur ve fikirlerini değiştirirler diye ağızlarına bakıyordum. Babam çıkmadan evvel son ültimatomunu verdi:

“Bir daha aklından böyle bir şeyi asla geirmeyeceksin! Okulunu okuyacak, iş güç sahibi olacak, zamanı gelince evlenip yuvanı kuracaksın. Saçma sapan hayallere kapılıp geleceğini mahvetme.”

Kapıdan çıktıkları an yıkılmıştım. Bir iki gün içinde yapılacak olan o yarışmanın hayatımı değiştireceğini düşünüyor

ve içimdeki durmak bilmeden kanayan yaranın tek ilacının hayalimi gerçekleştirmek olduğuna inanıyordum. O kadar çok istiyordum ki bunu, tüm hücrelerim bu arzuyu haykırıyordu adeta. Büyük bir hayal kırıklığı ile çöktüm ve ağlamaya başladım. Yanımda benden üç yaş küçük olan en büyük erkek kardeşim Ozan vardı. Her zaman beni en çok anlayan kişi olmuştur. Sessizce beni izlerken birden dudaklarından hiç beklemediğim bir cümle çıktı:

“Abla git. Gitmezsen hayatın boyunca hep bunun için üzüleceksin. Bence hemen gitmelisin.”

Gözyaşlarımı silip şaşkın bir şekilde ona baktım. Bir yandan da içimde bir umut doğmuştu ama nasıl olacaktı bu iş.

“İyi ama nereye gideyim? Kimseyi tanımam etmem. Nasıl yapacağım?”

“Halamızın kızı orada yaşıyor. Onun yanına git. Adresi ve telefonu babamın defterinde yazıyor.”

“İyi ama parasız ne yapacağım? Nasıl yaşarım orada?”

“Bende biraz var. Senin biriktirdiğin paralarla birleştirelim. Bir süre idare edersin. Zaten bence sen bunu yapınca hiçbir şeyin seni engelleyemeyeceğini anlayıp mecburen kabul edecekler.”

Bu fikir o kadar hoşuma gitmişti ki heyecandan kalbim dışarı fırlayacakmış gibiydi. Hızlı bir şekilde kendime bir bavul hazırladım, babamın defterinden kuzenimin telefonunu ve adresini aldım, bir otobüs firmasından birkaç saat sonrasına rezervasyon yaptırdım ve yarım saat içinde gitmeye hazırdım. Çıkmadan evvel annemle babama uzun bir mektup yazdım. Onlara hissettiklerimden, hayallerimden bahsettim ve şöyle bitirdim mektubumu:

“Beni bu hayata siz getirmiş olabilirsiniz ama benim hayatım size ait değil. Hayallerimi gerçekleştirmezsem mutsuz olacağım ömrüm boyunca. Ya bu yolda beni desteklersiniz ya da böyle yapmadığınız için mutsuz olursunuz hayatınız boyunca.”

Oldukça çarpıcı bir mektuptu ve kendimi bildim bileli yazdığım için kelimelerle karşımdaki insanları nasıl etkileyeceğimi ya da duygulandıracağımı biliyordum. Annem hâlâ o mektubu sakladığını söyler. Evden çıkıp da otobüs terminaline gidişim,

yerime geçip oturuşum, hissettiğim heyecan ve korku bugün bile aklımda. Bir yandan yaptığım şeye inanamıyor ve sonuçlarından deli gibi korkuyor bir yandan da ne olursa olsun bunu yaptığım için mutlu hissediyordum kendimi.

İstanbul'a varınca bulduğum ilk taksiye atlayıp şoföre bir kâğıda yazdığım adresi uzattım. Bahçelievler'deki bu adrese giderken kuzenimin beni karşısında görünce ne yapacağını da merak ediyordum. Düşünsenize çocukluğundan beri görmediğiniz kuzeniniz bir gün kapınızı alıyor ve elinde bavuluyla karşınızda. Tam bir delilikti yaptığım biliyorum ama her düşündüğümde iyi ki yapmışım diyorum hâlâ. Aradan epey zaman geçtiği için annemle babam benim ortadan kaybolduğumu anlamış, dahası mektubumu bulmuş olmalıydılar. Kardeşimi uzun bir sorguya çektiklerine de adım kadar emindim. Ancak tek kelime etmeyeceğini de biliyordum. Ki yanılmadığımı sonradan öğrendim. Taksiden inip kuzenimin kapısını çaldığımda karşımda kucağında küçük bir ocuk olan bir kız açtı ve ben daha konuşmasına fırsat vermeden, "Öznur Abla, ben geldim, Başak," deyiverdim aniden. Kuzenim şaşkın bir şekilde bana bakarken "Annenle baban aradı, buraya gelebilirsin diye, meraktan perişan haldelerdi," dedi heyecanla. Beni içeri aldılar, sıcak bir çay verdikten sonra babamla annemi aradılar. Orada olduğumu bildiren kısa bir konuşmadan sonra telefonu bana uzattı halamın kızı. Korkudan titreyen ellerle alıp ahizeyi kulağıma dayadım. Hattın diğer ucunda dayım vardı ve ağlıyordu. "Nasil bunu yaparsın!" deyip duruyordu. Babam benimle konuşmak istemediği için anneme uzatmıştı telefonu. Annem ahizeyi alınca ne diyeceğimi şaşırdım. Korkarak, "Merak etmeyin anne, iyiyim," diyebildim. Hemen yola çıkıp beni almaya geleceklerinden ve fena halde dayak yiyeceğimden korkuyordum. İki gün sonra yarışma yapılacaktı. Herhangi bir şeyin buna katılmamı engellemesini istemiyordum. Neyse ki annem durumun yarattığı duygusallıkla çok fazla tepki göstermedi. Ona heyecanla bu yarışmaya katılmayı ne kadar çok istediğimi, bunun benim hayalim olduğunu anlatmaya

çalıştım. Sessizce dinledi beni. Arzumun şiddetinden gözüm öyle bir kararmıştı ki, beni almaya gelirlerse gitmemek için her şeyi göze almıştım. Ancak iş o noktaya varmadı. Annem gidip yarışmaya girebileceğimi, babam biraz sakinleştikten sonra da oraya geleceklerini söyledi. Şaşırdım. Sanırım nasılsa kazanamayacağımı düşünmüş olmalıydı. Zira Türkiye'nin her yerinden yüzlerce kız katılıyordu ve topu topu 10 kız alınacaktı ajansa. Çok sevinmişim ama birkaç gün sonra İstanbul'a geldiklerinde neler olacağını bilemiyordum. Yine de rahatlamış bir şekilde uyudum o gece. Hayallerimin önündeki bir engel daha kalkmıştı.

Seçmeler Taksim'deki The Marmara Otelindeydi. O sabah oraya nasıl gittim hiç hatırlamıyorum. Kuzenimin tarifiyle bir noktadan dolmuşa binmiş ve Taksim'de indiğimde sora sora bulmuştum oteli. Öyle heyecanlıydım ki bütün gece uyuyamamıştım. Nihayet bu iş için tutulan salona indiğimde kalakalmıştım. Yüzlerce çok güzel, alımlı kız ve yakışıklı çocuk sıranın kendilerine gelmesini bekliyor, kendi aralarında konuşuyorlardı. İlk düşündüğüm şey hiç şansımın olmadığıydı ama yine de içimden bir ses korkma diyordu bana. Zihnim o kadar gürültülüydü ki, o sesi duymakta zorlanıyordum ama yine de hissediyordum bunu. Kızlar onarlı gruplar halinde içeri alınıyor ve upuzun bir platformun gerisinde oturan jüri üyelerinin sorduğu soruları cevaplıyordu. Heyecanla sıranın bana gelmesini beklerken seçilemediğim takdirde neler olacağını düşünüyordum. Eve döndüğümde beni neler bekliyor olacaktı? Büyük ihtimalle üzerimdeki baskı artacaktı. Peki seçilirsem nasıl ilerleyecekti hayatım? Koskoca İstanbul'da yapabilecek miydim? Dahası buna izin verirler miydi? Bu düşüncelerden adımın okunmasıyla sıyrıldım ve bir anda kendimi jürinin karşısında buldum. O anda garip bir şey oldu ve heyecandan eser kalmadı bende. Sanki içimde başka bir ben vardı ve bir anda tüm yönetimi devralmıştı. Sorulan tüm soruları sakın bir biçimde cevaplayıp aynı sakinlikle salondan ayrıldım. Akşama doğru jüri herkesi görmüştü. Bir süre sonra bizi salona alan ve dışarı çıkarken de eşlik eden kadın geldi ve elinde

tuttuğu kâğıttaki isimleri okumaya başladı. Her isim okunduğunda yüreğim hopluyordu ama garip bir şekilde biliyordum da. Hiçbir şey olmayacak olsa kaderin beni buraya sürüklemeyeceğini biliyordum. Ve tuhaf bir biçimde içimde hayal ettiğim her şeyi yapabileceğime olan büyük bir inanç vardı. Engel olmadığına inanıyordum. Karşıma çıkan her engeli aşabileceğime. Kimsenin beni yolumdan alıkoyamayacağına. Her şeyi yapabileceğine inanmak... O kadar büyük bir inançtı ki, çocukken bayıldığım New Kids On The Block grubunun solisti ile tanışıp evleneceğime inandığımdan en yakın kız arkadaşım ile bir gece elimizde koca koca bavullarla Amerika'ya kaçmaya karar vermiştik. Pasaportumuz ve kimliğimiz yoktu, 24 saat nöbet tutulan, kuş uçurtulmayan askeri bir lojmanda oturuyorduk ama önemi yoktu. Sahte pasaportla kaçak yolcu olarak uçağa binebileceğime ve Amerika'ya gidebileceğime inanıyordum. Lojmandan ise tel örgüleri keserek çıkacaktık. Bu elbette çok çocukça ve saçma bir inançtı ama içimde isteklerimin hepsini gerçekleştirebileceğimi, onları yapabilecek anahtarın içimde olduğunu söyleyen bir ses vardı. Pek çok çocuk, hayallerinin gerçekleşeceğine katıksız bir şekilde inanır. Çünkü henüz toplumun yargılarıyla ve fikirleriyle zehirlenmemiştir. Yani insan çocukken ve ilk gençlik yıllarında daha bilge olur.

O gün, o otelin en alt katındaki salonda en son okunan ad benim adım olmuştu. Ve o an, tüm dünyanın değiştiği andı.

Birkaç ay içinde hayatım bambaşka bir hale gelmişti. Annemle babama seçildiğim haberini verdiğimde önce kısa bir sessizlik olmuş ardından İstanbul'a geleceklerini söylemişlerdi. O kadar korku içinde beklemiştim ki onları. Babam ben anlamam geri dönüyorsun, diyebilirdi. Annem asla kalamazsın burada diye diretebilirdi. Üniversite sınavının sonuçları henüz belli olmamıştı. Ne olacaktı hiçbir fikrim yoktu. Ancak tuhaf bir şey oldu yine. Babam hâlâ kızgın olduğu için benimle pek konuşmasa da annem kararını bildirdi. Şu yazı bir atlatmamız ve üniversite sınavı sonuçlarını beklememiz gerekiyordu. Zira

bu işi hobi olarak yapabilirdim ama üniversiteyi bitirmek zorundaydım elbette. Şaşkınlıkla donakaldım. Bu nasıl olabilirdi? Bana gerçekten izin mi veriyorlardı? Sanırım hevesimi alıp vazgeçirmek niyetindelerdi. Kuzenime ve onun eşine beni emanet ettiklerinden gözleri arkada kalmayacaktı. Ya Ankara'yı kazanırsam diye düşünmüştüm bana sınav sonuçları açıklanana kadar izin verdiklerini söyledikleri o an. Sadece bir İstanbul tercihi yapmıştım. Gerisi hep Ankara idi. Ancak sınav sonuçları geldiğinde şok olmuştum. Çünkü o tek tercihimizi kazanmıştım. İstanbul Marmara Üniversitesi. Sanki tüm evren benim hayalimi gerçekleştirmek ve İstanbul'da kalmamı sağlamak için iş birliği yapıyordu. O zamanlar bir şeyi tüm hücrelerinle istediğinde nasıl gerçekleştiğini, bu işin matematiğini ve sistemini henüz bilmiyordum. Bildiğim tek şey ne istersem olabileceğiydi. Kendimi henüz sınırlandırmaya başlamamıştım.

O sene benim hayatımın dönüm noktası olan seneydi. Tüm hayatını askeri bir lojmanda geçirmiş, beğenilmeyen, sevilmeyen, takdir edilmeyen, kendine zerre kadar güvenmeyen bir kız olarak Türkiye'nin en iyi ajansına kabul edilmiş, dahası daha sektöre adım atar atmaz ufak tefek reklam filmlerinde, bazı tekstil firmalarının yıllık kataloglarında yer almaya başlamıştım. Benim için çok büyük olaylardı bunlar. Hem hayalimi yaşıyor hem para kazanıyordum. Aradan ne kadar geçti hatırlamıyorum, televizyonda program sunma fikri düştü aklıma. Bu şekilde sektöre girebilirim diye düşünmüştüm. Bir gün özel bir TV kanalında programlar yapan arkadaşımın beni de yönetimle tanıştırmasını, televizyonda program yapmak istediğimi söyledim. Ancak verdiği tepki tıpkı geçmişte olanların bir yansımasıydı. Kısaca çaktırmadan beni aşağılayarak daha dün Ankara'dan gelen, hiçbir şey bilmeyen bir kız olarak bunu yapabilmemin imkânsız olduğunu söyledi. O an hem çok üzölmüş hem de müthiş öfkelenmişim. Sanki içimde ortaokul yıllarında lojmanda başlayan o alaylara ve aşağılamalara sessiz kalmış, sevilmediğini düşünen parçam isyan etmişti. O hınçla yanından ayrılmış ve bilinmeyen numaralar servisini arayarak

kanalın telefon numarasını almıştım. Ardından bir an bile çekinmeden o öfkeyle numarayı çevirmiş ve arkadaşımın sadece adını öğrendiğim müdürü sanki çok iyi tanıdığım biriymiş gibi yaparak bir şekilde bağlatmayı başarmıştım. O telefon görüşmesi ne kadar sürdü, ben neler anlattım hatırlamıyorum ama bunca sene sonra aklımda kalan tek şey büyük bir coşkuyla konuşuyor olduğumdu. Konuşmayı şöyle bitirmiştım: “Evet işi bilmiyorum ama çok çabuk öğrenirim.” Karşımdaki kişi gülmüş ve bana ertesi gün için randevu vermişti. O gece yine hiç uyumadan, göğsümde yanan bir ateşle bu işi yaptığımı hayal etmiştim. Hayal ederken nefesim kesiliyordu sanki. Çünkü bu iş bana pek çok kapı açabilirdi. Özellikle de sevilen, takdir edilen, beğenilen, çok ünlü biri olabilmem için. Yaralarımı saracak, beni küçük görenlere ağızlarının payını verecektim sonunda. Ertesi gün belirlenen saatte oraya gittiğimde çok heyecanlıydım. Kısa bir sohbetin ardından beni stüdyoya aldılar. Daha evvel doğru düzgün kamera görmemiş ben, sanki kırk yıllık işin ustası gibi anlattıkça anlatıyordum çekim sırasında. Güya bir müzik programı sunacaktım nasıl olduğumu göstermek için, ama müzik programından çok stand up şova dönmüştü iş. Herkes şaşkınlıkla bana bakarken ben yıllardır ayna karşısında kendi kendimi tatmin için yaptığım çalışmaların sonucunu alıyordum sanki. Nihayet çekim bitip müdürle vedalaştığım sırada ona o ara okuduğum bir kitabın beni en çok etkileyen bölümünden bir alıntı yaptım.

“Edison ampülü bulmak için 9999 kere deney yapmış ve her seferinde sonuca ulaşamamış. Tam 10.000 kere denemek üzereyken yanındaki arkadaşı, ‘Yeniden başarısız olmaktan korkmuyor musun?’ diye sormuş. O ise bakmış ve sadece, ‘Ben başarısız olmadım ki, sadece ampülü bulamamanın yollarını buldum. Demek ki asıl sonuca benden yakın kimse yok.’”

Karşılıklı güldükten sonra oradan çıkıp eve geldim. Kafamda beni nelerin beklediğini düşünüp duruyordum. Aradan bir iki saat geçmişti ki ev telefonu çaldı. Kuzenim telefonu açıp bir iki saniye durduktan sonra, “Seni istiyorlar,” dedi şaşkın bir

yüz ifadesiyle. Ahizeyi elime aldığımda hattın diğer ucundaki ses tanıdıktı. Bir iki saat önce yanından ayrıldığım kişi. Bana gülerek yanıma en güzel elbisemi almamı ve hemen stüdyoya gelmemi söyledikten sonra kapattı. Elimde telefon öylece kalakalmıştım. Kendime geldiğimde öğleden evvel deneme çekimi yaptığım stüdyoda saçım, makyajım hazır bir halde yayın saatini bekliyordum. O gün benim ilk canlı yayınla program sunmaya başladığım gündü.

Aradan geçen birkaç ayda günün belli saatleri program sunuyor, geri kalan zamanlarda ise okula gidiyordum. Yaşam enerjim yükselmiş, kendimi mutlu hissediyordum. Bu esnada ilginç bir şey oldu. Babam benimle az diyalog kursa da programla birlikte kızgınlığı azalmaya başlamış, benim doğru yolda ilerlediğime ve hayallerimi gerçekleştirmem için destek olması gerektiğine karar vermişti. Bu rahatlamayla birlikte ben de artık Ankara'ya ailemi ziyarete gidebiliyordum. İkinci ya da üçüncü gidişimde bir akşam annem odamın kapısını çalmış, yüzünde ciddi bir ifade ile benimle konuşmak istediğini söylemişti. Bir şeyler olduğunun farkındaydım. O anda bana aniden bekâret testi yaptırmamı istediklerini söyledi. Duyduğum şeye inanamıyordum. Anneme tepki gösteremeyen yanım paralize olmuş, yeni yeni oluşmaya başlayan diğer yanım isyan etmeye hazır bir haldeydi. Aileler farkında olmasalar da kızlarını aşağılamanın bir başka şekliydi bu aslında. Değersiz olduğunun bir başka ifadesi. Neden erkek kardeşlerine tanınan hakların kendilerine tanınmadığını sorgulamayan bir kuşaktık biz. Kadınla erkek eşittir dense de zihinlerde kadın yapınca orospu, erkek yapınca başarı olarak tanımlanıyordu her şey. Kadın evleneceği kişiye saklamalıydı kendini, erkek ise o vakte kadar konabildiği kadar dala konmalıydı. Sanki konduğu dallar başkalarının kızları değilmiş gibi. Erkeğin elinin kiri oluyordu kadın için ahlaksızlık sayılan her şey. Hiçbir kadın bu durumun tuhaflığından rahatsız değildi. Herkes orospu olarak yaftalanmamak için susuyordu. Ve pek çok kız gibi ben de bedenimin bana değil, aileme ait olduğunu sanıyordum o yıllarda. O testi yaptırmadım ama

bekâret konusu çok uzun zaman büyük bir tabu oldu benim için. Hayatım boyunca toplumun bu ikiyüzlü ahlak anlayışından nefret ettim.

Bir televizyon kanalında çalışmaya başlamam hayatımı tamamen değiştirmişti ama pek para kazanamıyordum. Kuzenimin yanından ayrılmış, bodrum katta tek eşyası buzdolabı, ocak, yatak ve dolap olan bir eve taşınmıştım. Kazandığım para sadece kiraya ve faturalara yetiyordu. Mecburen bir ev arkadaşı edindim. Onun da benden pek bir farkı yoktu. Zar zor geçiniyorduk.

Yemek yiyecek paramız yoktu. Akşamları evde salça kızartır, ekmekle yerdik. Her yere yürüyerek gidiyor ve buna da sağlıklı yaşam diye bahane uyduruyorduk. Ancak yine de televizyonda program yapıyor olmam Ankara'da popüler olmama yetmişti. Ve bir zamanlar hayatımı karartarak "Hiç aynaya baktın mı?" diye sorano çocukla bir Ankara ziyaretinde tesadüfen karşılaştığımızda bir zamanlar aşağıladığı o kıza kendisini affettirebilmek için çok uğraşması beni çok şaşırtmıştı. Ona evimizin kapısında bana yalvardığı gece, "Benim için uygun değilsin," derken hayatım boyunca hiç duymadığım kadar büyük rahatlama duydum. Eğer herkesin sevdiği, beğendiği, ünlü ve başarılı biri olursam sevilirim düşüncem sanki ispatlanmıştı. Oysa dünyanın en ünlü, en güzel, en başarılı kadını da olsam içimdeki inanç ben ona bakıp onunla yüzleşene kadar değişmeyecekti.

Aynı anda İstanbul'da işler çok da yolunda gitmiyordu. Zamanla kirayı ödeyememeye başladığımızda evi kapatıp, eşyaları bir tanıdığının deposuna kaldırdım ve arkadaşlarımla evlerinde kalmaya başladım. Bu durumdan asla annelere bahsetmiyordum. Çünkü bunu dediğim anda, geri dön çabuk, diyeceklerine adım kadar emindim. Bu ise benim için baskıya ve strese geri dönmek demekti. Beni Ankara'ya geri götürmek için hiçbir fırsatı kaçırmazlardı. Bu evsiz ve parasız dönem bir buçuk sene devam ettikten sonra bir yapımcıdan gelen bir telefonla televizyona çekilen bir film ile oyunculuğa adım atmış oldum. Nihayet yıllardır hayalini kurduğum şey gerçekleşmişti.

Bir zamanlar o askeri lojmanda gördüğüm o birbirinden güzel ve popüler oyuncular gibi nihayet çok sevilecek, beğenilecek ve takdir edilecektim. Ancak ne yaparsam yapayım içimdeki o ses sürekli çıkıyordu ortaya. Kendimi başarılı hissetmem gereken durumlarda gülümsememin anında yüzümde donmasını sağlayan o sesi duyardım içimde:

“Neden seni sevsinler ki?”

“Neden seni beğensinler ki?”

Bir yönetmenle görüşmeye gitmeden evvel o ses başımın etini yerdı saatlerce:

“Neden seninle çalışmak istesin ki?”

“Sen buna layık mısın acaba?”

Bilinçaltımda bulunan, sevmeyeceğime dair bu inanç her an kendisini hissettiriyordu. Kendimi layık görmedikçe, beğenilmeyeceğime, sevmeyeceğime inandıkça buna uygun olaylar oluyordu hayatımda. Evet hayalimi gerçekleştirmiştım ama bir ayağım frende ilerliyor gibiydim. Ve sanki zihnimin içinde durmadan konuşan o sesin fısıldadıkları da oluyordu sürekli. Dur durak bilmeden çalışmama rağmen bir türlü istediğim gibi bir çıkış gerçekleştiremiyordum. Elbette bunun içimdeki o sesin fısıldadığı inançlarımın tezahür etmiş hali olduğunun da farkında değildim. Ben kendimi layık görmedikçe istediğim gibi bir kariyeri bana sağlayacak işler olmuyordu bir türlü. Bu durum benim daha fazla kendimi sorgulamama neden oldu. Kendimi değersiz hissettikçe bunları yaşıyor, bunları yaşadıkça değersiz hissediyordum. Bu sonu gelmez bir döngüydü ve benim tüm enerjimi tüketiyordu. Günlük hayatımda bunları yaşarken geceleri kendi içime dönüyor, durmadan yazıyor ve okuyordum. Kendimi bildim bileli yaptığım en iyi iş yazmaktı. Günlükler, denemeler, mektuplar... Durmadan yazıyor ve bir nevi kendimi şıfalandırıyordum. Bir ara bir roman yazma girişimim oldu. Toplumun alt kesimlerinden gelen bir kızın yükselmesi ve o sırada yaşadığı toplumun iki yüzlü ahlak anlayışlarıyla alakalı bir hikâyeydi. Adını *Çukurdakiler* koymuştım ama ilerletemedim. Bunun için biraz demlenmem gerektiğini bilmiyordum.

Aynı durum ilişkilerim için de geçerliydi. Arkadaşlık ilişkilerim de dahil her türlü ilişkim beni kırarak ve güvenimi yok ederek bitiyor, karşıma bana değer vermeyen ya da değer verdiğini göstermek istemeyen kişiler çıkıyordu. Sanki herkes el ele vermiş ben değersiz hissettikçe daha çok değersiz hissetmemi sağlayacak şekilde davranıyordu. Karşıma kim çıkarsa içimde hep aynı soru oluyordu: “Beni neden sevsin?” Kendimi, ne kadar hayalimi gerçekleştirmiş de olsam, bir türlü sevmeye layık hissetmiyordum. Bu nedenle değersizdim. Değersiz olduğum için de sevilmiyordum. Değersiz olduğum için iş hayatımda talep görmüyordum. Bu düşünceler ve hisler sanki içimde gömülüydü de, belirli dönemlerde hortlayarak tüm yaşamımın iplerini eline alıyor gibiydi. Keşke o sıralarda, bir travma yaşadıysam hayatım boyunca o her tetiklendiğinde benzer olayları ve duyguları yaşayacağımdan bihaber olmasaydım. Elbette çocukken ve lisedeyken yaşadığım türden travmalar olmuyordu yaşadıklarım o dönem, zira yetişkin olmanın gerektirdiği bazı sosyal kurallara ve nezakete uymak zorundaydı tüm insanlar. Ama bunu başka türlü söylemenin de yolları vardı. Davranışlarla, tavırlarla. Bu döngü bir türlü kırılmıyordu.

Sene 2005’i ve ben derin bir depresyona sürüklenmişim. O ana değin pek çok projede yer almış, bir türlü istediğim gibi bir çıkış yakalayamamıştım. Yine de başladığım nokta düşünülünce büyük bir başarıydı bu. Gurur duymam gerekirken duyamıyordum.

Kendimi bir bataklıktayürümeyeçalışıyorgibihissediyordum. Ne kadar çok adım atmaya çalışsam da atamıyordum bu yüzden. Çamur beni giderek içine çekiyordu sanki. Bunca zaman verdiğim bütün uğraş anlamsız geliyordu gözüme. Sürekli daha iyisi için çalışmak, para kazanmak, faturaları ödemek, ev almak, araba almak, yeni kıyafetler almak, kendini başkalarına beğendirmeye, sevdirmeye uğraşmak, ihanete uğramak, sonra yeniden insanlara güvenmeye çalışmak. Her şey ama her şey çok anlamsız görünüyordu. Neden? sorusu zihnimi kemiriyordu sürekli. Neden bu uğraş? Ne için? Madem ölüp gideceğiz, madem

her şey son bulacak hiç beklemediğimiz bir anda neden bu kadar çaba harcıyoruz? Kariyerimde ilerleyebilmek için sürekli uğraş vermek beni tüketmişti. Üstelik asosyal biri olduğum için başkaları gibi bar ya da kafe köşelerinde ilişkilerimi geliştirip bunu kariyerimde kullanamıyordum da. Zihnimin gerisindeki o ses hâlâ konuşup duruyordu durmadan. Neden seni seçsinler ki? O ses öyle kendinden emin konuşuyordu ki inanıyordum ona. Ne kadar çok cevap versem de o hep bir karşılık buluyordu bana. “Ama,” diyordum, “hayallerimi gerçekleştirdim ben, bu bir başarı değil mi?”

“Değil,” diyordu, “devamını getirebildin mi?”

Busoruydu duyarduymaz içim burkuluyordu. “Getiremedim,” diyordum. Ardından yeni bir umutla İstanbul’a geldiğim günden beri yaptıklarımı sıralıyordum.

“Ama tek başıma bir hayat kurmayı başardım. Kimseden yardım almadan gencecik yaşımda tek başıma bir yaşam inşa ettim.”

“Şansın yaver gitti. Üstelik gitti de ne oldu? Evsiz kaldın, aç kaldın. Bak şimdi de işin yok, hiçbir teklif yok, paran bitmek üzere.”

Hemen pes etmiyordum tabii. Havlu atmadan evvel sıralıyordum o ana değin başardıklarımı.

“Tamam sıkıntı çekiyorum ama gencecik yaşımda bir ev alabildim, kim 23 yaşında yapabilmiş bunu? Üstelik kimseden yardım görmeden?”

“Eee, aldın da ne oldu? Böyle giderse yakında satacaksın o evi. Duvarları yiyecek halin yok.”

Her cevaptan sonra biraz daha yıkılıyordum. Haklı diyordum içimden, haklı. Yine de son bir gayret, tutunacak bir dal bulma ümidiyle konuşuyordum.

“Ama benim yerimde olmak isteyen binlerce kız var. Hayatı boyunca hayal kuran ve bu hayallere ulaşmayı başaramayan!”

“Senin yerinde olmak isteyenler olabilir ama sen de başkalarının yerinde olmak istiyor ve bir türlü olamıyorsun. Eee ne olmuş yani? Bu bir başarı değildir. Üstelik olmuş bitmiş olana

değil, şu ana bak. Aranıyor musun? İş teklifleri alıyor musun? İyi bir projede, önemli bir rol oynuyor musun? Hayır. Neden? Çünkü sen buna layık değilsin.”

Bunu duyar duymaz yıkılıyordum. “Evet değilim,” diyordum çaresizce. Aklıma çocukken yaşadığım o anlar, ilkokulda lojmanda olanlar, lisede hoşlandığım kişiyle yaşadıklarım ve bana söylenen o sözler geliyordu. Her aklıma geldiklerinde sanki ilk defa duyuyormuşum gibi acıyordu canımı o sözler. Üzerinden seneler geçmiş olsa da canlılıklarını asla yitirmiyorlardı. İçimdeki o sesle bu diyalogu kaç kere yaşadığımı hatırlamıyorum. Sayısız kere olmuştur sanırım. Ve hiçbirinde ben kazanmadım. Her seferinde kazanan o ses oldu ve ben yıkılmış bir halde kaldım bir köşede. O sıralarda hiç durmadan konuşan o sesin egomun sesi olduğunu ve kendini bir şeylerle tanımladığı için ne kadar başarılı olursam olayım, ne kadar çok şey elde etmiş olursam olayım bunun onun için asla yeterli olmadığını bilmiyordum. Ve o sesi kendim zannedip ne derse inanıyordum.

Bir süre sonra depresyon beni kısıkvrak yakalamıştı. Değil birileriyle buluşmak ya da bir şeyler yapmak, yataktan çıkamaz olmuştum. Aynı kıyafetlerle günlerce evin içinde geziyor, bir iki lokma yedikten sonra uyuyordum. Saatlerce, günlerce uyuyordum. Sanki ölüm uykusuna yatmış gibiydim. Uyuduğum zamanlar kafamın içindeki o sesi duymadığım ve kendime eziyet etmediğim tek zamandı çünkü. Hayatım bir girdaba dönmüştü. Her şey kötü gidiyordu. Ciddi ciddi intihar etmeyi düşünmeye başladım. Ancak içimde arada bir duyduğum başka bir ses daha vardı. Çok daha yumuşak ve olumlu konuşan. Yargılamayan, kıyaslamayan, eleştirmeyen... Daha fazla kitaplara gömüldüm. Sadece okuyor ve yazıyordum. Okumak çocukluğumdan itibaren beni zor zamanlardan kurtaran, zihnimde başka kapılar açılmasını sağlayan, beni oyalayan, öğreten, genişleten yegâne uğraş olmuştum. Eski Doğu felsefelerine, antik medeniyetlere ilgim o dönemde başladı. Büyük bir iştahla insanlığın günümüze kadar olan serüvenini inceliyor, neler olup bittiğini kavramaya çalışıyordum. Bunu

yaparken yalnız olmadığımı hissediyor, tüm filozofların benim sorduğum soruları sorduğunu ve ömürlerini cevapları bulmaya adadıklarını anlıyordum. İşte bunları araştırırken astroloji ile tanıştım. Elbette bu, günümüzde gördüğünüz, gazetelerin eklerinin arka sayfalarında yazılan ya da doğru düzgün okuma yazma bilmeyen insanların anlattıkları şey değildi; gerçek astroloji. İlğimi, merakla hayatlarını ve çalışmalarını okuduğum bazı bilginlerin ve bilim adamlarının aslında aynı zamanda birer astrolog olduklarını fark etmem çekmişti. Isaac Newton gibi. Kepler gibi. Bruno gibi. Mezapotamya’da, Sümerler’de, Babil’de ve Ur Krallığı’nda bulunan en eski astroloji haritaları bu ilmin uygarlık kadar eski olduğunu gösteriyordu. Deli gibi okuyup araştırmaya başladım ama Türkiye’deki kaynaklar yeterli değildi ve ben bu bilgilerin hepsini öğrenmeyi çok istiyordum. Astroloji eğitimine başlamak hayatımı değiştiren kararlardan biriydi. Çünkü Zümrüt Tabletler ve Hermetik Felsefe ile onun sayesinde tanıştım. Hermes’in Zümrüt Tabletler’e yazdığı yedi kozmik yasadan ikincisi olan tekabül yasası astrolojinin çalışma prensibini anlatıyordu. “Yukarıda ne varsa aşağıda da o vardır. Aşağıda ne varsa yukarıda da o.” Yani her zaman makrokozmos ile mikrokozmos arasında bağlantı vardır. Makrokozmostaki bir değişim mikrokozmosu da etkiler. Bizler mikrokozmostuk. Gezegenlerin bulunduğu sistem ise makrokozmos. Ve oradaki her hareket ve değişim mikrokozmosu yani bizleri etkiliyordu. “İçeride ne varsa dışarıda da o vardır, dışarıda ne varsa içeride de o,” idi ve bu benim gerçeği biraz idrak etmemi sağlamıştı. Hayatımı gözden geçirmeye, her şeyin kötü gittiği dönemlerdeki ve hemen öncesindeki ruh halimi incelemeye başlamıştım. Tuhaf bir biçimde ne zaman kötü hissetmeye başlasam bir süre sonra hayatım da kötü gidiyor, iyi ve pozitif olduğumda ise düzeliyordu. Gerçekten de yasanın söylediği gibiydi. Tabii ki kötü hissetmeye başlamamın nedeninin bilinçaltımda kayıtlı programların tetiklenmesiyle olduğunun farkında değildim. O inanca neden olan anı tetiklenince egom durmadan konuşmaya başlıyor, ben ise günden güne karanlık bir boşluğa düşüyor, düştükçe daha çok düşüyor, daha çok düşüyordum. Ta ki dibe vurana değin.

Şimdi düşününce bütün o yıllar boyunca aradaki bağlantıyı nasıl görmediğimi anlayamıyorum. İçimde hep bildiğim bir gerçek, günlük hayatın tantanası içinde kaybolmuştu sanki. Oysa gerçek her zaman hep gözlerimin önündeymiş. Tıpkı hepimizin olduğu gibi.

Esas dönüşüm elbette her anımı bilinçaltımda kayıtlı olan inançlarımın yarattığını ve en derin inancım olan sevmeye layık olmadığım ve değersiz olduğum inancının sadece çocukken yaşadıklarım ile değil, ben daha doğmadan, anne karnında iken bana aktarılmış olduğunu fark etmemle başladı. Bu bilgi ile kendi içime dönmeye başladım yavaş yavaş. Ancak tam olarak nasıl yapacağımı bilmiyordum. Yine de ruh halimle yaşadıklarım arasındaki bağlantıyı anlamaya başlamıştım. Kendimi daha iyi hissediyor, hayata daha pozitif bakıyordum. Eskisi gibi bütün hayallerimin gerçekleşeceğine dair katıksız inancım yoktu ama içimde hâlâ eğer istersem bunu yapabileceğimin bilgisi vardı. Kendimi yeniden setlerde hayal ediyor, tüm kariyerimi değiştirecek bir rol arzuluyordum. Bunu o kadar çok istiyordum ki, düşünmediğim tek bir anım bile olmuyordu neredeyse. Ve ne zaman böyle hissetsem biliyordum ki onun gerçekleşmesi yakındır.

Gerçekten de kısa bir süre sonra bir gün telefonum çalmış menajerim beni aramıştı. Kanal D'ye yeni bir projeye başlanacağını, Reşat Nuri Güntekin'in *Yaprak Dökümü* romanının uyarlanacağını, bu işin üzerinde kanal yönetiminin özellikle durduğu ve çok inandıkları bir proje olduğunu, yönetmenin bir rol için özellikle beni düşündüğünü, bir deneme çekimi yapmamız gerektiğini söyledi bir çırpıda. Ertesi gün ajanstaydım ve bir gün evvel bana gönderilmiş, bütün gece ezberlediğim sahneleri kamera karşısında oynuyordum deneme çekimi için. Garip bir biçimde o sahneler yönetmenin önüne gittiğinde işi alacağımı biliyordum. Aradan geçen birkaç haftanın ardından rolü benim oynamamı istediklerini öğrendiğimde şaşırmamıştım. İlk on üç bölümde olacak bir roldü bu ama 177 bölüm süren dizinin başından sonuna kadar yer alacaktım. Ve o

iş benim kariyerimi değiştiren iş olacaktı. Ve elbette o sıralarda yaşananların değişen ruh halimin bir yansıması olduğunu henüz bilmiyordum.

Yaprak Dökümü 2005 ile 2010 arası sürdü ve dönüşümüm o sırada başladı. Gerçeği araştırmaya ve gerçek sandığım şeylerin aslında öyle olmadığını algılamaya yeni yeni başlamıştım. Bana ait olduğunu sandığım bütün fikirlerin aslında başkalarının fikirleri ve düşünceleri olduğunu, onları üzerlerinde hiç düşünmeden olduğu gibi kabul ettiğimi anlamak beni şok etmişti. Sanki tuhaf bir oyunun içinde gibiydim. Herkes kendisine biçtiği rolü oynuyordu ama kimse rol yaptığının dahası bu rolü kendisinin yazdığının farkında değildi. Bilinmeyene merakım o kadar büyüktü ki, kendimi eski metinleri, insanlık ve dinler tarihini, bilimsel gelişmeleri araştırmaktan alamıyordum. Kuantum fiziğine büyük bir ilgim vardı. Başlangıcından itibaren tüm gelişmeleri, yapılan ve sonuca bağlanan deneyleri okuyor, anlamaya çalışıyor ama bir türlü bunu günlük hayatıma adapte edemiyor, nasıl işime yarayacağını anlayamıyor, sonsuz olasılıklar denizinin ne demek olduğunu bir türlü çözemiyordum. Sette boş olduğum ya da beklediğim her an okuyordum.

Hayat bu şekilde sürerken bir yandan da yazmaya devam ediyordum. Aklımda herhangi bir kitap yazma fikri yoktu ama durmadan yazıyordum. Yazmak benim için su içmek, nefes almak gibiydi. 2009 senesinin ortalarında, sonradan edebiyat ajanım da olacak olan, arkadaşım neden bir kitap yazmıyorsun diye üstelemeye başladığında da yazılarımı kitaplaştırmayı ya da bir konu üzerine yazmayı düşünmüyordum. Hele aklımda romanlar yazmak hiç yoktu. Bunun aslında benim çocukken en çok istediğim şey olduğunu tamamen unutmuş gibiydim. Arkadaşım yazılarımın bir kısmını bir yayınevine gönderip, onlardan da basmak isteriz yanıtı gelince sıkıştırmaya başladı beni. O ara insan algısının tıpkı zaman gibi nasıl göreceli olduğunu, manipülasyona açık olduğunu yeni fark etmiştim. Kitabın konusunu bunun üzerine kurdum. Liderler ulusları, reklamcılar toplumları, aktörler ve aktrisler izleyicilerini,

sanatçılar kitlelerini, erkekler ve kadınlar karşı cinslerini nasıl manipüle ediyor? Yani nasıl baştan çıkarıyor. Bu sorunun ekseninde tarihteki pek çok döneme damgasını vurmuş lider, filozof, psikiyatr, aktör, aktris, kadın ve erkeğin hayatlarına mercek tutarken bu manipülasyonun temelini irdelemiştim. Ve içine bölüm bölüm verdiğim küçük de bir öykü yazmıştım. Kitap piyasaya çıktıktan sonra o öykü o kadar çok sevildi ki, benim aklıma bir zamanlar yazmayı deneyip vazgeçtiğim bir roman yazma fikri düştü. Ancak ne yazacağımı bilmiyordum. Derken o ara yaşadıklarım, gözlemlediklerim ve şahit olduklarım neticesinde insanların ellerindeki değerini çoğu zaman bilmediklerini, ancak bir sıkıntı, acı, keder yaşadıklarında ya da yaşlandıklarında yaptıklarından pişmanlık duyduklarını fark etmiş ve romanı bu fikrin üzerine kurmuştum. Hayatın hep istediği gibi devam edeceğini ve her zaman istediğini elde edebileceğini düşünen insanoğlunun dramı aslında hepimizin içinde vardı. İsteklerimizi bilinçaltımızda bulunan inançların çizdiği sınırlarla elde ederiz her zaman oysa ki. Bununla ilgili kısa bir mesel okumuştum bir yerde.

Hayatının baharında genç bir adam günün birinde kendi şehrine gelen ve yaşadığı bazı talihsizliklerle her şeyini çaldıran yaşlı bir adama yardım etmiş. Ve onun evine dönmesini sağlamış. Yaşlı adam yardım etiği için teşekkür ettikten sonra ona bir gün onun şehrine gelirse mutlaka uğramasını söyleyerek adresini vermiş ve ayrılmış oradan. Aradan birkaç sene geçmiş. Genç adamın bir işi düşmüş günün birinde yaşlı adamın yaşadığı şehre. İşlerini hallettikten sonra aklına bir zamanlar yardım ettiği yaşlı adam ve sözleri gelmiş. Gitmeden bir uğrayayım demiş ve verdiği adrese gidip kapısını çalmış. Genç adamın onu ziyarete geldiğini gören yaşlı adam ve eşi çok sevinmiş. Onu hemen buyur edip çok güzel ağırlamışlar. Çok güzel bir akşam geçirmişler, yaşlı adam gece orada kalıp sabah yola çıkmasını teklif etmiş. Ertesi sabah kahvaltıdan sonra yaşlı adam, “Sana bir armağan vermek istiyorum,” diyerek genç adamı arka bahçeye götürmüştü. Genç adam şaşkınlıkla kalakalmış. Göz alabildiğine uzanan bahçe

bakanı büyüleyecek kadar güzel güllerle doluymuş. Yaşlı adam, “İstedğini seç,” demiş, “ancak seçtiğini o an alman gerek, asla geriye dönüp alamazsın, tek kural bu.” Genç adam mutlulukla gülümsemiş, gözüne ilk çarpan gülün yanına gitmiş. *Bahçedeki en güzel gül bu olmalı* diye düşünmüş. Burnuna gülden yayılan olağanüstü koku geliyormuş. Tam elini atıp kopartmak üzereyken gözü biraz ileride çok daha güzel bir güle ilişmiş. Hemen onun yanına gidip onu koklamış bu sefer. *Ne kadar da güzel* diye düşünmüş. Almak için bir hamle yaptığında başka bir güle daha ilişmiş gözü. Bu ilk ikisinden de güzelmış. Heyecanla yanına gitmiş gülün. Ama o da ne? O kadar güzel güller varmış ki hangisini alması gerektiğini bilemiyormuş. *Gerçekten de dünyanın en güzel gülleri burada* diye düşünmüş. Hangisini alsam diyerek bir o yana bir bu yana koştururken ne zamanın nasıl geçtiğinin farkındaymış ne de bahçenin büyük bir kısmını geride bıraktığının. Arka kısımlara geldiğinde şaşırmış. Buradaki güller ilk baştaki güller kadar güzel değilmiş. Daha cılız, daha küçük ve daha sönük görünüyorlarmış. Ancak yaşlı adamın koyduğu kural nedeniyle geriye de dönemezmiş. *Belki bunlar böyledir, belki biraz ileride daha güzelleri vardır* diye düşünerek yürümeye devam etmiş. Ancak bahçenin sonuna geldiğinde anlamış ki tüm güzel güller ilk başta karşısına çıkanlarmış, sonlardakiler ise artık bakımsız, kurumuş, çürümeye başlamış olanlar. Tek bir gül bile alamamış. Yaşlı adam yanına gelmiş ve gülümsemiş. “*Yaşam da böyledir işte,*” demiş. “*Eğer hayatındaki güzelliklerin kıymetini bilmez, daha iyi ve güzelini ararsan bir bakmışsın ellerin bomboş kalmış.*”

Bu meselde anlatılan aslında bizdik. Tüm insanoğlu. Daha iyisi, daha güzeli için elimizdekilerin kıymetini bilmeyen, her şeyin hep aynı kalacağını zanneden bizler. Ve ne yazık ki yaptığımız hataların farkına çok geç varıyorduk. Bazen yaşamımızın sonunda, bazen hayatın attığı bir tokatla kendimize geldiğimizde. *Bağlanma Korkusu* adını verdiğim ilk romanımda bunu anlatmak istedim herkese. Her kadının ve erkeğin hayatlarının bir döneminde yaşamış olacakları türden bir ilişkinin geçmişini

ve geleceğini göstererek, yaşanan pişmanlıklara, geç kalınan mutluluk fırsatlarına dair bir anlatıydı.

Romanı *Yaprak Dökümü*'nün son sezonu sırasında yazdım. Sabahları erkenden kalkar, sete gitmeden evvel birkaç saat çalışırdım. 2010 Ocak ayında final yapınca iyice eve kapandım ve nisan ayında yayınevine teslim edene kadar dur durak bilmeden çalıştım. Roman yayınlandıktan sonra tuhaf bir şey hissettim. Sanki yapmak için dünyaya geldiğim bir işi tamamlamışım gibi tuhaf bir his. Çocukluğumdan itibaren yapmayı en çok istediğim şeylerden biriydi bu neticede. Ancak hâlâ içimde bunu meslek olarak sürdürme düşüncesi yoktu. Yani bilinçli olarak böyle bir şey tasarlamıyordum ama bunun tohumları ben çok küçükken atılmıştı bilinçaltıma. O sıra bir gazetede köşe yazma isteği doğdu içimde. O kadar şiddetli bir histi ki bu, dayanamayıp evi tek işi yazmak olan birinin düzenleyeceği şekilde düzenlemeye başladım. Yani kendime bir çalışma odası yaratıp kocaman bir çalışma masası aldım. O güne değin sessiz kafelerin arka masalarında ya da evde yatak odasında yazmıştım hep ve pek bir farkı yoktu aslında nerede yazıyor olduğumun. Ama vardı bir şekilde. Bilinçli olarak gidip bir çalışma masası almak, çalışma odası düzenlemek benim içimdeki arzunun frekansına uyumlanmak, tüm evrene bunun olacağından emin olduğum mesajını vermektir. O masayı aldıktan iki ay sonra *Akşam* gazetesinden arandığımda ne istediklerini çok iyi biliyordum. Tam da hayal ettiğim gibi pazar günleri tam bir sayfayı bana ayırmışlardı. Hiç düşünmeden kabul ettim. Ve iki sene boyunca yazdım. Ta ki içimde artık gazetede yazma arzusu bitene değin. Bu arzunun bitmesine son dönemde sürekli sansüre uğramam, dahası kendime otosansür uygulamaya başladığımı fark etmem sebep oldu. Ve gazete satılmadan kısa bir süre önce yolumu ayırdım onlarla.

Bu esnada hiç durmadan televizyona diziler yapmaya devam ediyordum. Yine yazıyordum ama bu daha çok benim kendimi bildim bileli yaptığım bir eylem şeklindeydi. Denemeler, duygular, düşünceler, makaleler. Ruh halim öncesine göre

daha iyiydi. *Yaprak Dökümü* ile hep hayalini kurduğum kariyere ulaşmıştım. Artık tanınıyor, sokakta insanlar fotoğraf çekirmek için birbiriyle yarışyordu. Sürekli röportajlar veriyor, dergilerde ve gazetelerde boy boy fotoğraflarım yayınlanıyor, durmadan bir yerlere davet ediliyordum. Ancak bir şey eksikti hâlâ. Tüm bunlar gerçekleştiğinde kendimi tamamlanmış hissetmem gerekirken öyle değildim. Hâlâ kendimi sevmeye, beğenilmeye layık görmüyordum. Çocukken kaydedilmiş o hatıraların izinin bu derece derin olduğunun farkında değildim. O program bilinçaltımda oynamaya devam ediyor, ben ne kadar hedeflerime ulaşırsam ulaşayım, ne kadar başarılı olursam olayım, ne kadar beğenilirim beğenileyim yeterli gelmiyordu. İçimdeki o ses sürekli konuşuyordu. Hâlâ kendimi lojmanda o çocuklara beğendirmeye çalışan küçük bir kız gibi hissediyordum. En ufak bir eleştiri kırılğan egom için yıkım demekti. Çünkü o eleştiri giydiğim camdan zırhı yok ediyordu. Üstelik ilişkilerdeki sorunlarım da bitmemişti. Hem arkadaşlık ilişkilerimde hem de özel ilişkilerimde süregelen sorunlar devam ediyordu. Ne kadar tanınan, bilinen, alkışlanan, güzel, alımlı olursam olayım olmuyordu. Çocukluğumdan beri daha güzel, daha akıllı, daha başarılı, daha çalışkan olursam tüm bunların değişeceğine inanmıştım ama değişmiyordu. Kendimi mükemmelleştirmeye çalıştıkça daha çok yalnızlaşıyordum. Çünkü mükemmel olsam da her şey aynıydı. Ben de çareyi sosyal olarak insanlardan uzaklaşmakta buldum. Çok arkadaşım olmasına rağmen görüştüğüm kişilerin sayısı bir ya da ikiyi geçmezdi. Özel ilişkilerimde ise çok sık bir araya gelmeden bir ilişki yürütmeye çalışıyordum. Böylece uzak durarak kendimi koruduğumu düşünüyordum. Elbette bu durum başka sorunlara sebep oluyordu. İnsanlar onlardan uzak durmamın sebebini onlardan yeterince hoşlanmıyor, sevmiyor oluşuma bağlıyor, bir iki uğraşır, sonra pes edip uzaklaşıyorlardı. Onlar uzaklaşınca ben daha da kötü oluyordum. Sonu gelmeyen bir kısır döngünün içindeydim. Güvenmek istiyor ama kimseye güvenemiyordum. Sevimek istiyor ama sevimek

için yeterli yakınlığı göstermiyordum kimseye. Yalnızlaştıkça kendimi daha çok kitaplara veriyor, kafamdaki sorulara yanıt aramak için sürekli araştırıyordum. Ben neden buradayım? Bu yaşamdaki amacım ne? Görünenin ardındaki görünmeyeni nasıl kavrayacağım? Hakikate nasıl ulaşacağım? İçimde bir yerlerde etrafımda gördüğüm hiçbir şeyin görüldüğü gibi olmadığı bilgisi mevcuttu. Algılarımın ne kadar sınırlı olduğunun farkındaydım. Bu kadar sınırlı duyu organlarıyla gerçeği ne kadar kavrayabilirdi ki insan?

Bir sabah güneş doğarken uyandım ve doğruca kütüphaneme gidip bir kitap seçtim kendime. Sanki içimden bir ses astroloji eğitimim sırasında aldığım, hermetik yasalarla ilgili bu kitabı oku demişti bana. Ve okumaya başladım. Daha önce karıştırdığım sırada bana pek bir şey ifade etmeyen prensipleri okudukça anlamlandırmaya başladım. İçinde yaşadığım dünya tamamen bu prensiplerle çalışıyordu. Ve her yasa bilimin uzun zamandır aradığı cevapların yanıtını veriyordu. Üstelik bu yasalar binlerce yıl önce yazıldığı halde bilim onları son yüz yıl içerisinde keşfetmişti. Sette olmadığım her an okumaya başlamıştım. Okuyor, araştırıyor, yeniden okuyordum. Her bilgi bana başka bir bilginin kapısını açıyordu. Aç bir kurt gibi saldırıyorum her yeni bilgiye. Bilimsel gelişmeleri takip ediyor, kuantum fiziğini anlamaya çalışıyor, kutsal geometri çalışıyordum. Tüm okul hayatım boyunca fizik ve matematik dersinden nefret etmiş biri olarak yıllar sonra bunlarla ilgileniyor oluşum komikti bir yandan da. Bilgiler zihnimde birikiyor ama ben onları günlük hayatımda nasıl kullanacağımı bilemiyordum bir türlü. Tüm bu çabanın tek bir amacı vardı, kim olduğumu anlamak ve hayatımdaki sorunların çözümünü bulmak. Sürekli aynı filmin oynadığını fark etmişim ve bunu düzeltmek istiyordum. Bunun anahtarının içimde bir yerlerde olduğunu biliyordum ama ona nasıl ulaşacağım hakkında en ufak bir fikrim yoktu. Yurtdışından kitaplar getiriyor, araştırıyor ve anlamaya çalışıyordum. Bu araştırmalarım sırasında tanıştım meditasyonla. O güne değin hem meditasyon hem de yoga bana saçma gelmişti itiraf etmem

gerekirse. Sessizlik içinde bağdaş kurup oturmanın bana nasıl bir faydası olacağını anlayamıyordum. Hadi yoga bir nevi spordu diyelim diyordum ama ya meditasyon? Uzakdoğulu keşişlerin bir çeşit ritüeli işte. Bizdeki imamlar gibi. Elbette ben de pek çokları gibi meditasyonla Uzakdoğu dinlerinin bir ilgisi var zannediyordum. Ancak okudukça ve araştırdıkça aslında bunun benim uzun zamandır sorduğum sorularımın anahtarını barındırdığını anladım. Hermetik yasalarda anlatılmaya çalışılan şeyler, kuantum fiziğinin gözler önüne serdiği gerçeği meditasyonla yaşamını değiştirmek için kullanabiliyordun. Ancak bunu nasıl yapacağımı bilemiyordum yine. Evde denemeler yapsam da bir türlü olmuyordu. Ben de en sonunda pes etmişim. Dünyaca ünlü bir meditasyon ve ezoterik bilgiler hocası olan Drunvola Mechizedek'ten ders almak istiyordum ama bunun için Amerika'ya gitmem gerekiyordu zira adam Nevada'da yaşıyordu. Her şeyi bırakıp gitmem söz konusu değildi, çünkü o ara hiç durmadan çalışıyor, bir dizi bitince hemen arkasından yenisine başlıyordum.

2013 yılının başlarında tesadüfen tanıştığım, sonradan da çok iyi arkadaşım olan biri boynumda taşıdığım yaşam çiçeği kolyesini fark edip, “İlgileniyor musun?” dedi. “Evet,” diye karşılık verdim, “ilgileniyorum ve bu konuda eğitim almak istiyorum ama nasıl olur bilmiyorum.” Arkadaşım gülümsedi ve “Ne tesadüf ki biz bu eğitimi vermesi için hocanın en yakınındaki kişi ile anlaştık, çok yaşlı olduğu için yaşadığı yer dışındaki eğitimleri bu kişi veriyor, on beş gün sonra bir haftalık bir eğitim için İstanbul'a geliyor,” diye ekledi. O an dünyalar benim olmuştu. Sanki evrenin en büyük sırrını öğrenmek üzere olan biri gibiydim. Ancak o sırada *Harem* dizisini çekiyorduk ve benim bir hafta zaman ayırmam imkânsızdı. O kadar çok o eğitimi almak istiyordum ki gerekirse rest çekerim, beni iki bölüm yazmayın, oynamayayım derim diyordum. Çok istediğin her şeyin bir şekilde gerçekleştiğini biliyordum bilmesine ama bunun mekanizmasını henüz keşfetmemişim. Set programım kolaylıkla ayarlandı. Bir bölüm tüm sahnelerim ilk önce, bir

sonraki hafta ise en son çekilecekti. Böylece bana bir haftalık bir zaman dilimi çıkıyordu. Ne kadar mutlu olduğumu anlatmama gerek yok sanırım.

Her zaman çok iyi bir öğrenci olmuşumdur. Öğretmenin ağzından çıkacak her bilgiyi alabilmek için sınıfın en önünde oturdum. Bu ilköğretim, lise, üniversite sırasında da böyleydi, sonradan aldığım eğitimlerde de. Bu bir haftalık eğitimin yapılacağı salona gittiğimde de en öne geçip oturdum. Kalemrim, kitaplarım, defterlerim hazır bir şekilde pürdikkat dinliyordum. Ve adı “Aydınlanmış Kalbin Uyanışı” olan o eğitim benim hayatımı değiştirdi. Bir hafta boyunca sizlere bu kitapta anlatmaya çalıştığım beynin çalışma ve işleyiş mekanizmasını ve nasıl meditasyon yapacağımızı öğrendik. Meditasyon sayesinde zihnime nasıl hâkim olabileceğimi, düşüncelerimi nasıl izleyebileceğimi ve elbette bilinçli bir şekilde nasıl düşünebileceğimi anladım. Bu bilgileri uzun zamandır araştırdığım kuantum fiziği ve hermetik yasalarla birleştiriyor ve hayret ediyordum, nasıl daha önce fark edemediğime şaşarak. O sırada bunun bir yol olduğunu ve o yola çıktıktan sonra pek çok kapıyla karşılaşacağımı, aldığım eğitimlerin, okuduğum kitapların ve yaptığım araştırmaların bana yeni kapılar göstereceğini ama o kapıdan geçecek olan kişinin ben olduğumu fark ettim. Çünkü *Nigâhdar* kitabımda belirttiğim gibi bilgi aktarılabilir ama bilgelik asla aktarılamaz. Bu kişinin kendi farkındalık derecesiyle doğru orantılıdır. Bilgi çok önemliydi ama o bilgiler eşliğinde deneyimlemeden hakikate erişemiyordun. Ben de meditasyon yapmaya başladım. Bazı dönemler her gün, bazı dönemler kısa aralar vererek devam ediyordum. Ve yaptıkça düşüncelerimin ne kadar benden bağımsız olduklarını, benim kontrolümün dışında zihnime dolduklarını fark ettim. Onları ben düşünmüyordum! Ben düşünmüyorsam nereden geliyorlardı? Ve böylece beynin işleyişini anlamak için araştırmalar yapmaya başladım. Düşüncelerim benim kontrolümde değilse, onları ben düşünmüyorsam kim düşünüyordu? Öyle ya, istemediğim bir dolu düşünce nasıl benim rızam olmaksızın zihnimde

belirebilirdi? Ve eğer düşüncelerim değilsem ben kimdim? Ve sizlere ilerleyen bölümlerde anlatacağım gibi bedenin gözle görülemeyen ama teknolojinin gelişimiyle bazı cihazlarla ölçülebilen farklı katmanlarını, bilinçaltını ve onun işleyiş prensiplerini anlamaya başladım. Evde olduğum her gece geç saatlere kadar bilinçaltı çalışmaları yapmaya başladım. İlk başlarda çok başarılı değildim ama pes etmeyip kendime sorular sorarak çalışmaya devam ettikçe ilerlemeye başladım. İlk fark ettiğim, insanlarda aradığım şeyin bende eksik olmasıydı: Güven ve sevgi. Bende eksik oldukları için arıyordum onları. Dışarıdan birilerinin onları bana verebileceğini zannederek. Oysa ne yansıtıyorsam onu alıyordum dünyadan. Bunu fark etmek ben de şok etkisi yaratmıştı. Gerçekten de ikinci hermetik yasa tekabül prensibi gereği içimde ne varsa dışımda da o oluyordu. Meditasyon yapmaya ve kendi içime bakmaya devam ettikçe kendimle ve hakikatle ilgili kapılar da önümde açılmaya başladı. Bazı sabahlar gün doğarken uyanıyor daha doğrusu uyandırılıyordum içimdeki ses tarafından. Ama bu ses hayatım boyunca duyduğum, beni kıyasıya eleştiren, önüme engeller yığan, sürekli negatif konuşan ses değildi. Bu ses çok daha geriden geliyordu ve onu ancak dingin olduğum anlarda duyabiliyordum. Şaşmaz bir şekilde bana ne söylüyorsa doğru olduğunu fark ediyordum. Bir gün bir gazeteden arandım ve yeni yılla ilgili bir yazı yazıp yazamayacağımı sordular bana. “Bir bakarım, eğer zaman bulabilirsem yazarım,” dedim ama aslında içimden yazmak hiç gelmiyordu. Bir makale yazmak için harcadığım zaman ve emeğin bir değeri vardı, o güne değin hiç böyle düşünmemiş olsam da. Bunun bir karşılığı olmalıydı. Bu nedenle bu tarz tekliflerle kendimi yormak niyetinde değildim. Ancak o sabah içimdeki ses, “Kalk!” dedi, “Hemen o yazıyı yaz ve yolla, çünkü sürekli yazmanı isteyecekler.” Ben de kalktım, birkaç saat içinde o yazıyı yazdım ve yolladım. Sabah 10’a kadar vaktim vardı ve ben sabah 6’da yazmaya başladığım için 10’dan önce yollayabilmiştim. Öğleden sonra telefonum çaldığında ve gazetenin genel yayın yönetmeninin benimle bir

öğlen yemeği yemek istediği söylendiğinde ne teklif edileceğini biliyordum. Gerçekten de öyle oldu. İçimdeki sesin söylediği gibi bir teklif aldım, kafamda belirlediğim rakam karşılığında. O ses benim yüksek benliğimin sesiydi ve ben kendi içime bakmaya başladıkça, meditasyon yaptıkça daha çok iletişim kuruyordu benimle. O ses... Yani benim ruhsal parçam, saf özüm, İlahi Olan'ın parçası olan yarım.

Ben kendimi keşfedip ve hakikati kavramaya başladıkça ilişkilerimde değişmeye başladı. Bir dolu insan hayatımdan çıktı, bir dolu insan girdi. Bunun nedeninin benim değişen frekansım olduğunu biliyordum artık. Bir gün beni meditasyonla tanıştıran ve hayatımı değiştiren, o eğitime katılmamı sağlayan arkadaşım başka bir terapiden bahsetti. Regresyon terapisi. Yani geçmiş yaşamlar terapisi. Bilinçaltımızda saklı olan inançlar sadece bizim bu hayatta yaşadıklarımızla alakalı değildi. Atalarımızdan ve kolektif bilinçaltından getirdiklerimiz de vardı, geçmiş yaşamlarımızdan da. O güne kadar geçmiş yaşamlar üzerinde fazla düşünmemiştim ancak kısa bir süre önce bilim adamlarının büyük patlamada ortaya çıkan atomların sayısının bugüne dek ne bir sayı azaldığını ne de çoğaldığını ortaya çıkartana dek. Yani insanların, hayvanların, bitkilerin, dağların, taşların, okyanusların yani her şeyin yapıtaşı olan atomların sayısı hep aynıydı. O halde ölen insanlara ne oluyordu? Ya da hayvanlara, bitkilere? İnsanların sayısı sürekli artmıyor muydu? O halde onları oluşturan atomların sayısı nasıl aynı kalıyordu? Bu ne demek oluyordu? Bu enerji asla kaybolmuyor demektir. Ve asla kaybolmayan enerji tek bir yaşama sığamayacak kadar sonsuzdu. O sıralarda henüz tasavvuf, Hallâc-ı Mansûr ve öğretisiyle tanışmadığım için bunun ne anlama geldiğini bilmiyordum.

Regresyon terapisi sırasında transa giriyorsunuz, bunu da meditasyonla sağlıyorsunuz. Yani trans dedikleri aslında çok derin bir meditasyon. Böyle bir anda beyin dalgaları çok ama çok yavaşlıyor ve siz her şeyin bilincinde olsanız da aynı zamanda bilinçaltınızda devreye girebiliyor. Çok derin meditasyon yapabilen insanlar bunu sürekli deneyimler. Ve bu sırada sorulan

doğru sorularla siz sorununuzun kaynağına ulaştırılıyorsunuz. Problem her neyse ona sebep olan anı, duygular ve düşünceler su yüzeyine çıkıyor ve danışman sayesinde o durumla ilgili yeni bir gerçeklik imgelemeniz isteniyor. Beyin imgelediğiniz şeyi gerçek olarak algılıyor ve kaydediyor. Böylece siz eski anının yarattığı inançları ve duyguları dönüştürmüş oluyorsunuz. Çalışmanın ardından sorun ortadan kayboluyor. O gördükleriniz gerçekten olmuş muydu yoksa beyniniz o anda mı yarattı, bunu kimse bilemez. Ama bilinen tek gerçek problem ortadan kalkıyor. Bu çalışma, kitabın ilerleyen bölümlerindeki bilinçaltı çalışmalarında anlattığım diğer metodlar gibi tek başına yapılamıyor. Ancak söyleyebilirim ki tüm bilinçaltı çalışmaları işe yarıyor. Yeter ki siz hazır olun ve kendi içinize bakacak cesareti gösterin.

Bu terapi sonrasında neden problemimle alakalı 21 günlük bir meditasyon sürecine girmediyimi ve bilinçaltı çalışmaları yapmadığımı sordum kendime. Ve hemen başladım. Ne olacağını bilmiyordum, eğitimden sonra bunu hiç denememiştim. Yani istediğim bir durumla ilgili meditasyon yapmayı. Açıkçası öğrendiğim pek çok bilgiye rağmen çok da inanmıyordum. Daha doğrusu inanıyordum ama içimde inanmayan bir taraf daha vardı. Egomdu bu elbette. Ve ben yine de yapmaya başladım. 13. ya da 14. gün üzerine meditasyon yaptığım şey gerçekleşmişti ve ben şaşkınlık içindeydim. Yine de 21 güne tamamladım ve olan şeyin bir tesadüf olup olamayacağını düşünmeye başladım. Şaşkınlığım geçtikten bir süre sonra hem yeni durumun keyfini çıkarıyor hem de yeni bir 21 günlük sürece hazırlanıyordum. Beni asıl meraklandıran yeniden olup olmayacağıydı aslında. Ve arka arkaya yaptığım 3 meditasyon sürecinde de daha 21 gün bitmeden sonuç almıştım. Bu öyle bir şeydi ki sanki elime Alaaddin'in sihirli lambası geçmiş ve ben sadece 3 dilek değil, istediğim kadar dilek dileyebiliyordum. 2013 senesinin sonbaharıydı ve ben birden neden hayal ettiğim gibi bir başrol oynamak için meditasyon yapmadığımı sordum kendime. Ve hemen ardından başladım. Her meditasyonun ardından mutluluk içinde geçiriyordum günümü çünkü önceki tecrübelerimden

her seferinde gerçekleştiğini deneyimlemiştim. Ancak 21 gün bittiği halde bir şey olmadı bu sefer. şaşkındım. Biraz zamana bırakayım dedim ama kafamdaki acaba olmayacak mı soruları dönüp duruyordu. Aradan bir ay geçti, hiç ses çıkmadı. Umutsuzluğa kapılmıştım. Bu istediğim şeyin olmamasından değil, elimdeki sihirli lambanın çalışıp çalışmamasına dairdi. Tam ben artık olmayacak galiba derken bir gün menajerim beni aradı. “*Soprano’s* dizisinin Türk versiyonunu çekiyorlar, Carmela Soprano rolü için seninle görüşmek istiyorlar,” dedi. şaşırmıştım yine. Ancak şaşkınlığım bu rol için aranmamdan ziyade meditasyonla odaklandığım şeyin yine gerçekleşmiş olmasınaydı. Artık en ufak bir şüphem kalmamıştı. Elimde gerçekten de sihirli bir lamba vardı ve onun adı meditasyondur. Rol için görüşmeye gittiğimde olduğunu biliyordum, her ne kadar onlar başka oyuncu adaylarıyla da grşseler o rol benimdi ve öyle de oldu. Ancak bu dizi bana çok önemli bir şeyi öğretti. Neye odaklanırsam o oluyordu, bu nedenle odaklandığım şeyde çok net olmalıydım. Ben o meditasyon sürecimde başrol oynamaya ve onun nasıl bir rol olduğuna, kazanacağım paraya odaklanmış, ne kadar süreceğini hiç düşünmemiştim bile. Nitekim 3 bölümde yayından kaldırılınca ne olduğunu anladım. Bir dahaki sefere nasıl odaklanmam gerektiğini artık biliyordum.

Dizi bittiği zaman o kadar yorgundum ki biraz ara vermek istediğime karar verdim. Para sorunum yoktu. Yeterince para biriktirmiş, beni epey bir süre idare edecek kadar birikim yapmıştım. Bu süreci belki yazarak değerlendiririm diye düşündüm ama bir türlü yazamıyordum. Başlıyordum ancak devamı gelmiyordu bir türlü. Ya da yazdıklarım kalbime dokunmuyordu. Yazarken tek bir pusulam vardı benim. O da kalbimdi. Kalbime dokunmayan hiçbir metin benim için doğru ve iyi bir metin değildi.

2014 yılının ocak ayının sonlarında kendimi ruhen de yorgun hissediyordum. Evet hayatımda işler yoluna girmişti. Kendimdeki eksiklikleri anlayıp kendime ne kadar büyük bir haksızlık yaptığımı, o sürekli negatif konuşan sesin ne olduğunu

ve ne yapmak istediğini anladığımdan beri her şey değişmeye başlamıştı. Ama yalnızlığım devam ediyordu özel hayatımda. Birileri girse ya da girmeye çalışsa dahi ben bir türlü kendimi bırakamıyordum karşımdakine. Ya da kendilerini bırakmayan kişiler çıkıyordu karşıma. Bunun sebebinin ben olduğumu biliyordum artık. Ve birden ruh eşim ile bir araya gelmek, evlenmek için meditasyon yapmaya karar verdim. Onu arayarak o kadar uzun zaman geçirmiştim ki artık yorgundum. Bu eğitim süreci artık sona ermeli, öğrenmem gerekeni öğrendim deyip duruyordum. Hiç unutmuyorum 1 Şubat'tı meditasyona başladığım gün. O kadar emindim ki bittikten kısa bir süre sonra onunla bir araya geleceğime. Son deneyimim de bir buçuk, iki ay sonra gerçekleştiği için artık bir zamana ihtiyacım olduğunu anlamıştım. Tıpkı bir tohumun topraktan çıkması için zamana ihtiyaç duyması gibi benim arzularımın da gerçekleşmesi için zamana ihtiyacı vardı. O eminlik duygusuyla işi şansa bırakmak istemedim ve o kişinin bir listesini yaptım 20 maddelik. Daha önce uzunluğuna odaklanmadığım için kısa sürede biten dizim nedeniyle ayrıntıların ne kadar önemli olduğunu anlamıştım. Sadece yazmak yeterli değildi tabii, her meditasyonda yüksek benliğim ile konuşmam sırasında tüm detayları ile anlatıyordum istediğim şeyi. Her meditasyonda evlendiğim anı canlandırıyordum tüm detaylarıyla. Kulağıma fısıldadıkları, ilk dansımız, ettiğimiz yemin. Nedense yabancıların ettikleri yemin bana çok anlamlı geliyordu. “İyi günde ve kötü günde, hastalıkta ve sağlıkta, zenginlikte ve fakirlikte, ölüm bizi ayıracaya değin birlikte olmaya, birbirimizi sevmeye, saymaya, koruyup kollamaya yemin ederim.” Bu yemin, her gün gözlerimden yaşlar akararak meditasyonumu bitirmeme neden oluyordu. Giydiğim gelinlik, ailem, arkadaşlarım her şey sanki o an oluyormuş gibiydi. Ki zaten ilgili bölümü okurken anlayacağınız gibi beynim öyle algılıyordu. 21 Şubat'ta süreç sona erdiğinde rahattım. Ama yine de içimde bir şey ne zaman olacak diye sorup duruyordu. Nedense martın ilk haftası büyük bir parti verecek olan bir arkadaşımın davetinde o kişiyle tanışacağıma inandırmıştım

kendimi. O kadar emindim ki önceki tecrübelerimden isteğimin gerçekleşeceğine, hiç şüphe yoktu içimde. Ancak ne o partide ne sonra gittiğim parti ve davetlerde olmadı hiçbir şey. Her karşıma çıkan insana acaba bu o mu diye bakıyordum ama hemen arkasından öyle olmadığını anlıyordum. Haftalar haftaları, aylar ayları kovalıyordu ve hayatımda hiçbir şey değişmiyordu. Tam bir yıkım yaşadığımı hatırlıyorum. Bu sefer olmamıştı. Belki de diyordum içimden, benim kaderimde evlilik yoktu. Belki ömrümün sonuna kadar yalnız olmam gerekiyordu. Her ne kadar kaderimin ölüm, doğum ve yaşam amacı gibi bölümleri dışındaki kısımlarını benim yarattığımı bilsem de bunları düşünmekten kendimi alamıyordum. Moralim iyice bozulmaya, kendimi kötü hissetmeye başladığım günlerde bir film anlaşması yapmak beni epeymotiveetti. Bunun için herhangi bir meditasyon yapmamıştım. Yönetmenle uzun uzun rol üzerinde konuştuk. Bir sanat filmiydi ve iyi çekilirse çok iyi bir film olacağına şüphem yoktu. Henüz erkek oyuncu arayışına girilmemişti ama yönetmenin kafasında biri vardı. O oyuncuyla çalışmayı her şeyden çok istiyordu çünkü onun filmine iyi gişe getireceğine inanıyordu. Biz el sıkıştıktan sonra onlar yeni görüşmeye başlamışlardı. Artık yazın başıydı, aradan aylar geçmiş, evleneceğime olan inancım çoktan yok olup gitmişti ve ben ailemle biraz zaman geçirmek için Ankara'nın yolunu tuttum. Aradan kaç gün geçti hatırlamıyorum, bir gün bir telefon aldım ve Bodrum'da yapılacak olan tekne yarışlarına davet edildim. Hiçbir yere gitmek istemiyordum, yok gelemem falan derken annemin baskısıyla fikrimi değiştirdim. “Kızım sürekli evdesin,” diyordu annem, “biraz dışarı çıkmalı, sosyalleşmelisin.” İlk gençlik yıllarımda yıllarca beni dışarı çıkartmak istemeyen annemin şimdi dışarı çıkmam için uğraşması komikti elbette. Bunu ona söylediğimde kızgınlıkla karışık gülüyordu. Köpeğim Max'i annemlerde bırakıp Bodrum'un yolunu tuttum. Üç gün değişiklik bana iyi gelecekti. Nereden bilebilirdim o üç günün benim tüm hayatımı değiştireceğini?

Gerçekten de Bodrum'da olmak bana iyi gelmişti. Birçok eski arkadaşımı görüp yeniden kaynaşmamıza fırsat tanımıştı bu

seyahat. Gece gündüz eğlendik desem yeridir. En son ne zaman sabahlara kadar eğlendiğimi hatırlamıyordum bile. Genelde gece en fazla 12 oldu mu uyuyan biriyimdir oldum olası. Üç günün sonunda Ankara'ya dönmem gerekiyordu. Hem arabamı ve Max'i alacaktım hem de ertesi gün yeğenimin birinci doğum günü kutlamasına katılacaktım. Ancak bir gün sonra İstanbul'a dönmeliydim. Zira yeni filmin okuma provaları yapılacaktı. Bir an önce orada olmam gerekiyordu.

Havalimanından içeri girip biletimi aldıktan sonra tam bir yere oturmuştum ki telefonum çalmaya başladı. Arayan çok uzun yıllardır görüşemediğim, İstanbul'dan Ankara'ya taşınmış olan oyuncu bir arkadaşım. Bana, "Bodrum havalimanında mısın?" diye sordu. Şaşkınlıkla "Evet," diye cevap verdim. Daha nereden biliyorsun dememe fırsat kalmadan, "İstanbul'a mı gidiyorsun, Ankara'ya mı?" dedi merakla. "Ankara'ya," dedim. Güldü. "Az evvel erkek kardeşim seni görmüş, gülümsemiş ama kafanı çevirmişsin," dedi. "Senin erkek kardeşin mi var?" diye sordum şaşkınlıkla. "Evet," dedi, "uzun yıllardır Amerika'da yaşıyor, orada okudu ve kaldı. Bir haftalığına geldi."

"Farkında değilim birinin bana gülümsediğinin," dedim, "Söyle gelsin yanıma." "Tamam," deyip kapadı telefonu. Birkaç dakika sonra tam karşımda gülümseyerek bana yürüyen birini gördüğüm an donup kaldım. Sanki yürümüyordu da ışık saçıyordu etrafına. Gülümsemesi öyle içten ve sıcaktı ki sanki yüzyıllardır tanışıyor gibiydik. Sevecen bir şekilde sıktı elimi. "Ebru'nun bir kardeşi olduğundan haberim bile yoktu," dedim gülerek, aslında demek istediğim bu kadar yakışıklı bir kardeşi olduğundan haberim yoktu idi elbette. Güldü. Yanıma oturdu. Kısa bir nasılsın, iyi misin faslından sonra anlatmaya başladı. Amerika'da Washington DC'de yaşıyordu. ODTÜ'yü bitirmesinin ardından New York'taki Columbia Üniversitesi'nde ekonomi üzerine yüksek lisans yapmıştı burslu. Ardından daha mezun olmadan Dünya Bankası'ndan teklif almıştı ve uzun zamandır orada yönetici olarak çalışıyordu. Bir haftalığına aile

ziyaretine gelmişti ve babası Bodrum'da olduğu için oradaydı. Sabah uçağı kaçırdığı için benim uçağım uçağı binmek zorunda kalmıştı. Yakışıklı, iyi eğitim almış, nazik ve dünyanın en güzel gülümsemesine sahip adam. Her kadın benimle aynı şeyi düşünürdü sanırım. *Keşke bu adam o olsa!* Ancak olamayacağını biliyordum. Çünkü aramızda mesafeler vardı. O dünyanın bir ucunda ben ise diğer ucundaydım. Aynı zaman dilimini bile yaşamıyorduk. Benim gecelerim onun sabahı, onun geceleri benim sabahımdı. Bir haftalığına Türkiye'ye gelmişti. Ve üç dört gün sonra DC'ye dönüyordu. Bense iki gün sonra İstanbul'da olmak zorundaydım. Biletlerimizi yan yana alarak tüm uçuş boyunca sohbet ettik. Oradan buradan, işimizden, yaşadıklarımızdan, hayata bakış açımızdan. Bir saat içinde neler konuşulabilirse konuşuyorduk. İçimden keşke dedim, keşke bir ihtimal olsa, keşke aynı şehirde yaşıyor olsak ve keşke başka bir hayatta yeniden karşılaşsak. Çünkü olmazdı biliyordum. En azından içimdeki o hiç susmayan ses bana türlü gerekçeler sunuyordu. *Aranızda uçurumlar var. Nasıl olacak? Her şeyi bırakıp Amerika'ya mı gideceksin? Gidersen ne iş yapacaksın? Uğruna neleri göze aldığın mesleğini ve kariyerini bırakabilecek misin? Hem orada başkaları olmadığını nereden biliyorsun? Bu adamı rahat bırakırlar mı? Gidip gelmeye kalksan aklın kalır, en ufak sorunda biter gider, gözden ırak olan gönülden de ırak olur. Onun da kariyerini bırakacak hali yok, adam nereden nereye gelmiş. Hem ne oluyor, dakika bir gol bir, hemen rüyalara daldım, iyice saçmalıyorsun.* Yorumlar, eleştiriler ve kıyaslamalar arka arkaya geliyordu ve hepsinde de haklıydı bana göre o anda. Bilmediğim ilahi sistemin matematiğine hiçbir insanın akıl sır erdiremeyeceğı idi.

Uçaktan indikten sonra bavullarımızı almak için perona girdiğimizde telefonumu açmamla şaşkınlık içinde kalakalmam bir oldu. Menajerim yirmiden fazla kez beni aramış, sayısız mesaj bırakmış ve hemen onu aramamı istiyordu. Bir menajer gecenin 11'de bu şekilde arıyorsa kesin bir problem var

demektir. Merakla aradım onu. Telefonun diğer ucundan sesini duyduğumda sorunun ciddi olduğunu anladım. “Üzgünüm ama,” dedi, “film iptal oldu. Dönmene gerek yok hemen.”

“Nasıl yani,” dedim, “Nasıl iptal oldu?”

“İptal oldu işte, sorma bana daha fazla.”

Derin bir nefes aldıktan sonra “Bak,” dedim, “neler olduğunu söyleyecek misin bana yoksa hemen şu anda ilk uçakla gelmemi mi istersin?”

Kısa bir sessizlikten sonra, “Erkek oyuncu,” dedi, “seni istememiş, başka bir kadın oyuncu istemiş özellikle. O olursa oynarım demiş.”

O an ilk hatırladığım kulaklarımın uğuldamaya başladığıydı. Sanki tüm sesler yok olmuş, geriye sadece o uğultu kalmıştı. Bu cümleler benim için bir zamanlar küçük bir kızken yaşadığımız askeri lojmanda o bir avuç çocuğun benimle ilgili sözleri ve alaylarıyla eşdeğerdi. Lisedeyken bana onun için uygun olmadığını söyleyen hoşlandığım o ilk çocuğun sözleriyle aynıydı. Kalbimdeki onarıldığını sandığım yaranın yeniden kanamasına neden olacak kadar keskindi. Ve ben bir zamanlar o çocukların karşısında veremediğim tepkiyi gecenin bir saatinde telefonumda verdim. Öfke ve hınçla bir yandan ağlıyor bir yandan bağıırıyordum: “Böyle bir küstahlık olabilir mi? Kim olduğunu zannediyor o şapşal suratlı!” Sanki içimde yıllardır taşıdığım tüm keder ve acı su yüzüne çıkmıştı. Yanımda birinin olması hiç umurumda değildi o anda, pandoranın kutusu açılmıştı artık ve ben içinde ne olduğunu bilmiyordum onun. Murat, sessiz bir biçimde benim sakinleşmemi, kendime gelmemi bekliyordu ama benim ne sakinleşeceğim ne de iyi hissedeceğim vardı. O güne kadar kendime dair olan tüm hislerimin vücut bulmuş haliydi o telefonda duyduklarım. İstenmeyen, tercih edilmeyen, sevilmeyen, beğenilmeyen, yeterli olmayan biriydim ben. Tıpkı bir zamanlar o çocukların söylediği gibi. Tıpkı bir zamanlar annemin beni daha başarılı olayım diye diğerleriyle kıyasladığı anlarda söyledikleri gibi. Tıpkı lisedeyken o çocuğun söyledikleri gibi. Ben yeterli değildim. Hep benden daha iyileri

vardı ve ben bir türlü onlar gibi olamayacaktım. Başkaları için asla uygun olmayacak, asla talep edilmeyecektim. İşte bunlar da bunun ispatı diyordum kendime. Havalimanından nasıl çıktık, kardeşimin arabasına nasıl bindik hatırlamıyorum. Ben önde, Murat arkada, kardeşim Ozan direksiyonda giderken yol boyunca sadece ağladım. Yıllardır ağlamayarak içime attığım ne varsa ağladım, ağladım, ağladım... Murat'ı bıraktıktan sonra eve vardığımızda boş bir çuval gibiydim. Ne biriyle konuşmak ne de bir şey yapmak istiyordum. Hemen uyudum.

Ertesi gün uyandığımda başım çatlıyordu. O uğultu dün gecedен beri kaybolmamıştı. Sanki beynimin içinde birileri davul çalıyordu. Bütün gün evde boş boş dolandıktan sonra dayanamayarak Ebru'yu aradım. Yıllardır bir araya gelememiştik ve beni o sırada anlayacak birine ihtiyacım vardı. O da oyuncu olduğu için beni ondan daha iyi kimsenin anlamayacağını biliyordum. Aradığımda dışarıdaydı. “Şu an dışıdeyiz, eğer sana da uyarsa bir saat sonra kahve içebiliriz ama kardeşlerimle olacağım, sonrasında biz devam edeceğiz işlerimiz için koşturmaya,” dedi. “Tamam,” deyip fırladım evden. Bir saat sonra Tunalı Hilmi'de bir kafede oturuyorduk hep beraber. Ebru karşımda, yanında küçük erkek kardeşi, benim yanımda ise Murat. Tek kelime etmedik o gün. Ben sanki yanımda onlar yokmuş gibi anlattıkça anlatıyor, öfkemi kusuyordum. Kaç saat orada oturduk bilmiyorum ama kalktığımızda biraz sakinleşmiştim. Hissettiğim üzüntü ve keder hâlâ aynıydı ama anlattıkça rahatlamıştım. Çıkışta ben otoparka, arabama doğru yürürken onlar da taksiye doğru yürümeye başladılar. Birkaç adım atmıştım ki birden durdum. İçimden bir ses dönüp arkama bakmamı söylüyordu. Döndüm ve Murat'la göz göze geldik. O da aynı anda arkasını dönmüştü ve ben gözlerine bakarken bir şey görmüştüm. Bir şey. Ama bu olamazdı. İmkânsız bir şeydi. Yanlış anlamış olabilir miydim?

Ertesi gün bütün gün yataktan çıkmak istemedim. Akşama yeğenim Demir'in doğum günü vardı ve ben dokunsan kırılacak gibi hissediyordum. Annem, “Nasıl oldun?” dediğinde ağlamaya

başlıyor, babam, “Kızım bu kadar üzülmeye,” dediğinde yeniden gözyaşlarına boğuluyordum. O gün hiç yapamayacağımı düşündüğüm bir şey yaptım. Yönetmene yaptığı şeyin ne kadar sevimsiz olduğunu söylediğim okkalı bir mesaj yazdım. Beni bu kadar üzmüşken ve haksızlık yapmışken bu filmin asla başarılı olamayacağını ekledim. Çünkü uzun süredir ne yaparsam aynısını yaşadığının da farkındaydım. Kendisini anlatmaya çalıştı ancak ne olursa olsun yol yanlıştı. El sıkışıp anlaştığın birini son anda bu şekilde yarı yolda bırakamazdın. Üstelik, bu rol için uygun olmadığına karar verdim, daha farklı birini hayal ediyorum o rolde, dese sorun olmazdı. Neticede ben de bir dünya yaratıyordum romanlarımda ve karakteri hayal etmenin ne demek olduğunu çok iyi biliyordum. O senaryo onun dünyasıydı ve nasıl bir kadın hayal ediyorsa öyle olmalıydı. Ama o bunun yerine bir erkek oyuncunun kapisine boyun eğmişti ve asla çiğnenmemesi gereken bir yasayı çiğnemişti. Karma yasasını. O film sonradan vizyona girdiğinde sadece bir hafta gösterimde kaldı. Büyük emekler, umutlar ve paralarla çekilen film çöp oldu. Ona, ne çok büyük gişe getireceğini düşündüğü oyuncu istediğini verebilmişti ne de filmi. Nedeni basitti. Ben öyle hissederken ve haksızlığa uğramışken iyi olması imkânsızdı.

O gün öğleden sonra telefonuma gelen bir mesajla şaşırdım. Mesaj Murat’tan geliyordu ve bana iyi olup olmadığımı soruyordu. Telefon numaramı ablasından almıştı. “İyiyim,” dedim gözlerim yine dolarak. Kim iyi misin dese ağlıyordum günlerdir. Akşam eğer istersem yine bir araya gelebileceğimizi söyledi. “Bu akşam imkânsız” dedim, “yeğenimin doğum günü ama yarın olur.” Ertesi gün için sözleştiğimizde hâlâ paramparça hissediyordum.

Ertesi akşam hazırlanıp çıktığımda heyecanlıydım ama neden heyecanlı olduğumu anlayamıyordum. Neticede iki gün sonra Amerika’ya dönecek ve hiçbir şansımızın olmadığı bir adam vardı karşımda. Üstelik özel hayatında neler olup bittiğini bilmiyordum bile. Ebru, ben ve Murat bir İtalyan restoranında buluşacaktık Filistin Caddesi’nde. İçeri girdiğimde Murat gülümseyerek

beni karşıladı. Şaşkınlıkla ona baktım. Çünkü yanında kimse yoktu. Yalnız gelmişti. İşte o an anladım hislerimizin karşılıklı olduğunu. Onun da benim gibi bir şeyler hissettiğini ilk andan beri. Ama yine bir yandan da, “Bu iş olmaz, olamaz, imkânsız,” diye söyleyip duruyordum. Dönmeden önce son bir eğlenceydim onun için bana göre. Ne olabilir ki deyip duruyordum içimden. Ne olabilir? Ama yine de karşı koyamıyordum. Alt tarafı bir yemek ne olacak dedim en sonunda içimden. Belki kendimi iyi hissederdim yemeğin sonunda. Yemek gecenin geç saatlerine kadar sürdü. Kâh gülerек kâh hüznlenerek birbirimize hayat hikâyemizi anlatmıştık o beş altı saat içinde. Gerçekten de yemeğin sonunda çok iyi hissediyordum. Günlerdir içinde bulunduğum karanlık ruh halinden sıyrılmış, sohbet etmiş, gülmüş ve çok iyi vakit geçirmiştım. Ama her şeyin bir sonu olduğu gibi bunun da vardı. Yemekten sonra kuzeninin restoranının arka sokağındaki evine gittik bir şeyler içmeye. Sohbet o kadar güzeldi ki saatin kaç olduğunu farkında bile değildim. Bu peri masalı en fazla iki gün sonra sona erecekti. Saat 3’e gelirken kalktık. Beni eve bırakabileceğini söylediğinde güldüm, çünkü arabası olan bendim. “Ben seni bırakayım istersen,” dedim. “Yok,” dedi, “Senin arabanla gidelim, yalnız gitme bu saatte, ben taksikle döneceğim eve, sen evine girdikten sonra.”

O kısacık yolu zamanımız uzasın diye ne kadar ağır gittiğimi size anlatamam. Bir yandan da neden 30’la 40’la gidiyorsun demesın diye dua ediyordum. Kağrı gibi giden bir araba yolun ortasında. Büyülü bir geceydi benim için. Ve ne kadar yavaş gidersem gideyim sonunda vardık annemlerin evine. Taksi durağının önünde durduğumda içim burkulmuştu. Bir daha ne zaman görüşürüz bilmiyordum. Elimı uzattım nedense, gülümseyerek, “Çok güzel bir geceydi, teşekkür ederim,” diyecekken birden dudaklarını dudaklarımda hissettim. O kısacık, masum öpücük içimde alev almak için bekleyen ateşi yakmaya yetmişti. Yanaklarım kıpkırmızı eve girerken bir yandan da neden kendimi sonu olmayacak ilişkilerin içine attığımı sorguluyordum.

Sonraki gün uyanır uyanmaz konuşmuş ve akşamüzeri için sözleşmiştik. Yine yemeğe gitmiş, kahkahalarla gülmüş, eğlenmiş, anlattıkça anlatmıştık. Sanki bu dünyaya benim için gelmişti ama başka bir yerde şekillenmişti kaderi. Nasıl olacak, nasıl olacak? Bu soru çıkmıyordu aklımdan. Her an, her dakika bunu düşünüyor, hemen ardından olması mümkün değil, çok zor, hatta imkânsız diyordum. O gecenin sonunda eve döndüğümde iyi hissetmiyordum. Çünkü ertesi gün son gecesiydi Murat'ın. Bir gün sonra dönüyordu yaşantısına.

Sabah uyandığımda hâlâ aynı hissediyordum. Sanki avuçlarımın arasına bir mutluluk fırsatı bırakılmış ve hemen ardından, tamam yeteri kadar tadına baktın, şimdi geri ver, denilmişti. Bütün gün ondan haber beklediysem de gelmedi. Sabah yazdığım mesaja da uzatmak istemez bir şekilde cevap vermişti. İşte dedim, büyü bozuldu, gerçeğe döndü. Belki de onu orada bekleyen sevgilisine dönüyordur, kim bilir. Öyle ya, böyle bir adamın yalnız olacak hali yoktu. Ancak saatler geçtikçe kendimi daha kötü hissetmeye başladım. Zaten film yüzünden berbat olan ruh halim şimdi bu olayla daha da kötüye gidiyordu. Gözyaşlarımı zar zor tutarak saat 5'e kadar sabrettim. 5'ten sonra daha fazla dayanamayarak ailemle vedalaştım, ardından tüm eşyalarımı arabama yükleyip Max'i de alarak İstanbul'a doğru yola çıktım. Bir dakika daha orada durmak istemiyordum. Bir dakika daha telefon beklemek istemiyordum. Eve dönersem belki her şey bir rüyaydı diyebilirdim. Yol boyu kafamı dağıtmak için arkadaşlarımı arayıp durdum. Sessizlik çöktüğü anda gözyaşlarımın yanaklarımdan süzülmesini engelleyemiyordum. Saat 10'a doğru Boğaziçi Köprüsü'nün üzerindeyken gelen mesajla irkildim. Murat'tandı mesaj. Kalan günlerini benimle geçirdiği için annesine vakit ayıramadığını, bunu telafi etmek için de son gününü tamamen ona ayırdığını ve eğer uygunsam aramak istediğini söylüyordu. Mutluluktan ayaklarım yere değmiyordu. Hemen cevap vermek istesem de biraz bekleterek ne hissettiysem benzerini yaşamasını istedim biraz kadınca bir duyguyla. Eve vardığımda saatler süren telefon

konuşmalarımızın ilki başlamıştı. Bilmediğim, bu konuşmaların önümüzdeki günler beni her şeyden alıkoyup başka bir dünyada yaşamama sebep olacaktı.

Ertesi sabah Murat DC'ye dönmüştü ama biz sanki hiç ayrı değilmişiz gibi günde yedi, sekiz saatimizi görüntülü telefonda konuşarak geçiriyorduk. Saatlerimizi birbirimize göre ayarlamıştık. Biraz uykusuz kalıyorduk ama ikimizin de bir şikâyeti yoktu. Artık ne olacağını düşünmeyi bırakmıştım. Biliyordum ki ne kadar düşünsem de olacak olan olacaktı o anda. Meditasyonumun sonucu olarak bu adam gelmiş olabilir mi diyordum ama hemen ardından imkânsız olduğunu düşünüyordum hâlâ. Evlenmemiz, bir arada yaşamamız mümkün değildi. O anda hissettiğimiz duyguların yoğunluğu azalınca herkes kendi yaşantısına dönecekti belli ki.

Günler günleri kovalarken biz kendi yarattığımız başka bir gerçeklikte yaşıyorduk. Yemek yeme, dışarı çıkma, uyuma saatlerim hep Murat'a bağlıydı. Onunki de bana. İş yerinde bile telefonunu kamera gibi masasının üzerine koyar, bana ayırdığı zamanı bir şekilde değerlendirmeye çalışırdı. On gün bu şekilde geçtikten sonra bir gün bana, "Bu böyle olmuyor, buraya gelmek ister misin? Hem yaşadığım şehri ve hayatımı görmüş olursun," dedi. O an hiç düşünmeden, "Tamam," dedim. Nasıl olsa temmuzun başıydı. Çalışmıyordum. Ve gitmemek için hiçbir sebebim yoktu. Ne olacaksa olsun dedim içimden. Yürümeyecekse bile denememiş olmayacaktım. Eşyalarımı toplarlardım. Kendimi bir buçuk ay orada kalacaktım gibi ayarlayarak iki gün içinde Amerika'ya uçtum.

Hayatım boyunca hiç kimseyle uzun süre bir arada kalmamıştım. En fazla haftada bir gün görüşmelerle ilişkilerini yürüten ve yara almamak için kimseyi kendine fazla yaklaştırmayan biri olarak bir buçuk ay biriyle aynı evde kalmak benim için korkutucuydu. Ama içimdeki ses (her zaman negatif konuşan egomun sesi değil, yüksek benliğimin sesi) durmadan git, git, git deyip duruyordu. Git ve daha fazla düşünme. Dediği gibi de yaptım. Havalimanında Murat'ı elinde bir deste çiçekle beni beklerken görünce ne kadar doğru yaptığımı anladım gelerek.

Çiçekleri çok sevdiğimi bildiği için beni her havalimanından alışında, çoğu zaman eve gelişinde çiçek alacaktı o günden sonra.

Günler hızla akıyordu DC’de. Bambaşka bir dünyaya gelmişim. Kuralları, yaşayış şekli farklı bir dünya. Birbirini tanımayan insanların birbirlerinin yanından geçerken nasıl selam verip günaydın, iyi akşamlar dediklerine, başkalarının yaşamlarına, inançlarına, değerlerine saygı göstermenin nasıl olduğuna şahit oluyor, şaşırıyordum her seferinde. Aradan on beş gün geçtikten sonra 26 Temmuz’daki Murat’ın doğum günü için New York’a gittik. Bir haftaya yakın orada kaldıktan sonra Washinton DC’ye geri dönecektik. İlk büyük kavgamızı New York şehrinde yaptık. Saçma sapan bir kıskançlık inanılmaz noktalara varmıştı ve ben çok üzgündüm. İçimden sürekli olmayacağını biliyordum, imkânsız demiştim ben deyip duruyordum. Türkiye’den gelirken özenle seçtiğini doğum günü armağanını ve onun için yazdığım mektubu yastığının altına bıraktıktan sonra kararımı vermişim. DC’ye dönüşte biletimi değiştirecek ve hemen o hafta dönecektim. Ancak DC’ye döndüğümüzün ertesi günü Murat, Dominik Cumhuriyeti’ne gitmesi gerektiğini söyledi çok acil. Dünya Bankası’nda tüm Latin Ülkeleri’nden, Karayip Adaları’ndan o sorumluydu ve yükü oldukça ağırdı. Ertesi gün gittiğinde ben hiç tanımadığım bir ülkede, neredeyse hiç tanımadığım bir adamın evinde yalnız başımaydım bir hafta boyunca. Günlerimi evde film izleyerek, caddeleri arşınlayarak, müzeleri gezerek ve kafelerde yazmaya çalışarak geçiriyordum ama bir türlü yazamıyordum. Okuyanların kapağını kapattıklarında dünyalarını değiştirecek kitaplar yazmak istiyordum. Ve bunun ne olacağı hakkında hiçbir fikrim yoktu. Murat’la görüntülü telefon konuşmalarımız aynen devam ediyordu ama ben artık umutsuz ve kırgındım. O da farklılaşmıştı. Daha sessiz ve düşünceliydi. İkimizde çok kısa bir süre sonra bu günlerin sona ereceğinin farkındaydık. Güzel bir rüyaydı diyecektim ben, güzel ama imkânsız.

Aradan birkaç gün geçtikten sonra bir akşamüzeri Murat aradı, bu sefer görüntülü değil, sesli aramaydı. Garip bir şeyler

vardı sesinde. Daha duyar duymaz anlamıştım bir şey olduğunu. İlk başta havadan sudan konuştuktan sonra durdu, derin bir nefes aldı ve, “Ben düşündüm, bu böyle olmaz,” dedi. “Bu şekilde çok zor, hem senin için hem de benim için.”

İşte beklediğim cümleler diye geçirdim içimden. İyi ki görüntülü konuşmuyorduk, yoksa gözlerimden süzülen yaşları görebilirdi. Kim bilir belki de buna dayanamayacağı için bilerek o şekilde aramamıştı. “Evet, biliyorum,” dedim, “haklısın bence de.”

İçimden deli gibi ağlamak, bulduğum anda avuçlarımdan uçup giden mutluluk fırsatı için ağıtlar yakmak istiyordum ama taş kesilmiştim adeta. Kısa bir sessizlik oldu. O sessizlik bana asırlar gibi geldi o anda. Upuzun, derin bir sessizlik. Tüm kelimelerin uçup gittiği, geride sadece insana bir boşlukta süzüldüğü hissini veren bıçak kadar keskin bir sessizlik. O sessizliği bozacak bir şey söylemek istiyor ama söyleyemiyordum. Ne diyecektim ki? Lütfen böyle olmasın mı? Nasıl olacaktı ki zaten? En baştan belli değil miydi sonu? Dünyanın iki ayrı ucunda birbirinden apayrı hayatlar kurmuş iki insanın o hayatları ortak bir paydada birleştirmesi nasıl mümkün olabilirdi? Birkaç dakika sonra boğazını temizledi ve garip bir ses tonuyla devam etti sözlerine:

“Dediğim gibi bu böyle olmaz. Bu yüzden bunun adını koymamız gerektiğini düşündüm.”

Uyuşmuş bedenim birden yay gibi gerildi. Yanlış mı duymuştum? Ne demişti? Ya da neyi kastetmişti? Şaşkınlık içinde sordum:

“Ne demek istiyorsun?”

Yine derin bir nefes aldıktan sonra konuşmaya başladı:

“Bu şekilde olmaz, sen gideceksin, oradasın, ben buradayım. Arada kilometreler. Bu bizi ayırır zamanla, yorar o mesafeler. O nedenle bunun adını koymalıyız. Yani... Şöyle yapabiliriz; ben kasımda Türkiye’ye gelirim, yıllık iznimin bir bölümünü kullanarak. O sırada nişan yaparız, nasıl olur sence?”

Kulaklarım duyduklarına inanamıyordu. Gerçekten de söylemiş miydi bunları? Ya da ben rüyada mıydım? Şaka mı

yapıyordu yoksa? Hayır hayır, bayağı söylemişti işte. Açık açık evlenelim diyordu bana. Şok içinde cevap verdim:

“Aa, şey... Haklısın bence de. Adını koymamız en doğrusu olur. Tamam öyle yapalım.”

“O halde sen hemen aileme haber ver, ben de veriyorum,” dedikten sonra telefonu kapadı. Bir süre öylece kalakaldım oturduğum yerde. Sanki bedenimden ayrılmış, kendimi yukarıdan seyrediyor gibiydim. Bütün bunlar yaşanmış mıydı az evvel? Birden şubat ayında yaptığım meditasyon geldi aklıma. Ve aylar boyunca bu acaba o kişi mi diye etrafta dolandığım tüm o zamanlar. Temmuzun sonuydu ve beş ay sonra o kişiyi buluyor ve evlenmeye karar veriyordum. Tüm vücudum istem dışı titremeye başladı. Bu yaşadığım mutluluktan ziyade evrenin işleyişine bir kez daha tanık olmamdan kaynaklanıyordu. O güne kadar ne üzerine meditasyon yaparsam hepsi istisnasız gerçekleşmişti. Ellerimin arasındaki sihirli lamba gerçektir. Ve benim tek yapmam gereken istediğim şeyin üzerine odaklanarak, bu duruma uygun duygular üretmekti.

Ertesi gün aileme haber vermiş, annemlerin şaşkınlığı içinde kasım ayında nişanlanacağımı söylemiştim. Herkes hem şok içindeydi hem de mutluydu. Nasıl olacağını, nasıl yürüteceğimizi bilmiyordum ama bir şekilde olacaktı. Bütün gün bulutların üzerinde yürüyor gibiydim. Akşam Murat aradığında hâlâ bir rüyada gibiydim. Sesi çok heyecanlı geliyordu. Neşeli bir şekilde hemen konuya girdi:

“Ben bir daha düşündüm de...”

Sesindeki neşe ve heyecan olmasa vazgeçti diyecektim ama sanki konuşmuyordu da cıvıldıyordu. Devam etti konuşmaya:

“Ben düşündüm iyice, kasım ayına daha çok var. Bu kadar uzatmanın bir anlamı yok. Zira bu birkaç günde sen İstanbul’a dönünce neler hissedeceğimi çok iyi anladım. O nedenle bence hemen evlenelim.”

Öylece kalakaldım. Kasım ayını dahi bekleyemeyecek kadar çok istiyordu bunu. Kesinlikle bir rüyanın içindeydim ve uyanmaya korkuyordum. Sesim çıkmayınca o heyecanla devam etti konuşmaya:

“Bence sen gidip hemen belediyeden gün almalısın ben gelmeden, tabii bu sırada yüzük de bakmamız gerek acilen.”

“Ta... Ta... Tamam,” diyebilirdim sadece. O derece şaşkın, o derece şok olmuş vaziyetteydim ki, ne diyeceğimi bilemiyordum. Ne gelinliğim vardı ne de gelinlik yaptıracak kadar zamanım. Ama umurumda bile değildi. Ertesi sabah ilk işim Washington DC’deki belediyenin yolunu tutmak oldu. Bütün o bürokratik işler, yanımda Murat olmadan nasıl olacaktı hiçbir fikrim yoktu ama bir şekilde hallediyordum. Belgelerde arada bilmediğim sözcükler çıkınca telefonumdaki sözlükten bakıp yanlış yapmamaya çalışıyordum pürdikkat. Tek bir hata belgelerin yeni baştan yapılmasına ve sürecin en başına dönmek demekti. Ancak ne kadar uğraşsam da yakın bir zamana gün alamıyordum. Tarihler hep doluydu. Türk Konsoloslugu’nu aradım, onlar da ilgili kişilerin yıllık izinde olduğunu ve en erken eylül ayında evlenebileceğimizi söylediler. Mecburen yakındaki eyaletlerin ya da şehirlerin belediyelerine başvurmam gerekiyordu. Birkaç yeri denedikten sonra nihayet Washington DC’ye komşu olan Maryland eyaletinin belediyesi bize 15 Ağustos günü saat 16.00’yı verdinikâh için. Belediyenin anlaşmalı olduğu bir avukat kıyacaktı nikâhı. Önümde bir hafta vardı ve ben o bir haftada her işi halletmiş olmalıydım. İlk olarak yüzük işini hallettik. Amerika’da mücevher öyle kafana göre gidip alabileceğin bir şey değil. Günler öncesinden randevu alıyor ve adeta bir kasaya benzeyen binaya bin tane kilidin ardından girebiliyorsun. Yüzükleri seçtikten sonra sıra gelinliğe gelmişti ama bu işi nerede ve nasıl halledeceğimi bilmiyordum. Birden aklıma geçen sene kırmızı halı için aldığım ama giyemediğim beyaz tuvaletim geldi. Harvey Nichols’ta ilk gördüğüm anda vurulduğum ve giydiğimde tıpkı gelinliğe benziyor diyerek aldığım tuvalet. Ne tuhaf ki alırken düşünümde de bunu giyermişim diye espri yaptığım tuvaleti gerçekten de evlenirken giyecektim. Elbette o sırada böyle düşünerek aslında bilinçaltıma bunu kodladığımı farkında değildim. Ama bir sorun vardı, İstanbul’daki evimde, dolabımda asılı duran elbisemi, ayakkabılarımı nasıl alacaktım?

Bu konuda da şans benden yanaydı. Murat'ın ablası bizi yalnız bırakmamak için DC'ye gelmeden evvel İstanbul'a uğrayıp evden benim için istediklerimi almayı başardı. Birkaç gün içinde her şey hazırды.

Nikâh kıyılmadan bir gece evvel Murat'a, "Bana evlenme teklif etmediğinin farkındasın değil mi?" dedim. Güldü. "Doğru söylüyorsun," dedikten sonra dizlerinin üzerine çökerek evlenme teklif etti. Bir yandan kahkahalarla gülüyor bir yandan da ertesi gün yapılacak nikâhın heyecanıyla yerimizde duramıyorduk. Nikâhın olduğu gün sabah erkenden Georgetown'daki bir Türk kuaföründe aldık soluğu. O kadar anıydı ki her şey ailem dışında hiçbir arkadaşım evleneceğimi bilmiyordu. Saçlarım ve makyajım yapılırken ben bir iki yakın arkadaşımı arayıp birkaç saat sonra evleneceğimi söyledim. Önce bir sessizlik sonra çığlıklar yükseliyordu her seferinde. İçim içime sığmıyordu. Gelin çiçeği son anda problem oldu. Nereden temin edebileceğimizi bilmiyorduk. Duvak yerine amazondan sipariş ettiğim saç süslerini taktırmıştım saçlarıma. Ama tuvaletim olağanüstüydü. Her şey bittikten sonra nikâhın kıyılacağı yere doğru yola çıktık. Şahitlerimiz Murat'ın ablası ve onun erkek arkadaşıydı. Dördümüz bir arabanın içinde Maryland'e giderken hayatımın nasıl bir anda değiştiğini düşünüyordum ben de. Bir anda. Tam umudumu kesmişken. Tam yaptığım meditasyonların işe yaramadığını düşünürken. Sahip olduğum sihirli lambamı seviyordum ve içimden bir kez daha bu bilgilere sahip olduğum için şükrettim. Nikâh, belediyenin anlaşmalı olduğu avukatın çok şık dizayn edilmiş bürosunda sırf nikâh kıymak için ayrılan bölümünde yapıldı. Aslında bir kilisede ya da katedralde yapmayı isterdim, üzerimde gelinliğim, arkada upuzun duvağımı taşıyan çocuklar, babamın kolunda eşime doğru yürüyorum. Ancak bunun için sıraya girmemiz ve epey beklememiz gerekiyordu. Türk Konsolosluğu olsaydı o da güzel olabilirdi ama geleneksel bir nikâh olacaktı o zaman. Halbuki ben meditasyonlarım boyunca bir yemin ettiğimi düşlemiştim gözlerimde yaşlarla. Gerçekten de o yemini ederek evlendim. Nikâhı kıyan adam

birbirimize yüzüklerimizi takmadan evvel o cümleleri tekrar ettirdi bize. Ben o anı meditasyonlarımda o kadar çok yaşamıştım ki dejavu hissi oldu birdenbire içimde. İnanamıyordum. Bu arzum bile gerçekleşmişti, konsolosluğun müsait olmaması, beni belediyeye yönlendirmeleri hep bir sebepleydi. Benim arzumun yarattığı titreşimlerin frekansına uygun bir gerçekliğin parçasıydı her şey. Tek fark o meditasyonlarda obje olarak Christian Bale'i kullanmış olmamdı. Neticede bana o hayalde oynayacak bir oyuncu gerekiyordu ve ben de onu kullanmayı tercih etmiştim nedense. Murat sonradan sürekli bununla ilgili bana takıldı. "Onu hayal ettin ama ben geldim," diyerek. Bilmediği aslında birini değil, bir deneyimi yaratmak için meditasyon yapıldığıydı. Çünkü meditasyonlarda bir kişi, bir yer, bir kurum belirtemiyor, sadece yaşamak istediğiniz deneyimin özelliklerine odaklanabiliyordunuz. Çünkü sizin frekansınıza uygun kişilerin ve olayların ne olduğunu sadece İlahi Olan bilebilirdi. Senaryoyu sadece o belirleyebilirdi. Siz sadece deneyimlemek istediğiniz deneyimi yaratabilirdiniz.

Nikâhın olduğu gece uyumak için yatağa başımı koyduğumda olayların başlangıcını düşündüm. O meditasyonu bitirdikten sonra ben aslında hiçbir şey olmuyor zannederken evrenin nasıl benim için harekete geçtiğini, benim için en uygun olan kişiyle yolumu kesiştirmek için neleri değiştirdiğini anladım bir anda. Olmadığı için kahrettiğim ve kendimi yiyip bitirdiğim o filmin iptal olması, o oyuncunun beni istememesi, benim Bodrum'a gitmem, Murat'ın sabah uçağını kaçırmaması ve benimle aynı uçağa binmek zorunda kalması hepsi, her şey bir yapbozun parçalarıydı ve o yapbozu ben arzum doğrultusunda odaklanarak yaratmıştım. Benim için en uygun olan kişinin dünyanın bir noktasından kalkıp gelmesi, benim o esnada bir şekilde Ankara'ya, ardından İstanbul'a gitmem bir senaryonun sahneleriydi. Ankara'dan değil de İstanbul'dan gitmiş olsam Bodrum'a, o zaman bile böyle sonuç olmayacaktı. Ya da Murat o uçağı kaçırmamış olsaydı. Her şey ama her şey birbirine görünmez bağlarla bağlıydı ve tıpkı dedikleri gibi bir kelebeğin

kanat çırpışı dünyanın başka bir noktasındaki bir fırtınayı tetikleyebiliyordu.

Birden geçmişte üzüldüğüm, kahrolduğum, aylarca yemeden içmeden kesildiğim tüm o anlar geldi aklıma. Filmi biraz ileri sarınca her birinin aslında beni hangi noktaya taşımak için yaşandıklarını fark ettim. Bazıları bir iki yıl, bazıları aylar sonra ortaya çıkan bu sonuçları o sırada nasıl da fark edememiştim? Aynı anda kafamda bir şimşek çaktı. Bütün o üzüldüğüm olaylar esnasında kızdığım, kırıldığım, öfkelendiğim, nefret ettiğim insanlar geldi gözlerimin önüne. Hiçbirine kızmama gerek yoktu. Hepsi benim farkında olmadan yazdığım senaryolarımda oynayan oyuncularından ibaretti. Hepsi benim inançlarımın ve düşüncelerimin birer yansımasıydı. Ben böyle olmasaydım onlar da öyle olmayacaktı. Bunu anlamam ile içimde bir zamanlar nefret ettiğim ve kızgın olduğum tüm bu insanlara karşı minnet hissi yükseldi. Her biri oynamaları gereken rolü oynayarak beni gitmem gereken noktaya sürüklemişlerdi. Ortada affedecek kimse yoktu. Çünkü ortada yanlış olan bir şey yoktu. Bunu fark etmemle o güne kadar içimde biriktirdiğim ve bastırdığım tüm acı, keder, kızgınlık ve öfke duyguları kayboldu, gözyaşlarımla birlikte aktılar bedenimden dışarı. Gecenin bir yarısı yatağымda doğrulup oturdum. Binlerce kez şükrettim verdiği ve vermediği her şey için İlahi Olan'a. Ve o an ne üzerine yazmam gerektiğini anladım. İnsanlara görmedikleri bu ilahi matematiği, aslında hiçbir şeyin tesadüf olmadığını, tesadüf denen şeyin aslında Tanrı'nın kendini gösterme şekli olduğunu anlatmaya karar verdim. Her insan yaşadıklarının başkalarının suçu, kendisinin ise başına gelenler nedeniyle bir kurban olduğunu düşünüyor, içlerinde biriktirdikleri öfke, kızgınlık ve nefret duygularıyla kendilerine daha fazla zarar veriyordu. *Kelebeğin Kaderi* böyle bir anda ortaya çıktı. Ve önümdeki birkaç hafta içinde de karakterleri yaratmışım kafamda. Geriye sadece yazması kalmıştı.

Bu esnada biz evlenmiş DC'de yaşamaya başlamıştık bile. Hayata bakış açım tamamen değişmişti. Ama hâlâ eksik parçalar

vardı ve ben tam anlamıyla hâkim değildim her şeye. Bunun için aradan birkaç sene geçmesi, benim *Nigâhdar*'ı yazmak için araştırmalar yapmaya başlamam gerekiyordu.

Türkiye'den ve mesleğimden kopmak istemiyordum ama bir şekilde uzaktaydım sonuçta. Tuhaf olan, hayat sanki beni deniyordu. Nikâhtan iki hafta önce İstanbul'dan arayan menajerim *Paramparça* dizisi için beni istediklerini ve hemen dönmem gerektiğini söylemişti. Evleniyorum, ancak balayından sonra desem de bana en geç 15 Ağustos'ta İstanbul'da olmam gerektiğini ilettiler. O tarih benim nikâh tarihimdi. Böylece çok istediğim bir işi geri çevirmek zorunda kaldım o anda. Bu sanki evrenin beni "Bunu istedin ama ne kadar istiyorsun bakalım," diye teste tutma şekliydi. Nerede, nasıl yaşayacağız belli değildi, nasıl ilerlememiz gerektiğini bilmiyorduk. Çalışmadan oturma fikri beni korkutuyordu. O zamanlar henüz bu hayata yazmak için geldiğimin farkında değildim. Daha doğrusu yazmak için geldiğimi unutmuştum. Kara kara nasıl olacak diye düşünüyor, en kötü gelir giderim diyordum. Bir süre sonra düşünmeyi bıraktım. Nasıl olsa bir şekilde su akacak yolunu bulacaktı. Özellikle bakış açım değiştiğinden beri dert olarak gördüğüm her şeyin geçici bir durum olduğunu ve tıpkı hava durumu gibi bir süre sonra yerini başka bir gerçekliğe bırakacağını biliyordum.

Aradan aylar geçmiş, biz önce Miami, ardından Karayipler'de Saint Lucia, Antigua ve Barbuda adalarında şahane iki balayı yapmış, kendimizi Amerika'nın günlük ritmine kaptırmıştık. Murat işe gittikten sonra biraz İngilizce çalışıyor, ardından yeni roman için bilgisayarın başına geçiriyordum. Günlerden bir gün aldığım bir telefon ile iş görüşmesi yapmak üzere Türkiye'ye dönmeye karar verdim. En fazla bir ay kalıp dönecektim. Nikâhtan bir iki ay sonra da kısa bir süreliğine İstanbul'a dönmüş, iki hafta kaldıktan sonra yeniden DC'ye uçmuştum. Şimdi biraz daha uzun kalacaktım ama eğer işi kabul edersem nasıl olacağını bilmiyordum. Amerika istediğin anda gidebileceğin bir yer değildi. Tam 12 saat uçmak zorundaydınız. Havalimanının öncesi ve sonrasını da hesaba katarsak tüm

gün demek oluyordu. Sadece gelip gitmek bile 2 gün ediyordu. Avrupa’da olsan birkaç saat içinde İstanbul’da olabilirsin ama Amerika öyle değildi. Oradayken insan başka bir gerçekliğin içinde yaşıyor gibi hissediyor kendisini. Belki çok uzak olduğu içindir kim bilir. Ancak eğer dizi için tamam dersem aylarca görüşemeyecektim Murat’la. Bir de eğer tutarsa ancak yaza bir ay görüşüp sonra deli gibi bir tempoda çalışacaktım. O ise yılda bir ay olan iznini 15 gün yazları, 15 gün kışları kullanıyordu. Hadi hepsini kışın kullansa o bile yeterli değildi ilişkimiz için. Ancak dediğim gibi akışına bırakmıştım.

İstanbul’a döndükten sonra klasik uzun görüntülü telefon görüşmelerimize geri dönmüştük. Aralık ayının ortalarıydı ve biz yılbaşında birlikte olup olamayacağımızı düşünüyorduk. Bir gün Murat’la yine böyle görüntülü konuşurken diğer telefonu çaldı ve biriyle hararetli bir şekilde konuşmaya başladı. Konuşma sırasında bu kişinin Dünya Bankası’nın insan kaynaklarının başındaki kişi olduğunu anladım. Birden kafamda bir soru belirdi. Murat’ın insan kaynaklarıyla ne işi vardı? O görüşmesini bitirdikten sonra şaşkın bir şekilde neler olduğunu sordum. Önce sessiz kaldı, sonra kendinden emin bir ses tonuyla anlatmaya başladı:

“İstifa etmeye karar verdim. Günlerdir başkan beni bu kararımdan vazgeçirmeye çalışıyor. İstifa dilekçemi ben yeniden düşünüp karar verene değin yürürlüğe sokmayacaklarmış. Onu konuşuyorduk insan kaynakları departmanı ile.”

Öylece kalakalmıştım.

“İstifa mı ettin?”

“Evet.”

“Bütün dünyadan binlerce insanın girmek için kendini parçaladığı, kariyerinde inanılmaz bir hızla yükseldiğin, Türkiye’den topu topu birkaç kişinin çalıştığı, sana gelecekte inanılmaz fırsatlar yaratabilecek işini mi bıraktın?”

Sakin bir şekilde cevap verdi:

“Evet.”

“Ama neden?”

Sanki o değil de ben istifa etmiştim. Yine aynı kendinden eminlikle karşılık verdi:

“Çünkü ne istediğimi çok iyi biliyorum. Ben aradığım kişiye buldum ve aile olmak istiyorum. Ve bunu iki ayrı ÷lkede yaşarken yapabileceğimizi düşünmüyorum. Senin burada yeni baştan bir düzen kurman ve işine devam etmen zor görünüyor. Ama ben eğitimim ve geçmişimle her yerde çalışabilirim. O nedenle istifa etmemin en doğrusu olduğuna karar verdim. Yılbaşında yanında olacağım.”

O bunları söylerken benim gözlerimden yaşlar süzölüyordu. Hayatımdaki bütün taşlar yerine oturuyordu. O güne kadar neden başkalarıyla olmadığını biliyordum. Benim için en uygun olan kişiye yüksek benliğim benden daha iyi biliyordu ve ben buna hazır olup bilinçli bir şekilde onu istediğimi söylediğimde yüksek benliğim buna uygun olarak harekete geçmişti. İstanbul’da da bizi bilinmezlik bekliyordu ama niyetimi ifade edip sürece güvenmeyi öğrenmiştim artık. Nasılsa elimde sihirli bir lamba vardı ve ben neye odaklanırsam o olacaktı.

Murat Türkiye’ye döndükten sekiz ay sonra ikinci romanım *Kelebeğin Kaderi* yayımlanmış ve çok sevilmişti. Birkaç ay çok satanlar arasında kalan kitapla birlikte yazarak da para kazanabileceğimi anlamaya başlamıştım. O güne değin beni engelleyen şeyin yazarak para kazanılamayacağına dair olan inancım olduğunu fark ettim hayretle. Zamanında annemin, babamın ve bulunduğum çevrenin bu tarz yaratıcı işler için söyledikleri sözler bilinçaltımın derinliklerine işle miş ve benim tüm hayatımı yönetiyorlardı. Sınırları koyan bendim. Benim içimdeki inançlar, anılar, duygular ve düşüncelerdi. Ve ben kendimi neye layık görüyorsam onu deneyimliyordum. O değeri belirleyen bendim, başkaları değil. Diğerleri benden yayılan bu titreşimleri alıyor, deşifre ediyor ve değerime uygun davranıyordu. Ben de öyle yapıyordum farkında dahi olmadan. İnsanlar olağanüstü karmaşık ve sonsuz sayıda bulunan elektromanyetik dalgalar denizinin ortasında yaşıyordu. Yıl 2016 olmuştu ve ben yaşama ve evrene dair o güne değin farkında olmadığım, sadece kısa bir

süre önce teoride öğrendiğim şeyleri bir bir deneyimliyordum. Önce, bir süre önce beni çok ama çok üzen bir kız arkadaşımın bana yaşattığı şeyin aynısını iki sene sonra yaşadığını fark ettim. Bana ne hissettirdiğini anlamıştı sonunda. Ve bunun için benim hiçbir şey yapmama gerek kalmamıştı. Bu sebep sonuç ve karma yasalarının bir sonucuydu. Ne ekersen onu biçiyor, ne yaşatırsan aynısını yaşıyordun. Dahası farkında olmadan yaptığın her şey tıpkı bir yankı gibi geri dönüyordu sana. Ne eksik ne fazla. Üstelik sadece insanlar için geçerli değildi bu durum. Toplumlar da yaşıyordu bu durumu. O yaz beni çok etkileyen darbe, yazmaya başladığım *Ölü Kuşların Sessizliği* romanımı tümünden değiştirdi. Çünkü ilk defa toplumsal karmanın nasıl yaşandığını o süreçte olanları fark ettiğimde anladım. Bir zamanlar hiçbir suçu olmayan askerleri yargılayanlar, haksızlık yapanlar, ölmelerine, sürünmelerine, acı çekmelerine neden olanlar bir bir yaşattıklarının aynısını yaşamaya başladılar. Ne eksik ne fazla. Darbe beni çok ama çok etkilemese belki bu kadar dikkatli bakmayacaktım her şeye ve fark edemeyecektim bu detayları. Ama o darbe benim doğduğum ve büyüdüğüm yerde yapılmıştı. Adı bir zamanlar Mürted olan o askeri lojmanda.

Kitap bittiğinde annem ve Murat artık gerçek bir aile olmamız gerektiğinden söz etmeye başladılar. Her gün konumuz bu olmuştu. Anne olmak. Çocuğumun olması. Bu o kadar korkutucu bir düşünceydi ki, düşünmek bile kaskatı kesilmeme sebep oluyordu. Ömrüm boyunca korkmuştum bundan. Kardeşlerimle yaşadığım deneyimden sonra tüm hayatımın değişeceği düşüncesi nefes almama dahi engel oluyordu. Ama bir yanımda istiyordu. Sonra sonra diyerek birkaç ay ertelesem de daha fazla kaçamayacağımı biliyordum. Ya bu korkumun üzerine gidecek ya da vazgeçecektim. Anne olmakla ilgili meditasyon yapmak ise hiç istemiyordum çünkü zaten en çok bunun gerçekleşmesinden korkuyordum. Bir gün annem ve eşim beni tutup resmen sürükleyerek doktorumuzun kapısını çaldılar. “Sadece bir kontrol,” dedi annem, “ne durumdasınız,” diye. Neticede yaşımda 38 idi o sırada. Doktorun muayenesinden

sonra tüplerimden birinin tıkalı olduğu ve istesem de hamile kalamayacağımı öğrendim. Güldüm kendi kendime. Çünkü bedenim içimdeki bu korkuya uygun davranarak anne olmamam için bir önlem almıştı kendi kendine. Tıpkı diğer hastalıklarda olduğu gibi. Tek çözümü ameliyattı ve ben daha ne olduğunu anlayamadan kendimi ameliyathanede buldum birkaç gün sonra. Laparoskopik yöntemle yapılan ameliyatım çok başarılı geçmişti. Doktorumuz üç ay bekleddikten sonra doğal yolla hamile kalmamda hiçbir engel olmadığını, birkaç ay denedikten sonra yeniden görüşeceğimizi söyledi. O gün eve gittiğimde içimdeki korku şiddetlenmişti. Başlıyor muydu yani her şey şimdi? En azından üç ay daha vaktim var dedim kendi kendime ama o üç ayın göz açıp kapayıncaya değin geçeceğini bilmiyordum elbette.

Üç dört ay sonra annemin baskısıyla denemelere başladık. Ne garip ikimizde ilk denememizde hamile kalacağımı zannediyorduk. Aradan geçen haftalar, ardından aylardan sonra bu işin hiç de sandığımız gibi olmadığını anlamıştık. Ancak ben bunu o kadar kafama takmıştım ki başka hiçbir şey düşünemiyordum. Hem anne olmaktan korkuyor ve kaçıyor hem de olmak için deli gibi uğraşıyordum. Altıncı aya yaklaştığımızda artık bütün psikolojimiz bozulmuştu. Doktorumuzun verdiği takvime göre yaşadığımız için her şeyimizi o günlere bağlamıştık. Bazen şiddetli bir kavganın ardından birbirimize bakar ve bir görevimiz olduğunu anımsardık. Komik olan o anda küs olsak bile görevimizi asla aksatmamaya özen gösteriyor olmamızdı. Bir süre sonra bunun bizi ve özel hayatımızı etkilemeye başladığını anladım. Kafama çok taktığım için olmadığını da farkındaydım ve bir tarafım bu durumdan son derece memnundu. Hiçbir sorun olmamasına rağmen bir türlü hamile kalamıyordum. En sonunda doktorumuzun da yönlendirmesi ile çeşitli metotlar denemeye başladık. Yumurtaları büyütüyor, ardından çatlama iğnesi olup eve koşuyordum. Sonuç alamadığım gibi fazla büyüyen ve çatlamayan bir yumurta nedeniyle kist ameliyatı olmak zorunda kaldım. Ardından aşılama yolunu denedik, yine sonuç alamadık. Artık neredeyse bir sene olmak üzereydi ve benim daha fazla

uğraşacak gücüm kalmamıştı. Sanki bir ayağım frende olduğu için gideceğimiz yere ulaşamıyorduk, zihnim de bunu bildiği halde, bak işte uğraştın olmadı, suçluluk duymana gerek yok, diyordu. Evet istemiyordum anne olmayı, çok korkuyordum ve bu kadar uğraşmamın nedeni sonradan suçluluk duymaktan kaçmamdı.

En sonunda doktorumuz tüp bebek tedavisine başlamanın en iyi çözüm olduğunu söyledi. Hem yaşıml ilerliyor ve günden güne sağlıklı yumurtalar üretme kapasitem düşüyordu hem de psikolojimiz berbat hale gelmişti. Peki, dedikten sonra bana hemen bir takvim oluşturuldu. İki koca paket ilaçla eve gitmeden evvel her gün karnımdan üç iğne yapmam gerektiğini öğrenmiş olmak beni fazlasıyla şok etmişti zaten. İlk günler iğneleri yapmak çok zordu ama zamanla alıştım. Sabah, öğle ve akşam belirlenen saatlerde iğnelerimi yapıyor ve vücudumun sağlıklı yumurtalar üretmesini bekliyordum. İçimdeki korkuyla elbette. Yirmi gün sonra yumurtaların toplanması işlemi sırasında topu topu sadece bir adet sağlıklı yumurtamın çıktığını öğrenmek şaşırttı beni. Bu transfer için yeterli değildi zira laboratuvarıda embriyo haline geldiğinde büyüüp büyümeyeceğinin garantisi yoktu. Elimizde birden fazla yumurta olmalıydı. Bu nedenle bir ay ara verip yeniden başladık ilaçlara ve iğnelere. Bu sefer olacak desem de içimde bir yerlerde olmadıkça rahatlıyordum. İkinci toplama işleminde iki yumurta elde edebildik sadece. Yumurtaların ne derece sağlıklı olup olmadıklarını anlayamıyorduk, çünkü onları teste gönderemiyorduk çok az sayıda oldukları için. Transfer günü gelip çatığında korkudan bayılacak gibiydim. İnsanlar olmazsa diye korktuğumu düşünse de ben içten içe ya olursa diye korktuğumu biliyordum. Transfer gerçekleşip de eve gittiğimde korkudan paralize olmuşum adeta. İçimde minik embriyolar vardı ve onların rahim duvarına tutunması halinde ben anne olacaktım. Günlerce yataktan çıkmadan yattıktan sonra test günü geldiğinde zamanın nasıl geçtiğine şaşırdım. Apar topar hastaneye kan testi yaptırmaya gittiğimizde artık heyecandan kalbim durmak üzereydi. Test yapıldı, yarım saat

içinde bildireceği söylendi. Bir köşede testin sonucunu beklerken kafam allak bullaktı. Aklıma çocukken ikiz kardeşlerime bakmak, arkadaşlarımla olmak istediğim anlarda onları da yanıma almak zorunda kaldığım anlar geldi. Bütün yaşamım altüst olmuştu. Yine öyle olacak diyordum içimden, hatta daha kötü olacak çünkü şimdi her şeylerinden sadece ben sorumlu olacaktım. Bu kadar büyük bir sorumluluğa ve değişikliğe hazır değildim ve işin doğrusu hiçbir zaman hazır olmayacağımı düşünüyordum. Dakikalar kafamda bu düşüncelerle geçtikten sonra yanıma gelen hemşire üzgün bir yüzle, “Ne yazık ki sonuç negatif,” dediğinde benim tek hissettiğim müthiş bir rahatlama olmuştu. Neticede zar zor kurduğum, ne zor yollardan geçtiğim ve nihayetinde yoluna soktuğum hayatım altüst olmayacak, zorlukla kazandığım rahatlığım son bulmayacaktı.

Sonraki günler sadece bunu düşünmeye devam ettim. Evet rahatlamıştım ancak üzgündüm de. Günlerimi evde okuyarak, dinlenerek ve Murat’la seyahat ederek geçirirken bu durumla ve içimdeki korkularla yüzleşmem gerektiğini anladım. Sanki içimde iki Başak vardı, biri anne olmak istiyor, diğeri asla istemiyordu. Birden bu korkuların kaynağının sürekli negatif konuşan o ses olduğunu fark ettim. Egomun sesi yani. Bana geçmişten örnekler vererek, kıyaslayarak neden yapmamam gerektiğini anlatan o ses hep yanlış yönlendiriyordu beni. Oysa diğer ses. Hiç umulmadık anlarda bir fısıltı şeklinde konuşan ve her seferinde beni gitmem gereken noktaya sürükleyen o ses. Karar vermiştim, kesinlikle bu korkularla yüzleşecektim. İlk önce bir inanç çalışması yaparak işe başladım. Bunun nasıl yapılacağını ilerleyen bölümlerde okuyacaksınız. Çalışmalar sayesinde neden anne olamadığımı anlamıştım. İçimde buna sebep olan bir kök inanç vardı ve bunun temeli de benim çocukluğumdaydı. Birden aklıma kardeşlerimle ilgilenmek zorunda kaldığım ve çok istediğim bir yere gidemediğim o gün geldi. Ağlayarak, “Asla anne olmayacağım!” demiştim. Sonrasında kaydedilen bu düşünce inanç haline gelmiş, bedenimin ve hayatımın buna uygun olarak şekillenmesini sağlamıştı. Meditasyona başlamaya

karar verdim. Bir yıldır sürekli ertelediğim meditasyon süresince kendimi anne olarak hayal ediyor ve kolaylıkla üstesinden geldiğimi imgeliyordum. 21 gün bittiği sırada yakın arkadaşlarımızla Antalya'ya seyahate gitmeye karar verdik. Bu seyahatin bir özelliği de bol bol meditasyon yapıp kendi içimize döneceğimiz bir mola olacak olmasıydı. Gerçekten de sessizlik, içe dönüş ve meditasyon bana iyi geliyordu. Zihnim sakinleşiyor, içimde dinginlik oluşuyordu.

Tatilimiz bitmeden bir gece evvel ateşte yürüyecektik. Altı metrelik korların üzerinde nasıl yürünebilirdi bilmiyordum ama oldukça heyecanlıydım. Öncesinde yine meditasyonla bedenimizi yanmayacağına şartlandırdık. Ateşin gerisinde sıramı beklerken hissettiğim korku nefesimi kesecek cinstendi. Kalbim deli gibi atıyor, zihnime bir sürü düşünce üşüşüyor ve içimdeki o ses durmadan konuşuyordu. *Deli misin? Kafayı mı üşüttün? Ne diye böyle saçma bir işe girdin? Yansan ne olacak? Canın çok acıyacak! İzi de kalır üstelik! Bir hiç uğruna ateşte yürüyorsun!* Bu düşünceler zihnimden geçerken bir yanımda onlara hak veriyordu. *Napıyorum ben* diyordum içimden, *delirdim galiba! Korkularıyla yüzleşecek başka yol mu kalmadı? Git evde otur kalem kâğıt çalış işte, ne bu böyle!* Bunları düşünürken sıra bana gelmişti. O an etrafımdaki tüm sesler yok oldu. Duyduğum tek şey kalp atışlarımdan delicesine birbirini izleyen ritmiydi. Ve saniyeler içinde o ateşin üzerinde yürürken hiç de korktuğum gibi olmadığını anladım. Hızla yürüyüp geçmiş, ne bir acı ne de sızı duymuştum. O an hissettiğim tüm korkuların sadece benim zihnimde olduğunu anladım. Ve o hiç susmadan konuşan sesin ne kadar aldatıcı olduğunu da.

İstanbul'a dönüşte Murat'a, "Bir kez daha denemek istiyorum," dedim. "Tamam," dedi gülerek. Aslında belki beklesek ve akışına bıraksak kendi doğalında olacaktı çünkü hiçbir sorun yoktu. Ama benim beklemeye niyetim yoktu. Doktorumun da bulunduğu yaşta her ayın çok önemli olduğunu söylemesiyle kesin kararımı verdim ve yeni bir tüp bebek sürecine böylece girmiş olduk. Bu sefer diğer iki seferinden

farklıydı. Daha dingin, daha huzurluydum. Aklıma zaman zaman korkularım geliyordu ama böyle anlarda ateşte yürüdüğüm o anı ve öncesinde hissettiğim korkuların ne kadar yersiz olduğunu hatırlatıyordum kendime. Her gün ellerimi karnımın üzerine koyuyor ve yumurtalarımın büyüüp geliştiğini imgeleyerek o görüntüyü karnıma üflüyordum avuç içlerimden. Yirmi günün sonunda yumurta toplamaya başladığında doktorum inanmadı.

“Bu inanılmaz bir şey! Nasıl sağlıklı yaşıadıysan 12 tane çok sağlıklı yumurtan var,” dedi şaşkınlıkla. Onun beslenmeden kaynaklandığını düşündüğü şey başkaydı. Gülümsedim sadece.

Transferin ardından evde dinlenirken içimden bir ses bu sefer olduğunu biliyordu ve hiç de panik değildi. O delicesine korku kaybolmuştu. Tüm çalışmalar işe yaramıştı bundan emindim. Gerçekten de on gün sonra hamile olduğumu öğrendiğimde elimdeki sihirli lamba için şükrettim yine.

Hamilelik sürecim kolay geçmedi, yeni ev, yeni araba derken tüm hayatım değişiyordu ve ben her insan gibi değişiklikten çok hoşlanmıyordum, sanki hayatın doğası değişim üzerine kurulu değilmiş gibi. Bu esnada pek çok tatsızlık da yaşadım hem kendi hayatımda hem babamlarla ilgili. Bazı günler her şey neden üst üste geliyor derdim ama hemen ardından *Ölü Kuşların Sessizliği* kitabımda anlattığım hermetik yasaları ve sarkacı anımsıyordum. Mevsimlerin birbirini kovalaması, güneşin her akşam batıp her sabah doğması gibi yaşam da döngülerden ibaretti. Kötü giden bir dönemi illa ki iyi bir dönem izlerdi. Ancak asıl dönüşümüm doğumdan sonra başladı.

Hastanede iki ay hiç kıpırdamadan yattıktan sonra yedinci ay erken doğum yapmış ve bir hafta daha hastanede kaldıktan sonra bebeklerimle eve geçmişim. Hastanedeyken, çocuklarıma öğrendiğim tüm bilgileri nasıl aktaracağımı düşünmüş taşınmış ve bunları en iyi bir kitapla anlatabileceğime karar vermişim. İlk çocuk kitabım *Rüzgar Olmak İsteyen Çocuk* bu şekilde ortaya çıkmıştı. Çok zevkli bir yazma süreci geçirmiş, keşke çocukken bunları bilseydim, birileri bana öğretseydi dediğim

bazı önemli bilgileri hikâyenin içine gizlemiştim. İnancın ve düşüncelerin gücünü. Sadece inanarak hayatını nasıl değiştireceğini anlamalarını sağlarsam hayata bir katkı olacaktı biliyordum. Doğumdan sonra ilk iki ay kolay geçmedi. Aslında şimdi düşününce zor diyemem, sadece çok acemi olduğum için zorlandım ilk başta biraz. Ama iki ayın ardından her şey düzelmeye başladı. Çocuklar prematüre doğdukları için emme refleksleri olmadan dünyaya gelmişlerdi. Emme refleksi 36. hafta oluyordu. Ben de doğumdan itibaren tam iki yaşına kadar hiç durmadan her üç saatte bir süt sağmaya devam ettim. Günümün büyük bir bölümü makineye bağlı geçiyordu zira her seferinde en az yarım saat bağlı kalıyordum makinaya. Bir süre sonra can sıkıntısından kitap okumaya başladım bu anlarda. Özellikle de geceleri. Bir gün yine böyle bir anda birden bire Hallâc-ı Mansûr'u düşünürken buldum kendimi. Bu çok tuhaf bir durumdu çünkü hakkında en ufak bir bilgiye dahi sahip değildim. Tek bildiğim En-el Hak dediği için öldürülmüş olmasıydı. Ancak bir türlü çıkmıyordu zihnimden. Merakımdan araştırmalar yapmaya başladım. Ardından dünya üzerinde hakkında yazılmış en kapsamlı kitabı sipariş ettim. Ünlü Fransız Bilgin Louise Massingon ömrünü Hallâc-ı Mansûr'u anlamaya ve onun öğretisine vermiş; doğduğu, yaşadığı, seyahat ettiği yerlere gitmiş, öldürüldüğü yerde bulunmuş, oralarda yaşamış, arşivlerden hakkındaki tüm bilgilere ulaşmış, günümüze ulaşan tek kitabı *Tavasın*'i hatmetmiş ve tüm bunları aktarmak için dört ciltlik bir kaynak yaratmıştı. Türkçe'ye sadece birinci cilt çevrilmişti. Dünya üzerinde Hallâc ile ilgili ne kadar kitap yazılmışsa hepsi bu kitabı kaynak olarak kullanmıştı. Büyük bir iştahla okumaya ve araştırmalar yapmaya başladım. Kitap ve dili çok ağırdı, anlaşılması kolay değildi ancak ben pes etmeden okuyordum. Hayatını öğrendikçe, neler yaptığını anladıkça, ulaştığı hakikat bilgisinin minicik bir kısmına vâkıf oldukça kalbim yerinden çıkacakmış gibi atmaya başladı. Çünkü eksik parça tamamlanmıştı. O güne değin öğrendiğim evrene dair sırlar ve bilgiler arasında hep bir parçanın eksik

olduğu duygusu taşırdım ve bir noktaya geldiğimde soruların yanıtızsız kaldığını fark ederdim. Ancak Hallâc'ı, öğretisini anladıkça, onun yarattığı tasavvuf yolunun aslında kuantum fiziğinin bugün bize anlattığı gerçeklikleri nasıl binlerce yıl önce söylediğini gördükçe inanamıyordum. Nasıl o güne değin onu keşfedememiştim? Çünkü zamanı gelmemişti biliyordum. Bilgi insana aktarılsa bile bilgelik aktarılamazdı. O ancak zamanı gelince insanın içinden doğardı ve buna uygun araçlar, kitaplar, öğretmenler çıkardı karşısına. Ve ben büyülediğim bu dünyada yaklaşık iki sene boyunca araştırdım, okudum, hayret ettim, kalbim çarpa çarpa yazdım, yazdım, yazdım... Dünya üzerinde yaşayan her insanın onu ve öğretisini anlamasını umarak yazdım. Bunu yazarak hayata büyük bir katkı sunduğumu hissederek yazdım. Ağlayarak, hüznlenerek, sistemin hâlâ değişmediğine şaşarak ve insanların inançlarının nasıl din adı altında sömürüldüğünü, bunun binlerce yıl önceki gibi hâlâ aynı olduğunu fark edip üzülen yazdım. Aynı anda hem Hallâc'ı ve öğretisini kavramaya hem yaşadığı dönemi ve toprakların yani Abbasilerin sosyo-kültürel yapısını öğrenmeye, onu iktidar korkusuyla ölüme mahkûm eden dostu, arkadaşı Halife Muktedir Billah'ı ve psikolojisini anlamaya çalışarak geçti bu süre. Ve tabii tüm bu bilgileri kuantum fiziği ve diğer bilimsel gelişmeler ışığında harmanlayarak. Bu kitabın yeri ve konusu olmadığı için girmeyeceğim buna çok fazla ama Hallâc-ı Mansûr'un nokta öğretisi ve tüm yaşamı insanı derinden sarsan, o güne kadar yaşadığı her şeye başka bir yerden bakmasına neden olan ve hayattaki en büyük hakikati anlamasını sağlayan bir öğretiler diyebilirim sadece. Bir gün, yaşayan tüm insanların bunu anlamasını umuyor ve diliyorum. Tüm bu sebeplerle *Nigâh'dar* benim hayatımda bambaşka yeri olan bir kitap oldu.

Tek sebebi bende yarattığı derin dönüşüm değildi elbette. *Nigâh'dar*'la birlikte bu hayata neden geldiğimi anladım sonunda. Hep bildiğim ama toplumsal benliğimin baskısıyla bastırıp başka alanlara yöneldiğim ama hep içimde onu keşfedeceğim günü

bekleyen ana neden. Yazmak. Bugün artık neden bu güzel mavi gezegende, bu beden formunda olduğumu çok iyi biliyorum.

İnsan doğduğu anda kördür ve yaşamının büyük bir bölümünü kör geçirir. Kimi tam yaşamı sona ererken görmeye başlar, kimi ise bir gün beklenmedik bir anda bir farkındalık anında. Var olan en büyük sır, en büyük hakikat hep gözlerimizin önünde ama biz madde dünyaya o kadar kendimizi kaptırmış ve biz sandığımız şeylerle o kadar haşır neşir olmuşuz ki, kör olduğumuzun farkında bile değiliz. Umarım bir gün her insan fark eder bu hakikati.

Ne yazık ki insanoğlu hakikati anlayana değin cehennemde yaşamaya mahkûm etmiş kendisini. Bu öyle bir cehennem ki, insan ne onun yaratıcısı olduğunun farkında ne de bekçisi. Ömrüm boyunca içimden bir ses görünenin ardında görünmeyen bir şey olduğunu ve onu anlarsam hayatın en büyük sırrını keşfedeceğimi söyledi bana. Daha küçük bir çocukken bile biliyordum bunu. Ama bana öğretilenler, gördüklerim, duyduklarım ve yaşadıklarım ile körleşmiş, tüm bunların gerçek olduğuna inanmış, kendimin yarattığını bilmediğim bir hapishanede ne zaman kurtulacağımı düşünerek geçirmiştım ömrümün ilk otuz beş yılını. Yaşadıklarım ile ve ben daha doğmadan bana aktarılanlarla oluşan bilinçaltımdaki inançların tüm hayatımı etkilediğini, onların yarattığı duyguların ve düşüncelerin titreşimlerine uygun bir realite yarattığımı, bana bu duygu ve düşünceleri yansıtacak kişi ve olayları kendime çektiğimi çok daha evvel öğrenseymişim keşke. Kendime herkesten daha fazla acımasız olduğumu ve sevilmediğime inanarak bana bu duyguyu yansıtan insanları hayatıma davet ettiğimi bilmiyordum elbette. Yaşamım sevilmediğime, sevilmeye layık olmadığımı inanarak başlamış, ardından bu duygu nedeniyle buna uygun olayları yaratmıştı.

Çocukken tüm kalbimle inandığım, *eğer istersem olur* düşüncesi, büyüdüğümde zamanla yerini başkalarının yargılarına ve fikirlerine bırakmıştı, ne yazık ki. Yapamazsın çünkü şöyle, şöyle, şöyle... Başaramazsın çünkü böyle, böyle, böyle...

İmkânsız çünkü şu sebeplerden dolayı. Gerçekleştiremezsin çünkü bu sebeplerden dolayı. Olmaz çünkü daha evvel kimse yapamadı. Zor çünkü bugüne kadar çok az insan yapabildi. Olamazsın çünkü bunun için şunlar gerekli diyenler yüzünden inancım zayıflamaya, onların fikirlerini kabul edip bu negatif düşünce kalıplarına inanmaya başladım zamanla. Tıpkı *Rüzgar Olmak İsteyen Çocuk* kitabımda anlattığım Milo gibi. O da bitkilerle, hayvanlarla konuşacağına inanıyor ve inandığı için de konuşmaya başlıyor gerçekten de. Okula başlayıp diğer insanların yargılarıyla karşılaştığında inancı zayıflamaya ve artık onları duymamaya başlıyor. Ve böylece daha çok inanıyor ona söylenenlere. Tıpkı bizim de bize aktarılan, bize ait olmayan fikirlere, düşüncelere ve yargılara onları deneyimledikçe daha çok inanmamız gibi. Bu öyle bir kısır döngü ki inandıkça bunu deneyimliyor, deneyimledikçe de daha çok inanmaya başlıyor insan. Ömrüm boyunca yaşadığım tüm o zor deneyimlerin aslında benden kaynaklandığını anlamak çok uzun yıllarımı aldı. O güne kadar düştüm, kalktım, bir daha düştüm, bir daha kalktım, umutsuzluğa kapıldım, çaresiz hissettim, kapana kısıldığımı düşündüm, sonra yine silkelenip yola koyuldum. Eğer istersen olur bilgisi yine bir şekilde varlığını sürdürse de içimde o kadar çok olumsuz kayıt vardı ki o bilgiyi tam olarak içselleştiremiyordum. Gerçekten çok istediğim ne varsa bir şekilde gerçekleşmişti ama o kadar çok olumsuz olay yaşıyor ve hak ettiğime inandığım yere gelemiyordum ki, bu durumu sorgulamaya ve tesadüf olup olmayacağını düşünmeye başlamıştım ara ara. Sınırları benim koyduğumu, istediğim bir şeyi farkında olmadan yaratırken inançlarımın bu gerçekliğin ana hatlarını belirlediğinin farkında değildim daha. Halbuki içimdeki o ses hep fısıldamıştı bunu bana. Ancak ben o yumuşak sesi duymaya çok geç başladım. Zihnim egomun durmadan tekrarladığı, bilinçaltımda sakladığım inançlarla o kadar doluydu ki duyamadım onu bir türlü. Aynı filmi oynamaya devam ettim yıllarca. Aynı film, aynı başlangıçlar, aynı sonlar ve aynı sorunlar. Hepsi hayatımın ilk yıllarında hissettiğim duygunun aynısını

hissettirdi bana: Sevilmediğimi. Sevilmeyeceğime dair inancım hayatım boyunca bu duyguyu deneyimlememi engelledi. Farklı yüzlerle aynı senaryoyu yaşadığımı anlamadığım ana kadar böyle devam etti. Ve ben ancak belli bir noktadan sonra bu durumun çok tuhaf olduğunu fark ettim. Ve işte ancak o zaman kendi içime bakmaya cesaret ettim. Korka korka attım ilk adımlarımı. Bu içi tıka basa dolu bir odaya girmek gibiydi. Ne kadar çok unuttuğumu zannettiğim şey vardı hayret etmiştim. Yıllar içinde kendi kendime o odanın içini temizlemeye, boşaltmaya çalıştıkça fark ettim onları. Ben odayı temizledikçe yeni alanlar açıldı içinde. Açılan yerlere ise pırıl pırıl, hayatımı kolaylaştıran şeyler girmeye başladı zamanla. Kendimle yüzleştikçe ve o odayı temizledikçe başka kapılar açılmaya başladı hayatımda. Bir zamanlar nasıl bir cehennem yarattığımı, nasıl kurban rolüne büründüğümü anladım iyice. Birden o güne kadar yaşadığım için üzüldüğüm, canımı acıtan, kalbimi kıran ne kadar kişi ve deneyim varsa anlamsız göründü gözüme. Affettim herkesi ve her şeyi. Onları ben yaratmıştım. Ben böyle olduğum için onlar da öyleydi. Benim bilinçaltımdaki kayıtlar nedeniyle onlar vardı.

Ve annem. Kendi içime baktıkça, olayları daha yüksek bir perspektiften görmeye başladıkça onu da anladım. O yıllardaki psikolojisini, neler hissettiğini, onu aktarılan inançlarla nasıl bir dünya yarattığını. Ben kendi içime bakmaya ve bilinçaltımdaki bu inançları temizlemeye başladıkça ilişkimiz değişti. Sevgisini gösteremeyen annem bunu yapılabilecek en güzel ve naif şekillerde göstermeye başladı. Bugün hayatımdaki en yakın arkadaşım annem ve bir daha dünyaya gelsem yine onu seçerdim annem olarak. Çünkü bu göz açıp kapayıncaya geçen hayat denilen oyunda ikimiz de oynamamız gereken rolleri oynadık ve birbirimizi gitmemiz gereken noktalara taşıdık. Bugün olduğum kişide annemin rolü çok büyük. Ne zaman bir beden olmadığını, etrafında gördüğün dünyanın da bir illüzyondan ibaret olduğunu anlarsan o zaman yaşanan iyi ya da kötü tüm tecrübelerin sadece birer olay olduğunu da fark ediyorsun. Tıpkı hava durumu gibi.

Hayata başladığım yıllarda hava hep fırtınalı ve soğuktu ama ömrümün ikinci yarısında hep güneşli ve dingin artık.

Bir sabah uyandığımda bütün hayatımın yönünü değiştiren, içimde bir yolculuğa çıkmama sebep olan o sesi dinledim. Paylaş dedi bugüne kadar öğrendiğin tüm bilgileri. Paylaş ki ihtiyacı olan herkese ulaşsın, paylaş ki seninle aynı şeyleri yaşayan insanlar bu senaryoyu nasıl değiştireceklerini anlasın, paylaş ki bütüne ve yaşama katkın olsun, tüm insanlar hakikati kavrasın, ellerinde tuttukları o sihirli lambayı nasıl kullanacaklarını fark etsin, herkes gerçek doğası, saf özü ile tanışsın. Hayat bana bütün bunları anlamayı, yaşadığım problemleri, sıkıntılı durumları eğer ben değişirsem değiştirebileceğimi öğretti. Bugün artık karşımda kızacağım, öfkeleneyeceğim hiçbir kimsenin ya da durumun olmadığını biliyorum. Her şey ben böyle olduğum için oldu ve yine her şey ben değiştiğim için değişti. İnsan kendisini kaderin elinde oyuncak zannetse de kader dediğimiz şey bizim içimizin dışımıza yansımalarından başka bir şey değil.

Bu kitabı yazma sürecimde hâlâ arada kafasını uzatıp “Ama doğru mu şimdi bu yaptığın?”, “Edebiyat alanında kariyer yapacakken bu seni yanlış konumlandırır!”, “Yazmamalısın bu kitabı, neler söylerler bir düşün!” diyen o ses, egomun sesi, bu sözlerim de sana. Beni bugüne kadar eleştirerek, kıyaslayarak, yapma etme diyerek koruduğun her an için teşekkür ederim. Ancak sen ben değilsin. Sen bu bedeni hayatta tutmaya çalışan bilincimin bir bölümüsün. Elimi sobaya değdirip de yanmamam için yaptığın uyarılar işe yarıyor olsa da diğerleri sadece senin kısıtlı bakış açın. Yaşama katkısı olan her eylem başka eylemleri tetikler ve içimdeki o ses, yüksek benliğin sesi asla yanılmaz. Çünkü o ses benim saf özümden yükselen ses. Tüm bunları paylaştığım için çok mutluyum.

Şimdi hep beraber tüm bu anlattıklarımın nasıl olduğuna, nasıl işlediğine bilimsel bilgiler ışığında yakından bakalım.

BÖLÜM 2

EVRENİN VE İNSANIN GERÇEK DOĞASI

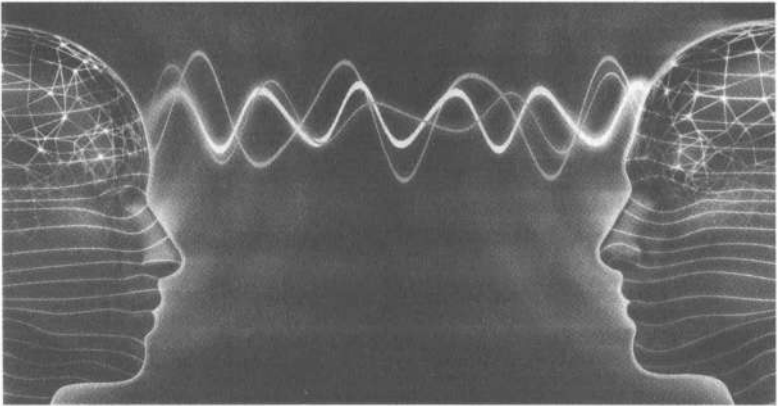
Evrende var olan her şeyin kendine özgü bir titreşimi vardır. Canlı ya da cansız her şey kendi frekansında titreşir. Kendine özgü eşsiz bir titreşimi vardır. Her maddenin sahip olduğu atomların yörüngelerinin şekli ve sayısı onların titreşimini belirler. Bilim her şeyin özünün enerji ve titreşim olduğunu kanıtlayalı uzun zaman oldu. Einstein'ın 1905 yılında henüz 25 yaşındayken yazdığı ve fizik konusunda en eski bilimsel dergilerden biri olan *Annalen Der Physic*'de yayımlanan "Fotoelektrik Etki" adlı ilk bilimsel makalesinde ışığın tıpkı bir makineli tüfekten çıkan kurşunlar gibi kesikli ve darbeli yol aldığı ve foton (kuant da deniliyor) adını verdiği bu parçacıkların belli bir frekansa ve titreşime sahip olduğunu anlatıyordu. O zamandan bu zamana geçtiğimiz yüzyılın sonlarında artık maddenin en küçük yapıtaşı olan bu kuantlar görüntülendi de. Yani canlı ya da cansız (aslında canlı ya da cansız diye bir şey yoktur) her şey atomik düzeyde belli bir titreşime sahiptir ve bu titreşime uygun bir frekans yayar. İnsan da karbon atomundan meydana gelmiştir. Ve her insanın kendine özgü bir frekansı vardır. Bir anlamda insanı bir radyo alıcısı-vericisi gibi düşünmek gerekir. Hangi dalga boyuna ayarlıysa bu frekansa uygun olayları ve kişileri çeker kendisine. Yani siz 99.2 dalga boyunda frekans yayıyorsanız 99.2 frekansındaki

yayınları çekersiniz kendinize. 100.5 dalga boyundakileri değil. Düşüncelerin, duyguların ve inançların da yaydıkları bir frekans vardır. İnsan keder doluyorsa yaydığı titreşimler buna uygundur. Coşku dolu bir insan coşku dolu bir frekansta titreşir. Sevmeyeceğini, buna layık olmadığını düşünüyorsa buna uygun bir frekans yayar. Sevgi dolu, şefkatli biri sevgi dolu bir frekansta titreşir. Eğer öfkeliyseniz yaydığınız titreşimin frekansı öfke doludur. Her şey ama her şey titreşim halindedir ve kendi frekanslarında titreşir. Siz bunları değiştirdiğinizde yaydığınız frekans değiştiği için yaşamınız da değişir. Çünkü her frekans kendine uygun olan frekansla etkileşime girer. Buna rezonans denir.

Peki Ne İşe Yarar Bu Rezonans?

Evrendeki her şeyin titreşim halinde olması demek her şeyin kendine özgü bir sesi olması anlamına gelir. Çünkü titreşim bir ses meydana getirir. Bir çeşit tınlamadır bu. Aynı frekanstaki sesler tınlar sadece. Bir piyano düşünün. Bu piyanonun la tuşuna bastığınızda o tuşa bağlı olan teller titreşmeye başlar. Çünkü bir çeşit çekiç o tuşa ait tellere vurmuştur tuşa basıldığı anda. Aynı frekans üzerinde olan tuş ve teller titreşir. La tuşuna bastığınızda do frekansına ait ses çıkmaz ortaya. Teller ile tuş aynı frekans üzerinden rezonansa girmişlerdir. Bunu şarkı söyleyen bir insanı hayal ederek de anlayabilirsiniz. Şarkıcı, piyano hangi tonla müziği çalıyorsa o tona uygun sesle karşılık vermek zorundadır. Karşılık verdiği anda iki ses rezonansa girer. Yani aynı frekansta titreşmeye başlar. Eğer şarkıcı tonu bulamazsa ortaya rahatsız edici bir ses çıkar. Çünkü iki ses aynı frekansta titreşmiyor, rezonansa giremiyordur. “Benzer her zaman benzeri çeker,” sözünün anlamı titreşimlerin birbirini çekmesi ve birbirlerini etkilemeleridir. Rezonans olmasaydı hiçbir şey birbiri ile temasa giremez, bilgi alışverişi olamaz, yaşam ortaya çıkmazdı. Rezonans bilgi aktarımıdır. Aynı frekansta titreşen insanlar rezonansa girer ve birbirlerine çekilir. Eğer hayatınızdaki kişilerden hoşnut değilseniz bilin ki onların öyle olmalarının tek nedeni sizsiniz.

Eğer sizin titreşiminiz onun titreşimiyle rezonansa girmeseydi yani uyumlu olmasaydı asla birlikte olamazdınız. Belli kişilerden hoşlanmamız, arkadaş olmamız ya da çalışmamız hep yaydığımız frekansların uyumlu olmasındandır. Hayatınızda kötü giden durumlar, şartlar varsa da nedeni sizsiniz. Çünkü sizin içinizdeki inançların, duyguların ve düşüncelerin yaydığı titreşimler bu frekansa uygun olan kişilerle rezonansa girecektir. Âşık olduğumuzda da aynı rezonanstaki titreşmekteyizdir. Sizin frekans düzeyiniz ne ise, ona uygun birine âşık olursunuz. İlişkilerde tencere kapak birbirini bulmuş denmesinin ardındaki gerçek budur. Titreşim bazında uygun olan ve frekansları rezonansa giren kişilerdir bunlar. Rezonansa giren tek şey bunlar değildir. Her şey birbiriyle rezonansa girer. Bilim insanları gezegen konumlarının minareller içeren suyu nasıl etkilediğini anlamak için çalışmalar yaparken Satürn gezegeni dünyaya yakın konumdayken kurşunlu suyun emildiğini fark etmişlerdir. Merkür gezegeni dünya ile aktifken civa emilimi artıyordu. Her duygunun titreşimi de belli bir elementin titreşimine eşdeğerdir. Üzüntü ve keder duygusunun titreşimi alüminyuma, stres çinkoya, sinir civaya eş değerdir. Titreşimleri ve frekansları benzerdir.



Yani içinizde ne varsa dışınızda da o olur. Rezonansa giren taraflar taşıdıkları enformasyonu birbirleriyle paylaşır. O halde enformasyon nedir?

Enformasyon

Enformasyon kısaca anlam katılmış, kodlanmış bilgidir. Tıpkı bilgisayar programlarında bilginin 0 ve 1 sayılarına kodlanması gibidir. Mors alfabesinde de bilgi kısa ve uzun işaretler kullanılarak gönderilir, bu işaretlere denk gelen ışık ve seslerle bilgi aktarımı sağlanır. Bu kodlanmış bilgi enformasyondur ve insan enerji bedeni aracılığıyla diğer insanların duygularının, düşüncelerinin yaydığı titreşimi ve bu titreşimin frekansına kodlanmış enformasyonu alır. Vekendisinde hangi duygu, düşünce ve inanç varsa onların titreşimini yayar. Bu titreşimin frekansına uygun kişileri, olayları ve durumları da kendisine çeker. Evrenin tüm bilgisi bu şekilde kodlanmıştır ve frekanslar aracılığıyla alınır ve yollar. Bu sayede makrokozmos ve mikrokozmos birbirine bağlanır. Eğer rezonans olmasaydı enformasyon alınıp yollanamazdı, yani evrenin bilgi mekanizması olmazdı.

İnsan bedeni gözle görülmeyen ancak günümüzde teknolojinin geldiği son noktayla beraber ölçülebilen bir enerji alanıyla çevrilir. Katmanlardan oluşan bu alanın en altında bizim fiziki bedenimiz yani madde beden bulunuyor. Fizik bedenin hemen etrafında bulunan eterik beden en düşük frekansla, zihin, duygu ve astral beden denilen katmanlar daha yüksek bir frekansla titreşir. En yüksek frekansa sahip olan alan ruhsal bedendir. Bu alanların hepsi birbiriyle ilişkilidir. Hepsi kendi titreşim düzeylerinin bilincini taşır. Bu, gözle görülmeyen alan kızilötesi olarak görülebilir. Zira kızilötesi ışığın bir alt ve bir üst bandında yer alır. Ve insan bedeni de ışığın yoğunlaşıp maddeye dönüşmüş halidir. Einstein ve foton yani kuant kavramı bize bunu ispatlamaktadır. Fiziksel beden, ışık beden de denilen, bu katmanlarla etkileşime girer. Bu sırada ışık beden beyinde etkileşim yaratır. Hiç düşündünüz mü insanın bedenindeki saati kim kurar? Bu katmanlar yani ışık beden yapar.

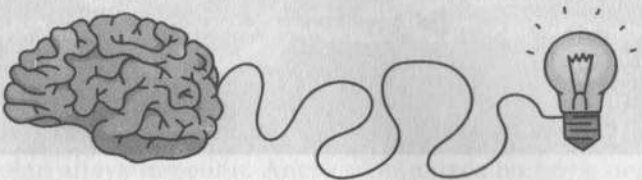
İnsan bedeni muazzam miktarda elektrik üretir. Öyle ki bir insanın ömrü boyunca ürettiği elektrik İstanbul gibi bir şehri aydınlatmaya yeter. Bu görevi vücudumuzdaki tıpkı küçük birer pile benzeyen trilyonlarca hücre hep birlikte yapar. Tüm hücrelerde hücre zarı boyunca bir voltaj yani elektriksel gerilim

farkı vardır. Bu voltaj farkı elektrik potansiyeli denilen bir elektrik akımının oluşmasını sağlar. Bütün hücreler, hücre içi faaliyetlerini ve görevlerini bu enerji sayesinde gerçekleştirir. Bu nedenle bizim yaşamsal faaliyetlerimiz bu elektrik enerjisine bağlıdır. Ve elektriğin olduğu yerde manyetik alan ve frekans olması kaçınılmazdır.

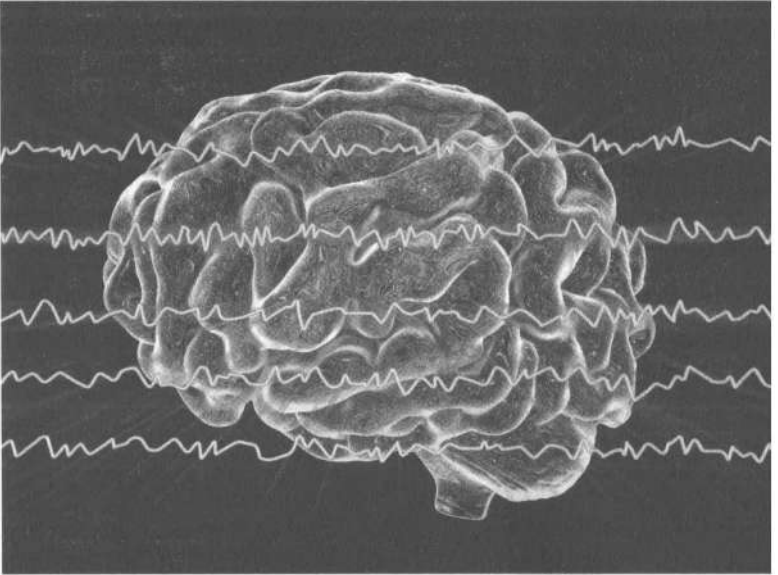
İnsan beyni ise bahsettiğim tüm bu frekansları, hertz dalgalarını, mikrodalgaları ve kızılötesi dalgaları alan bir bilgisayardır. Dolayısıyla insan beyni sadece bedenle değil tüm dünya ile iletişim halindedir. Üstelik iletişim halinde olduğu bir şey daha vardır. O da dünyanın kendisi, yani yerküredir. 1952 yılında Alman Fizikçi Winfried Otto Schumann tarafından matematiksel olarak hesaplandıktan sonra küresel elektromanyetik rezonans fenomeni olarak da adlandırılan bu duruma basitçe dünyanın sahip olduğu frekans diyebiliriz. 7.83 hertz titreşime sahip olan bu frekans, iyonosfer ile yerküre arasındaki boşlukta elektromanyetik dalgalanma meydana getirir. Buna Schumann Rezonansı yani dünyanın kalp atışı diyoruz. Ve bizim bedenlerimiz üzerinde yaşadığımız dünyanın frekansı ile uyum içinde olmak zorunda.

Beyin Dalgaları

Biz görmesek ve farkında olmasak bile beynimiz elektriksel aktiviteyle harıl harıl çalışıyor ve yaşadığımız her an beynin kullandığı çeşitli dalga boyları var. O sırada ne yaptığımıza bağlı olarak bu dalga boyları değişir. Bazı insanlarda bazı dalga boyları daha aktiftir. Her bir dalga boyu belli bir frekans ve belli bir titreşime sahiptir. İngiliz Fizikçi Richard Caton, 1875 yılında beyindeki ritmin çıkardığı elektrik akımını keşfetti.



Beyin dalgaları beyindeki devasa sinir hücrelerinin düzenli aralıklarla ateşlenmesi neticesinde oluşuyordu. Nöronal salınım olarak adlandırılan bu sinyaller belirli ruhsal durumlara eşlik ediyordu. Bu dalgalarda bir anormallik olduğu durumlarda beyin gücü zayıflıyordu. Hafıza sorunlarından akıl hastalıklarına kadar pek çok şeye neden olabiliyordu. Alman bilim adamı Hans Berger ise 1924 yılında kendisinin yaptığı sıradan bir radyo cihazıyla hastanelerde EEG diye bilinen beynin elektriksel aktivasyonunu yani beyin dalgalarını kayıt etmeyi başardı. O zamandan itibaren elektrotlar deride spesifik noktalara beyindeki elektriksel aktiviteyi ölçmek ve kaydetmek için yerleştirilmeye başlandı. Berger'e göre beyin dalgaları kişinin içinde bulunduğu bilinç durumuna göre değişmekte ve farklı frekanslarda salınmaktaydı (Frekans bir saniye içinde bir dalganın kaç defa tekrar ettiği). Bu farklı frekanslardaki beyin dalgaları beş ana gruba ayrıldı. Bunlar en yüksek frekanstan en düşüğe şöyledir: Gamma, Beta, Alfa, Teta, Delta.



Gamma: En yüksek dalga boyu budur. 30 ila 80 Hz civarındadır (Yani saniyede 30 ila 80 kez döngü yapıyor demek). Yakın bir zamana kadar bu dalga boyuyla ilgili bilim adamları çok az şey biliyordu. Onları EEG’de yakalamak da kolay değildi. Bugün artık biliyoruz ki bu dalga boyu üst düzey bilişsel işlem görevleriyle alakalıdır. Duyularımızdan akan bilgileri (duyduklarımız, gördüklerimiz, kokladıklarımız, dokunduklarımız) düzenlemeye yardımcı olur. Öğrenme tarzımız, yeni bilgileri edinme ve onları işleme yeteneğimiz ile ilişkisi vardır. Bu eylemler esnasında beyin, yüksek frekansı yani gammayı kullanır. Ayrıca uykunun REM denilen bölümünde aktiftir. Bu esnada beyin aktivitesi inanılmaz hızlıdır. Rüya görme bu esnada meydana gelir.

Beta: 13 ila 30 Hz arasında titreşen beta dalga boyu aslında beynin uyanış ritmidir. Konsantre olabilmemizi, dış dünyadan gelen bilgileri analiz etmemizi, günlük problemleri çözmemizi sağlayan dalga boyudur. Dışarıdan gelen her türlü uyarıcıya ve duysal sinyale anında tepki vermemize neden olarak yaşamımızı sürdürmemizi sağlar. Aklınıza gelebilecek her türden tehlikeye karşı anında uyarı sistemiyle bedeni korur. Beta dalgaları aktive olduğunda gamma dalgaları zayıflar. Gamma dalgaları aktive olduğunda beta dalgaları zayıflar. Beta dalga boyu sayesinde türümüz evrimleşmiş ve hayatta kalabilmeyi başarmıştır. Çünkü doğada herhangi bir vahşi hayvan saldırısını anında fark edip vücuda gerekli olan kaçma ya da savaşarak hayatta kalma refleksini veren adrenalin, o olmazsa salgılanmazdı. Ancak beynin uzun süre beta dalga boyunda kalması problemler yaratır. En büyük problem kaygı ve strestir. Kişi bir türlü rahatlayamaz. Ve bu durum türlü hastalıkların kapısını açar. Üstelik beyin bu dalga boyunda tehlikeden kurtulmanızı sağlamaya çalışırken vücudun kendi kendini iyileştirme özelliği olan bağışıklık sistemini ve diğer yaşamsal aktiviteleri kısıtlar. Çünkü o anda temel amaç hayatta kalmaktır. Normalde tehlike geçince beyin dalgaları bir alt dalga boyu olan alfaya inmelidir. Ancak günümüzde bu böyle değil ne yazık ki. Modern dünyada insan için tehlike artık etrafını saran

vahşi hayvanlar, açık alanda yaşadığı için doğal olarak ortaya çıkan durumlar değil. Bizim için tehlike artık başka. İnsan her an kendisine edilen bir sözü, yapılan bir davranışı, bir tepkiyi tehdit olarak algılayabilir. Eskinin doğal tehditleri günümüzde artık düşünsel boyutta. Dolayısıyla sürekli betada olan bir beyin, bedenin sağlıklı bir şekilde hayatına devam edebilmesi için gerekli olan sistemleri çalıştıramaz. İnsan organizması öyle olağanüstüdür ki her an muazzam bir biçimde kendini yeniler. Hastalandığımızda iyileşmemizi, elimiz kesildiğinde kapanmasını sağlayan bu sistemlerdir. Betadayken vücut kendi kendine iyileştiremez. Bağışıklık sistemi zayıflamıştır. Çünkü tehdit karşısında anında beta dalga boyuna geçen beyin tüm sistemleri kapatır ki kaçıp kurtul ve hayatta kal. Doğal hayatta herhangi bir tehdit ve tehlike karşısında beyin dalgaları betaya yükselerek kaçıp kurtulan hayvanlar, tehlike geçer geçmez beyin dalgalarını alfaya indirip huzurlu hayatlarına geri dönerken, insan sürekli geçmişe ve geleceğe giderek yaşadığı o anı bırakmak istemez. Beynin kayıt cihazı olma özelliğinden faydalanarak o anları sürekli canlandırır da canlandırır. Yetmez etrafına anlatır bir de. Sürekli ya geçmişe gidip yaşadığı anı düşünmeye devam eder ya da geleceğe gidip aynı şeyleri yaşama korkusuyla endişelenmeye. Düşündüğünüz her an, beyin zihninize bir görüntü yansıtır. Onu görseniz de düşünseniz de aynı görüntü belirir zihninizde. Ve beyin her düşünceye uygun duygu üretme görevine sahip olduğu için (o görüntüye uygun duygular anında üretilir) sürekli gerçek bir tehlike ve tehdit olduğunu varsayıp sizi betada tutarak adrenalin ve kortizol pompalamaya devam eder.

Kısaca özetlemek gerekirse:

- Beta beyin dalgası bedenin bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Beta beyin dalgasında anda kalmak imkânsızdır. Sürekli geçmiş ve geleceğe gidilerek endişelenilir.
- Beyin beta dalgasındayken endişeli olduğundan sürekli stres yaratan kimyasallar üretilir.

Alfa: 8 ila 12 Hz arasında titreşime sahip olan alfa dalga boyu farkındalık, kavrayış, dikkat sağlar. Dünya ile bütün olduğumuzu hissettiğimiz, rahat ve tasasız olduğumuz anlarda beyin dalgaları alfadadır. Güzel bir müzik dinlerken, sakın bir şekilde uzanıp düşünürken, kitap okurken, doğada yürüyüş yaparken, çiçekleri sularken, denizde yüzerken, çocuklarımızla keyifli vakit geçirirken, arkadaşlarımızla neşeli bir sohbet içerisindeyken, lezzetli bir yemek yerken yani kısaca tasasız ve rahat olduğumuz, yaptığımız şeyden zevk aldığımız her an beyin alfa dalga boyundadır. Bu dalga boyunun en önemli özelliği bağışıklık sisteminin ve bedenin kendi kendini iyileştirme özelliğinin tam kapasite çalışıyor olmasıdır. Rahat, huzurlu ve mutlu hissederiz kendimizi bu anlarda. Var olan problemlere daha soğukkanlı yaklaşıp çözüm üretebiliriz. Çünkü farkındalığımız üst seviyelerdedir burada. Dünyanın pek çok yerinde hastanelerde hastalara müzik dinletilmeye başlanmasının ana sebebi beyin dalgalarını alfaya indirmektir. O zaman vücut zaten kendi kendini iyileştirebilecektir. Âşık olduğumuz zaman beyin alfa dalgasındadır. Bu nedenle insanlar âşıkken kendilerini çok mutlu hisseder ve başlarına ne gelirse gelsin her şeyi pozitif bir şekilde karşılarlar. Güne neşeyle başlar, neşeyle bitirirler. Korku, endişe, stres bu dalga boyunda katiyen yer almaz. Onlar varsa beyin beta dalga boyuna geçmiş demektir. Çağımızın hastalığı olan kanser, vücuttaki bazı hücrelerin düzensiz bir şekilde bölünüp çoğalması ve bulundukları bölgenin dışına çıkmalarıdır. Sağlıklı hücreler düzenli bölünme yetenekleriyle yenilenir ve bu bölünme işlemi DNA tarafından kontrol edilir. Düzensiz büyüyen hücreler DNA'nın kontrolünden çıkmışlardır. Bu hücreler bir araya gelerek tümörleri oluşturur. İlginç olan aslında vücudumuzda her gün milyonlarca kanser hücresinin oluşuyor olmasıdır. Ancak vücudun bağışıklık sistemi her gün milyarlarca T hücresi yani asker hücresi üretiyor. Ve bu T lenfositleri kanserli hücreleri yiyor. Yani aslında her gün kanser oluyor ama bağışıklık sistemimiz sayesinde onları yok ediyoruz. Ve bağışıklık sistemi de sadece alfadayken tam kapasite çalışmaktadır. Bu nedenle

doktorlar kanser hastalarına mutlu olacakları, sakin, huzurlu bir yaşam tarzı öneriyorlar. Tıp dünyası artık pek çok hastalığın stresle bağını kabul etmiş durumda.

Kısaca özetlemek gerekirse:

- Beyin alfa dalgasındayken kişi mutlu ve huzurludur.
- Beyin alfa dalgasındayken bağışıklık sistemi tam kapasite çalışır.
- Beyin alfa dalgasındayken stres, korku, endişe, öfke, acı, üzüntü hissedilmez.

Teta: 4 ila 8 Hz arasında titreşime sahip olan teta dalga boyu stresin hiç olmadığı, sezgilerin yoğun olduğu dalga boyudur. En önemli özelliği bu dalga boyundayken dünyanın titreşim hızı olan Schumann Rezonansı ile uyumlanır insan. Yaratıcılık en üst seviyededir. Hayal kurduran dalga boyudur. Bu dalga boyunda öğrenme hızlı ve kalıcıdır. 2 ila 5 yaş arasındaki çocuklarda bu dalga boyu aktiftir. 6 yaşından itibaren çevresindeki hayata uymaya ve negatif inanç kalıpları geliştirmeye başladığı için azalmaya başlar. Hayal gücü yüksek insanlarda diğer insanlara göre daha aktiftir. İnsan teta dalga boyuna derin konsantrasyon anında ve uyumadan evvel geçirdiği o birkaç dakikada iner. Bir de meditasyon sırasında. O nedenle meditasyonla teta dalga seviyesine bilinçli olarak inmek bizi hem dünyanın titreşim frekansı ile aynı seviyeye getirmiş olur hem de yaratıcılığımızı en üst kademede kullanmamıza olanak sağlar.

Kısaca özetlemek gerekirse:

- Beyin teta beyin dalgasındayken kişi uykuya geçmek üzeredir ya da meditasyon halindedir.
- Beyin teta beyin dalgasındayken dünyanın enerjisiyle uyumlanır.
- Beyin teta dalgasındayken yaratıcılık en üst seviyededir.
- Beyin teta dalgasındayken bağışıklık sistemi tam kapasite çalışır. Her gece uyumamızın nedeni beynin vücudu iyileştirmek için teta dalgasına inmek zorunda olmasıdır. Vücut her gece biz uyurken yenilenir.

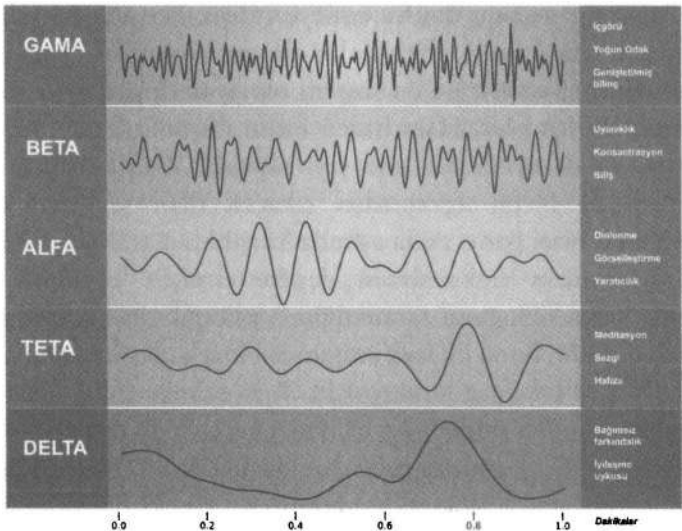
Delta: 0 ila 4 Hz arasında titreşen bu dalga boyu derin uykudayken aktiftir. Bir de çok derin meditasyonlarda. Vücudun salgıladığı büyüme hormonu bu dalga boyunda salgılanır. Genellikle uykunun 3. ve 4. aşamalarında ortaya çıkar. Beyin aktivitesi son derece yavaştır. 1 yaşa kadar olan bebeklerde aktif olan dalga boyu budur. Bilinçdışı aktiftir. Bilinçaltına bu dalga vasıtasıyla ulaşılır. Madde boyutuyla tüm irtibat kesilmiş haldedir. Hipnoz yolu ile bilinçaltı kayıtları bu dalga yoluyla elde edilir. Uygun olmayan delta dalgaları kişiyi ayakta uyur vaziyete getirip performansını ve iş hayatını etkiler. Bu dalganın en ileri seviyesi koma durumunda görülür.

Kısaca özetlemek gerekirse:

- Beyin delta dalgasındayken derin uyku halindedir.
- Beyin delta dalgasındayken bilinçdışı aktiftir.
- Beyin delta dalgasındayken bilinçaltına ulaşılabilir.
- Beyin delta dalgasındayken büyüme hormonu gibi bizi hayatta tutan hormonlar salgılanmaktadır, dolayısıyla beden yenilenme evresindedir.

İnsanın meditasyon yaparken indiği teta seviyesi bu nedenle önemlidir. Zira bu esnada dünya ile frekans bazında bir olup yaratıcılığınızı en üst düzeyde kullanabilirsiniz.

İNSAN BEYİNİ DALGALARI



Algıladığımız Her Şey Gerçek mi?

Beyin bizim göremediğimiz pek çok frekansı alır ve deşifre eder. Dünya üzerinde yaşayan herkes devasa bir radyo alıcısı gibidir aslında. Düşüncelerin ve duyguların titreşimleri taç çakramız aracılığıyla dışarıya verir, o frekanslara uygun kişileri, düşünceleri ve olayları ise hayatımıza çeker. Ancak beyin çok daha fazla şeyi algılama kabiliyetine sahiptir. Biz onları duyamasak ve göremesek bile. Örneğin beyin kızılötesi dalgaları da algılar ancak biz bunun farkında değilizdir. Fotoğraf çekmek için bir negatife ihtiyacınız vardır. Bu negatif kızılötesidir. Orada ışık ve karanlık tersine dönmüştür. Dünyanın bir bizim algıladığımız tarafı vardır bir de kızılötesi tarafı. Dünya bu frekansa gömülüdür adeta. Kızılötesi frekansın bir düşük bir de yüksek bandı vardır ve bunlar dünyanın etrafını çepeçevre sarmış durumdadır. Havada şu an diğer frekanslar gibi bu frekans da mevcut. Nasıl bir radyo hangi frekansa ayarlıysa o frekansa yüklenmiş bilgiyi (müzik, ses, görüntü gibi, yani televizyon ve telefonlar bu şekilde çalışır) alıp deşifre eder, insan beyni de bu frekansın yayını alır ve deşifre eder. Beyin onu işitir ama kulak işitmez. Zira beyin bir radyodan daha gelişmiş bir makinedir. Beyin gürültüyü, sinyalleri ve bilgiyi alır ve onu deşifre etmeye çalışır. Havada insanların düşüncelerinin yaydığı frekanslar da mevcuttur ve beynimiz onları da alır ve işler. Bu da size ait olmayan düşüncelere sahip olmanıza neden olur. Hani bazen birini düşünürüz de, o anda bizi arar ya da aynı anda aynı şeyi söyleriz. Veya karşımızdaki kişi tam da bizim ağzımızdan çıkacak olan şeyi pat diye söyleyiverir bize. İşte o anda aslında karşılıklı olarak yaydığımız düşüncelerimizin frekanslarını deşifre etmiştir beynimiz. O nedenle bizim olduğunu zannettiğimiz pek çok düşünce aslında bize ait değildir. Bunu ilk fark ettiğimde bir arkadaşımın arabanın içindeydik ve beni eve bırakıyordu. Tam evimin olduğu sokağa dönerken içimden şiddetli bir biçimde, *keşke hiç gelmese içeride yalnız kalsam, çok uyukum geldi* diye düşündüm. Daha ben bunu düşünür düşünmez bana aklımdan geçirdiğim cümlelerle bunu

söylediğinde donup kaldım. Ardından bu duruma dikkat etmeye başlayınca aslında bunu her an yaptığımıza şahit oldum. Başka bir zaman annem beni ziyarete gelmişti. Daha geleli birkaç gün olmuştu ve bir akşamüzeri ben banyodayken aklıma aniden annemin evine dönme fikri geldi. Banyodan çıkar çıkmaz annem yanıma gelip “Kızım ben eve gitsem artık,” dediğinde bunun benim düşüncem değil, onun düşüncesi olduğunu, beynimin bu düşünceyi tıpkı havada süzülen düşünce bulutları gibi emip olduğu haliyle yayınladığını anladım.

Yani beyin kızılötesi frekansın en alt bandından en üst bandına kadar olan tüm dalgaları alır, deşifre eder. Beyin salisede trilyonlarca uyarıyı işler ama biz onların yüzde beşini dahi algılayamayız. Siz algıladığınız dünyanın gerçek olduğunu mu zannediyorsunuz? Ne yazık ki biz gerçek dünyanın çok küçük bir parçasını algılayabiliyoruz. Gördüğümüz, duyduğumuz, dokunduğumuz, kokladığımız şeyler gerçeğin binde biri sadece. Kulağımızın duyabileceği desibelin üstünde ve altında olan sesleri duymadığımızı biliyor musunuz mesela? 15 hertz ila 20.000 hertz arasındaki sesleri duyabilir insan kulağı sadece. Bir arı ya da bir karınca bizim duyamadığımız çok düşük desibeldeki sesleri duyar. Zaten eğer işitme kapasitemiz düşük olmasaydı gürültüden asla uyuyamazdık. Bu onların var olmadığı anlamına mı geliyor? Elbette hayır. Ya da gördüğümüzü düşündüğümüz şeyler? Onlar beyne giden elektrik sinyallerinin yorumlanış şeklinden başka bir şey değil. Göremediğimiz pek çok şey var. Kızılötesi, morötesi, X ışınlarını göremiyoruz mesela. Bir kartalın gözünün sahip olduğu kapasite bizim gözümüzde yok. Ya da bir böceğin. Gözlerimiz nesneleri görse bile titreşimleri göremez. Yani bir şeyi beş duyumuzla algılayamıyor olmamız onun var olmadığı anlamına gelmez.

Beyin çok fazla sudan oluşur. Bütün beyin dokusu adeta bir havuzun içindedir. Bu nedenle eteriaştır. Ve bu su nedeniyle elektriği yayabilir.

Ancak beynin sahip olduğu en önemli özellikler bunlar değil. Beyin bir bilgisayar. Bir kayıt cihazıdır. Gözler ise bu kayıt

cihazının merceği. Yani gören gözlerimiz değil beynimizdir. Göz açılıp kapanan bir mercek, ekran ise gözün arkasındadır. İmgeler burada ters olarak görünür yani baş aşığı. Ekranda bir imge belirir. Beyin onu alır ve belleğindeki bilgiyle yorumlar. Ve beyin gerçek olanla gerçek olmayanı birbirinden ayırt edemez. O gözlerden gelen elektrik sinyallerini deşifre ederek beynin arka tarafında bir görüntü oluşturur. Ve ardından ilgili yerlere komut vererek bizi harekete geçirir. Önümüzdeki tabakta adeta sulu, ekşi bir limon olduğunu gördüğümüzde (şu an bile ağızınız sulanmış olabilir) beyin tükürük bezlerine komut vererek ağızımızın sulanmasını sağlar. Ancak biz onu gerçekten yemesek, gözlerimizi kapatıp sadece önümüzde sulu ve ekşi bir limon olduğunu ve onu ısırdığımızı düşünsek de ağızımız sulanır. Beyin tükürük bezlerine yine aynı komutu vermiştir. Aynı nöron ağı ateşlenmiş, aynı snapslar harekete geçmiştir. Çünkü beyin gerçekten gördüğümüz ya da gözlerimizin önünde hayal ettiğimiz limon arasındaki farkı bilmez. Onun için önemli olan beyne ulaşan elektrik sinyallerini yorumlamak ve uygun tepkiyi vermektir. İşte beynin bu özelliğinden dolayı meditasyonla odaklanarak kendi realitemizi yaratırız. Beyin hayal ettiğimiz görüntüleri gerçek olarak algılar ve onlara uygun duygular üretmeye başlar. Duygular, beynin hipotalamus denilen bölgesinde üretilen kimyasallardır. Her bir düşünceye uygun duygu üretilir.

O halde şu soruyu soralım kendimize:

“Gerçek nedir?”

Kokladığımız, duyduğumuz, dokunduğumuz, gördüğümüz şeyler olmadığını biliyoruz. Bilim beyne elektrik sinyalleri göndererek olmayan bir şeyi varmış gibi algılamamızı sağlayabiliyor. İnsan kulağının belli bir desibelin üstündeki ve altındaki sesleri duymadığını söylemiştik. Duymamamız olmadıkları anlamına gelmiyor. Peki ya gördüğümüz maddeler? Gerçekten görüldüğü gibi mi olduğunu sanıyorsunuz? Oysa Ernest Rutherford 1911 yılında “Atomun büyük kısmı boşluktur,” demiş ve bunu kanıtlayarak Nobel ödölünü almıştır. Yani madde

katı gibi görünüyor olabilir ama aslında öyle değildir (İlginç olan, İmam Rabbani adlı İslam Âlimi 1500 yılında, “Maddenin içi dolu gözüktüğü kadar boştur,” demiştir. Kanıtlanmadan 411 sene evvel söylemiş bunu yani. Bu konu ile kuantum fiziği ve tasavvuf arasındaki müthiş benzerliği *Nigâhda* adlı kitabımda uzun uzun anlattım).

Peki, gerçek aslında beyne giden elektrik sinyallerinden başka bir şey değilse nedir? Gerçek bizim kısıtlı algımızla algıladıklarımızdan ibarettir ve o algılar da kısıtlı olduğu için gerçeğin ne olduğunu kimse bilemez. Bu nedenle bir şeyi üç boyutlu dünyamızda deneyimlemiyor olmak onun var olmadığı anlamına gelmez. Farkında dahi olmadığımız o kadar çok şey var ki, gerçek olabileceğini düşünmediğimiz. Matematik 11. boyuta kadar olan tüm boyutları ispatlayalı çok oldu mesela. Ancak onları algılayamıyoruz. Çünkü algımız 4 boyutu algılamaya yeterli sadece (4. boyut zaman).

Yani biz aslında etrafımıza baktığımızda orada pek çok boyut, pek çok varlık, pek çok şey görürüz, ancak algımız sınırlı olduğundan beyin bunu deşifre edemez. Başka gezegenlerde hayat var mıdır, iletişim mümkün müdür, bizi ziyaret ediyorlar mıdır? diye düşünürken onların bizimle aynı sınırlı algıya sahip olduğunu varsayıyoruz. Daha 5. ya da 6. boyutu algılayamayan bir insan nasıl başka gezegenlerde yaşam olup olmadığını anlayabilir? Algısı bunu fark etmeye yeterli değildir. Göremez, koklayamaz, dokunamaz. Cisimleri ve maddeleri sadece üçüncü boyuta kadar algılayabilir. Bunu sadece matematiksel olarak ispatlayabiliriz. Eğer insanın tekâmül süreci hızlanır, bir üst seviyeye geçerse belki o zaman diğer boyutları algılamak mümkün olabilir. Çünkü frekansımız değişecek ve algımız açılacaktır böyle bir durumda. Ancak şu anda sahip olduğumuz sınırlı algımızla bu çok zor. Frekansımız değiştikçe o frekans kendine uygun olan frekanslarla etkileşime girecek ve onları kendine çekecektir.

Her şeyi bildiğinizi zannederken hiçbir şey bilmediğinizi fark ediyorsunuz. Ne tuhaf değil mi?

Beynin gerçek olanla gerçek olmayanı ayırt edemeyen, sadece

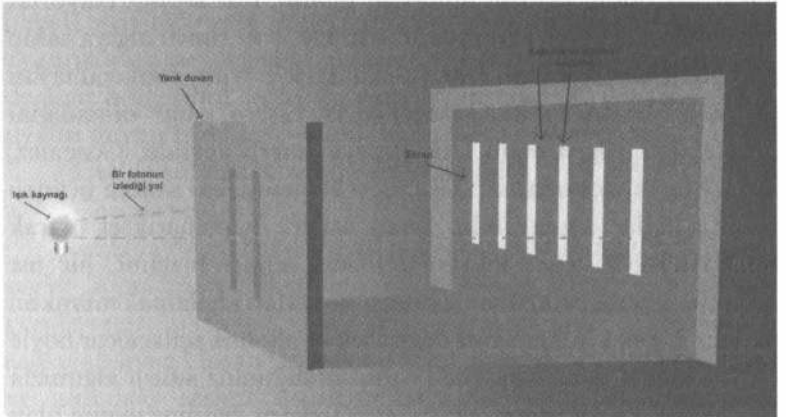
gelen elektrik verilerini işleyen bir bilgisayar olduğunu söylemiş ve bu nedenle meditasyonla neye odaklanırsak o gerçekleşir, demiştik. Peki bir şeye odaklandığımızda ne olur?

Çift Yarık Deneyi

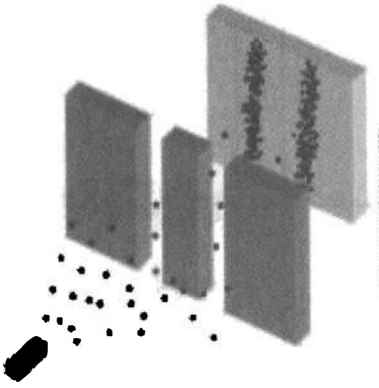
Burada bir parantez açıp çok önemli bir bilimsel gelişmeyi inceleyelim ilk önce.

Thomas Young'ın bulduğu, Young Deneyi diye de bilinen ünlü çift yarık deneyi kuantum fiziğinin en önemli deneylerinden biridir ve kuantum fiziğin önünü açmıştır. Young, bu deneyi ışık ve iğne deliği ile yapmıştır ancak günümüzde elektronlarla yapılır.

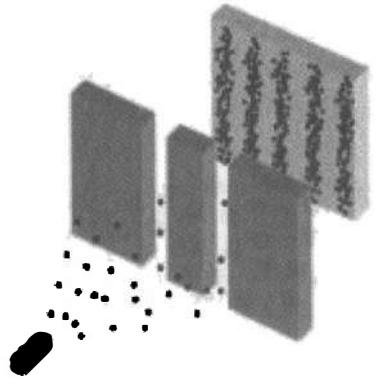
Deneyi anlamak için parçacıkların ya da küçük madde toparlarının normalde nasıl davrandığını bilmeliyiz. Örneğin bir duvarın önüne üzerinde tek bir yarık olan bir levha yerleştirsek ve küçük bir bilyeyi bir makine yardımıyla bu yarıktan fırlatarak geçirsek ne olur? Bilyeler yarıktan geçer ve arkadaki duvarda düz bir şerit görünümü oluşturur.



Peki duvarın önüne tek yerine çift yarıklı bir levha koyduğumuzda ne olur? Elbette bu sefer arkadaki duvarda iki tane şerit görünümü oluşur.

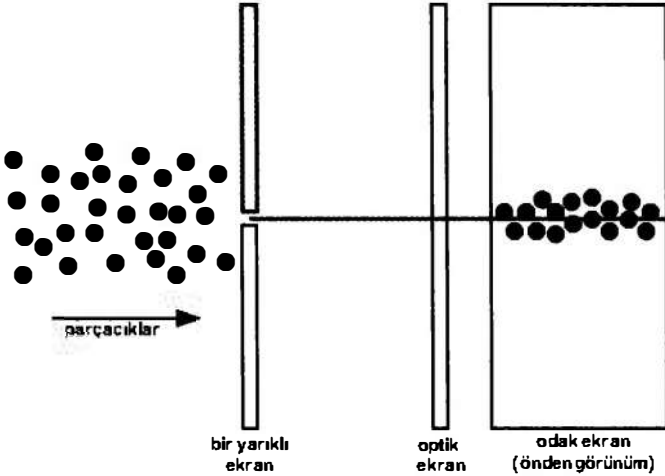


Beklenen

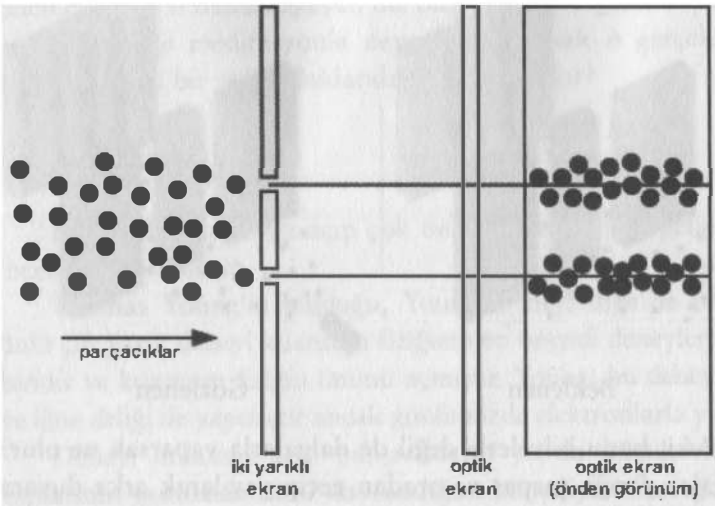


Gözlenen

Peki, bunu bilyelerle değil de dalgalarla yaparsak ne olur? Dalgalar yarığa çarpar ve oradan geçip yayılarak arka duvara vurur. En kuvvetli noktası yarığın tam arkasıdır. Ve bu nokta duvarda tek bir şerit görünümü oluşturur. Aynı bilyelerdeki gibi.



İkinci bir yarık ekleyince ne olur? Bir dalgaının tepesi diğeriinin dibiyile çakışır ve birbirlerini keserler. Levhadaki yarıklardan geçtiklerinde arkadaki suda girişme modeli denilen bir görünüm oluşur. Ve bu görünüm duvara birden fazla şerit olarak yansır.



Yani yarıktan madde sığıtığımızda duvarda bir ya da iki şerit, dalgalarla ise birçok şeritten oluşan bir girişme modeli elde ediyoruz.

Bilim adamları aynı deneyi bu maddelerin en küçük yapıtaşları yani elektronlarıyla yapmaya karar verdi. Tek yarıktan sıkılan elektronlar tıpkı bilyeler gibi arkadaki duvarda tek bir şerit oluşturdu. Buraya kadar güzel. Aynı sonucu veriyor bir önceki deneydeki bilyeler gibi. Peki, elektronlar iki yarıktan fırlatıldıklarında ne oldu? Bilyelerle yapılan bir önceki deneyde olduğu gibi iki şerit oluşması lazımdı. Ancak garip bir şey oldu, elektronlar tıpkı dalgacıklar gibi arkada bir girişme modeli oluşturdu. Bu duruma çok şaşırان bilim adamları belki parçacıklar birbirlerine çarpıyor ve bu yüzden bu şekil ortaya çıkıyordur diye düşünerek elektronları tek tek fırlatmaya karar verdi. Artık birbirlerine çarpmalarına olanak yoktur. Ancak yine aynı tuhaf şey oldu ve arkadaki duvarda girişme modeli belirdi. Elektron parçacık olarak fırlatma makinesinden çıkıyor, potansiyeller dalgasına dönüşüp iki yarıktan geçiyor, ardından kendisiyle birleşip duvara parçacık gibi çarpıyordu. Matematiksel olarak

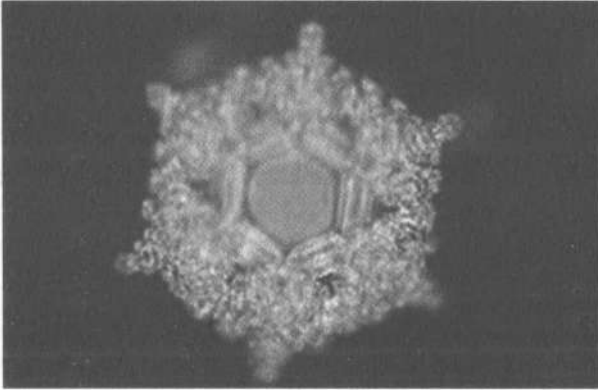
daha garip olan her iki yarıktan aynı anda geçiyor, ya geçiyor, ya geçmiyor, ya iki parçaya ayrılıp iki yarıktan birden geçiyor ya da birbirlerine çarparak girişim modeli oluşturuyorlardı. Yani tüm bu olasılıklar birbirleriyle süper konumda bulunuyordu. Deneyi yapan fizikçilerin kafaları karışmış ve şok olmuş halde oldukları için akıllarına elektron parçalarına yakından bakmak fikri geldi. Böylece geçtiği yolu, hangi yolu seçtiğini ve o sırada hangi davranışta bulunduğunu anlayabileceklerdi. Bunun için bir ölçüm cihazı hazırlayarak deneyi tekrar yaptılar. Fakat yine garip bir şey oldu. Onlar gözlemeye başlayınca elektron yine küçük bir bilye gibi davranmaya başladı ve iki şerit oluştu. Halbuki son yapılan deneyde olduğu gibi çoklu şerit oluşması gerekiyordu. Daha önce iki yarıktan da geçtikleri halde şimdi iki yarıktan birini seçiyorlardı. Herkes şok olmuştu. Elektron sanki izlendiğinin farkındaymış gibi farklı davranmaya karar vermişti. Gözlemci yalnızca gözleyerek dalga fonksiyonunu çökertmişti. Gözlemcinin niyeti ve bilinci elektronların yani maddenin en küçük parçası olan yapıtaşının hareketini etkiliyordu. Bu muazzam bir keşifti. Günümüzdeki cep telefonları, bilgisayarlar, televizyonlar, uzay araçları, etrafınızda gördüğünüz tüm teknolojik gelişmeler bu keşif sayesinde oldu. Ve bu deney çok önemli bir sonucu daha ortaya koydu. Düşünce ve bilinç maddeyi etkiliyordu. Yani insan bir şeye karar verdiğinde, niyet ettiğinde ya da sadece dikkatini verip odaklandığında sonsuz olasılıklı durum tek bir gerçeğe indirgeniyor ve olay gerçekleşiyor.

İnsan neye niyet eder, dikkatini verir ve odaklanırsa realiteyi değiştirebiliyor.

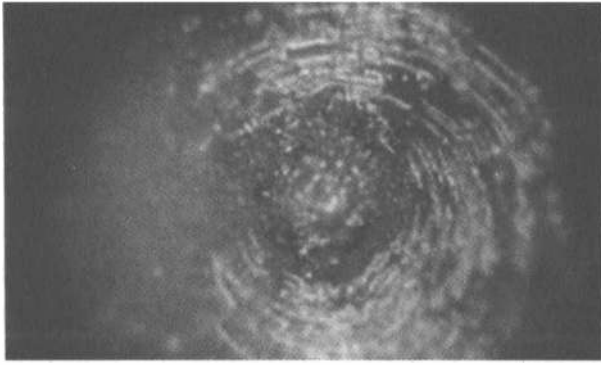
Düşüncenin Su Molekülüne Etkisi

Dr. Masaru Emoto adını pek çoğunuz duymamış olabilirsiniz ancak 1943 doğumlu bu Japon araştırmacı ve bilim

insanı tarihe geçecek bir gelişmeye imza atarak düşüncenin maddeye nasıl etki ettiğini fotoğraflamayı başardı. Geliştirdiği özel bir teknikle çok soğuk bir odanın içinde, son derece güçlü ve ileri teknoloji bir mikroskop yardımıyla, çok yüksek hızlı bir fotoğraf çekimi tekniği kullanmış ve bu sayede donmuş su kristallerinin fotoğraflarını çekmeyi başarmıştır. Ancak ilginç olan bu değildir. İnsanı şaşkınlığa uğratan ve büyüleyen şey farklı düşünceler ve kelimeler yöneltilerek üzerinde odaklanılan suyun moleküllerinin buna tepki vererek inanılmaz güzellikte kristaller oluşturmasıydı. Olumlu düşünceler ve sözlerle akıl almaz güzellikte kristaller oluşurken, olumsuz düşünceler ve sözler yöneltilip odaklanıldığında çirkin görüntüler oluşuyordu. Düşüncenin ne olduğuna göre kristaller değişiyordu. Örneğin temiz bir kaynaktan alınan suya sevgi sözcükleri söylenildiğinde ortaya çok parlak, yoğun motifli bir desen çıkmış, negatif sözler söylendiğinde ise kristal bozulmuş ve koyu renkli, tamamlanmamış desenlere dönüşmüştü.



Sevgi sözcükleri söylendiğinde



Nefret sözcükleri söylendiğinde

Daha da ilginç, su kristallerine bakmaya devam ettiğinizde görünüşü değişiyordu. Eğer siz negatif düşünceler düşünmeye başlarsanız kristaller bozulmaya başlıyor, pozitif şeyler düşünmeye devam ederseniz kristaller biçimlerini koruyordu. Tıpkı kuantum çift yarık deneyinin ispatladığı gibi suyu gözlediğinizde su molekülünü etkiliyordunuz.

Peki... İnsan vücudunun dörtte üçünün su olduğunu düşünürsek düşüncelerin ve ruhsal durumumuzun insanın kendi bedeni üzerinde neler yapabileceğini hayal edebiliyor musunuz? İçinizin şükran ve coşku ile dolduğu anlarda bedenimizi oluşturan su saf hale gelir. İnsan bedeni 42 oktavdan meydana geldiğine ve kendine has bir frekansı olduğuna göre uygun düşünceler ve sözlerle bu frekans değiştirilebilir; kendi kendine şifalanma sağlanabilir. Düşüncelerimizin, davranışlarımızın ve sözlerimizin hem kendimize hem de çevremize büyük etkisi olduğunu bu çalışma sayesinde daha iyi anlayabiliriz. Düşüncelerimizin ve sözlerimizin yaydığı titreşimler kendine uygun olanları çekmekle kalmıyor, maddeyi de etkiliyor.

Bu araştırma ve deney, düşüncenin maddeye nasıl etki ettiğinin, odaklanmanın neler yapabileceğinin en güzel göstergelerinden biri olarak tarihte yerini almıştır. İnsan şuuru

ve kelimeler buz kristallerine biçim verecek kadar yoğundur, bu nedenle insan her an dünyasını nasıl şekillendirir?

Beyin ve Realite

Beynin ön loblarının olduğu neokorteks bizim belleğimizdir. Ön taraftan başın üst kısmına doğru uzanır. Doğduğumuz andan itibaren gördüğümüz her şey burada depolanır. Ve bu görüntülerle onların ne olduğuna dair öğrendiğimiz bilgiler eşleşir. O nedenle bebekler gördükleri şeylerin ne olduğunu bilmezler. Onlar zamanla onların ne olduklarına dair bilgiyi öğrenir ve o görüntü ile o bilgiyi eşleştirirler. Hayatı boyunca hiç gemi görmemiş yerliler Napolyon'un gemilerini gördüklerinde o nedenle onların gemi olduklarını anlamamış ve hazırlık yapmamışlardı. Onların tek gördükleri suyun üzerinde yüzen tahtalardı. Bu tahtaların gemi olduğu ve içinde silahlı adamların olabileceği bilgisi onlarda yoktu. Neticede Napolyon o toprakları fethetti.

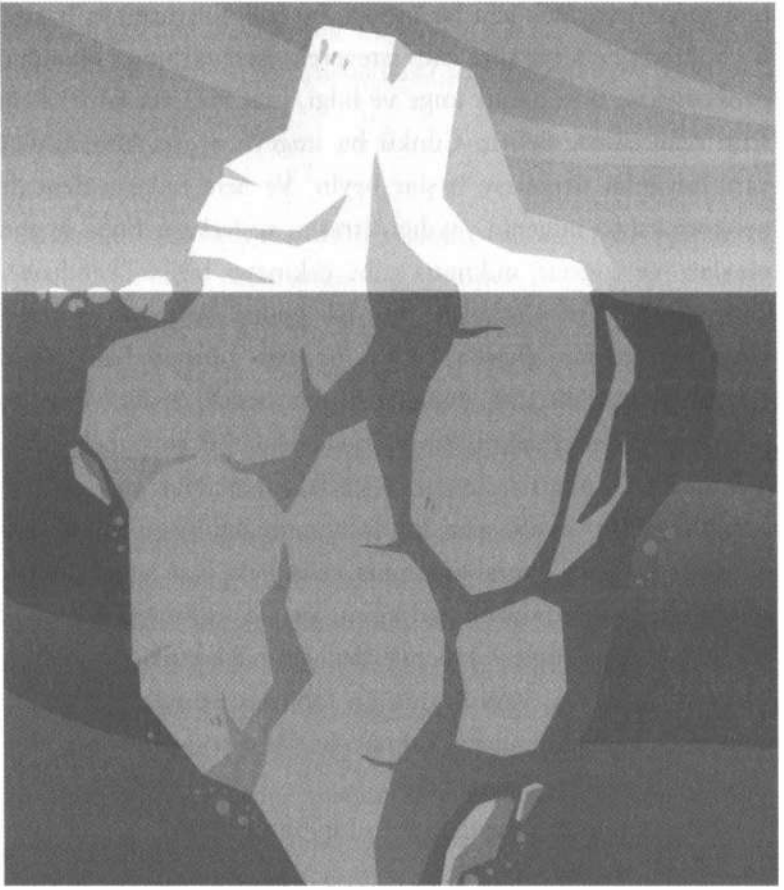
Gün içinde görmesek bile gözümüzün önüne gelen görüntülerden bu bölge sorumludur. Bir şey düşündüğümüzde onun görüntüsü neokorteks sayesinde kafamızın içinde belirir. Gördüğümüzde de aynı şey olur. İmge ekranda belirir belirmez beyin onun ne olduğunu neokortekte bulunan bellekteki bilgilerle eşleştirir. Beynin sağ ve sol yarıküresi retinanın arka tarafında görünen bu imgenin eşini bulmak için bilgi alışverişinde bulunur. Şimdi siz bir şeye odaklansanız ve dikkatinizi verseniz odaklandığınız şeyin imgesi kafanızda yani ön lobda belirir. Beliren imgeyi belli bir süre boyunca burada tuttuğunuzda, yani ona odaklı kalmaya, düşünmeye, dikkatinizi ona vermeye devam ettiğinizde, bu şey sizin aklınızdan çıkmadığında ve sizi sürekli meşgul ettiğinde neokorteks bu imge ve bilgiyi orta beyne aktarır. Ve orta beyin onu kalıplandırmaya başlar. Yani

onu gerçekleştirmek için bir model, bir yol oluşturmaya başlar. Bu noktada belli bir süre ister isteyerek, ister farkında olmadan neokortekste tuttuğunuz imge ve bilgi, ister iyi ister kötü olsun sizin realitenizde belirir. Çünkü bu imgeye uygun kimyasallar yani duygular üretmeye başlar beyin. Ve hem onların hem de neokorteksteki imgenin yaydığı titreşim ve frekans buna uygun olayları ve kişileri mıknatıs gibi çekmeye başlar kendisine. Zira beynin görevlerinden biri de budur ve beyin aslında bunu her an her dakika bedeni hayatta tutmak için yapar. Çünkü bedendeki tüm hücrelerin ana hedefi bedeni hayatta tutmaya devam etmektir. Biz bu nedenle acıkır ve yemek yeriz, uykumuz gelir uyuruz, susarız su içeriz, bağırsakları ve mesaneyi boşaltmaya ihtiyaç duyarız. Bunların herhangi birini yapamıyor olmamız bedenin ölmesi anlamına gelir. Peki bize susadığımızı, acıktığımızı, uykumuzun geldiğini ya da tuvalete gitmemiz gerektiğini kim söyler? Hücrelerden gelen elektrik sinyallerini yorumlayan beyin. Yani beynin n lobunda aslında her an var olan bilgi, bedenin hayatta kalmasıdır. Ve o bölgede hangi bilgi varsa o bizim gerçekliğimiz olur.

Peki ya bilinçaltımızda neler olup bitmektedir?

Bilinçaltı Zihin

Bilinçaltı, beynimizin bizim erişimimizin olmadığı, farkında olmadan bilincimiz dışında çalışan, tüm kaslarımızı, uyku halindeyken bile tüm vücut fonksiyonlarımızın devam etmesini sağlayan, beş duyumuzla algıladığımız her şeyi anbean kaydeden ve gerektiği anlarda kullanmak için bilinç üzerine çıkartan parçasıdır. Bilinçaltını tıpkı bir buzdağına benzetebiliriz. Bilinç buzdağının suyun üzerinde kalan küçük bir bölümüdür. Esas bölüm olan bilinçaltı ise suyun altında kalır.



Beyni bir bilgisayara da benzetebiliriz. Bu durumda bilgisayarın ana donanımı bilinçaltı, bilgisayarın işletim sistemi ise bilinç olur. Ancak işlemci ne kadar büyük ve ileri teknoloji olursa olsun virüsler ve zararlı programlar varsa bilgisayarın sahip olduğu kapasiteden yararlanılamaz.

İnsanın bilinçaltında bulunan korkular, yanlış ve negatif inançlar da tıpkı bir bilgisayarın tam kapasite çalışmasını engelleyen virüs ve zararlı programlar gibidir.

Bilinçaltı aslında insanı hayatta tutmak için her anı kaydeder. Çocuğun elini sobaya değdirdiği an yanacağı bilgisini

saklayan bilinçaltıdır. Eğer bilinçaltı olmasaydı sobaya elini değdirip yanacak ve bu bilgi kayıt edilmediğinden her seferinde elini değdirmeye devam edecekti. İnsan bilinçaltı olmadan yaşamını sürdüremez, evrimleşemezdi. Türümüzün hayatta kalmasının en büyük nedenlerinden biri işte bilinçaltında tutulan bu kayıtlar.

Ancak bu kayıtlar o sırada algılanan bir durumdur. Gerçek değildir. Siz bir durumu nasıl algılıyorsanız öyle kaydedilir. Örneğin çocukken siz karanlıkta rüzgâr nedeniyle önünüze düşen bir dal parçasını köpek zannedip korkabilirsiniz. Sonradan onun bir dal olduğunu size söyleseler bile bilinçaltı bunu kaydeder ve siz nedensiz bir biçimde köpeklerden korkar hale gelebilirsiniz. Eğer bir olay nedeniyle bir şekilde sevilmediğinizi, size değer verilmeyeceğini düşünmeye başlarsanız bu inancınız haline gelir zamanla. Bilinçaltına ne kaydedilirse bu durum sizin bütün hayatınızı etkilemeye başlıyor o kayıt orada durduğu müddetçe. Örneğin küçük bir çocuk annesiyle babasının kavga ettiğine şahit olup ve ardından annesinin kızgın bir şekilde, “Asla evlenmeyeceksin, evlilik insanın hayatını bitirir,” cümlesini söylediğini duysa bilinçaltı bunu, “Evlenirsem hayatım biter,” olarak otomatikman kaydedecektir. Yahut, “Paran varsa derdin var”, “Azıcık aşım ağrısız başım” sözleriyle büyüyen bir çocuğun bilinçaltı da bu sözleri kaydedecektir. Bunlar bir süre sonra inanç haline gelecektir. Bu çocuklar ileride evlenmekten kaçacak, sağlıklı ilişkiler kuramayacak, hayatlarına bu inançlarına uygun kişileri çekecek ve iyi bir kazanç elde edemeyecektir. Çünkü bilinçaltında sürekli oynayan bir program vardır o esnada. Babasının annesini dövdüğüne, annesinin de sesini çıkartmadan evliliğine devam ettiğine, sustuğuna şahit olan bir erkek çocuğunun ileride kendi eşini dövmesi kaçınılmazdır. Zira onun bilinçaltında kadınları dövmek gerektiği ile ilgili bir inanç oluşmuştur. Bilinç neye inanmışsa bilinçaltı onu kaydeder.

Bilinçaltı aslında muhteşem bir armağandır. Ancak doğru kullanılırsa. Eğer siz bir şeyin başınıza gelmesinden çok korkuyorsanız o şey eninde sonunda başınıza gelecektir. Çünkü

bilinçaltı neokortekste beliren görüntüyü hedef olarak alır ve onu yapılandırır. Mesela siz benim gibi maydanozdan ve dereotundan nefret ediyor olsanız, bilinçaltınız bunların bulunduğu her yemeği anında analiz edecektir. Hiçbir şekilde ortada olmasalar, görünmeseler dahi. Onun tadını çok az kullanılmış olsa dahi alacak ve bilince bunu bildirecektir. Ve siz de bu yemeğin içinde sanırım maydanoz var diyerek geri göndereceksiniz.

Bilinç neye inanmışsa bilinçaltı ona odaklanır.

Bir şekilde bir konuda yeteneksiz olduğunuza inanmışsanız bilinçaltınız her durumda buna uygun davranır. Değersiz olduğunuza inanmışsanız bilinçaltınız her şartta buna uygun davranacaktır. Çünkü nasıl değersiz ya da yetersiz olunacağının bilgisi onda kayıtlıdır. Siz onu bir zamanlar kodlamış ve bilinçaltına göndermişsiniz.

Peki bu bilinçaltı kayıtlar değişebilir mi? Elbette değişebilir. Ancak bunu sadece istemek yetmez. Bunun için insanın kendi üzerinde çalışması gerekir. Kişinin ilk önce kendi hayatında sürekli tekrar eden döngüleri fark etmesi gerekir ki, burada neler oluyor, ben neden aynı şeyleri yaşıyıp duruyorum? diye sorsun kendine. İnsanoğlu sorun olmadan içine dönmez. Bundan detaylı bir şekilde kök inançları bulma ve değiştirme bölümünde bahsettim.

Bizi sadece çocukluğumuzda yaşadığımız ve bilinçaltına attığımız inançlar, korkular ve travmalar etkilemiyor. Annemizin, babamızın, onların annelerinin ve babalarının bilinçaltına attıkları, orada iyice kökleştikten sonra DNA'ya aktarılan ve bu sayede kuşaklar boyunca yeni nesillere aktarılan negatif inanç kalıpları ve korkular da var. Bunları siz yaşamış ve deneyimlemiş olmasanız dahi negatif bir program olarak sizin bilinçaltınızda çalışmaya ve sizin hayatınızı etkilemeye devam ediyorlar. Örneğin şiddet görmüş bir ailede yetişmiş annenizle, savaş yüzünden oradan oraya sürüklenmiş ve bu nedenle açlık çekmiş bir ailede büyüyen babanızın size DNA yoluyla aktardığı bilgiler farklıdır. Biri kıtlık bilinci verir, hayatın zor olduğunu, her şey az olduğu için azla yetinilmesi gerektiği bilgileri onun bilinçaltında

aktiftir çünkü. Diğerleri ise erkeklerin mutsuz edeceğini, evliliğin katlanılması gereken bir durum olduğu bilgilerini almıştır. Dolayısıyla kendi hayatında yaratacağı şey bu olduğu gibi size devrettiği kodlar da bunlardır. Tıpkı annemden bana aktarılan annesi tarafından sevilmediğine dair olan inanç gibi. Onun yaşadığı ve deneyimlediği bu inanç kalıbı bana aktarılmıştı genetik bir biçimde ben daha doğmadan, anne karnındayken.

Uzun yıllar devam eden kıtlık bilincim de buna örnek verilecek türden. Babaannem ve dedem savaştan kaçarak Türkiye'ye gelmişler ve Kars sınırını geçince Iğdır'a yerleşip geride kalan yakınlarını beklemeye başlamışlar. Babam orada doğmuş. Ancak hiçbir şeylerini alamadan kaçtıkları için çok zor günler geçirmişler. Açlık ve yokluk çekmişler. Babaannem kardeşlerini 70 yıl sonra 90 yaşında iken gördü. Sınırı geçememiş ve diğer tarafta kalmışlardı. Bu trajedinin yarattığı inanç kalıpları babama, ondan da bana geçmişti elbette. Yıllarca azla yetinmem gerektiği bilinciyle yaşadım. Aynı durumda olduğum, aynı işi yaptığım arkadaşlarım benden daha fazla kazanırken ben sürekli en az kazanan kişilerden olurdum. Bu durum yıllarca sürdü. Ta ki ben bu durumun tuhaflığını ve buna neden olan inancın yarattığı sonuçları fark edene değin. Üstelik bilinçaltımda böyle bir yayın olduğu için hayatıma da buna inanan insanları çekiyordum. Menajerim de benimle aynı şeyi düşünürdü. "Daha az kazanan insanları düşün, paramızı alalım, az çok deme," cümlesi ağzından düşmezdi. Ben de ona yürekten katılırdım. Meğer birbirimizin aynasıymışız biz aslında. Para, neşe, bolluk, arkadaşlar, işler... Bunlar hep sizin düşünce ve inançlarınızın yaydığı titreşimlerin fiziki dünyadaki kaba maddi hali aslında. Hepsi birer enerji. Ben değiştiğimde hayatımdaki her şey değişmeye başladı. İlk önce arzuladığım her şeyin evrende sınırsız bir şekilde bulunduğunu ve ben onların titreşimine uyumlandığımda hayatımda belirdiğini anlamam gerekiyordu.

Bunların dışında yaşadığımız toplumun inançlarının getirdiği bilinçaltı kodlar olduğu gibi bir de insanoğlunun ortak düşünce havuzu, ortak bilinçaltı olan kolektif bilinçaltı var.

İsviçreli psikiyatr ve analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Gustav Jung tarafından ortaya konan bu kavram gösteriyor ki, ilk insandan bu yana yaşanan her travma, her korku, her bilgi ortak bilinçaltında kayıt altına alınmış ve gelecek nesillere aktarılmış. Kolektif bilinçaltı olmasaydı insan evrimleşemezdi çünkü hayatta kalmasına yarayacak bilgileri kendisinden sonra gelecek nesillere aktaramazdı. Tüm insanlık tarihi aslında bizim bilinçaltımızda kayıtlı. Ortak havuzdan yani kolektif bilinçaltından gelen bilgilerle. Ve bizim deneyimlerimizde atalarımızdan gelen bilinçaltı programlar etkili olduğu kadar insanoğlunun kolektif bilinçaltından gelen kayıtlar da etkilidir. Kolektif bilinçaltı sadece bizim türümüz için değil, tüm türler için geçerlidir. Evrim bu şekilde işler.

100 Maymun Deneyi

1952 yılında Pasifik Okyanusu'nda bulunan irili ufaklı pek çok adadan biri olan Koshima Adası'nda çok ilginç bir deney yapılıyor. Adada, Macaca Fuscata diye bilinen bir maymun türü yaşıyor. Ve o tarihlerde otuz yıldan daha fazladır doğal ortamlarında bu maymunların davranışlarını gözlemleyen bilim insanları var. Bu maymunların yemekten en çok hoşlandıkları şey tatlı patates. Kumların arasından çıkardıkları patatesleri kumlu kumlu yiyorlar bir çırpıda. Bir gün İmo adında bir dişi maymun tatlı patatesleri en yakın su birikintisinde yıkamayı akıl ediveriyor. Patatesleri böyle yıkayarak daha lezzetli hale geldiğini anlayınca da bunu önce annesine sonra arkadaşlarına öğretiyor. Onlar da kendi annelerine öğretiyor ve kısa bir süre içinde bu davranış biçimi maymunlar arasında yayılıyor. Özellikle yeniliklere açık olan genç maymunlar bu davranışı hemen benimsiyor ama yeniliklerden hoşlanmayan yaşlı maymunlar bildikleri gibi davranmaya ve kumlu patatesleri yemeye devam ediyor. 1958 yılının sonbaharında şaşırtıcı bir şey oluyor. Bir sabah yüzüncü maymun da patatesleri yıkayıp yemeye başlıyor. Yüzüncü maymunun bu ekibe katılması adeta bir devrim etkisi

yaratıyor ve adadaki tüm maymunlar patatesleri yıkayarak yemeye başlıyor. Fakat bu gelişmenin hemen ardından daha ilginç bir şey ortaya çıkıyor. Deney yapılan adayla hiçbir ilgileri olmayan başka adalardaki maymunlar da aynı anda patatesleri yıkayıp yemeye başlıyor. Yani yeni bir düşünce ve davranış tarzı, bir topluluğu oluşturan fertlerin belirli bir oranı tarafından benimsendiği anda, bu yenilik mesafelerin önemi olmaksızın zihinden zihine aktarılıyordu adeta. Yüzüncü Maymun Fenomeni denilen bu fenomen bize şunu gösteriyor: “Yeni bir düşünce, yeni bir yol, toplumda belirli sayıda insan tarafından bilinirse bu yenilik sadece o kişilere ait oluyor. Ama bunu bilenlerin sayısı artıp kritik bir noktaya ulaştığı anda toplum bilinci aşama geçiriyor. Ve yeni düşünce birdenbire herkes tarafından düşünölmeye, benimsenmeye başlıyor.”

Bu deney Duke Üniversitesi’nden Doktor J. B. Rhine tarafından değişik zamanlarda ve defalarca yapılıyor ama sonuç her seferinde aynı oluyor. Kritik nokta geçilince yeni düşünce, yeni yol kolektif bilinçaltına kaydediliyor (özellikle yaşamın devamını sağlayan her bilgi) ve anında, arada binlerce kilometrelik mesafe olsa da, toplumu oluşturan her bireyin bilinçaltı tarafından algılanarak bilinir hale geliyor.

Bu çok önemli bir deneydir, zira hem toplumların nasıl evrimleştiğini ve geliştiğini gösterir hem de daha iyi bir dünyanın nasıl elde edilebileceğine işaret eder. Bugün kötü ve korkunç diye nitelendirdiğimiz olaylar insanların bilinç düzeyleri geliştikçe ve bu sayede insan tekâmöl sürecinde bir sonraki basamağa atlayıp hakikati algıladıkça dünya değişir. Çünkü insan bilinci değişmiş olur. Ne kadar çok insan uyanır ve hakikati anlarsa o kadar hızlı değişir dünya. Bu nedenle başkaları ne der diye düşünmeden bilgiyi yaymalıyız. Belki yüzüncü maymun siz olursunuz kim bilir.

Bu deney bizi, burada anlatmadan es geçemeyeceğim çok önemli bir başka deneye ve bir teoriye götürür. Kuantum dünyasında dolanıklık olarak bilinen çok önlü bir prensip ile morfik alan olarak bilinen bir teoriye.

Morfik Alan Teorisi

Dr. Rupert Sheldrake'e göre, "Evrende bir olay sürekli tekrarlandığında morfik bir alan oluşur ve bu alanla kurulan rezonans aynı durumun başka yerlerde de tekrarlanma olasılığını arttırır. Yani bir davranış modeli bir kez ortaya çıktığında değişim başlıyor ve yeterince uzun süre tekrar ediyorsa bunun morfik rezonansı tüm türü etkiliyor."

Teorinin en dikkat çekici yanı ise şu: Bu morfik rezonansın bir kez ortaya çıkıp yayılmaya başlaması, tüm uzayda ve zamanda genişlemesi demektir. Yani bir yerde oluşan bir morfik rezonansın anında bütün diğer yerler üzerinde de etkisi olur. Değişim tüm dünyada ve tüm evrenlerde görülür.

Dr. Sheldrake, bir kere bir şey öğrenildiğinde alışkanlık kazanmakta ve türün başka bir üyesi tarafından kolay bir biçimde öğrenilir, diyor. Hatta kaza yapan bir arabanın metalinin morfik alanında ortaya çıkan etkileşimin yeniden kaza yapmasına neden olacağını söylüyor. Bir nevi hafıza gibi yani. Morfik alan evrende olan biten her şeyi kaydeden bir hafızadır.

Birbirlerini hiç tanımayan, hiç yüz yüze gelmemiş, hatta aralarında kilometrelerce mesafe bulunan, aynı frekansa sahip varlıklar ortak bir morfik alan oluşturarak birbirlerini etkiler.

Örneğin belli kelimeler, davranışlar ve ritüeller ne kadar fazla sayıda insanla, ne kadar fazla zamanda tekrarlanırsa o kadar güçlü bir morfik alan ve morfik rezonans oluşur. Dini inançlar ve uygulamalar bu nedenle üzerlerinden binlerce yıl geçse de hâlâ güçlerini korumaya ve yayılmaya devam etmişlerdir. Binlerce yıl boyunca, katrilyonlarca insanın aynı inançla belli kelimeleri söylediğini (dua etmek mesela) ve davranışlarda bulunduğunu düşünün. Ortak morfik rezonans çok güçlü olacak ve benzer frekanstaki türleri hemen etkisi altına alacaktır. Bir düşünce formu, sahip olduğu frekansa benzer frekansa sahip düşünce

formları ile rezonansa girecek ve bu topluluğun kolektif belleğini oluşturacaktır.

Bu durum aynı zamanda yaşayan ama birbirlerini hiç tanımayan bilim insanlarının aynı benzer keşiflerde bulunmasında da kendini gösterir.

Morfik alana sadece canlılar değil, cansız maddeler de sahiptir. Kristallerin ve suyun bilgiyi tutmalarının ve saklamalarının altında yatan sebep morfik alanlarıdır.

Yani Dr. Sheldrake'in teorisine göre bir tür yeni bir şey öğrendiğinde aynı türün geri kalanları da onu taklit eder. Tabii bunun altında yatan başka bir sebep daha vardır. Tüm fizik dünyasını yerle bir eden ünlü bir prensip.

Kuantum Dolanıklık İlkesi

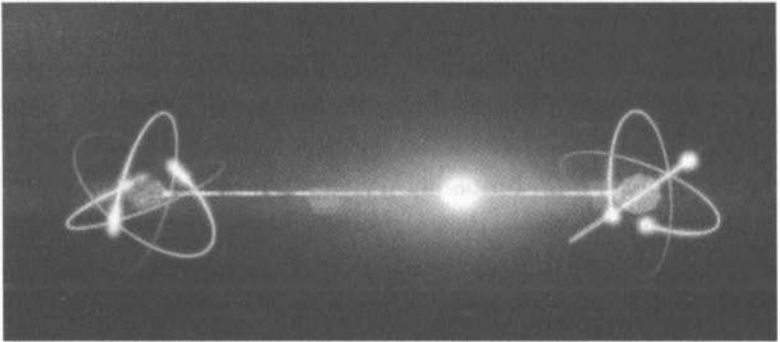
Dolanıklık ilkesi kuantum mekaniğine özgüdür ve insanı ilk duyduğunda şoke edecek kadar inanılmazdır ve hem yukarıda anlattığım yüz maymun deneyinde atom altı düzeydeki kuantum dünyasında neler olduğunu bize anlatır hem de bu hayattaki en büyük sırlardan birini aydınlatır.

Bilim insanları iki elektronu ele alıp birbirlerinden ayrıyken nasıl davrandıklarını merak ederek harekete geçtiklerinde, hayal dahi edemeyecekleri bir sonuçla karşılaştı. Birbirlerinden kilometrelerce uzak da olsalar birine yapılan bir etki diğerini de etkiliyordu. Yani birine bir şey yaptığınızda, mesela yönünü değiştirdiğinizde, diğeri de anında cevap veriyor ve o da yönünü değiştiriyordu. Arada ne kadar mesafe bulunduğunun hiçbir önemi yoktu. Birini evrenin bir ucuna, diğerini de diğer ucuna koysanız, yani aralarını milyarlarca ışık yılı asanız dahi sonuç yine aynı oluyordu. Bu şu demekti; ya iletişim ışık hızından daha hızlı gerçekleşiyordu ya da gerçekte hâlâ bağlılardı. Yani dolanıklardı. Ve daha da ilginç olan şey, dünyadaki her şey büyük patlama ile ortaya çıktığı için (insanları, hayvanları,

bitkileri, dağları, taşları, denizleri oluşturan atomlar) her şey dolanıktı, bu şu demekti; her şey hâlâ birbirine bağlı. Yani özde bir. Sadece uzayın yapısı nedeniyle nesneler birbirlerinden ayrık yanılışmasını yaratıyordu. Fiziki olarak birbirinden ayrı gibi görünseler de aslında ayrı değillerdi.

Daha basit bir biçimde anlatacak olursak; ikiz kardeşleri alıp birini güney kutbunun olduğu noktaya, diğerini de kuzey kutbunun olduğu noktaya koysak, birinin istediğimiz herhangi bir şeyi yapması diğerinin de yapması anlamına geliyor.

Bu durum ilk önce Einstein tarafından kâğıt üzerinde ortaya atıldı. Ve “Uzaktan Hayaletimsi Etki” adını vermişti bu duruma. Ancak Einstein daha evvel ışık hızından daha hızlı hiçbir şey yoktur dediği için kendisiyle çelişiyordu ve bu durum onun kafasını çok karıştırıyordu. Neticede bu teorileri kâğıt üzerinde kaldı. Ta ki 2016 yılına kadar. Bu tarihte kuantum dolanıklık nihayet ispatlandı. Daha da ilginç ben size bu satırları yazarken yani 2019 yılının ikinci yarısında İskoçya’daki Glasgow Üniversitesi’ndeki fizikçiler tarafından fotoğraflandı.



Sonuç bizi çok ama çok ilginç bir noktaya getirir. Bunu ilk fark ettiğim zaman nefesim kesilmişti. Kuantum fiziği Hallâc-ı Mansûr’un ve daha pek çok sufinin yüzlerce yıl önce söylediği

hakikati ispatlamış oluyordu. *Nigahdâr* romanımı yazma fikri tam olarak bunu idrak ettiğim anda ortaya çıktı. Kuantum teorisi dolanıklık ilkesi gereği der ki, her şey birbiriyle bağlantılıdır, her şeyin özü aynıdır. Tıpkı *Nigahdâr* kitabımda Hallâc-ı Mansûr'un dediği gibi, "Aslında ne ben var ne sen ne de başkaları. Ne Müslüman ne Hristiyan ne Yahudi. Ne dağlar ne taşlar ne de okyanuslar. Var olan her şey sadece O." Bu büyük sufinin kuantum fiziğinin 20. yüzyılın sonlarında bulduğu gerçeği 900'lü yılların sonunda fark etmesi muazzam değil mi? Bu da bize şu gerçeği hatırlatır. Aslında hakikat sadece bilimle ölçülemez. Bilim bazen geriden gelebilir. Bilimin bazı şeyleri henüz keşfetmemesi olmadıkları anlamına gelmez. Çok değil, bundan yüz yıl önce görüntülü telefonlarla konuşacağımızı, kendi kendini park eden arabalar kullanacağımızı, televizyon izleyeceğimizi ve internet denen şeyle dünyadaki herkesin birbirine bağlanabileceğini söyleseydiniz sizi deli diye içeri atarlardı.

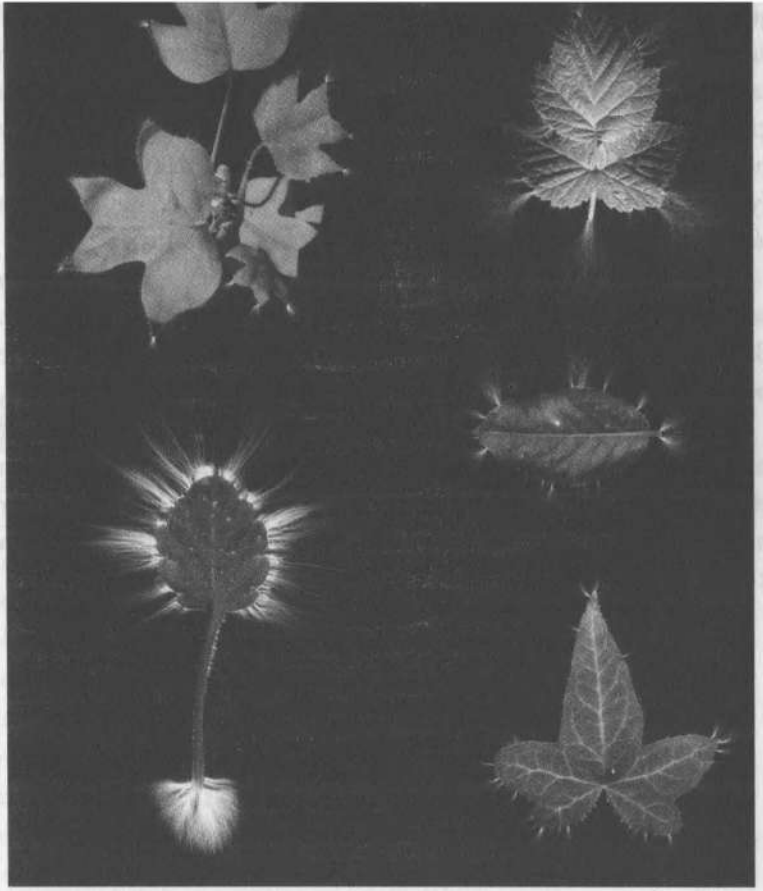
Hatta Hallâc-ı Mansûr'un yüzlerce yıl önce dile getirdiği, kuantum fiziğinin ise kısa bir süre önce keşfettiği şeyi biraz daha basitleştirerek anlatırsak; sonsuz bir okyanus düşünün. Ucu bucağı olmayan, ne başlangıcı ne de sonu olan bir okyanus. Bu okyanusun bir noktasındaki küçük bir kütlesi bilinç geliştirip atomlarını sıkılaştırmaya başlıyor ve buza dönüşüyorlar. Bu durumda ne olur? Sonsuz okyanusun üzerinde yüzen bir avuç buz haline gelmiş olurlar. Okyanustan epey farklı görünümde dirler. Sanki ondan ayrı bir şeymiş gibi. Ama değildir. İkisinin de özü birdir. İkisi de suyun farklı halleridir sadece. Biri sıvı halde diğeri ise katı halledir. Ortaya çıkan buz kütlesi sadece suyun farklı bir tezahürüdür, o kadar. Tıpkı var olan her şeyin, adına ister Bütün, ister Tin, ister Enerji, ister Allah, ister Yaradan, ister Brahma, ister Tanrı, ister İlahi Güç... O'nun farklı tezahürlerdir. Görüntüleri, şekilleri farklı olabilir

ama özde hepsi aynı şeydir. Bu nedenle Hallâc, En-el Hak yani Ben O'yum demiştir. Bu yüzden Hint Kutsal Metinleri'nde Tat Tvam Asi yani Sen O'sun denilir. Ayrılık sadece zihinlerdedir. Tıpkı kuantum dolanıklık prensibinin ortaya koyduğu gibi her şey aslında sadece tek bir şeydir. Ve parça her zaman bütünün bilgisini taşır.

Kirlian Fotoğrafçılığı

Parça ve bütün arasındaki ilişkiyi ispatlayan en önemli gelişmelerden biri Kirlian Fotoğrafçılığı'dır.

1939 yılında Sovyet bir mühendis olan Semyon Kirlian, Ukrayna'nın Krasnodar şehrindeki bir araştırma laboratuvarında bozuk bir elektroterapi makinesini tamir etmeye çalışırken yanlışlıkla elektrik akımına kapılmış ve bu akım sırasında elektrik kıvılcımıyla birlikte parlak bir ışık görmüştür. Bu durumun ne olduğunu anlamak için aynı şeyi yeniden denemeye karar vermiş ve kıvılcımın hizasına ışığa duyarlı bir cisim koyup elini de ışığa duyarlı kâğıdın arkasında tuttuğunda parlak ışığı fotoğraflamayı başarmıştır. Fotoğrafları banyo ederken bu ışığın bedenini çevreleyen bir enerji alanı olduğunu anlamış ve bu şekilde pek çok canlı ve cansız maddeyi fotoğraflamaya başlamıştır. Çekilen her fotoğrafta canlı ya da cansız her maddenin etrafında ipliğimsi bir hare belirliyordu. Fakat insanı hayrete düşüren daha önemli bir şey vardı. Kenarından koparılmış bir yaprak ya da bir uzvu olmayan bir insan bedeni bu yöntemle fotoğraflandığında eksik parça ya da uzuv sanki hâlâ yerindeymiş gibi görünüyordu. Bütün dünyada büyük yankılar uyandıran ve Kirlian Fotoğrafçılığı diye tarihe geçen bu yöntem, eksik parça ve uzvun hâlâ bütünün bilgisini taşıdığını göstermiştir. Yani parça olmasa bile fotoğraflarda görünen enerji alanında sanki o parça hâlâ varmış gibi görünüyordu.



Tüm bu prensipler ve teoriler (çift yarık ve dolanıklık prensibi, yüz maymun deneyi, Kirlian Fotoğrafçılığı) bizi bir noktaya getiriyor. Bilinç ve odaklanma çift yarık deneyinin ispatladığı gibi bizim realitemizi yaratıyor. Onları hayatımıza çekebilmemizin nedeni ise –tıpkı dolanıklık prensibinde olduğu gibi– aslında bizden ayrı olmamaları. Odaklanarak titreşimlerimizi uyumlu hale getirdiğimizde hayatımızda belirirler. Zor olan istediğimiz

şeyi tezahür ettirmek değildir. Zor olan dikkati ve odağı bir şeye verip konsantre olmaktır. Eğer siz yeterince bir şey üzerine odaklanır, bunu yapmak için zaman ayırırsanız çok geçmeden o şeyi deneyimlersiniz. Ancak insan genellikle bunu yapmak için zaman ayırmak yerine başka şeyler yapmayı tercih eder. Film izlemek, alışverişe gitmek, arkadaşlarla buluşmak ya da dışarı çıkmak daha caziptir. Odaklanmak için zaman ayırmayı istemez pek çok kimse. Oysa yaşantımızdaki her şey bizim eserimizdir. İyi veya kötü. Korkunç ya da harika. İster bunun farkında olalım ister olmayalım. İyi ve kötü her şeyden biz sorumluyuz.

Bütün bunları öğrenmek neden önemlidir? Çünkü beynin sol tarafı sürekli kanıt ister. Ve bilgilendikçe kapasitemiz artar. Bilgilendikçe aradaki bağlantıları görmeye, analiz etmeye başlarız. Ve bilgilendikçe eve dönüş yolunu daha kolay buluruz.

Peki bilincimizi neye odaklarsak onu deneyimlediğimize ve bilinçaltımızda yatan inançlar her neyse onları yaşamaya devam ettiğimize göre, bilinçaltımızda kayıtlı olan ve bir bilgisayar programı gibi arka planda çalışarak tüm yaşamımızı etkileyen kök inançları nasıl bulup yok edeceğiz?

BÖLÜM 3

KÖK İNANÇLARI BULMA VE DEĞİŞTİRME

Bilinçaltımızın biz doğduğumuz andan itibaren kayıttta olduğunu ve bizi hayatta tutabilmek için deneyimlediğimiz her şeyi kaydettiğini söylemiştik. Bunlar bir virüs program gibi hayatımızı biz farkında olmadan etkiliyordu. Üstelik sadece kendi deneyimlediklerimizi değil, ailemizden ve atalarımızdan gelen ve nesilden nesile DNA aracılığıyla aktarılan inançlar olduğu gibi insanlığın ortak bilinçaltı olan kolektif bilinçaltından gelen inançlar da vardı. Yaşadığımız her an bilinçaltımız kayıttadır. Sayısız hatıra ile dolu bir hafıza gibidir bilinçaltı. Biz onları unuttuğumuzu zannederiz ama gerçekten unutmuyor muyuz sizce? Seçimlerinizi kendiniz mi yapıyorsunuz gerçekten? Bir bilgisayarda bir şey sildiğinizde o nereye gider? Elbette çöp kutusuna. Yani aslında hâlâ bilgisayarınızdadır, sadece sizin gözünüzün önünden gitmiştir, o kadar. Siz bilgisayarın ana belleğinde temizlik yapmadan o program o bilgisayardan asla silinmez. Bilinçaltı da böyledir işte. Siz kök inançları, negatif programları ve hatıraları bulup temizlemedikçe onlar orada olmaya ve sizin tüm hayatınızı etkilemeye devam edeceklerdir.

İnsan benliği üç ana unsurdan oluşmuştur: Bilinçaltı, bilinç ve üst bilinç. Bilinçaltı tıpkı bir çocuk gibidir. Ne gördüyse, duyduysa, şahit olduysa hatalı bir algı neticesinde olsa bile

bunu doğru olarak kabul eder. Gece bir ağacın dalının gölgesini kocaman bir yılan zanneden ve o ağaçtan her zaman korkan bir çocuk gibidir. Bilincin bunu fark edip bilinçaltını bunun doğru olmadığına ikna etmesi gerekir. Bir anlamda anne gibidir bilincimiz. Üst bilinç ise bizim yüksek benlik dediğimiz tarafımızdır. Ruhsal ve ilahi olan yanımızdır. Ve Bütün ile daima bağlantıdadır. O bizim gözlem yapan tarafımızdır. Siz ondan yardım talep edene kadar ne bilinçaltına ne de bilince müdahale etmez.

Pek çok insan bilinçaltının muazzam gücünden ve hayatını nasıl etkilediğinden haberdardır ancak burada yatan kök inançları nasıl bulup değiştireceğini ve temizleyeceğini bilemez. Bunun kolay olmayacağını, çok uğraşmak gerektiğini ve birilerinden yardım almadan sonuç elde edemeyeceklerini düşünürler. Eğer buna inanıyorsanız gerçekten de sizin için öyle olur. Ancak ister bir psikologdan, ister bir NLP uzmanından, ister bir kişisel gelişim koçundan yardım alsanız da aslında aynı yolu izleyecekler ve sizin kendi kendinize sormanız gereken soruları onlar size sorarak inancı bulmanızı sağlayacaklar. Ancak bunu kendi başınıza da yapabilirsiniz. Bunun için ilk önce bunu samimiyetle istemek gerekir. Sürekli aynı olayı tekrar tekrar yaşayan ve takılı kalmış bir film gibi yüzlerin değişip senaryonun aynı kaldığı bir oyunun içinde olduğunu fark eder insan hayatının bir noktasında. Bilmediği bunun sebebinin bilinçaltında kayıtlı olan programlar olduğudur. Ve tam bu noktada bir tuhaflık olduğunu anlayarak kendi içlerine dönmeye karar verirler. Bazen kök inançları günlük konuşmaların içinde bile fark edebilir insan. Kesin ve net ifadelerle söylediğiniz pek çok şey bir programdır aslında bilinçaltında. Örneğin eşim bir akşam otururken çocuklarla ilgili bir şey söyledi. “Çocukların şımarık büyümesini istemiyorum. Paranın çok çalışarak kazanıldığını öğrenmeleri gerek. Bunun için arada iş yerime gelmelerinin ve bütün günü orada geçirerek bu rahat hayatı ne kadar çok çalışarak elde ettiğimi anlamalılar,” dedi. O anda bunun bir inanç olduğunu anladım. “Bunu ilk ne zaman anladın?” diye sordum ona. Çocukken annesinin eşiyle

(ikinci evlilik) bir gün işyerine gittiğini ve adamcağızın nefes almadan çalıştığını gördüğünü söyledi. O an çok para kazanmak için çok çalışılması gerektiğine dair bir inanç geliştirmişti ve tüm hayatı bilinçaltında oynayan bu programı ona yansıtıyordu. Gerçekten de eşim her zaman çok çalışan birisi olmuştu. Bunun bir inanç olduğunu ona söylediğimde durdu düşündü ve “Nasıl fark edemedim?” dedi hayretle.

Yaşadığımız her an bu programları deneyimleriz biz. Tekrar ve tekrar. Kilo bir programdır. Başarısızlık bir programdır. İnsanı aşırı yemeye iten bir program olmadıkça kilo almaz. Ya da yetersizlik programına sahipse başarılı olamaz. Değersiz hissedenden biri değerli hissedemez kendisini, sevmeyeceğini düşünen biri sevilemez. Hayat bu inançların tam olarak karşılığını getirir karşısına. Ve insanın kaderini değiştirebilmesi bu inançların değişmesiyle mümkündür. Çünkü bu inançlar değiştiğinde sizin herhangi bir duruma verdiğiniz tepki de değişir. Bir olaya verilen her tepki o olayın sonrasında gelişecek olan olaylar silsilesini ve sonucu değiştirir. Bilinçaltımızdaki inançlar nedeniyle tepkilerimiz bizim kontrolümüzde değildir. Onlar değiştiğinde her şey değişir.

Bu kök inançlar yaşamımızın her anında bizim karşımızdalar ama biz farkındalık içinde yaşamadığımız için fark edemiyoruz onları. Ta ki tekrar eden döngü dikkatimizi çekene ve burada bir tuhaflık olduğunu anlayana kadar. Ancak o zaman burada neler oluyor demeye başlıyoruz. Ortada suçlanacak hiç kimse ya da hiçbir durum yoktur. Her şey bizim içimizden kaynaklanıyordur. İçimizdeki inançların, duyguların ve anıların titreşimleri kendi frekanslarına uygun frekansa sahip kişilerle rezonansa girmiş ve onları bize çekmiştir. Sorumlu biziz. Karşımızdaki kişiler bizdeki frekansa uygun davranan oyuncular sadece. Eğer gerçekten var olan duruma ve döngüye bir son vermek istiyorsak, yapmamız gereken ilk şey içimize bakmak. Bunun için de kendimize zaman ayırarak üzerimizde çalışmaya başlamak zorundayız. Zira biz değişmedikçe hayatımızdaki hiçbir şey değişmez.

1- 5N1K Soru Sorma Tekniği

Aslında bu tekniği psikologlardan tutun da NLP’cilere, kişisel gelişim uzmanlarından gazetecilere, iş analizcilerinden yöneticilere kadar pek çok insan kullanıyor. Ne? Nasıl? Neden? Nerede? Ne zaman? ve Kim? sorularından oluşuyor. Bu soruları kendinize yönelterek problemin kaynağına inmeye çalışıyorsunuz.

İlk önce problemi ya da yapmak isteyip de bir türlü başaramadığınız şeyi saptamanız gerekiyor. Ben gerçekten ne istiyorum? Çok isteyip de başaramadığım şey ne? soruları size cevabı getirecektir. Bir defterin en üstüne bunları yazdıktan sonra, yine yazarak her cevaptan sonra kendinize sorular sormaya devam ediyorsunuz. Her cevaba bir soru ile derinleşiyorsunuz. Belli bir noktada içinizdeki kök inanç ortaya çıkacaktır. Ancak bu sırada kök inancı bulmaya değil, sorduğunuz soruların cevabını bulmaya odaklanmanız gerekiyor.

Örneğin ben bu çalışmayı ilişkiler ve anne olabilmek için yapmıştım. Anne olabilmek için şöyle bir çalışma yaptım:

“Problem ne?”

“Anne olmak istiyorum ama olamıyorum.”

“Neden anne olamıyorum?”

“Çünkü tüplerim tıkalıymış, ameliyatla açılırsalar ve doktor hiçbir sorun yok dese de bir türlü hamile kalamadım. Tüp bebek denedik ama olmadı. Kaç defa yumurta toplanmaya çalışılsa da ya bir ya da iki adet yumurta alınabildi. Hamile kalamadım bu yüzden.”

“Bu durum bana nasıl hissettiriyor?”

“Başarısız, eksik hissediyorum. Ancak aynı zamanda da rahatlatıcı.”

“Neden?”

“Çünkü anne olursam tüm dünyam değişecek, düzenim bozulacak, özgürlüğüm ve rahatım yok olacak.”

“Geçmişe gitsem bu ya da buna benzer bir duyguyu ilk ne zaman hissetmiştim?”

“Annemin ben 12 yaşımdayken ikiz erkek kardeşlerimi doğurup da ona sürekli yardım etmek zorunda kaldığımda. Dışarıda oynamak istediğim zamanlarda anneme yardım etmem gerekiyordu. Biraz büyüdüklerinde düzelir sanmıştım ama üç yaşına geldiklerinde dahi arkadaşlarımla buluşmak istediğimde gidememiş, güç bela izin aldığımda ise iki küçük çocukla beraber yanlarına gitmek zorunda kalmıştım. Bu bana çok kötü hissettirmişti. Anne olmak, yapmaktan keyif aldığım şeyleri yapmamı engeller. Anne olmak hayatımı altüst edebilir.”

Bu soru tekniği ile çalıştığım ve bunları yazdığım cevap sanki zihnimde parlayıvermişti aniden. O yaşlarda gezip arkadaşlarımla olmak isterken iki çocukla uğraşmış ve bir nevi anne olmuşum aslında. Ve böyle günlerden birinde ağlayarak, “Asla anne olmayacağım, anne olunca hayatım biter!” demişim öfke içinde. O anda bilinçaltım tüm bunları kaydetmişti. Artık bilinçaltımda yeni bir program vardı ve hâkim düşünce kalıbı olarak tüm yaşamım boyunca arka planda oynamaya devam edecekti. “Anne olmak özgürlüğümü bitirip hayatımı bir anda altüst eder.” Bu sonuca ulaşmak beni bir yandan şaşırtmış bir yandan da şaşırtmamıştı çünkü aslında bir yanımda bir korku olduğunun farkındaydı. Sadece bunun ne olduğunu tam olarak bilemiyordum. Sonraki yıllarda bilinçli zihnim anne olmayı istese bile arka planda çalışmaya devam eden bu program nedeniyle bir türlü anne olamamıştım. Bu durum bir ayağım gaz pedalına basarken diğer ayağımın frende olmasına benziyordu. Ben onunla yüzleşip onu değiştirene kadar da o program orada olmaya devam edecekti. Ancak onu bulup yüzleştiğimde ve onu değiştirip etkilerini temizlediğimde her şey değişti ve anne olabildim.

Her ne kadar kök inancı bulmak kolay değil gibi görünse de bir kez onun ne olduğunu bulduğunuzda gerisi çok kolay bir şekilde geliyor. Eğer sorularda bir noktada tıkanıyorsanız şu soru kalıbı her zaman işe yarar:

“Eğer bu durumu şu anda yaşıyor olsaydım ne olurdu, neler hissederdim?”

Verdiğim örnekten gidersek, “Şu an anne olmuş olsaydım ne olurdu, neler hissederdim?” diye sormalısınız. Bu soru sizi her durumda cevaba götürecektir. Kök inanç her zaman biraz çalışmayla ve farkındalıkla kendini gösterir.

Kök inancı bulduktan sonraki adım ise negatif inanç kalıbını pozitif olanla değiştirmek. Bunun için kendinize bir çalışma defteri alın. Sayfanın bir tarafına negatif inanç kalıbını yazın, karşısına da pozitif olanı. Birden fazla kalıp da yazabilirsiniz.

“Anne olmak düzenimi bozar, hayatımı altüst eder, özgürlüğüm yok olur,” inanç kalıbının pozitif şekli şu şekilde olabilir:

“Hayatım altüst olmadan da anne olabilirim.”

“Anne olunca sevebileceğim yeni bir düzen geliştirmem her zaman mümkündür.”

“Hem kendime hem de çocuklarıma yeterli ve doyurucu zaman ayırabilecek yeteneğe sahibim.”

“Anne olmak dünyanın en kolay ve keyif veren şeylerinden biridir.”

Değişiklik için bulduğunuz pozitif cümleleri 21 gün boyunca her sabah uyandığınızda ve her akşam uyumadan evvel söylediğinizde ilk başta inanmasanız bile bir süre sonra inanmaya başlıyorsunuz. Başlarken ağzınızdan zar zor çıkan kelimeler bir iki hafta sonra kolaylıkla çıkmaya başlıyor. Çünkü bu sözleri tekrarlayarak siz beyinde yeni bir nöron ağını aktive ediyorsunuz. 21 gün bu nedenle önemli. Araştırmalar beyne yeni bir alışkanlık kazandırmanın yolunun 21 gün tekrarlamakta yattığını ortaya koymuştur. Bunu bir yol gibi düşünün. Çok uzun yıllar aynı yolu kullandığınız için o yol genişlemiş, büyümüş. Siz de yolu bildiğinizden gözünüz kapalı gidebilirsiniz orada. Şimdi ise siz yeni bir yol yapıyor ve o yolu kullanmaya başlıyorsunuz. Yeni bir yol olduğu için diğeri kadar geniş ve büyük değil. Siz kullandıkça o da büyüyecek ve genişleyecek. Benim için ilk günler bu cümleleri söylemek saçma ve zordu. Çünkü öyle olduklarına inanmıyordum. Ancak bir süre sonra fark ettim ki çok rahatlıkla söylüyordum bunları ve inanmaya başlamıştım. Ben inanmaya

başladıkça hayatıma gerçekten de annelik sanatını kolaylıkla uygulayan ve bir yandan da hayatını eskisi gibi yaşamaya devam edebilen kadınlar girmeye başladı. Değişen bilincimin yaydığı titreşimler yeni gerçekliğe uygun kişileri ve olayları çekmeye başlamıştı kendisine. Onları gördükçe daha çok inanmaya başladım söylediğim sözlere. Ve gerçekten de anne oluşum ne hayatımı altüst etti ne de yaşamım komple değişti. Eskiden sevdiğim şeyleri yine yapmaya devam ettim her zaman. Sadece biraz programlamayla her şeyin üstesinden gelebilmişim.

Aynı çalışmayı daha evvel ilişkiler için de yapmışım.

“Problem ne?”

“İlişki sorunları yaşıyorum. Karşıma doğru dürüst biri çıkmıyor. Çıkanların hepsi güvenilmez kişiler. Sanki hepsi bilerek güvenimi yıkacak bir şey yapıyor. Bu yüzden bir noktada ilişkiler kopuyor. Üstelik her seferinde sevilmediğimi hissediyorum.”

“Neden karşıma bu tarz kişiler çıkıyor?”

“Bilmiyorum. Bildiğim tek şey sanki hepsi bilerek güvenimi yıkacak bir şey yapıyor. Ve bana kendimi değersiz hissettiriyor. Sevildiğimi hissetmiyorum.”

“İlk ne zaman böyle hissetmişim?”

“Çocukken annemin beni sevmediğini düşünürdüm. Sonra oturduğumuz lojmanda hoşlandığım çocuk ve arkadaşları benimle alay ettiklerinde.”

“Neden alay etmişlerdi peki?”

“Çünkü onlar kadar havalı değildim, İngilizce şarkı sözlerini yanlış telaffuz ediyordum. Yani yeterince mükemmel değildim.”

“Tüm bu deneyimler bana ne hissettirdi peki?”

“Ben sevilmeye layık değilim ve yetersizim.”

Hatırladınız değil mi? Küçük bir çocukken yaşadıklarım ve oturduğumuz lojmanda yaşadığım o olay neticesinde bilinçaltıma ben değerli değilim, ben mükemmel değilim, ben yeterli değilim, ben sevilmeye layık değilim ve sevilmek için çok başarılı, çok ünlü, çok güzel, çok mükemmel olmam gerek programı yüklenmişti ve kayıt arka planda durmadan oynamaya

ve benim hayatıma bu programa uygun kişileri çekmeye devam ediyordu. Hayatım boyunca ne kadar daha güzel, daha bilgili, daha donanımlı olmaya çalışırsam çalışayım, ne kadar herkesin tanıdığı, beğendiği, alkışladığı ünlü biri olursam olayım hiçbir şey bana kendimi değerli, yeterli ve sevmeye layık hissettirmezdi. Çünkü içimde 7-24 durmadan oynayan bir program vardı ve ben o programı değiştirtinceye kadar da oynamaya devam edecekti.

Kök inancı bulur bulmaz yerine olumlusunu koyarak 21 gün boyunca her sabah uyandığımda, ayna karşısında yüzümü yıkarken, her akşam dişlerimi fırçalarken sesli bir şekilde söylemeye başladım:

“Sevmek için bir şey yapmama ve olmama gerek yok. Çünkü ben değerliyim ve sevmeye layık biriyim.”

“Herkes beni çok sever.”

Siz kendinizi bilinçaltı kodlarınız nedeniyle bir şeye layık göremediğinizde, kendinizi sevmediğinizde, kendinizin yetersiz olduğunu düşündüğünüzde tüm hayatınız bu inancınızın yaydığı titreşimler nedeniyle bunu size yansıtan kişi ve olaylarla dolar. Daha azına kanaat edip daha fazlasını hak etmediğinizi düşünürseniz asla daha fazlasını elde edemezsiniz. Yaşamınız bu inancınızı size kanıtlayacak kişi ve olayları inci gibi dizer sıraya. Yaşamımızda deneyimlediğimiz her şey ama her şey bizim bilinçaltımızda oynayan bir programın hologramıdır bir nevi. Kilo sorunları ve hastalıklar da öyle. Hepsi bilinçaltı programların birer sonucudur aslında. Örneğin bir türlü kilo veremeyen aşırı kilolu birinin çocukluğunda yaşadığı bir şey onun bilinçaltısında kendisini korumak için kilo almanın en iyisi olacağına inanmış olması muhtemeldir. Genellikle çocuklukta yaşanan bir travma neticesinde çocuk sorununa çözümün bu olacağına inanır bir şekilde.

Eski bir arkadaşım eşiyle olaylı bir şekilde evliliğini sonlandırmıştı. Başka bir kadınla aldatılmasının tek nedeni olarak diğer kadının ondan daha zayıf ve fit olması olduğunu söylüyordu her konuşmada. Ve o sıralarda daha on bir yaşlarında

olan kızı da olan biten her şeye şahit olmuş, ardından annesinin bu konuşmalarını dinlemişti defalarca. Aradan geçen yılların ardından küçük kızın büyüyüp kilo sorunları yaşadığını duymak beni şaşırtmamıştı. Çok zayıf olduğu halde daha da zayıf olması gerektiğine inanan kız sonunda anokreksiyaya yakalanmıştı ve tedavi görüyordu. Nedeni ise bilinçaltındaki kayıttaydı. Eğer çok zayıf olmazsa terk edilip başka kadınların tercih edileceğini ve böylece annesi gibi çok mutsuz olacağına inanmıştı. Ve gerçekten de etrafındaki arkadaşlarının hepsi benzer bir deneyim yaşamıştı. O da her seferinde bu inanca daha fazla inanır olmuştu. Sahip olduğu kök inanç nedeniyle hayatına bu insanların girdiğinden habersizdi. Doktorlar ortaya çıkan sonucu tedavi etmeye çalışırken aslında nedenini bulup çözmelidir. Yoksa o kayıt orada durdukça bir süre iyi olsa bile bu duygu tetiklendiği anda yeniden aynı şeyi yaşaması kaçınılmazdı. Aşırı kilolu insanların geçmişlerine baktığınızda da mutlaka kilo almalarına neden olan bir kök inanç bulursunuz. Bu inanç kendi deneyimlerinden kaynaklanabileceği gibi ailelerinden ve atalarından da geliyor olabilir. Önemli olan bu kök inancın bulunup temizlenmesidir. Yoksa aynı film, oyuncular değişse de oynamaya devam eder sonsuza dek.

Çok yakın bir arkadaşım böyle bir döngünün içindeydi uzun zamandır. Her ilişkisinde kendisini üçlü bir krizin ortasında buluyordu. Erkek arkadaşı, o ve erkek arkadaşının bir önceki sevgilisi ya da eşi. Adam mutlaka gelgitler yaşıyor, iki kadın arasında kalıyor, büyük bir dram ortaya çıkıyor, taraflar birbirlerine giriyordu. Arkadaşım her ilişkisinde ve evliliğinde aynı şeyi yaşadığının farkında değildi ancak bıkmıştı bu durumdan. Son evliliği bir süre önce bitmiş ve hayatına yeni biri girmişti ama yine aynı şeyleri yaşıyordu. Bir gün konuşurken bana tüm bu olanlardan çok yorulduğunu söyledi. Neden aynı şeyleri yaşadığını aklı almıyordu. “Sürekli aynı senaryoyu oynadığının farkında mısın?” diye sordum. Şaşırdı. “Adamlar farklı ama senaryo hiç değişmiyor,” dedim. Biraz düşündü ve hayretle, “Aynen öyle,” diye cevap verdi. Biraz konuşunca ve

soru sormaya başlayınca sorunun çocukluğuyla alakalı olduğunu anladık. Kendisini ancak ortada başka bir kadın olduğunda ve o kadına tercih edildiğinde değerli hissediyordu. Olur da adam diğer kadına gitse yok olmak istiyordu adeta. Çok güzel, çok havalı, çok yetenekli ve herkesin birlikte olmak isteyeceği bir kadın olmasına rağmen kendisini ancak böyle değerli hissetmesi bilinçaltındaki bir programdan ibaretti. Ve o program orada durmaya devam ettikçe aynı senaryoyu farklı yüzlerle oynamaya devam edecekti. Bunu fark eder etmez hemen yerine olumlu cümleler koyup 21 gün boyunca sabah akşam sesli olarak tekrarlamaya başladı. Ve bir süre sonra ilişkisindeki o dram sona erdi. Çünkü bilinçaltındaki eski programın yerine yenisi gelmişti.

2- Hoponopono Yöntemi

Bilinçaltı kayıtları dönüştürmede kullanılan bir başka teknik de hoponopono'dur. Sözlük anlamı hatalı olanı düzeltmedir. Çok eski bir Havai yöntemi olan Hoponopono bir arınma metodudur ve kişi yaşadığı, deneyimlediği, gördüğü, duyduğu, şahit olduğu her şeyin onun içindeki kök inançların yaydığı titreşimlerin sonucunda ortaya çıktığını, dolayısıyla yaşamında var olan her şeyin sorumlusunun kendisi olduğunu anlayarak başlar işe. Çünkü canlı ve cansız olarak algıladığımız her şey aslında bir bütündür. Tıpkı kuantum dolanıklık prensibinin ispatladığı gibi. Nasıl ki dolanıklık deneyinde elektronlardan birine yapılan etki kilometrelerce ötede bulunan diğer elektronu etkiliyorsa, onlar nasıl ki aralarındaki mesafeye rağmen aslında hâlâ birbirlerine bağlılarsa atomlardan ve atom altı parçacıklar olan elektronlardan oluşan bedenlerimiz de ve tüm bunların ötesinde her şeyi izleyen ve şahit olan “Biz’ler” de aslında bir bütünüz. Bu gerçeği idrak ettiğinizde yaşamınıza bir daha asla aynı gözlerle bakamazsınız. Çünkü tıpkı *Nigâhdar*’da anlattığım gibi karşınıza çıkan her insanın sizden kaynaklandığını, iç dünyanın dış dünyaya yansımış hali olduğunu bilirsiniz. Siz böyle olduğunuz için, bu bilinçaltı kök inançlara sahip

olduğunuz için o insanlar sizin yaşamınızda ve size öyle bir deneyim yaşattılar. Siz değiştiğinizde olayların değişmesi gibi onlar değişecek. Çünkü yaydığınız frekans neyse ona uygun frekansa sahip kişiler girecek yaşantınıza. Bu durumda kızacak, öfkelenecek kim var karşınızda? *Kelebeğin Kaderi*'nde dediğim gibi hepimiz birbirimizin hayatlarında rol alan oyuncularız sadece. Oynanması gereken senaryo neyse onu yaratıyoruz yaydığımız titreşimlerin rezonansıyla.

Bu metodun kadim Havai'lilerden bugüne kadar ulaştığı biliniyor. Ancak tüm dünyada Dr. Iheleakala Hew Len'in geliştirdiği bir teknikle tanındı. Bir hapishaneye psikiyatr olarak atanan Haw Len, gelen tüm çalışanların kısa süre sonra kaçmak için can attığı, olabilecek en korkunç akıl hastası suçluların yattığı bu yerde harikalar yaratmış ve çok kısa bir sürede inanılmaz bir şekilde pozitif sonuçlar almaya başlamış. Hastalar iyileşiyor ve onlar düzeldikçe çalışanlar da daha mutlu ve huzurlu oluyorlarmış. Ancak ilginç olan şey; doktorun bu hastaları hiç görmeden, sorunlarının ne olduğunu dinlemeden onları iyileştirmesiydi. Bir tanesi ile bile konuşmadan hastaların iyi olmalarını sağlayan Dr. Haw Len, o kadar zor ve sorunlu bir yerde bulunmasının ve bu tarz hastalarla ilgilenmek zorunda kalmasının nedeninin onun içinden kaynaklandığını, eğer o kendi içinde bu soruna neden olan inancı temizlerse her şeyin değişeceğini biliyor ve bunu yaparak bilinçaltında bu deneyimi yaratmış olan parçayı yüksek benliği aracılığıyla temizliyordu. Tek yaptığı hastaların fotoğraflarına bakarak dört cümleyi arka arkaya tekrarlamaktı:

“Çok özür dilerim,”

“Lütfen beni affet,”

“Seni seviyorum,”

“Teşekkür ederim.”

Bu sözcükler hangi dilde söylenirse söylensin arınma frekansını aktive eder. Bu sözcükleri söylediğimiz anda geçmiş hatıralar ve anılar ile onların olumsuz izleri temizlenmeye başlar. Çünkü yaşadığımız her sorun bilinçaltımızda tekrar eden

programlar yani hatıralardır. Karşımızdaki kişilerin yaşadıkları sorunlar bizim içimizde ona denk, onunla rezonansa giren bir program, bir inanç olmasa hayatımızda ortaya çıkmazdı. O nedenle yaşamımızda sevdiklerimiz bir sorun yaşıyorsa önce kendi içimize bakmalıyız. Bu sözcüklerle yüksek benliğimizden bu hatalı programları ve kök inançları temizlemesini talep ediyoruz aslında. Bunu yaparak içsel benliğimizle daha derin bir ilişki içine girer ve onu zamanla daha net hissederiz. Bu sözcükleri kızdığınız, affedemediğiniz kişilere değil aslında kendinize söylüyorsunuz. Yani yüksek benliğinize, bende bu deneyimi yaratan bir parça olduğunu bilmiyordum, bunun için özür dilerim, bu deneyimi yarattığım için lütfen beni affet, farkında olmadan yarattığım bu problemi bana gösterdiğin için teşekkür ediyorum, bunu anlamamı sağladığın için seni seviyorum, diyorsunuz aslında. Yüksek benliğimiz yani üst bilincimiz, bilincimizin algılayamayacağı pek çok detayı, neyin nasıl olması gerektiğini, bizim için en iyi ve uygun olanı bilir çünkü İlahi Olan'la bağlantıdadır.

Dr. Hew Len, bu metodu yerli bir şifacı olan Mornnah Nalamaku'dan öğrenmişti. Nalamaku yaşantımızın geçmiş düşünce, duygu, söz ve davranışlarımızın toplamından ibaret olduğunu, şimdiki hayatımızın ve seçimlerimizin geçmişten gelen bu anılarla renklendiğini, bu nedenle onları arındırmadıkça hayatımızı ve dünyamızı değiştiremeyeceğimizi söyler.

Bu hikâyeyi ilk duyduğumda ve bilgileri öğrendiğimde pek inanmamıştım açıkçası. O zamanlar her şeyin kendi içimden kaynaklandığını tam olarak idrak edememiş olmamdan kaynaklanıyordu elbette bu durum. İkizler doğduktan bir sene sonra yaşadığım bir olay bu durumu tamamen anlamamı sağladı.

Çocuklar doğdukları andan itibaren hep iki bakıcıyla çalışmıştık. İlk birkaç ayı evde sadece onlarla ilgilenerek geçirdikten sonra kendimi işime vermiştim. Yine evdeydim ama onlarla olmadığım her an çalışma odamda masa başında oturmuş yazıyordum. O sıralarda *Nigahdâr*'ı kaleme alma sürecindeydim.

O kadar fazla araştırma yapmam gerekiyordu ki, yazma saatlerimin dışında saatlerce okuyordum. Bir de bakıcılarımızdan önce birisi sorun yaratıp gitti. Ben daha yenisini bulamadan diğeri de on beş gün kadar sonra ülkesine dönmek istedi. Ve ben hayatımda ilk defa bakıcısız, iki bebekle kalakaldım. Bir yandan bakıcı arayışına girmiştim, bir yandan da hem çocuklarla ilgileniyordum hem de yazmaya çalışıyordum. Günde üç saat uykuyla dolanmaya başlamıştım. Tuhaf olan, bakıcıların biri gelip biri gidiyordu. Hiçbiri iki günden fazla kalmıyordu. O kadar tuhaf bir durumdu ki, neler olduğunu anlayamıyordum. Tam 27 kişi gelip gitti bir buçuk ay içinde. Artık gücüm tükenmişti. Her gün annemle eşime bana bir psikiyatrden randevu almalarını istiyordum. Biri nasılsın dese ağlamaya başlamıştım. Uykusuzluk, yorgunluk, iki bebek, bir hasta köpekle ilgilenmek beni çok ama çok zorlamıştı. Annem yardım ediyordu ama bu yeterli olmuyordu çünkü evin işleri ve kendi kişisel işlerim de vardı bir yandan.

Bir sabah yeni gelen bakıcılar da gittikten sonra ve ben köpeğimi parka götürdüğümde bu durumun normal olmadığını anladım. Birden aklıma öğrendiğim bu yöntem geldi. Ve kendime sorular sormaya başladım. Ardından sesli olarak, “İçimde bu yaşadığım soruna neden olan her ne varsa, bunun için çok özür dilerim, lütfen beni affet, seni seviyorum, teşekkür ederim,” demeye başladım. Kaç dakika bunu yaptığımı hatırlamıyorum. Birden bir seneden beri içimde taşıdığım duyguyu hatırladım. Oldukça uzun zamandır çocuklarla bakıcılar ilgilendiği için içten içe kendimi suçlu hissediyordum ve zaman zaman acaba ben iyi bir anne değil miyim diye geçiriyordum içimden. Ama ne zaman bu duyguyu hissetsem bana rahatsızlık verdiği için hemen dikkatimi başka şeylere vererek onu bastırıyordum. Bakıcı sorununu ben yaratmıştım. İçimde taşıdığım suçluluk duygusu. Ve bu sorunu yaratarak çocuklarımla bir buçuk ay boyunca her şeyleri ile ilgilenmiş, her şeyin altından kalkabilmiş ve kendimi yeterli bir anne gibi hissedebilmiştim sonunda. Annem ve eşim, bir çocuk daha olsa ona da bakarsın sen bu gidişle, diye takılmaya

başlamışlardı hatta bana. Evet çok tüketiciydi ama ben yapmıştım. Bunu fark etmemle aslında kökte yatan bir başka inancı daha fark etmem bir oldu. Anne olmamı engelleyen kök inancımı değiştirmiş olsam da onun benzeri başka inançlar da vardı hâlâ içimde. Annemin nasıl bin parçaya bölündüğünü görmüştüm çocukluğumda. Her ne kadar bakıcı sorununu yaşamama asıl neden olan şey içimde taşıdığım anneliğime dair suçluluk duyguları olsa da geri planda, bilinçaltımda da anneliğin zor olduğuna dair bir kayıt daha vardı hâlâ. Dakikalarca bu sözleri söyledikten sonra sakinleştim ve eve geri döndüm. O akşam bir buçuk ayın sonunda Maya başladı işe. Ertesi günde bir başka yardımcı. Ve kalıcı oldular sonunda. Bu olayla birlikte her şeyin kaynağının ben olduğumu anladım bir kez daha. Sorun hiçbir zaman onlar değildi. Sorun her zaman bendim. Bu sözleri söyleyerek onlardan arınırken dünya da arınıyordu çünkü dünya bendim.

Kelimeler ve sözler su molekülüne nasıl etki ediyorsa biz de söylediğimiz bu sözlerle kendi realitemize etki ediyoruz aslında. Çünkü hiçbir sorun ya da hiç kimse bizden ayrı değil. Hepsi ve her şey bir bütünün küçük parçaları sadece. Bu arınma tekniği oldukça basit ama etkili bir yöntemdir. Bu yöntemi kullanarak soruna sebep olan kendi içimizdeki parçayı temizleriz. Bu yöntemi özellikle soruna neden olan kök inancınızı bulamadığınızda ya da yaşadığınız probleme içinizde neyin neden olduğunu anlamadığınızda kullanabilirsiniz. Çünkü bu yöntemde bunun ne olduğunu bilmek zorunda değilsiniz. Tek yapmanız gereken, sorun neyse onu fark etmek ve bu soruna sizin içinizdeki bir inancın neden olduğunu kabul ederek bu arınma sözlerini tekrarlamaktır. Unutmayın karşımızdaki her insan bizim aynamız ve içimizde olanları bize yansıtmak üzere yaşamımızdadır.

3- Recall Healing Yöntemi

Bu yöntem benim hayatımı değiştiren yöntemlerden biridir ve kendine soru sorma üzerine kuruludur. Kişinin bilinçaltında

bulunan inançlarını ve farkında dahi olmadığı geçmiş kararlarını bilinç üzerine çıkartmayı hedefler. Bilinçaltında bulunan inançların pek çoğunun hayatın ilk yıllarında olduğu kadar, biz daha doğmadan önce anne karnına ilk düştüğümüz andan itibaren oluştuğunu söyleyerek, bu inançların bize anne, baba ve atalarımızdan aktarıldığını ifade eder. Benim annemin sevilmediğine dair olan inancının bana aktarılması gibi genetik olarak aktarılır inançlar. Anne karnındayken annesinin babasına sürekli, “Çok sesli konuşuyorsun, biraz sessiz ol!” demesi nedeniyle sessini çıkartamayan, dahası konuşma zorluğu yaşayan çocuklar vardır. Annesinin hamileyken yaşadığı bir travmayı kendi deneyimiymiş gibi algılayan ve hayatı boyunca o travmanın izleriyle boğuşmak zorunda kalan insanlar neden böyle olduğunu anlayamazlar kendi içlerine bakmadıkları sürece. Nedensiz bir biçimde bir şeyden aşırı derecede korkanlar kendi geçmişlerinde bununla ilgili bir travma yoksa onlar anne karnındayken ebeveynlerinin neler yaşadıklarına ya da onlardan önce ne gibi travmalar yaşadıklarını araştırırlarsa aradaki bağlantıyı fark ederler.

İnsan trilyonlarca hücreden oluşan bir organizmadır. Her hücrenin ayrı bir görevi vardır. Bu hücrelerin kontrol merkezi ise beyindir. Sindirimden sorumlu hücreler sindirimi sağlarken dolaşımdan sorumlu hücreler kanın vücutta dolaşımını sağlar. İnsan farkında dahi olmadan vücudundaki hareket hiç durmaz. Tüm bunları otomatik beyin dediğimiz beynimizin ilgili bölümü sağlar. Bedenin her bir noktası beyinde ona karşılık gelen bir bölge tarafından kontrol edilir. Beyin bir bilgisayar gibidir demiştik. Tek amacı bizi hayatta tutmaktır. Beyin yaşadığımız her travmanın ve negatif olayın çatışmasını eğer çözemezsek bilinçaltına indirir. Ve bunlar orada durdukça hem hayatımızda sorunlar hem de bedende hastalıklar olarak ortaya çıkar. Bu nedenle soru sorarak bu sorunun ortaya çıktığı ilk ana dönmeye çalışmak gerekiyor bu yöntemde. Çatışmanın şiddeti bilinçaltına atılacak olan sorunun yaratacağı problemleri de belirler. Çatışma bir olay, bir durum karşısında ya da bir karar verme anında düşüncelerin, duyguların ve bedenin uyumlu

olmamasıdır. Zihin başka bir şey söyler, duygular farklı bir şey ve kişi tüm bunlardan farklı davranır. Aradaki uyumsuzluk çatışmayı yaratır. Ve çatışma da beyinde çözülemediği için bilinçaltına indirilir. Bu da bilinçaltımızda yepyeni bir program demektir. Biz onu bulup onunla yüzleşene ve temizleyene kadar orada kalacak ve bizim tüm hayatımızı etkileyecek, hasta olmamıza neden olacak, yaşantımızda sorun olarak tezahür edecektir. Üstelik her tetiklediğinde aynı şeyi yaşamaya devam edeceksinizdir. Örneğin çocukken terk edilen ve bu nedenle bilinçaltında terk edilme korkusu olan bir çocuk ileride belli dönemlerde, bu program tetiklendiğinde ona aynı duyguları yaşatan bir kriz, hastalık ya da sorun yaşayacaktır. Bu teknikte her 21-22 yılda bir döngünün tamamlandığı düşünülür ve kişi o anda problemi yaşarken kaç yaşında 21-22 yıl geriye gidip o dönemlerde ne olup bittiğine bakar. Eğer hatırlayamadığı bir yaşta ise yakınlarına sorması gerekmektedir. Örneğin bir kadın 40 yaşında bir boşanma travması yaşıyorsa yirmi bir, yirmi iki yaş civarına geri dönüp ne olduğuna baktığında ilk ayrılık travmasını yaşadığını bulabilir. Ama sorunun ana kaynağı için yine 21-22 yıl geriye gittiğinde, ilk yıllarına gelir. Bu sırada neler olduğunu araştırdığında annesinin onu anneannesine bırakmak zorunda kaldığını ve bunun onda terk edilme travması yarattığını fark edebilir.

Soru sormak önemlidir.

- Ne zamandan beri problem var?
- Ne oldu?
- Nerede oldu?
- Nasıl oldu?
- Ondan önce ne oldu?
- O sırada ne oldu?
- O sırada kim oradaydı?
- O sırada kim orada değildi?

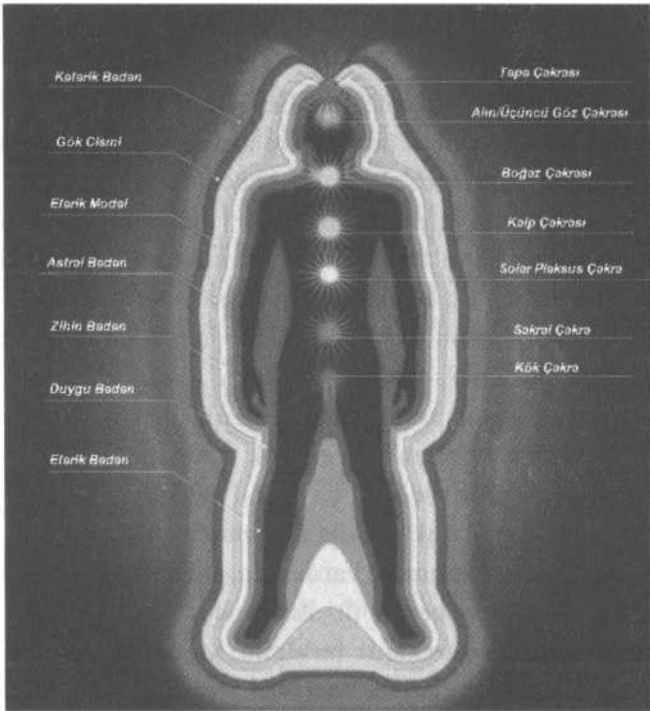
Bu soruların cevapları tıpkı 5N1K tekniğinde olduğu gibi sizi mutlaka inançla yüz yüze getirecektir. Kök inanca ulaşana kadar sormaya devam etmemiz gerekir. Onu bulup yüzleştiğimizde etkisini kaybeder. Çünkü artık bilince çıkmıştır.

BÖLÜM 4

BEDEN VE ENERJİ MERKEZLERİ

İnsan üç boyutlu bu dünyada her şeyi beş duyu organıyla algılarken bilimin varlığını ispatladığı ama beş duyu organıyla algılanamayan pek çok şey vardır. Havadaki frekansları, atom altı dünyada olup bitenleri, belli bir desibelin altındaki ve üstündeki sesleri, belli frekansların üstündeki ve altındaki ışığı ve diğer boyutları algılayamaz. Algılayamadığı şeylerden birisi de bedenimizin etrafındaki enerji alanıyla, vücudundaki enerji noktalarıdır. Bedenin etrafını çepeçevre saran bu alan artık bilimsel olarak ispatlansa da hâlâ gözlerimizle algılayamıyoruz. Aura da denilen bu alan birden çok katmandan oluşmuştur. Bu katmanlar eterik beden, duygusal beden, zihinsel beden ve astral beden olarak sınıflandırılmıştır. Her birinin ayrı bir görevi ve varoluş amacı vardır. En altta titreşimi en kaba, ağır olan ve madde beden denilen vücudumuz yer alır. Her beden titreşimi ve frekansı farklıdır. Madde beden ile diğer enerji bedenleri birbirleriyle karmaşık bir ilişki içindedir. Biri olmadan diğeri olamaz. Madde bedeninde belli noktalarında bu enerji alanıyla etkileşim halinde olan enerji merkezleri vardır. Günümüzde çakralar olarak bulunan bu enerji noktaları yedi adettir ve hormonal salgı bezleri ve sinir ağlarının çok yakınında bulunurlar. Sankritçe “Ateş Çarkı” anlamına gelen çakralar

hem diğ er bedenlerle ilişki içindedir, bilgi alır ve paylaşır hem de prana denilen evrensel yaşam enerjisinin bedene akmasını sağlar. Evrensel yaşam enerjisi mutlak enerjiyi simgeler. Yani tüm enerjilerin kaynağını. Biz bu enerjiyi nefes olarak almaktayız bedenimize. Kutsal metinlerde yedi mühür diye bahsedilen çakralar ise yaşam enerjisini insanın kullanabilmesi için çeşitli frekanslara dönüştürür. Bu enerji merkezlerindeki herhangi bir dengesizlik yaşam enerjisinin sağlıklı bir biçimde dağılmasını engeller. Bu da yaşamda bazı sorunlara ve çeşitli hastalıklara neden olur.



1- ETERİK BEDEN

Madde bedeninin hemen üzerinde yer alan bedendir.  akralar bu katmandan gelen enerjiyi alır ve vücuda dağıtır. Genişliği

sağlıklı bir insanda ortalama 5-15 cm kadardır. Ancak stres ya da hastalık gibi durumlarda bu genişlik azalır. Bu bedenin temel amacı madde bedenini yani fiziksel bedenini sağlıklı olmasını ve evrensel enerji alanıyla ilişkisini sağlamaktır. Şekil olarak fiziki bedene benzer. Madde bedeninin organları eterik bedeninin enerji çizgilerinin oluşturduğu kalıba göre şekillenir. Temel görevi fiziksel bedenini sağlıklı kalmasını sağlamak ve onu evrensel enerji alanıyla bağlantıda tutmaktır. Yaşam enerjisini fiziksel bedeninin ilk çakrası olan kök çakra ile dünyadan, üçüncü çakrası solar pleksus kanalıyla güneşten alır. Ve çakralar yardımıyla tüm madde bedene dağıtır. Fiziksel bedeni çepeçevre sararak hastalıklardan korur. Hastalanmamızın nedeni eterik bedeninin stres nedeniyle zayıflamasındandır. Hastalıklar madde bedende ortaya çıkmadan önce burada ortaya çıkar, eterik beden zayıfladığı için. İnsan dışsal nedenlerle değil, içsel nedenlerle hastalanır. Bu beden aynı zamanda titreşimi daha yüksek diğer bedenler ile madde beden arasında aracılık yapar ve bilgiyi taşır. Zayıflaması tüm bedenlerin dengesinin bozulması anlamına gelir. Hayvanların ve bitkilerin de eterik bedenleri vardır. Ve beden zarar görmüşse bile eterik bedende o bölüm tamdır. Kirlian Fotoğrafçılığı bölümünde anlattığım gibi yaprağı kopartsanız dahi çektiğiniz fotoğrafta bütün görünür. Fotoğrafı çekilen yaprağın eterik bedenidir.

2- DUYGU BEDENİ

Eterik bedeninin üzerinde bulunan katmandır. Gökkuşağının tüm renklerini barındıran bu katmanın rengi kişinin ruhsal durumuna göre değişiklik gösterir. Duygulardaki iniş çıkışlar duygu beden tarafından auraya yansıtılır. Zihinsel bedenden gelen bilgiler ve enerjiler burada duygusal anlamlar kazanarak önce eterik bedene oradan madde bedene iletilir. Tüm duygularımız bu bedende taşınır. O nedenle dış dünyaya gönderdiğimiz mesajlarımız yani o duyguların titreşimi bu beden aracılığıyla yayılır. Aynı zamanda barındırdığı duyguların frekansına uygun

şeyleri manyetik bir çekim alanı oluşturarak kişiye çeker. Dışarı gönderilen frekanslar benzer frekansla eşleşerek kişinin yaşamını oluşturur. Bu alışverişi duygu beden sağlar. Kişi eğer bir şeyden çok korkuyorsa bunun frekansı duygu bedende saklanacaktır. Ve dışarıya yaydığı bu duygunun titreşimine uygun titreşimleri manyetik alan oluşturarak çekecektir. Bu nedenle dünya, bilincimiz ve bilinçaltımızda ne varsa ayna görevi yapar. Bilinç ve bilinçaltında bulunan inançların ve düşüncelerin yarattığı duygular, duygu beden aracılığıyla dışarıya yayılır ve aynı bant üzerinde yayın yapan kendi frekansına uygun kişileri ve olayları kişiye çeker. Enerjinin bu şekilde işlemesi olumlu ya da olumsuz ortamlar yaratır. Kişilerde ruhsal tıkanmalara neden olur. Bir toplumda ruhsal olarak tıkanmış ne kadar fazla insan varsa bunun titreşimleri neticesince o toplum da o derece ruhsal olarak tıkanır. Çalıp çırpma, yağma, adam öldürme, tecavüz, taciz, yolsuzluk alıp başını gider. Bunların titreşimleri yeni toplumlara sirayet eder. Yüz maymun deneyinde olduğu gibi bunu yapan insanlar kritik kütleyle ulaştınca bu bakış açısı tüm topluma hâkim olur. Tarih bu sebeple yok olmuş yüzlerce toplumla doludur. Şu an dünya üzerinde hâkim olan anlayış ve çöken ahlak sisteminin nedeni kritik kütleyle ulaşılmış durumda olması ve bunun tüm toplumlara yayılmasıdır. Değişim bir kişiyle başlar. Bir kişinin bilincini değiştirmesi diğerlerini etkiler ve kritik noktanın ardından tüm dünya iyileşir. Bu nedenle insan her zaman yaşadığı her şeyin sorumlusudur. Çünkü onun içindeki duyguların, düşüncelerin ve inançların yaydığı titreşimlerin yarattığı hayatı deneyimler. İnsan değişirse her şey değişir.

3- ZİHİN BEDENİ

Zihin bedeni, duygu bedeninin bittiği noktadan başlar ve astral bedene kadar uzanır. Titreşimi diğer bedenlerin oldukça üzerindedir. Bu nedenle yapısı da yoğun değildir. Düşünce formları bu bedende görülür. Yani düşünme merkezidir. Tüm insanlardan gelen düşünceleri alır, deşifre eder ve bir düşünce formu yaratır. Aynı zamanda başka ruhsal boyutlardan gelen bilgileri de alır.

Pek çok kişinin ilham dediği şey zihinsel bedenin bir aktivitesidir. Hastalıklarımız zihin bedenden kaynaklanır. Var olan her hastalığın zihinsel bir nedeni vardır. Günümüzde tıp bunu artık kabul etmektedir. Beynin düşünce üretmediği de bilim tarafından ispatlanmıştır. Düşünceleri ve sezgisel algıları zihin bedeni üretir. Dengesizlikler zamanla eterik bedene, oradan da madde bedene iner. Kişinin farkındalığı ne kadar fazlaysa bu bedenin renkleri de o derece açık olur. Diğer bedenlerde olduğu gibi düşükten yükseğe oktavları vardır. Kişinin farkındalığı artıp bilinci açıldıkça daha yüksek oktavlar aktif hale gelir. Bilgi alışverişi sadece üstten alta olmaz. Madde bedenin beş duyusuyla algıladığı şeylerin bilgisi de duyular aracılığıyla beyne ve zihinsel bedene iletilir. Oradan da eterik beden yoluyla duygu bedene iletilir. Bu beden, alınan tüm bilgiyi duyguya çevirerek madde bedenin kontrol paneli olan beyne iletir, beyin uygun kimyasallar salgılar. Her duyguya uygun kimyasal vardır. Ve duygu beden bu duyguları aynı anda zihinsel bedene de yollar. Zihinsel beden de bu duygulara uygun düşünceler üretir. Zihinsel bedenin bir başka görevi de ruhsal beden aracılığıyla alınan bilgiyi akılcı zihin ile buluşturmak, insanın evrensel gerçeği anlamasını sağlamaktır.

4- ASTRAL BEDEN

Astral beden titreşimi diğer bedenlere göre en yüksek olan bedenimizdir. Ruhsal beden de denilir. Algılanması diğerlerine göre daha zordur. Evrensel enerji astral bedenden auralarımıza girer. Burada bir çeşit deşifre işleminden sonra zihin bedene gönderilir. Farkındalığı yüksek, Bütün ile bağlantısı güçlü bir insanın astral bedeni çok güçlü olur. Ancak zayıf ve kopuk ise bu beden de zayıflar. Bu bedenin genişliği kişinin ruhsal gelişimiyle doğru orantılıdır. Ruhsal açıdan gelişmiş kişilerin yanında huzur duymamızın nedeni bu bedenlerinin çok güçlü olmasıdır. Kişinin ruhsal düzeyine bağlı olarak kilometrelerce öteye uzanabilir astral beden. Bu beden aracılığıyla içimizdeki

öz ile bütünleşiriz. Varoluşumuzun nedeni, yaşamımızın amacı bu bedende kayıtlıdır.

Bu katmanlar sayesinde aldığımız evrensel yaşam enerjisi eterik bedende bulunan yedi noktaya aktarılır. Bu yedi enerji noktası madde bedende yedi vergı bezine karşılık gelir. Bu çakraları yaşam enerjisinin madde bedene aktarıldığı istasyonlar gibi düşünebilirsiniz. Nasıl ki bir istasyonda sorun olduğunda enerji doğru aktarılmazsa çakralardaki herhangi bir sorun da benzer problemlere neden olur, yaşam enerjisi bedene dengeli bir şekilde dağılmaz. Bu hastalıklara neden olacağı gibi insanın hayatında hangi çakrada sorun olduğuna bağılı olarak problemler şeklinde tezahür eder. Zira her çakranın simgelediğı belli başlı konular vardır. Bedeni bir boru gibi düşünecek olursak, enerjinin tepe çakradan girip kök çakraya kadar rahat bir biçimde aktarılması gerekir. Günlük hayatta yaşadığımız stresleri, travmaları ve sorunları sürekli zihnimizde tutarsak bu bir süre sonra bu merkezlerde tıkanmalara neden olur. Yaşanan anı, öfkeyi, üzüntüyü ya da acıyı yaşayıp ardından bunu bırakabilenler hem enerjinin bedenlerinde rahat dolaşması nedeniyle bunu başarabilirler hem de böyle oldukları için bunu kolaylıkla yapar ve dengesizlik yaratmazlar. Hastalıklar ilk olarak ruhsal bedenlerde ortaya çıkar. Eterik bedende kendini gösterdikten kısa bir süre sonra madde beden de görünürler. Günümüzde bazı alternatif tıp uzmanları, hastalık madde bedene inmeden eterik bedende oluşan halini teşhis edip enerjiyi dengeleyerek ve çakralarını temizleyerek şifalanmayı sağlayabiliyor. Bu nedenle insanın çakralarını daima dengede tutması hem sağlığı hem de hayatı için çok önem taşır. Her gün yapılabilecek çok basit uygulamalarla bu sağlanabilir. Özellikle meditasyonla birlikte alfa-teta seviyesinde beyin dalgalarının hâkim olduğu kişiler daha dengede olan insanlardır. Daha az hastalanmalarının nedenlerinden biri de budur. Zira beyin bu dalgalardayken beden zaten kendi kendini iyileştirmektedir.

5- SPİRİTÜEL BEDEN

Bu ve bundan sonraki bedenler hakkında çok az bilgi mevcuttur. Çünkü bu ve bundan sonraki enerji katmanlarını

her insan kullanamaz. Bunun için belli bir farkındalık düzeyine erişmiş olmak gerekir. Beşinci enerji bedeni olan spiritüel beden İlahi irade ile ilişkili olan enerji katmanıdır. Kişinin kendi iradesi ile İlahi Olan'ın iradesi uyum içinde olduğu zaman aktif hale gelir. Kişi hakikati kavramış, ona uygun yaşamaya başlamış ve dualiteyi aşarak her şeyi kendisinden ayrı değil bir görmeye başlamıştır. Var olan her şeyin tek bir şeyin tezahürü olduğunu, bu nedenle ikilik olmadığını, her düzeyde birlik olduğunu anlamıştır. Bu beden bu bilince ulaşan insanlarda aktifleşir ve kişinin ilahi olanla bağlantısını güçlendirir. Fizik bedenin 60 cm dışında bulunan bu alan beşinci çakraya karşılık gelmektedir.

6- KOZMİK BEDEN

Bu enerji katmanı da her insanda aktif halde değildir. Derin meditasyon ve içsel çalışmalar neticesinde gelişir. İlahi sevginin hissedildiği alandır. Aydınlanmış üstatlarda, peygamberlerde bulunan vecd hali yani coşku ile kendinden geçme hali bu enerji katmanının aktif hale gelmesi neticesinde meydana gelir. Ben ve sen diye bir ayırım artık yoktur. İnsan bu düzeyine ulaşp bu katmanı aktive ettiğinde titreşimleri o kadar incelmıştır ve yükselmiştir ki, yaşamı devam ederken fizik bedenin ötesine geçebilir. Mucize adı verilen pek çok olay bu kişilerin ulaştığı bu titreşim düzeyi ve bu enerji katmanıyla alakalıdır.

7- GÖKSEL BEDEN

Yedinci ve son beden olan göksel beden karmik ya da nirvanik beden olarak geçmektedir. Yedinci taş çakrasına tekabül eder. Yaşamlarımız boyunca taşıdığımız tüm karmik bilgi burada saklanır. Tüm enkarnasyonlarımızla ilgili bütün kayıtlar bu katmanda saklandığı için bu katmanı aktive eden bir kişi hayatındaki tüm karmayı, burada bulunma nedenini kavrar ve hakikatle ilgili tüm bilgiye sahip olur. Tüm soruların yanıtları bu katmandadır. Ancak bulunduğu titreşim düzeyine ulaşılması en zor olan enerji katmanıdır.



1- KÖK ÇAKRA

Birinci çakra olan kök çakra omurganın en altında, boşaltım sistemlerinin hemen yanında yer alır. Bu enerji merkezi hayatta kalmamız için ihtiyacımız olan gücün merkezidir. Dünyaya kök salmakla ilgilidir. Topraklanmamız ve dünya ile bağlantımız bu çakra ile ilgilidir. Topraklanmak nötralize olmak demektir. Birikmiş negatif enerjinin dengelenmesi işlemidir. Dünyevi olan her şeyle olan ilişkimiz bu çakra tarafından kontrol edilir. Rengi kırmızıdır. Böbreküstü bezlere tekabül eder. Bu bezler beden sıvılarının kimyasal yapılarını düzenler. Bir insanın bu hayatta tek başına ayakta durabilmesini, yaşama tutunmasını bu çakra sağlar. Bu çakrayla ilgili dengesizlikler yaşanmasının en büyük nedenlerinden biri şehir merkezlerinde yaşamaya başlamamız ve doğadan uzaklaşmış olmamızdır. Herkes ayağını toprağa basmanın önemini bilir ama bunu neredeyse hiç yapmadıkça

ne tür sorunlar yaşayacağından habersizdir. İnsan hava, su ve toprakla temasta olmalıdır. Tıpkı diğer canlılar gibi. Nasıl bir ağaç toprak olmadan kök salamaz, hava olmadan nefes alamaz, su olmadan beslenemezse insan da topraklanmadan dengede kalamaz. Topraklanmanın en basit yolu ayağını toprağa basmak, doğada vakit geçirmektir. Topraklanamadığımızda kök çakrada tıkanıklıklar yaşamamız kaçınılmazdır. Aynı şekilde tükettiğimiz besinler yoluyla da topraklanırsınız. Toprakta içinde herhangi bir kimyasal olmadan büyüyen, güneş almış olan sebze ve meyveleri tüketmek sağlığımız için çok faydalı olmanın yanı sıra topraklanmamızı sağladıkları için ayrıca önemlidirler. Ancak günümüzde ne yazık ki tükettiğimiz her besin, katkı maddesi ve GDO içerdiği için bizi topraklamaktan ziyade zehirlemektedir. Yediğimiz etler de masum değildir. Gezen tavuk yumurtası bulmaya çalışmak şehirli insanın azabıdır. Küçük alanlara sıkıştırılmış, gün ışığı almadan, toprakta dolaşmadan yaşayan tavukların ne yumurtaları ne de etleri sağlıklıdır. Topraklanma sağlamadıkları gibi içerdikleri kimyasallarla bize faydadan çok zarar verirler. Bu besinler kök çakrada blokaja neden olarak hayatımızda sağlık sorunları dışında başka problemlere de neden olur. Keza teknolojinin hayatımızın her noktasına girmiş olmasının olumsuz sonuçlarından biri, yaydıkları elektromanyetik dalgalardır. Bu dalgaları ruhsal bedenlerimiz sayesinde alırız ve eğer topraklayamazsak (örneğin çimlere basıp saatlerce üzerinde vakit geçiremezsek) bunlar da kök çakra blokajlarına neden olacaktır.

Korku duygusu da kök çakrada blokajlara neden olur. Yoğun korkular yaşayan insanların bu çakraları dengesizdir.

Bir diğer topraklanma yolu sudur. Temiz su, deniz suyu, okyanus suyu insandaki negatif enerjiyi alır ve topraklar. Yani aslında bizler üzerinde yaşadığımız dünyanın elementleriyle topraklanırsınız.

Pek çok dinde bu elementler yardımıyla insan nötralize edilir. Örneğin abdest almanın ardında yatan neden temizlikten ziyade

topraklanmaktadır. Su bulamayınca toprak kullanılmasının nedeni de budur. Şamanların toprağa basarak doğayı onurlandırdıkları ibadet şekli bir topraklanmadır. Hristiyanların bebekleri vaftiz etmelerinin nedeni, dünyanın en eski tek tanrılı vahiy dini olan Zerdüştçülerin ateş ritüelleri, yine eski bir gelenek olan baharın gelişini ateş üzerinden atlayarak kutlamak aslında çeşitli topraklanma metotlarıdır.

Kök çakrada oluşan blokajlar sindirim ve boşaltım sorunlarına neden olur. Bu organlardaki hastalıklardan kök çakra sorumludur. Aynı zamanda yaşanan her maddi sorun da kök çakra blokajlarıyla alakalıdır. Evren bolluk enerjisi üzerine kuruludur ve evrenin bolluk enerjisi kök çakranızda tıkanıklık varsa size ulaşamaz.

2- SAKRAL ÇAKRA

İkinci çakra olan sakral çakra göbeğimizin altında, cinsel organların olduğu bölgededir. Yumurtalıklar ve er bezleriyle alakalıdır. Rengi turuncudur. Yaratıcılığın merkezidir. Üremenin olduğu bölge yaratıcılığın da olduğu bölgedir yani. Her türlü fikir, ilham, plan, proje bu çakra ile ilgilidir. Yaratıcılığı yüksek olan insanların bu çakrası çok aktiftir ve dengededir. Bu bölgede yaşanan tıkanmalar cinsel organlarda sorunlara ve hastalıklara, cinsel isteksizliğe, iktidarsızlığa neden olur. İdrar yolu enfeksiyonları da bu çakranın tıkanmış olduğunun göstergesidir. Bu çakradaki bloaklar aynı zamanda hayatımızda ilişki sorunları olarak tezahür eder.

Cinselliğin günah ya da zina olarak değerlendirildiği toplumlarda bu çakrarda oluşan blokajlar o toplumda cinsel sorunlara, sapkınlıklara ve hastalıklara neden olur. Cinsellik ilahi düzenin en önemli yasalarından biri olan cinsiyet yasasının tekabülüdür. Cinsiyet yasası her şeyin eril ve dişil iki kutuptan oluştuğunu ve biri olmadan diğ erinin olamayacağını söyler bize. Doğanın her tarafında bu iki kutbu görürüz. Dişil ve eril olmadan yaşam olmaz. Dişil ve erkek bu prensibin maddi dünyadaki

karşılığıdır ve birleşmeleri doğanın kusursuz işleyen planının bir parçasıdır. Eski Mısır'da cinsellik bu nedenle çok önemliydi ve onu bir ayın gibi görürlerdi. Ancak yüzyıllar geçtikçe insanlar evrensel bilgileri unutmaya ve onlara öğretilen doğru kabul ettikleri şeyleri gerçek kabul etmeye başladılar. Dinler Yaradan'ı bulma ve ona ulaşma yoluyla insanları üzerinde güç elde etme ve onu koruma yolu olarak kullanılmaya başlandı. Günah kavramıyla insanın elinden soru sorma ve araştırma hakkını aldılar ki, gerçeği anlamasınlar. Bugün çocuğumuzun inandığı dini ilk yazıldığı haliyle okuduğunuzu mu zannediyorsunuz? Elbette hayır. Düşünün Kur'an Arapça bile yazılmamış. Kufe dilinde yazıldıktan yüzlerce yıl sonra Arapçaya çevriliyor. Türkçeye ise Atatürk'ün emriyle çevriliyor ilk. Pek çok anlam barındıran dili farkındalık düzeyiniz neticesinde kavrarken onu çeviren kişinin algı penceresinden bakmış oluyorsunuz içindeki bilgilere. Tefsir demek, çeviren kişinin yorumu demektir. Hal böyleyken gerçek kabul ettiğimiz şeylere bir daha bakmak gerek. Cinselliği yasaklamayan tek semavi din olan İslam'daki zina kavramını yanlış anlamış olabilir miyiz mesela? İki insan birbirlerini sevmeyen, âşık olmadan cinsellik yaşıyorlarsa ortada enerji dengesizliği olur. Bu durum ikinci çakrada blokajlara neden olacağı gibi bu bölgeyle ilintili hastalıkların da sebebidir. Sakın zina kavramı iki insanın duygu barındırmayan ilişkiler yaşamasını önlemek için söylenmiş olmasın? Çünkü duygu barındırmadan yaşanan cinsellik, hissedilen duygular nedeniyle çakralarda dengesizliğe neden olur. Unutmayın her duygu ve düşüncenin bir frekansı vardır. İstmeden yaşanan cinselliğin kişiye negatif etkisi uzun vadede ortaya çıkar. Bundan korunmanın tek yolu sevgi ile yaşanan cinselliktir. Keza evlilik o devirlerde bir kâğıda atılan imzayla mı oluyordu sanıyorsunuz? Elbette hayır, sözle oluyordu. Ve eğer eşlerden biri cinsellik için duygu barındırmayan ilişki yaşıyorsa orada bir enerji dengesizliği söz konusu. Belki de her şeye başka bir açıdan bakmanın zamanı gelmiştir, kim bilir.

Özellikle kimi toplumlarda kadının üzerinde baskı oluşturulması, cinselliğini rahat yaşamaması ya da yaşadığı zaman suçluluk duyması da o toplumdaki kadınların ikinci

çakralarında blokajlara neden olur. Bu da o toplumun kadınlarının yaşantılarının sorunlu olmasına neden olur. Bir toplumda kadınlar ne kadar fazla dayak yiyor, öldürülüyor, aşağılanıyor ve ikinci sınıf insan muamelesi görüyorsa o kadınların bu çakralarında o kadar blokaj vardır.

3- SOLAR PLEKSUS

Üçüncü çakra olan solar pleksüs göbek çakrası ve güneş sinir ağı çakrası diye de geçer. Göbek deliğinin iki parmak altında bulunur. Bedende sindirim sistemi, karaciğer, pankreas, dalak ve on iki parmak bağırsağını etkiler. Özellikle pankreasın salgıladığı enzimlerde önemli bir rolü vardır. Rengi sarıdır. Onun aracılığıyla fiziksel ve eterik dünyaya bağlı hissederiz kendimizi. İnsanın her türlü ilişkisi, toplumsal kimliği ve kişiliği bu çakrayla alakalıdır. Hazmetmek bu çakranın temel prensibidir. Bu sadece sindirim sistemini ve besinleri sindirmekle ilgili bir kavram değildir. Yaşananları hazmetmek de en az yediklerimizi hazmetmek kadar önemlidir. Bu çakradaki blokajlar hem sindirim sistemi ile ilgili hastalıklara ya da sorunlara hem de yaşadığımız olayları hazmedemeyip sorun haline getirmemizle alakalıdır. Bu nedenle herhangi bir sorun yaşadığımızda midemiz direkt etkilenir. Mide bulantısı, yanma, iştahsızlık ya da aşırı yemek; hazmedememenin bedende yarattığı sonuçtur ve ilgili bölge olan karında ortaya çıkar. Oysaki yaşanan olayı reddetmek yerine hazmettiğinizde hem o olayın barındırdığı mesajı görebilir hem de onu bir sorun haline getirip tüm yaşamınızı etkilemesini engellemiş olursunuz.

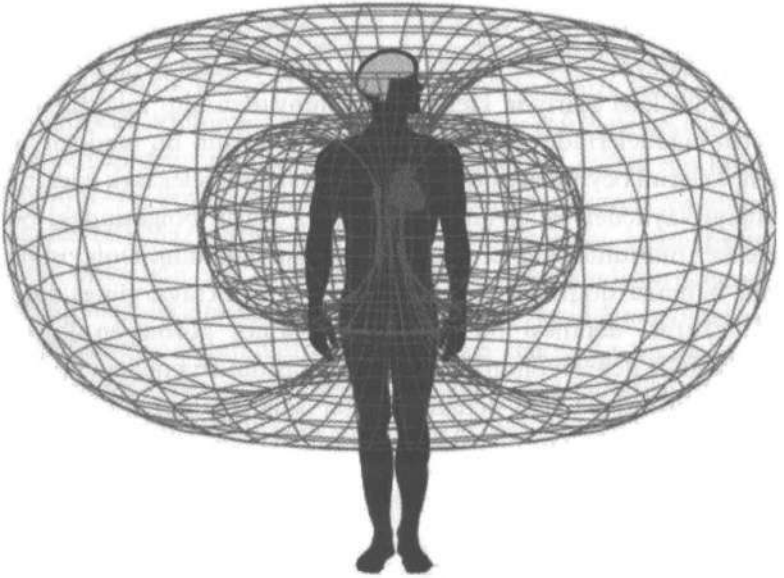
Nörobilimcilere göre karın bölgesinde ikinci bir beyin bulunur ve bu beyin hücre yapısı, etken maddeleri ve reseptörleri ile kafatasının içindeki beynin bir kopyasıdır. Elbette bu, bundan çok uzun yıllar önce söylenecekti bunu söyleyene deli gözüyle bakılırdı ancak bilim bu gerçeği kanıtlayalı çok oldu. 1998 yılında *The Second Brain* yani *İkinci Beyin* kitabını yazan Prof. Dr. Michael Gershon ise bunu ilk ortaya çıkaran kişidir. Solar pleksus denilen bölgede bu derece fazla sinir ağının bulunmasının

nedeni budur. 2018 yılında Flinders Üniversitesi'nden Avustralyalı bir grup bilim insanı bağırsaklarda beyinden ve omurilikten ayrı çalışan ve yaydığı elektrik dalgalarıyla besinlerin sindirim sistemine geçişini yönetip vücuttan atılmasını sağlayan ikinci bir beyin olduğunu keşfetti. Bu keşif sonrası bağırsakların komplike yapısı daha iyi anlaşıldı. Bu araştırma grubunda bulunan nörofizyolojist Nick Spender, “Bağırsak duvarında bulunan bu kadar fazla sayıda nöronun bağırsak içeriğini itmeyi başarabildiğini anlamak, bağırsağı ve buradaki en büyük sırrı anlamaktır,” demiştir. Sindirim adeta iki beyin arasında paylaşılmış durumdadır. Ağız, yemek borusu ve midenin üst kısmı doğrudan beyinden emir alsa da mide çıkışından itibaren devreye ikinci beyin giriyor. Bu iki bölgeyi birbirinden diyafram kası ayırıyor. Her gün dış dünyadan alıp tükettiğimiz besin maddelerinde sayısız zararlı madde vardır. Bu maddelerin tehlikelerini beyinden önce bağırsaklardaki hücreler fark eder, bu bilgiyi kaydeder ve savunmaya geçerler. Karın bölgesindeki bu merkez mutluluk salgılarıyla da yakından alakalıdır. Dolayısıyla ruh halimizi doğrudan etkilemektedir. Bu çakraya güneş sinir ağı çakrası denmesi bu nedenledir. Güneş görmeyen kuzey ülkelerinde depresyonun çok yoğun olmasının ana nedeni budur. Mutlu hissetmek için gerekli salgılar salgılanamaz güneş ışığı yeterli olmadığı için. Bu çakradaki blokajlar sosyal ilişkilerde de çeşitli sorunlara neden olur.

4- KALP ÇAKRASI

Dördüncü çakra kalp çakrası olarak bilinir ve adından da anlaşılacağı gibi kalp bölgesinde yer alır. Rengi altındır. Koşulsuz sevginin kaynağıdır. Yalnız insana duyulan sevgiyi değil, ilahi sevgiyi simgeler. Kalp çakrası hemen kalbin üzerindedir. Timüs salgı bezi bu çakraya tekabül eder. Çakra sisteminin merkezidir. Kalbin önemi öteden beri bilinmektedir. Bugün ise önemi bilim tarafından kanıtlanmıştır. 1991 yılında Institute Of Heart-Math tarafından kalbimizle ilgili bazı araştırmalar

yapılmış ve “DNA’nın Şekilsel Değişimleri Üzerine Tutarlı Kalp Frekanslarının Yerel ve Mekânsız Etkileri” adı altında makale haline getirilmiştir. Bu araştırmalar sonucunda kalbimizden bedenin dışına taşan bir manyetik alanı olduğu saptanmıştır. Bu enerji alanı o kadar güçlüydü ki insan vücudunun manyetik alanından daha genişti çapı. Üstelik EKG ile yapılan testlerde kalbin elektrik akımının beyindeki elektrik akımından 60 kez daha güçlü olduğu anlaşıldı. Bu enerji alanını inançlarımızın ve düşüncelerimizin sahip olduğu güçlü duygular yaratıyordu.



Kalplerimiz, inançlarımızı ve duygularımızı elektromanyetik titreşimlere çevirerek onları evrene yayan bir alıcı-verici görevi görmektedir.

Sevgiyi alabilme ve verebilme kapasitemiz bu çakra ile ilgilidir. Bu nedenle buradaki blokajlar sevgisizlik, alma verme arasında dengesizlikler ve engellenmiş sevgi olarak kendini gösterir. Sevilmeme ve incinme korkusu bu çakrada

tıkanıklıklara neden olur. Bir şey için sevmeye yerine her şeye rağmen sevmeye bu çakradan enerjinin rahatlıkla akmasına olanak tanır. Kalbimizden yaydığımız bu enerji alanı sadece dünyayı değil bizim bedenimizi de etkiler. O nedenle kalp çakrasının açık olması evrensel enerjinin buradan rahatlıkla akması çok önemlidir.

5- BOĞAZ ÇAKRASI

İfadenin merkezi olan boğaz çakrası beşinci çakradır. Boynun arka tarafında yer alır. Rengi mavidir. Kendimizi nasıl ifade ettiğimiz, nasıl iletişim kurduğumuz bu çakra ile bağlantılıdır. İnsanın dış dünyayla ilişki kurmasına yardım eder. Bedende tekabül ettiği yer tiroitlerdir. Metabolizma hızını kontrol eder. Tiroitler çok çalışırsa boş, gereksiz konuşmalara ve dedikoduya; az çalışırsa ifade güçlüğüne sebep olur. Bu çakradaki herhangi bir blokaj her türden ifade sorunu yaratır. Aynı zamanda söylemek istediklerimizi içimize atıp ifade etmediğimiz her an, bu çakrada tıkanmalara neden oluruz. İfade edebilen her insan rahattır, mutludur. Üstelik ifade etmeyip saklamak dürüst bir davranış değildir. Dürüst olmadığımızı bildiğimiz her seferinde farkında olmadan blokajlara sebep oluruz. Sözler, kelimeler, ifade etmek önemlidir. İfade ettiğimiz her kelimenin yarattığı belli bir titreşim vardır. O titreşim enerji bedenleri aracılığıyla evrene yayılır ve kendine uygun başka frekanslarla rezonansa girer. O nedenle ne söylüyorsanız osunuzdur. Gerçek duygu ve düşüncelerimizi ifade etmeyip saklamayı seçtiğimiz her seferinde evrensel enerjinin bu çakradan rahatlıkla akmasına engel oluruz. Düşünceleri ve duyguları özgürce ifade etmek çok ama çok önemlidir. İçiniz başka bir şey söylerken diliniz başka bir şey söylüyorsa bunun yaratacağı hasar büyüktür. Ancak ifade etmek ile kavgaya etmek aynı şey değildir. Düşüncelerinizi ve duygularınızı kavgaya ederek anlatmaya çalışıyorsanız belli bir süre ifade edemeyip içinize attığınız şeyler var demektir. Zira her kavgaya ve ses yükselmesi bir patlamanın sonucudur. İfade etmek kendini, düşüncelerini

ya da hislerini sakın bir şekilde anlatmaktır. Bazı insanlar düşünce ve hislerini ifade ederek karşılarındaki insanları kıracaklarını ya da saygısızlık edeceklerini düşünür. Oysa ifade etmek kişinin öncelikle kendisine saygısıdır. Eğer siz kendinize saygı duymazsanız kimse de size saygı duymaz çünkü dünya bir aynadır ve sizde ne görüyorsa onu yansıtır. Tiroit hastalığı, kulak, burun, boğaz problemleri bu çakranın dengesiz olduğu durumlarda ortaya çıkar. Özellikle tiroit hastaları bir şeyleri ya da kendilerini ifade edememiş kişilerdir. Bu durum çakrada blokajlara neden olmuş, bu blokajlar da madde bedende kendini tiroit hastalığı olarak göstermiştir. Hastalıklara bakarken sonuca değil sebebe odaklanmalıyız.

6- ALIN ÇAKRASI

Altıncı çakra olan alın çakrası üçüncü göz çakrası olarak da bilinir. Alında, iki kaşın ortasının biraz yukarisındadır. Rengi çivit mavisidir. Görme ile bağlantılıdır. Sadece gözümüzle gördüklerimiz değil, sezgisel anlamda bir görüş de bu çakranın alanındadır. Altıncı his denmesinin sebebi altıncı çakradır. Farkındalıkla alakalıdır. Kişisel farkındalık arttıkça bu çakranın etkisi de artar. Farkındalık çok önemli kavramdır. İnsanın hakikat bilgisini kavraması farkındalık derecesine bağlıdır. Her insan gerçeği kendi farkındalık düzeyine göre algılar. Bu çakranın bedende tekabül ettiği yer hipofiz bezidir. Hipofiz bezi temel salgı bezidir ve endokrin sistemindeki diğer salgı bezlerinin de çalışmalarını kontrol eder. Hepsinin bir arada koordineli bir şekilde çalışması sağlıklı bir hipofiz bezine bağlıdır. Sinir hastalıkları, yorgunluk, migren, sinirlerle alakalı alerjiler bu çakrada blokaj olduğu zaman ortaya çıkar. Altıncı his, duru görü, telepati yetenekleri bu çakrayla ilgilidir. Vücutta duyu organlarını kontrol eder. Beyin ile direkt bağlantısı vardır. Bu çakra dengesiz olduğu zaman kişinin sezgileri kaybolur. Salt mantıkla yaşamaya çalışan birisi haline gelir. Maddi dünya dışında hiçbir şeyi gözü görmez. Bu çakra düzgün çalıştığında kişi sezgiseldir, iç sesini net bir biçimde

duyabilir ve hayatını yönlendirebilir. Yani bu çakra dengedeysen hakikate beş duyu organının dışında yollarla ulaşırsın.

7- TEPE ÇAKRASI

Yedinci çakra olan tepe çakrasına taç çakra da denir. Rengi beyazdır. Bedende kafanın üzerinde bulunur. Bebeklerde bingıldak denilen bölgededir. Bu çakra yüksek bilinçle alakalıdır. Varoluşla bağlantımız bu çakra aracılığıyla olur çünkü evrensel enerjiyi bu çakra aracılığıyla alırız. Enerji bedenlerimizden gelen her türlü bilgi ve enerji madde bedene bu çakradan girer. Bütün çakralar yedinci çakra ile iletişim halindedir. İlahi olana teslimiyet bu çakra ile alakalıdır. Bedende tekabül ettiği yer epifiz bezidir. Bu bezin işlevi günümüzde hâlâ tam olarak bulunamamıştır. Bu çakradaki blokajlar korku ve kaygı dolu bir kişilik, amaçsızlık, yönsüzlük yaratır. Dengede olduğunda kişi kendi içinde bütünlüğe ulaşır, hakikati kavrar, gerçeğin ne olduğunu görmeye başlar. İlahi olanla bağlantıda olduğu için dingindir ve her şeyin bir nedenle olduğunu bildiğinden, kabullenir olan biteni. Bu çakrada bilgiler his yoluyla elde edilebilir. Aydınlanma bu çakra dengede ve altıncı çakra ile uyumlu ise gelir. Bu çakra 4. çakra olan kalp çakrası ile birlikte kişilik ötesi çakralardır.

ÇAKRALARDAKİ BLOKAJLAR NASIL TEMİZLENİR?

Çakralar evrensel enerjinin bedenimize girdiği enerji merkezleridir ve her çakra farklı frekanstaki enerjinin giriş kapısıdır. Bu nedenle çakralardaki blokajların temizlenmesi oldukça önemlidir. Temizlenmediği takdirde sadece evrensel enerjinin bedene inmesine engel olmakla kalmaz ilgili bölgelerde hastalıklar ve yaşamda sorunlar olarak ortaya çıkar. Çünkü bedeni besleyecek evrensel yaşam enerjisi rahatça akmamaktadır. İnsan hangi çakrasında blokaj olduğunu, yaşadığı deneyimlerine ve rahatsızlıklarına bakarak anlayabilir. Tiroit hastası biri ifade sorunları olduğu için hastalanmıştır, dolayısıyla beşinci çakra

yani boğaz çakrasında tıkanıklık vardır. Cinsel hastalıklar, böbrek rahatsızlıkları ikinci çakra olan sakral çakra ile alakalıdır. Karaciğer sorunları, halsizlik, diyabet solar pleksus denilen üçüncü çakra blokajlarından sorumludur. Sevgiyi alma ve verme duygusunda problem yaşıyorsanız, kendinizi sevilmiyor gibi hissediyorsanız dördüncü çakrada tıkanıklık var demektir. Blokajların oldukça basit bir temizlenme yolu vardır.

Birinci Metot:

Rahat bir şekilde oturabileceğiniz ya da yatabileceğiniz bir yere geçin. İster oturarak ister yatarak yapabilirsiniz. Ben genellikle yatarak meditasyon yaparım ama çakra dengeleme sırasında otururum. Tek dikkat etmeniz gereken şey, eğer oturuyorsanız kambur bir şekilde oturmamak. Sırtınız düz olmalı. Gözlerinizi kapatın. Öncesinde rahatlatıcı bir müzik açabilirsiniz. Doğa sesleri ya da meditasyon müzikleri olabilir. Ve nefes alıp vermeye başlayın. Her nefeste daha çok gevşeyin. Tüm ağırlığınızı oturduğunuz ya da yattığınız yere bırakın. Nefes alıp vermeye devam edin. Bu esnada aklınıza bir şeyler gelirse nazikçe nefesinize geri dönerek ona odaklanın. Birkaç dakika boyunca bunu yapıp iyice gevşediğinizi hissettikten sonra sanki şeffaf bir kürenin içindeymişsiniz gibi vücudunuzun içinde aşağıya inmeye başlayın. Başınızdan başlayarak geriden gözlerinizi, burnunuzu, ağzınızı görüp aşağı inmeye devam edin. Kalp bölgenizi, karnınızı geçin ve kök çakranın olduğu yer olan omurganın bittiği boşaltım sisteminin gerisindeki noktada durun. Dikkatinizi kök çakraya verin. Onun kırmızı bir renkle nasıl titreştiğini görün. Ardından kök çakranın içine girdiğinizi hayal edin ve derin bir nefes alarak nefesinizi çakranın içine üfleyin. Her nefesle aldığınız yaşam enerjisi, nefesi verdiğiniz anda kök çakraya doluyor. Ardından OM sesini çıkartmaya başlayın. OM sesi çıkartırken yaydığı titreşim evrensel titreşimin sesidir. Bu sesle çakranın titreşiminin nasıl arttığını fark edin. Bunu bir süre yaptıktan sonra bir sonraki çakra, sakral çakraya doğru yukarı çıkıp göbeğin altı,

cinsel organların üzerindeki noktada durun. Dikkatinizi sakral çakraya verin. Onun nasıl turuncu bir renkle titreştiğini görün. Ardından sakral çakranın içine girin ve nefesinizi çakranın içine doğru üfleyerek yaşam enerjisi dolmasını sağlayın. Burada da OM sesi çıkartarak çakranın titreşiminin nasıl arttığını fark edin ve ardından bir sonraki çakra olan solar pleksus çakrasına yani midenizin olduğu bölgeye gelin. Çakranın sarı renkle nasıl titreştiğini görün. Ardından üçüncü çakranın içine girerek nefesinizle onun yaşam enerjisi dolmasını sağlayın. Yeniden OM sesi çıkartarak titreşimini arttırdıktan sonra dördüncü çakra olan kalp çakrasına doğru yukarı çıkın. Dikkatinizi kalp çakrasına vererek nasıl altın rengi ile parlayarak titreştiğini görün. Ardından kalp çakrasının içine girin ve nefesinizle çakrayı yaşam enerjisi doldurun. OM sesi ile titreşimini arttırın ve bir sonraki çakra olan boğaz çakrasına çıkın. Bu sefer dikkatinizi boğaz çakrasına verin. Onun mavi renkle nasıl titreştiğini görün. Ardından içine girerek çakraya yaşam enerjisi verin. OM sesiyle titreşimini arttırın ve alın çakrasına ilerleyin. Dikkatinizi alın çakrasına vererek nasıl titreştiğini gözlemleyin. Ardından içine girerek nefesinizle yaşam enerjisi dolmasını sağlayın. Yine OM sesiyle titreşimini arttırdıktan sonra son çakra olan tepe çakrasına gelin ve onun bembeyaz bir ışıkla titreşimini fark edin. Tepe çakrasının içine girip nefes alarak içinize çektiğiniz evrensel yaşam enerjisini nefes vererek bırakın. OM sesiyle titreşimini arttırdıktan sonra meditasyonu sonlandırabilirsiniz. Bütün çakralarınız dengelenmiş olacak bunu bitirdiğinizde.

İkinci Metot:

Bu metot da diğeriyle benzerlik gösteriyor. Tek fark bedenin içinde hareket ettiğini ve çakraların içine girdiğini hayal etmiyor olmak. Bu metotta nefes kullanarak çakralardaki blokajları açıyoruz. Yine rahatça oturabileceğiniz ya da uzanabileceğiniz bir yer seçin kendinize. Derin nefesler alıp vermeye başlayarak iyice gevşeyin. Her nefes alışta nefesin vücudunuzda nasıl

ilerlediğini hissedin. Ciğerlerinizi nasıl doldurduğunuzu, nefesi nasıl geri verdiğinizi, bu esnada bedeninizde neler olup bittiğini. Bütün ağırlığınızı oturduğunuz ya da yattığınız yere bırakın. İyice gevşediğinizi hissedince ellerinizi her bir çakranın üzerine koyarak nefes alıp vermeye devam edin. Ve bu esnada gözlerinizin önüne o çakranın dengeli bir şekilde çalıştığını, blokajların açıldığını, evrensel yaşam enerjisinin kolaylıkla bedeninize aktığını getirin. Bunu hayal etmek zor gelirse bunları sadece düşünebilirsiniz. Ve ardından bu düşünceyi ya da görüntüyü nefesinizle içinize çekip nefes verirken avuç içlerinizden çakraya üfleyin. Sadece avuç içlerinizden çakraya gittiğini düşünmeniz ya da hayal etmeniz yeterli. Her çakra için bu işlemi ayrı ayrı yapın. Sırasıyla önce kök çakra, ardından sakral çakra, solar plexus çakrası, kalp çakrası, boğaz çakrası, alın çakrası ve tepe çakrası olarak devam edip bitirin.

Bütün bunları yaparken beynin hayal ile gerçeği birbirinden ayırt edemediğini, hayal ettiğiniz her şeyin görüntüsü beynin arka tarafına ulaştığında; görseniz de hayal etseniz de aynı nöron ağlarının ateşlendiğini ve bu duruma uygun duygu yaratacak kimyasalların salgılanmaya başladığını unutmayın. Siz neyi hayal ediyorsanız beyin için o gerçektir ve bunun için çalışmaya başlar. Bu nedenle nefesinizi kullanarak çakraların açıldığını ya da çakraların içine girerek blokajların ortadan kalkıp onların ahenkle titreştiğini düşünürseniz etkisi öyle olur.

Bu tekniği çiğ bir yumurta kullanarak öğrenmiştim. Çiğ bir yumurtayı bir süre avuçlarımızın arasında tutuyor, bu esnada da gözlerimiz kapalı derin nefes alıp vererek iyice gevşiyorduk. İyice gevşedikten sonra yumurtanın düz bir zemin üzerinde dimdik durduğunu hayal etmiş, ardından bu görüntüyü nefesimle içime çekmiş ve nefesi verdiğimde avuç içlerimden yumurtaya gittiğini imgelemiştim. On dakika kadar bunu yaptıktan sonra yumurtayı almış dümdüz bir zeminin üzerine koymuştum. On dakika önce koyduğum hiçbir yerde dik duramayıp düşen yumurtam bir şekilde dimdik karşımdaydı. Şaşkınlığımı üzerimden atamadan

başka yerlerde de denedim durup durmayacağını. Pencere kenarında, başka bir masada, kapalı pet şişenin kapağında... Her seferinde yumurtam dimdik karşımdaydı. En son çöp sepetinin incecik kenarına koydum öylesine. Yumurtam orada da öylece dimdik durunca dakikalarca bakakaldım ona. Ve o an anladım her şeyi. Yumurta deneyi benim kırılma noktam olmuştu. Daha önce tüp bebek tedavisi sırasında defalarca yumurta toplanmıştı ama her seferinde bedenim sağlıklı yumurta üretmiyordu. İlk toplayışta iki yumurta çıkmış, ikincisinde topu topu bir sağlıklı yumurta alınabilmişti. O an şunu düşündüm. Ben bir tavuk yumurtasına düşüncemle bunu yapabiliyorsam kendi bedenime ve yumurtalarım neler yapmam! Ve artık pes etmişken doktorumu arayıp yeni bir tüp bebek tedavisine hazır olduğumu söyledim. Tedavi başladığında ben de her sabah ve akşam ellerimi karnımın üzerine koyarak tıpkı yumurtanın dik durduğunu hayal ettiğim gibi kendi yumurtalarımın da çok sağlıklı olduğunu ve çok sayıda yumurtanın olgunlaştığını imgelemeye başladım. Hiç aksatmadan yumurta toplanacağı güne kadar devam ettim buna. Nihayet o gün geldiğinde tam on iki adet çok sağlıklı yumurta toplanabildi. O güne değin her seferinde bir, bilemedin iki yumurta olurken ve çok da A kalite değilken, bu sefer on iki adet A kalite yumurta üretmişti vücudum. Yaşadığım coşkuyu size anlatamam. Embriyolar rahmime konulduktan sonra da aynı uygulamaya devam ettim. Her sabah ve akşam onların oraya tutunduğunu ve sağlıklı bir şekilde geliştiklerini hayal ediyordum. Ve daha evvel bir türlü tutunamayan embriyolar bu sefer tutunmayı başardı. Doğuma kadar her gün bu uygulamaya devam ettim. Preeklamps gibi çok tehlikeli bir hastalıkla mücadele etmeme rağmen onları sağlıklı bir şekilde dünyaya getirmemde bu uygulamaların etkisinin büyük olduğunu biliyorum.

Bu tekniği ilk öğrendiğim sırada köpeğim Max, o sırada 14 yaşında idi. Bir gün ayağının topallamaya başladığını fark ettim. “Yaşıyla alakalı, artık bir şey yapılamaz, dikkat edeceksiniz,”

dediler. Bu yumurta deneyi beni o kadar etkilemişti ki, aynısını Max'in bacağına uygulamaya karar verdim. Ve sorunlu bacağına avuçlarımın arasına alarak eskisi gibi koşup oynayabildiğini, üzerine basabildiğini, düzeldiğini ve sağlıklı olduğunu imgeledim. İnanmayacaksınız ama ertesi gün düzelmişti. Belki tesadüftür diye birkaç gün daha devam ettim ama sürekli gözlemliyordum da her an yeniler mi diye. Hayır. Max'in bir daha sorunu olmadı. Ve Max 18. yaş gününden üç gün sonra hayata veda edene kadar ara ara bu uygulamaya devam ettim. Ellerimi bedenine koyarak onun sağlıklı olduğunu imgelerdim. O kadar uzun süre sağlıklı yaşamasında bunun etkisi olduğunu biliyorum artık.

İmgeleme, hayal etme ve nefes muazzam bir armağan insanoğluna. Ve bunun bahşedildiği tek canlı da biziz. Hiç düşündünüz mü neden? Sakın bizim İlâhi Olan'ın tezahür etmiş hali olmamızdan kaynaklanmasın?

BÖLÜM 5

PRANA VE NEFES

Pek çok yerde nefesin öneminden, nasıl yapılması gerektiğinden bahsedildiğini duymuş, nefes eğitimleri veren yerleri görmüşsünüzdür. Nedir nefesin önemi bu kadar hiç düşündünüz mü?

Nefes kelime anlamı olarak havanın teneffüs edilişi, bedene oksijen almak olsa da gerçek anlamı bunların ötesindedir. Nefes, bedeni prana yani yaşam enerjisi ile bir araya getirir. Dünyanın sahip olduğu elementlerden meydana gelen kabuğumuz yani bedenimiz prana sayesinde canlanır. Hiçbir yakınınızı kaybettiniz mi? Kaybettiyseniz bilirsiniz ki son nefesini vermeden önceki ile verdikten hemen sonraki kişi aynı değildir. O son nefes çıkınca beden bir ete dönüşür. O an anlarsınız o bedenin sevdiğiniz kişi olmadığını. Prana artık bedende değildir. Yaşam enerjisi kesilmiştir. Nefes biterse yaşam biter çünkü bedene gerekli prana alınamaz. Prana evrendeki tüm enerjinin kaynağıdır. O madde değildir. Ama yaratılmış tüm maddeler o olmadan var olamaz.

Nefes almak kişinin kendini dengelemesinin anahtarıdır. Düzensiz solunum ruhsal bedenler aracılığıyla madde bedene aktarılan yaşam enerjisinin doğal akışını kesintiye uğratır. Her insan düzenli ve doğal solunum yapmalıdır. Pek çoğunuz, ama zaten yapıyoruz, diyebilir. Kastettiğim yaşamınızı sürdürecektir.

kadar oksijen alıp karbondioksit vermeniz değil. Nefesi tutmadan, düzenli alıp vermeyi kastediyorum.       hepimiz günlük hayatımızda nefesimizi tutarız farkında olmadan. Özellikle stresli, gerilimli durumlardayken ve beta beyin dalgasıdayken. Ve günlük yaşamımızın ne kadar çok anında nefesimizi tuttuğumuzu bir bilerseniz.

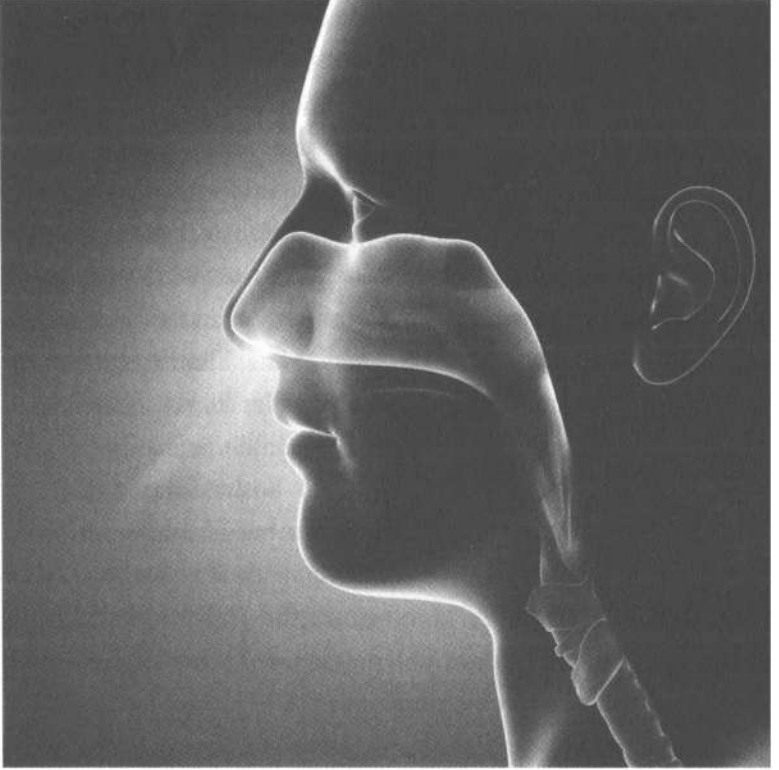
Doğal solunumu sadece çocuklar yapabilir. Onlar en çok ağladıkları, üzüldükleri durumda bile nefeslerini tutmadan solunum yapmayı bilir. Aslında bu, insanın doğal nefes alıp verme halidir ancak büyüdükçe bu bilgiyi unuturuz. Nefesi düzensiz almak  akralara aktarılan enerjiyi kesintiye uğratacağı için çakraların tıkanmalarına ve bu nedenle hastalıklara ve sorunlara neden olur. Dördüncü  akra tıkanır a sevgisiz ilişkiler ya da ilişki sorunları ya ar, beşinci çakra tıkanır a kendimizi ifade edememeye ba larız. Eğer gün içinde soluk alı  veri leriniz arasındaki kesintileri fark etmeye  alı ırsanız bir süre sonra solunumunuz çocukken olduğu haline geri döner.

Şimdi gelelim çok önemli bir konuya, nefes terapilerine. İnsan vücudu öyle bir organizma ki, en küçük bir hücrenin bile bir görevi var. Her hücre oluşturduğu organın işlevine hizmet eder. Görmek için gözlere, duymak için kulaklara ihtiya ımız vardır. Dolaşım sisteminden kalbimiz, i letim sisteminden beynimiz sorumludur. Nefes almak ve koklamak ise burnun g revevidir. Burun nefes almaya uygun dizayn edilmiştir. İçinde yer alan kıllar ve mukoza bir çeşit filtredir ve havada gözle göremediğimiz yabancı maddelerin bedene girmesine engel olur. Nefes terapilerinde insanlar ağızdan derin ve şiddetli nefes alıp vermeye teşvik edilmekteler. Oysa ağızdan solunum oldukça tehlikeli sonuçlar doğurabilir. En basit sonucu; solunum alkalozu adı verilen ve CO₂'nin akciğerlerden fazla atılması ile ortaya çıkan rahatsızlıktır. Dahası burnun filtre işlevi gören yapısı olmadığı

için tozlar ve yabancı maddeler birikerek akciğerlerde başka sorunlara neden olur. Ağızdan solunum normal değildir. Ağız beslenebilmemiz için yaratılmış bir organdır. Ağızdan solunum doğaya aykırıdır. Nasıl ki burnumuzla yemek yiyemezsek ağzımızdan da solunum yapmamalıyız. Her insan nefes almayı bilerek doğar. Kimsenin size nefes almayı öğretmesine ihtiyaç yoktur. Yapılması gereken tek şey düzensiz nefes alışlarınızı fark edip o anda düzenli hale getirmektir. Bunun için yararlı olan bazı egzersizleri evde kendi kendinize yapabilirsiniz.

Bunun için sakın bir yere geçip lotus pozisyonunda oturun (Bağdaş kurarak da olur). Ardından bir elinizi karnınıza, üçüncü çakranın yani mide çakrası dediğimiz solar pleksusun üzerine koyun. Elimizi buraya koymamızın nedeni nefes alış verişimizi ve şiddetini daha net hissedebilmek. Ardından gözlerinizi kapatarak normal bir şekilde nefes alın. Elinizin nasıl inip kalktığını hissedin. Ardından derin bir nefes alarak bedeninizde olan değişimleri hissedin. Normal bir şekilde nefes aldığımızda nefes sadece akciğerlerimize ve göğüs boşluğumuza gider ve oradan da yukarıya, başımıza çıkar. Buna burun solunumu denir. Her an yaptığımız solunum budur. Bir diğer solunum karından solunumdur. Burada nefesi karnımızın içine alırız, o esnada karın genişler ardından nefesi dışarı veririz. Üçüncü ve son solunum şekli ise orta solunum adı verilen nefesi güçlü bir biçimde karnımıza alıp göğsümüze yükselttiğimiz modeldir. Gözleriniz kapalıyken burun solunumu ile nefes alıp verdikten sonra karnınıza nefes alın ve aldığınız havanın bedeninizde nerede olduğuna dikkat edin. Birkaç kez bu şekilde nefes alıp verdikten sonra orta solunum için karnınıza nefes alıp göğsünüze havayı yükseltin. Bu esnada önce karnınız sonra göğsünüz şişecek. Ardından hava başınıza kadar çıkacaktır. Bu şekilde nefes alıp verirken prananın yani yaşam enerjisinin burnunuzdan girip bedeninize nasıl dolduğunu

imgeleyin. İsterseniz pranayı ışık şeklinde de hayal edebilirsiniz. Onun nefesle birlikte nasıl tüm vücudunuzda dolaştığını hissedin. Her gün beş dakika kadar bu egzersizi yapmak hem sizi doğal solunumunuza döndürecek hem de çakralarda blokaj oluşmasına katkı vermeyerek, tam tersine önlemek için de destek olacaktır.



BÖLÜM 6

7 EVRENSEL YASA (HERMETİK YASALAR)

Peki, eğer biz gerçekliğimizi, dikkatimizi neye verirsek öyle oluşturuyorsak burada işleyen kurallar nelerdir?

Hermetik yasalar olarak bilinen kozmik yasalar, Hermes tarafından Zümrüt Tabletler'e yazılmış ve tüm evreni yöneten bu yasalar detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Tarihte bu yasalardan ilk olarak Albertus Magnus, *De Mineralibus* adlı eserinde bahsetmiştir. Bu eserde anlatılana göre daha sonradan Büyük İskender, Hermes'in mezarını bulmuş ve ölümünden sonra yakılıp yok edilen İskenderiyelerle birlikte Zümrüt Tabletler de ortadan kaybolmuş. Bu tabletler hakkında günümüzde yazılan ilk metin Tyan'lı Apollonios'a aittir. İsa'dan sonra birinci yüzyılda yaşamış olan Apollonios oldukça önemli bir filozoftur. Arapça metinlerde Balinus diye geçen Apollonios'un en önemli eseri olan *Kitab-ı Sırrı Al-Halika* yani *Yaradılışın Sır Kitabı*'nda Zümrüt Tabletler'den ve içerdiği bilgilerden bahseder. Bu kitap altıncı yüzyılda Sagiyus isimli bir din adamı tarafından Arapçaya çevrilmiştir. Zümrüt Tabletler'de anlatılan hermetik yazıların Yunanca orijinal metinler olduğu düşünülmüş ama eksiksiz metin bulunamamış, ancak yirmiye yakın Arapça versiyonuna rastlanmıştır. Tarihte pek çok önemli bilgin Zümrüt Tabletler

ve içerdği bilgilerle ilgilenmiştir. Roger Bacon ve Isaac Newton çevirmenlerindendir. Buradaki bilgiler sadece hermetik felsefeyi oluşturmakla kalmadı simya ilimi için de temel oldu.

Netice olarak tarih boyunca çeşitli ırktan insanları, farklı toplumlardan felsefecileri derinden etkilemiş bu tabletleri yazan kişi olan Hermes, Mısır'ın ilk dönemlerinde yaşadı. İbrahim çağında yaşadığı söyleniyor. Hatta bazı Musevi tradisyonlar İbrahim'in bilgiyi Hermes'ten aldığını söyler. Üç Kere Yüce Hermes olarak isimlendirilirdi. Simyayı keşfeden (dolayısıyla kimyayı da), astrolojinin kurucusu, ezoterizmin babasıdır. Öldükten sonra Mısırlılar onu Tanrı mertebesine yüceltmış ve Thot adını vermişler, yıllar sonra Yunanlılar ise ona bilgelik Tanrısı Hermes demişlerdir. Yaşadığı dönem öyle büyük bir etki yaratmıştır ki Mısır toplumu üzerinde, ölümünden yüzlerce yıl sonra büyük bir saygıyla anılmıştır. Zümrüt Tabletler'deki bilgiler asırlar boyunca gizli tutulmuş ve sadece buna hazır olan çok az sayıda kişiye açıklanmıştır. Bununla birlikte her öğretilerde ve dinde izine rastlanır ancak hiçbir din ya da öğretiyle herhangi bir bağı bulunmaz. Bunun sebebi Hermes'in ve ardından gelen bu sırları koruyanların tabletlerde anlatılan bilgilerin bir inanca dönüşmesini engellemek için çok çabalamalarıdır. Günümüzde ise üç inisiyenin yazdığı kitap herkesin bu bilgilere erişimini kolaylaştırmıştır. Bir insan hazır olduğunda bu bilgiler ona bir şekilde gelecektir.

Yedi Hermetik Prensip:

- 1- Zihinsellik Prensibi
- 2- Tekabül Prensibi
- 3- Titreşim Prensibi
- 4- Kutupluluk Prensibi
- 5- Ritim Prensibi
- 6- Sebep Sonuç Prensibi
- 7- Cinsiyet Prensibi

1- Zihinsellik Prensibi:

Eflatun, “Düşünmek ruhun kendi kendine konuşmasıdır,” demiş. Hepimiz her an düşünürüz ama düşüncenin ne olduğunu hiç düşünmeyiz. Örneğin düşüncenin beyinde olduğunu zannederiz ama beyin düşünce üretmez. Düşünceyi bizim ruhsal bedenimiz, bilincimiz üretir. Hermetik yasaların birincisi zihinsellik prensibidir. Yani evren tek bir bilincin tezahür etmiş halidir, ondan ortaya çıkmıştır. Hallâc-ı Mansûr’un 900’lü yılların ortalarında söylediği En-el Hak yani ben O’yum sözü de bu gerçeği anlatır bize. Bir böcekle bir kuşun, bir köpekle bir insanın, bir yaprakla bir su damlasının birbirinden farkı yoktur. Hepsi tek bir bilincin, ilahi olanın yani “O’nun” tezahür etmiş halidir. Ve her şey kuantum dolanıklık prensibinin ortaya koyduğu gibi özde birdir. Bu tek bilince her kültür farklı isimler vermiştir. Allah, Tanrı, Yaradan, Tin, Bütün, İlahi Güç, Brahma, Öz. Adına her ne denirse densin, var olan her şey O’dur. O’ndan ortaya çıkmıştır. O’nun bilincinin eseridir. Ve var olan her şey O’nun bilincinin tezahürü olduğundan aynı bilinci taşır. Tıpkı bir yaprak parçasının tüm yaprağın bilgisini taşıması gibi. Bu evrensel bir prensiptir. Bunu kavradığınızda sizin dışınızdakilere başkası gözüyle bakamazsınız bir daha. Çünkü bilirsiniz ki temelde her şey bir. Ona yapılan aslında sana yapılmıştır. Sana olan herkese olmuştur. Dualite ortadan kalkar. Farklılıklar ortadan kalkar. O farklılıkların Yaradan’ın sonsuz zenginliğinin bir parçası olduğunu kavrar insan. Tıpkı binbir çeşit çiçeğin, böceğin, hayvanın, doğanın zenginliği olması gibi insanlar da farklı dillere, dinlere, mezheplere ve görünüşlere sahip olsalar da O’nun zenginliğidir. Çünkü nasıl doğa, var olan her şey O ise, her insan da O’dur. Farklılık sadece insanın zihnindedir, algısındadır. Her şey ilahi olanın zihnindedir. Onun bilincinin tezahürüdür. Bütün insanların bunu anladığı bir dünyada ne savaş olurdu ne ırk ne de mezhep ve din ayrılığı. Çünkü bilirlerdi ki karşılarındaki her insan görünüşü, dili, dini, inançları farklı olsa da özde bir aslında. Bu nedenle birine kötü bir davranışta bulunduğunuzda

aslında kendinize bulunuyorsunuz. Biri sizin canınızı yaktığında aslında kendi canını yakıyor. Birinin başarısını canı gönülden alkışlıyorsanız aslında kendinizi alkışlıyorsunuz. *Nigahdâr*'da Hallâc-ı Mansûr'a söylediğim sözler gibi:

“Ne ben var aslında ne de sen. Ne Müslüman ne Hristiyan ne Musevi. Ne çiçek ne böcek ne de engin okyanuslar. Var olan her şey sadece O!”

Her şey aslında bir yanılsama. Bir kişinin hakikate ulaşması demek diğerlerinin de ulaşması demektir. Tıpkı yüz maymun deneyinde olduğu gibi, hakikat bilgisini kritik sayıda insan öğrenince insan bilinci seviye atlayacak ve yeni bir bilince yükselecektir.

Hermes, “Evren zihinseldir ve Bütün’ün zihnindedir,” der. Bütün ile kasıt ilahi olandır, Yaradan’dır.

Bunu sanat eserlerine ve edebi eserlere bakarak daha iyi anlayabiliriz. En sevdiğiniz romanı düşünün. Yahut kendimden örnek vereyim. Yazdığım romanlardaki kahramanlar onları yaratma anımda benim zihnimdeydiler. Her bir karakterin neye benzediği, nelerden zevk aldığı, karakterinin nasıl olduğu benim zihnimde şekillendi. Zihnimden kâğıda aktarılarak yaratıldılar. Sizler o romanı okurken o karakterlerin hayatlarına, başlarından geçenlere, serüvenlerine şahit oluyorsunuz. Her karakter benden bağımsız birer kişilik olmuşlardır sizin algınızda ama aslında hepsi benim zihnimdeydiler. Algılaması kolay değil biliyorum ama biraz zorlayın kendinizi lütfen. Siz o karakterlerle gülüyor, ağlıyor, heyecanlanıyorsunuz. Onları gerçekten yaşamış gibi algılıyorsunuz. Oysa o romandaki o dünya benim zihnimdeydi aslında. Karakterlerimin hepsi benim aslında. Hepsi benden izler taşır. Kadın karakterler de erkek karakterler de. Her birini yazarken kendimden çok şey katarım tıpkı diğer yazarlar gibi. Kendinden bir şeyler katmadan yazabilmek imkânsızdır. Bu nedenle her karakter biraz benimdir. Hepsi benim ruhumu taşır. Aynı şey ressamların resimleri, heykeltıraşların heykelleri için de geçerlidir. Hepsi siz onları beş duyunuzla algılayana kadar sanatçının zihnindedir ve her biri yaratıcısının ruhunu taşır. O

karakterlerden birinin ortalığa çıkıp Ben O'yum dediğini hayal edin. Ben Başak Sayan'ım ama aynı zamanda o değilim de. Ne demek istediğimi çok iyi anlamışsınızdır. İşte şu an etrafımızda gördüğümüz tüm dünya, tüm evren de böyle. Her şey ama her şey Bütün'ün, İlâhi Olan'ın zihninde ve O'nun ruhunun birer parçası aslında. Hallâc-ı Mansûr'un dediği gibi, "Ben O'yum ama O değilim aynı zamanda."

Avatar diye çok ünlü bir film vardı. Filmde başka bir gezegene giden insanoğlu orayı koloni haline getirmek için çalışırken bilim adamları da özel bir teknoloji sayesinde o gezegene uygun bedenler yaratmayı başarmışlardı. Ve bir makineyle kendi bilincini o bedene taşıyordu kahramanlar. Bedenler kabuktu, tıpkı bizim bedenlerimizin kabuk olması gibi. Bizler de tıpkı o kahramanlar gibi sahip olduğumuz bedenleri kullanan varlıklarız. Daha doğrusu bu bedenleri kullanan İlâhi Öz'ün birer parçasıyız. *Nigahdâr* romanımda Hallâc-ı Mansûr'un nokta felsefesi üzerinden bunu anlatmaya çalıştım. Zira Hallâc bu ilâhi gerçeği çok iyi kavramış ve nokta felsefesiyle çok da iyi anlatmıştır. Lütfen bu felsefeyi, Hallâc-ı Mansûr'u iyice anlayın, araştırın, okuyun.

Hermetik yasalardan biri; yukarıda ne varsa aşağıda da o vardır, içeride ne varsa dışarıda da o vardır prensibidir. Yani bütün nasılsa parça da öyledir demektir bu. Sadece bu bile Yaradan ile bağımızı net bir biçimde koyar ortaya. Evrende var olan her şey görünmez bağlarla birbirine bağlıdır ve her şey aynı yasalarla yönetilir.

Hermesçi öğretiyeye göre İlâhi olan, iradesini ve dikkatini oluşturma yöneltir ve bu sayede yaratım süreci de başlamış olur. Titreşimi en yüksek olandan en düşük olana doğru bir iniş söz konusudur. Ta ki maddenin ortaya çıktığı en kaba titreşim düzeyine titreşimin frekansı ininceye kadar. Buna düşüş denir. Pek çok kutsal kitapta bahsedilen cennetten düşüş aslında bu bilginin metaforudur. Varlık en yüksek titreşim düzeyi olan Öz'den ayrılarak frekansı

düşürerek madde formunu alır. İlâhi olan bütün bu zihindeki sürecin içindedir, tıpkı bir yazarın yazdığı romanın içinde yaşaması gibi O da kendi yaratımının içinde yaşar.

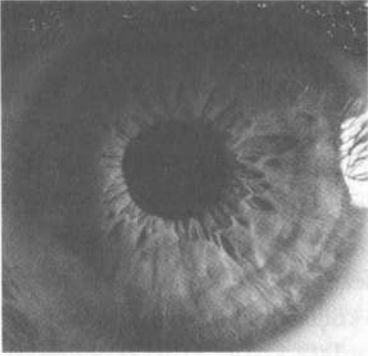
Hermesçi öğretilere göre titreşim en düşük düzeye inip madde formunu aldıktan sonra ritim yasası gereği sarkaç diğer tarafa salınacak ve geri çekilme başlayacaktır. Bu da İlâhi Olan'dan ayrılarak en kaba madde formunu alanlar, kaynağa geri dönebilmek için yolculuğa çıkacak demektir. Bu yuvaya dönüş sırasında titreşim en düşük seviyeden en yüksek seviyeye çıkmak zorundadır. Bu da maddenin en kaba formu olan maddeye hapsolmuş İlâhi Olan'ın parçalarının titreşimlerini yükseltebilmek için evrimleşmesi anlamına gelir. Bilinç yükseldikçe titreşim yükselir ve kaynağa geri dönene kadar bu döngü sonsuza kadar devam eder. Bu sürece içe çekilme denir. Nefes alıp vermemiz de bu yasayla alakalıdır. Nefes alırsınız ve soluğunuzu dışarı salırsınız, ardından onu içinize çekersiniz. Yaradılıştaki da aynı süreç işler çünkü yasa değişmezdir.

İlâhi Olan, titreşimi düşürerek maddi boyutu yarattıktan sonra tefekkür halinden yani derin düşünceden uyanır ve yarattığı bütün planlarda (maddi, zihinsel ve spiritüel planlar) evrimleşme başlar. Çünkü titreşimin en düşükten en yükseğe doğru yani kaynağa doğru çıkmasının bir tek yolu budur. Bütün her şey, en düşük ya da en yüksek titreşimli formlar, bütün prensipler, bütün yasalar, maddenin her hali, görünen ve görünmeyen bütün enerji; her şey ama her şey İlâhi Olan'dır, O'dur, O'ndandır. Her şey O'nun içindedir ve O da her şeyin içindedir. Tıpkı Hallâc-ı Mansûr'un söylediği gibi. O hakikat bilgisini nokta felsefesiyle anlatmış ve kendisinden sonra geleceklere ışık olmuştur. (Not: Nokta felsefesinin detayları *Nigahdâr*'da detaylıca anlatıldı.)

Bütün bunların neticesinde zihinsellik prensibinin evreni oluşturan en büyük güç olduğunu söyleyebiliriz. Ve mutlu bize ki, İlâhi Olan'ın tezahürleri olan bizler de aynı yeteneğe sahibiz. Düşünerek deneyimlerimizi yaratmamızın ardındaki sır bu prensipte gizli.

2- Tekabül Prensibi:

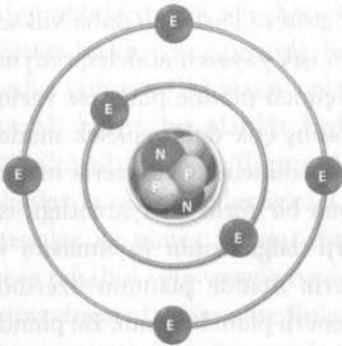
Kör doğmuş birine ışık, sağır birine müzik nasıl tarif edilir? Sınırlı bir algıya sahip insanoğlu böyledir işte. Gerçeği algılayamaz ve gördüğü, dokunduğu, duyduğu şeyleri gerçek zanneder. Halbuki insan hakikati göremese bile etrafına biraz dikkatli gözlerle bakması kâfi. O zaman bir insan gözü ile bir galaksinin, bir atom ile güneş sisteminin benzerliğini fark eder. Çünkü parça her zaman bütünü bilgisini taşır.



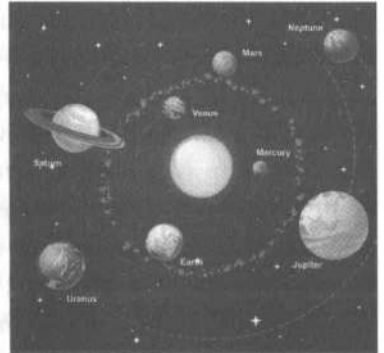
İnsan gözü



Galaksi



Karbon atomu



Güneş sistemimiz

Hermetik yasaların ikincisi tekabül prensibidir. Buna göre yukarısı aşağısı gibidir, aşağısı yukarısı gibi. İçerisi nasılsa dışarısı da öyledir. Bu yasayı kavramak evrenin en büyük

sırlarından birini kavramaktır. Bu yasa nedeniyle içimizde hangi duygular, düşünceler ve inançlar varsa dışarıda da onlar olur sadece. Bu yasa nedeniyle küpün içinde ne varsa dışına da o sızar. Zümrüt Tabletler 3 yüce plandan bahseder. Fiziksel plan, zihinsel plan ve spiritüel plan. Her plan kendi içinde 7 parçaya ayrılmıştır. Madde bedenlerimiz fiziki planda bulunur. Diğer bedenlerimiz ise diğer planlarda. Her varlık kendi titreşimine uygun planda zuhur eder. Plan denilen şey bir varlığın 4. boyutta bulunma derecesini gösterir. (Bilim insanları 11. boyuta kadar tüm boyutları ispatlamışlardır. Ancak 3. boyutu algılayabilecek duyu organlarına sahip olan insanoglu yükseklik, uzunluk ve genişlik dışındaki titreşim derecelerine vâkıf değildir. Eğer 4. boyutu algılayabiliyor olsaydık her şeyin titreşim derecelerini fark edebilirdik. Boyutlarla ilgili bilgi sahibi olmak için 11. *Boyutu Anlamak* isimli bilimsel videoyu izleyebilirsiniz.) Her şey; insanlar, hayvanlar, melekler, yaratılmış başka formlar sadece titreşim derecesi olarak birbirlerinden ayrılırlar. Hepsi İlahi Olan'ın zihnindedir. O'nun tezahürleridir.

Hermesçiler bu üç planı yedi küçük plana böler. Bu planlar da kendi aralarında daha küçük planlara ayrılır. Fiziksel planın ilk madde planı; katı, sıvı, gaz halindeki kaba maddeyi kapsar. İkinci planı bilimin yakın zamanda kabul etmeye başladığı daha yüksek madde formlarını kapsıyor (Örneğin ışık yayan maddeler, radyum ve benzeri madde formları gibi). Üçüncü madde planı ise varlığı henüz bilim tarafından ispatlanamamış çok daha yüksek madde formlarını kapsıyor. Fiziksel planın dördüncüsü olan eterik madde planı bilimin eter diye bahsettiği ama bir türlü anlayamadığı; ısı, ışık, elektrik, elektromanyetik enerji dalgalarının yayılmasını ve taşınmasını sağlayan kuvvettir. Eterik madde planının üzerinde fiziksel planın beşincisi olan birinci enerji planı bulunur. Bu planda varlığı bilim tarafından kabul edilmiş 7 ana plan daha vardır: Isı, ışık, manyetizma, yerçekimi, elektrik, kohezyon ve kimyasal yakınlık ve deneylerde görülen ama henüz isimlendirilememiş başka enerji formlarını içerir. İkinci enerji planında bilimin henüz keşfetmediği, doğanın ince güçleri adı verilen daha yüksek biçimler

vardır. Üçüncü enerji planı ise insan zihninin algılayamadığı, sadece spiritüel plana dahil olan varlıkların kullanabildiği titreşimleri çok yüksek olan plandır.

Zihinsel plan da kendi içinde yedi plan barındırır. Mineral zihni planı, elementel zihni planı a, bitki zihni planı, elementel zihni planı b, hayvan zihni planı, elementel zihni planı c ve insan zihni planı olan bu yedi plana dahil olan her varlık o planın titreşiminde frekansa sahiptir. Kristaller örneğin, mineral zihni planına dahildir. Dar bir algıyla bakanlara bu kristaller cansız gibi görünse de onlar canlıdır ve onlara kodladığınız bilgiyi siz silene kadar taşımaya devam ederler. Bitki, hayvan ve insan âlemleri dışındaki elementel planları insan zihninin algılayamadığı varlıklar oluşturur. Tüm bu alt planlar da kendi aralarında planlara ayrılır. Günümüzdeki sıradan bir insan, insan zihni planının dördüncü derecesinde yaşar. İnsanoğlunun bu aşamaya gelmesi milyonlarca yıl sürmüş, bu süre zarfında bilinç yükselerek bu noktaya ulaşmıştır. Bu planlarda yükselenler aydınlanmışlar, ermişler ve peygamberlerdir.

Spiritüel plan ise anlaşılması en zor olan plandır. Bizim algılayamayacağımız, anlayamayacağımız bir gerçekliktir. Burada bulunan varlıklar da kendi titreşim düzeylerine tekabül eden planlarda yer alır. Melekler, baş melekler, üstatlar spiritüel planın farklı derecelerinde bulunur. Titreşimleri ve enerjileri o kadar yüksektir ki bizim onları algılayabilmemizin yolu yoktur. Ancak bütün bu planlar birbiriyle iç içe var olur. Hepsi İlahi Olan'ın zihnindedir. Bütün planlar arasında uyum vardır. Bütün planlarda aynı yasalar işler. O nedenle insan gözü ile galaksiler, atomlar ile güneş sistemi birbirine benzer. Bu yasaya göre siz neye tekabül ediyorsanız o sizin realiteniz olur çünkü içinde ne varsa dışınızda da o olur. Bu nedenle bilinçaltımızda ne varsa onu deneyimleriz hayatlarımızda. Bu nedenle atomların gözlemciye verdiği tepkiyle, maddenin insan bilincine verdiği tepki aynıdır. Çift yarık deneyinin sonucu, dolanıklık prensibi bu nedenle vardır. Mikrokozmos (atom altı dünya) her zaman makrokozmosun (madde dünya) bilgisini taşır. Biz de galaksilerin bulunduğu

plana göre mikrokozmosuz. Bu nedenle onların bilgisini taşıyız. Astroloji bu nedenle kusursuz işler. Yukarıdaki nasılsa aşağıdaki de öyledir. Ve bu prensip nedeniyle düşüncelerimizin, duygularımızın ve inançlarımızın titreşimlerinin frekansları kendilerine uygun frekanstakileri çeker. Hiçbir şey görüldüğü gibi değildir.

3- Titreşim Prensibi:

Evrende hiçbir şey durmaz. Her şey titreşim halindedir, her şey titreşir. Bu cümleler hermetik yasaların üçüncüsü olan titreşim prensibini anlatmak için yazılmış binlerce yıl önce. Fizik elbette bunun doğruluğunu kanıtladı. Ancak bundan asırlar önce bu bilgi biliniyordu, düşünün. Bu yasa her şeyin hareket ettiğini, döndüğünü, aktığını, titreştiğini söylemekle kalmaz, evrensel gücün çeşitli tezahürleri arasındaki farkın titreşimlerin oranlarına ve hızlarına bağlı olduğunu anlatır. Hiçbir şey durağan değildir. Maddenin bütün parçacıkları belli bir ritimle döner. Uydular gezegenlerin, gezegenler güneşlerin, güneşler galaksilerin, galaksiler ise daha büyük sistemlerin etrafında döner.

Her şey İlâhi Olan'da titreşir. Hepsi birdir ancak oranları farklıdır. Yani var olan her şeyin farklı görünmesinin nedeni bu titreşim oranlarıdır. Bu eksenin bir ucunda ruh, diğer ucunda kaba madde formları vardır. Ve bu iki kutbun arasında trilyonlarca farklı titreşim hızı bulunur. Titreşim var olan her şeyin biçimini ve yapısını belirler. Her şey farklı bir titreşim oranına sahip olduğu için birbirinden farklı görünür.

Bizim algılayamadığımız pek çok boyut vardır. Üç boyut hariç, on birinci boyuta kadar kanıtlanmış tüm boyutları algılayamıyor oluşumuzun nedeni sahip olduğumuz titreşim ve frekans ile bu boyutlarınkinin tutmuyor olmasıdır. Bizim titreşim seviyemiz ne zaman o kadar yükselirse o zaman ancak o boyutları algılayabiliriz. Peygamber, ermiş, üstat dediğimiz kişiler hakikat bilgisine vâkıf olmuş ve bu sayede titreşim seviyeleri değişime

uğramış kişilerdir. Sadece maddenin değil, düşünce, duygu ve zihinsel hallerin de tekabül ettikleri bir frekans ve titreşim oranı vardır. Bir müzik aletinin çıkardığı titreşime denk gelen sesler notaları oluşturur. Nasıl o aleti çalmak için uygun noktalara temas edip titreşimi değiştirerek notaları ortaya çıkarıyorsak, kendi titreşimimizi de ruhsal durumumuzu değiştirerek değiştirebiliriz. Çünkü her düşüncenin, duygunun bir titreşimi vardır. Bunun için negatif inanç kalıplarını fark etmek, kendimizi olumsuz düşünme alışkanlığından kurtarmak ve meditasyon ile olumlu durumlara odaklanmak zihinsel halimiz üzerinde hâkimiyet kurmamızı sağlar. Olumsuz düşünme bir alışkanlıktır, zira beyin hep aynı yolu takip eder. Bir düşünceyi ne kadar çok düşünürseniz beyin o modeli daha çok kullanır. Bu bir yola benzer. O yolu ne kadar kullanırsanız o kadar büyür, gelişir. Ancak biz beyne yeni bir yol gösterip o yolu yeterli bir süre kullanınca değiştirir. Bunlar sadece isteyerek değil üzerinde çalışılarak elde edilen şeylerdir. Kök inançları bulma ve değiştirme kısmında bunu nasıl yapacağınızı detaylı bir şekilde anlattım. Netice olarak siz titreşiminizi değiştirdiğinizde her şey değişir. Çünkü bu evrensel bir yasadır.

4- Kutupluluk Prensibi:

Hiç düşündünüz mü neden her şeyin bir zıttı vardır hayatta? Neden karanlık ile aydınlık, iyi ile kötü, uzun ile kısa, gece ile gündüz var? Neden insan bir uçtan diğer uca salınır durur ömrü boyunca? Busoruların cevabı hermetik yasaların dördüncüsü olan kutupluluk prensibindedir. Bu yasa bize “Evrende her şey ikilidir, iki kutba sahiptir, her şeyin zıttı vardır. Benzeyen ile benzemeyen aynıdır, zıtların doğası birdir,” der. Birbirlerinden tamamen ayrı görünseler de tüm bunlar aynı şeydir aslında. Görüntüde farklı ama özde birdirler. Bu nedenle madde ile antimadde doğada bir ama derece olarak yani görüntüde farklıdırlar.

Bu prensibe göre her şeyin iki kutbu olduğu için gerçeklik de bundan payını alır. Yasa, “Her şey hem vardır hem yoktur,

bütün doğrular yarı yanlış, bütün yanlışlar yarı doğrudur, uçlar buluşurlar,” der. Her madalyonun iki yüzü vardır sözü bu prensibi anlatmak için söylenmiştir. Bilimin artık kabul ettiği Hermes’in ise binlerce yıl önce Zümrüt Tabletler’e yazdığı bu yasaya göre iki kutup olsa da, bu kutuplar aslında aynı şeydir. Sıcak ve soğuk aynı şeyin farklı dereceleridir sadece. Karanlık-aydınlık, gece-gündüz, uzun-kısa, güzel-çirkin, acı-sevinç... Hepsi aynı şeyin farklı dereceleri sadece. Bir ucunda biri diğer ucunda diğeri vardır. Sıcak bir uçta, soğuk ise diğer uçtadır. Karanlık bir uçta, ılık diğer uçtadır. Keder bir uçta mutluluk diğer uçtadır. Korku bir uçta cesaret diğer uçtadır. Uzun bir uçta kısa diğer uçtadır. Ama hepsi aynı şeydir aslında. Derecelerinin farklı olması nedeniyle bize farklı görünseler de hiçbir farkları yoktur aslında. Aradaki fark dereceleridir ve bu dereceler de titreşimleri vardır. Yani titreşim prensibinin anlattığı gibi farklı görünmelerinin sebebi titreşimlerindenidir. Doğudan batıya doğru seyahate çıksanız geleceğiniz nokta yine doğudur. Çünkü aslında doğu ve batı diye bir şey yoktur. Bize öyle görünürler. Uçlar daima birleşir. Renkler için de aynı şey geçerlidir. Her rengin ışığı yansıtma derecesi farklı olduğundan bize farklı renklermiş gibi görünürler. Oysa siyah ile beyaz (ve aradaki diğer renkler) derece ve titreşim farklarıdır. Her şey görelidir bu yüzden. İyi ve kötü mutlak gerçek değildir. Hayır ve şer de öyle. Bunlar aynı şeydir özünde. Sizin hayır dediğiniz şer, şer dediğiniz hayır olabilir. Fark derecelerindedir. O nedenle her insanın içinde hem iyi hem kötü vardır. Bizim dünyayı algılayış biçimimiz de bu nedenle kutupludur. Beyin de iki parçadan ve iki kutuptan oluşmuştur. Sağ ve sol beyin iki kutbu simgeler. Kutuplu algıladığımız için hepsini farklı zannederiz bu yüzden. Ve beyinden yaratım yaptığımız her an realitemizi oluşturan deneyimler iki kutuplu olur. Hoşumuza giden yanları olduğu kadar hoşumuza gitmeyen yanları da olur. İyi yanları olduğu kadar kötü yanları da olur. Çünkü beyin kutupludur ve beyinden yaratım da bu nedenle kutuplu olmaktır. (Beyinden yaratım derken her an yaptığımız şeyi kastediyorum. Düşüncelerimizin titreşimleri

her an realitemizi oluşturur. Kutupsuz olan tek yer kalptir ve karşıt kutbu olamayan tek şey sevgidir. Bu nedenle meditasyonla kalpten odaklandıklarımız bize kutupsuz olarak gelir.)

Duygular da böyledir. Bu yüzden insan bir kutbu deneyimlerken diğerk kutba odaklanarak kutbunu değıştirebilir. Duygu değışince titreşim ve frekans da değışeceğı için insanın hayatı ve deneyimi de değışir. Bir şeyden korkan bir insan cesaret gösterip o şeyin üzerine gittiğinde kutbunu değıştirir. Çünkü korku ve cesaret aynı şeyin farklı dereceleridir. Aşk ve nefret de aynı şeyin farklı dereceleridir. Biri pozitif diğeri negatif derecesidir. Bu nedenle birinden nefret edenler aslında o kişiye derin duygularla bağıdır. Hangi ruh halindeyseniz diğerk kutba odaklanarak onu değıştirebilirsiniz. Dünyanın çok kötü bir yer olduğunu, insanların kötü şeyler yaptıklarını düşünebilirsiniz. Ancak kötü olduğu kadar iyi insanlar da var ve olmaya devam edecekler. Kötülük yapanlar olduğu kadar iyilik yapanlar da olacaktır. Hitler gibi insanlar olduğu kadar peygamber ve aydınlanmış dediğimiz insanlar da olacaktır. Çünkü hayat bu yasa üzerine kuruludur. Biri olmadan diğeri var olamaz. Kötü olmazsa iyi olamaz. Karanlık olmadan aydınlık olamaz. Cennet ve cehennem inancı da aslında bu kutupluluk prensibini içerir. Çünkü belirttiğim gibi insan zihni bir şeyi kutupları olmadan algılayamaz. Kısa olmasaydı uzunlu algılayamazdık. Eski olmasaydı yeniyi algılayamazdık. Bu prensip evrenin temelini oluşturur diğerk prensiplerle beraber. Eğer kötü bir ruh hali içindeyseniz yapmanız gereken tek şey onun karşıt kutbuna yani zıddına odaklanmak. Kutup ve titreşim değışince ruh haliniz de değışecektir. Ruh haliniz değışince düşünceleriniz, düşünceleriniz değışince duygularınız, duygularınız değışince realiteniz ve deneyimleriniz yani hayatınız değışir.

5- Ritim Prensibi:

“İçine ektiğın nefes gibidir hayat. nce alırsın sonra verirsın. Her şey hareket halindedir. İleri ve geriye. ne ve

arkaya. İçe ve dışa. Yukarı ve aşağıya. Sarkaç hiç durmaz. Ritim kendini telafi eder. Her inişi çıkış, her doğuşu yok oluş, her acıyı sevinç izler. Bu yüzden her keder mükâfatlanır. Her fedakârlık ödüllendir. Her borç mutlaka ödenir.”

Ölü Kuşların Sessizliği kitabımdan bu alıntı bize hermetik yasaların beşincisi olan ritim prensibini anlatır. Bu yasa bize iki kutup arasında var olan her şeyin arasında bir ritim olduğunu ve sarkacın sürekli bir uçtan diğer uca gittiğini anlatır. Her zaman bir etki ve tepki, bir ilerleme ve geri çekilme, bir iniş ve çıkış vardır. Bu yasa yaşamın her anında karşımızdadır. Güneş her gün doğar ve batar. Dalgalar belli bir ritimle sahile vurur ve geri çekilir. Mevsimler belli bir döngü içinde ilkbahardan yaza, yazdan sonbahar ve kışa evrilir. Vücudumuzda da bu ritim kendini belli eder. Kalbimiz yine belli bir ritimle kanımızı toplardamarlar aracılığıyla toplayıp atardamar aracılığıyla bedene gönderir. Solunumu bile belli bir ritimle yaparız. Nefesi içimize önce çeker sonra dışarı veririz. Her şey bir ritimle ve iki kutup arasında var olur. Hiçbir şey bu yasadan kaçamaz. Buna uluslar da dahildir. Uluslar da tıpkı insanlar gibi doğar, büyür, gelişir ve yok olur. Bunun nasıl olduğunu *Ölü Kuşların Sessizliği*’nde detaylı bir şekilde anlattım ama kısaca değinirsek; toplumlarda da belli dönemler belli akımların doğup büyümesi ve ardından yok olması bu yasaya bağlıdır. Keza o dönem yapılan haksızlıklar da sarkaç diğer yana salındığında o toplumun karşısına çıkar ve bedeli illa ki ödenir. Borç asla kalmaz. Her zaman ödenir. Ülkemizde yaşananlara bu gözle baktığınızda bu yasayı görürsünüz anında. Bir zamanlar güçlü olan kesim sarkacın diğer yana salınımında güç kaybedip diğer kutbu deneyimlerken, o zamanlar diğer kutupta duran insanların neler hissettiğini, neler düşündüğünü, yaptıklarının onları ne kadar üzdüğünü deneyimler. O zamanlar o kutuptakiler ise sarkacın hareketiyle güçlendiklerinde bir zamanlar kendi kutuplarının karşısında olan kutbu deneyimler ve yaşadıkları acının ve kederin aksini yaşamaya başlar. Eğer olur da iki kutbu da anlayıp haksızlık yapılmazsa o zaman bu prensibin üzerine çıkmış olurlar. Ancak bu ne yazık ki ülkemizde

pek olan bir şey değil. Güç kimin elindeyse sarkacın sonsuza kadar o noktada duracağını zannederek öyle davranır. Oysa sarkaç hiçbir zaman durmaz. Ritim her zaman kendini telafi eder. Doğa bunun üzerine kurulmuştur. Sarkaç bir tarafa doğru ne şiddetle salınmışsa diğer tarafa da aynı şiddette salınacaktır. Bu nedenle bulundukları yerleri kendilerinin sananlarla, yaşadıkları acıların hiç bitmeyeceğini zannedenler yanılırlar. Gerçeği görmek için yapılması gereken tek şey doğaya dikkatini vermek. Her şey geçicidir. Her şey döngülerden oluşur. Her şey belli bir ritimle iki kutup arasında hareket eder.

Siz hangi döngüyü yaşıyorsanız, sarkaç pozitif ya da negatif ne yana salınmışsa şunu iyi bilin: Şu an yaşadığınız her şey geçici. Keder, acı, üzüntü ve sıkıntı. Tıpkı mutluluğun ve sevincin de geçici olması gibi. Sarkaç er ya da geç diğer yana salınacak. Ve o gün size yapılanların aynısını yapmaya, haksızlık etmeye başlarsanız sarkacın geri dönüşünde bunun bedelini ödersiniz. O bedel yaşattığınız her ne ise onu yaşamadan yok olmamaktır. Borç her zaman ödenir. Bu evrensel bir yasadır.

6- Sebep-Sonuç Prensibi:

Her sebebin bir sonucu, her sonucun bir sebebi vardır. Her şey yasaya göre olur. Bu sözler hermetik yasaların altıncısı olan sebep sonuç prensibini anlatmak için söylenmiştir. Halk arasında kullanılan, “Ne ekersen onu biçersin”, “Rüzgâr eken fırtına biçer” gibi atasözleri de aynı yasanın işaret ettiği gerçeikle ilgilidir. Bu yasaya göre hiçbir şey tesadüf değildir. Her şey bir nedenle olur. Her etki bir tepkiye, her tepki başka bir etkiye sebep olur. Olan şey her ne kadar kötü görünse de bizi bir noktaya taşımak için olur. Ve bu nedenle hayatımıza giren insanlar bizi gitmemiz gereken noktaya götürecek araçlardır. Herkes rolünü oynar ve gider. *Kelebeğin Kaderi*’nde anlattığım gibi hepimiz bir başkasının hayatında rol alan oyuncularız aslında. Evrensel yasalar çerçevesinde ve yaydığımız titreşimlerle yarattığımız hayat oyununda oynayan oyuncular. Birbirimizin burada olma

nedenlerini gerçekleştiriyor, sınavlarında yer alıyor ve derslerini alıp varoluş amaçlarını bulmalarını sağlıyoruz. Yuveya dönmek için birbirimize yardım ediyoruz farkında olmasak da. Ve her ne yaparsak bunun bedelini ödüyoruz. Bu yüzden insan, cennetini yaratabileceği gibi cehennemini de yaratır kendi elleriyle.

Evrende, evrenin yasalarından azade işleyen hiçbir şey yoktur. O nedenle tesadüf diye bir şey asla olmaz. İnsanların tesadüf dedikleri şeylerin arkasında ilahi bir matematik, bizim algılayışımızı aşan bir nedensellik ağı gizlidir. Biz bu belirsiz nedenleri algılarımız kısıtlı olduğu için göremesek bile aradan bir süre geçtikten sonra fark edebiliriz dikkat edersek şayet. Edward N. Lorenz, çalışmalarından biri olan Kaos Teorisinde, “Amazon ormanlarında bir kelebeğin kanat çırpışı Amerika’da fırtına kopmasına neden olabilir,” diyerek Kelebek Etkisi adını verdiği ünlü analojisine göre küçük bir etki büyük ve öngörülemez sonuçlar doğurabilir. Çünkü her şey biz göremesek bile birbirine bağlıdır bu hayatta. Minicik bir değişim ya da etki bile alakasız görünen pek çok şeyi etkiler.

Bir zarın düşüşünün ardında bile bu yasa vardır. Zarın düşüşünde eldeki pozisyonu, atarken kullanılan kas gücü, masanın pozisyonu ve yüzeyi gibi zihnimizin o anda kavrayamadığı pek çok neden vardır. Sebepler zinciri olmadan hiçbir şey olmaz. Biz bu sebepler zincirindeki minicik bir parçayı algılayabiliriz sadece. Şu anda bu satırları okuyan sizler bundan asırlar önce biri kâğıdı keşfetmemiş olsaydı bu kitabı elinizde tutuyor olmazdınız. Annenizle babanız birleşmemiş olsaydı siz olmazdınız. Onların anne babaları birleşmemiş olsaydı onlar da olmayacaktı. Bir araya gelmeyi sağlayan faktörler tesadüf gibi görünse de hiçbiri tesadüf değildi. Hepsi birbirine bağlı olaylar zinciriydi. İki insanın bir arada olması yaydıkları titreşimlerinin uyumuna, arzularının ve hayat derslerinin paralel olmasına bağlı. Eğer bir kişi hayatınızda ise bunun bir sebebi var ve o sebep sizin içinizde her zaman. Tesadüfen ne bir insan girer hayatımıza ne de bir olay vuku olur birdenbire. *Kelebeğin Kaderi*’nde bu tesadüf gibi görünen nedenler zincirini karakterler üzerinden anlatmaya çalışmıştım.

Sonuç olarak bu yasa tüm planları ve evreni kapsıyor. Tesadüf diye bir şey yoktur. Her etki bir tepkiye, her neden bir sonuca sebep olur. Bu yüzden bizler de yaşattığımız şey neyse onu yaşamadan, karşımızdakine hissettirdiğimizin aynısını hissetmeden hayata gözlerimizi yumuyoruz. Bedeli bu hayatta ödemediysek yaşam denen sonsuz döngüde bunu illa ki geri veriyoruz. Borç asla ödenmeden kapanmıyor.

Daha büyük bir perspektiften bakarsak aslında hiçbir şey başka bir şeyi yaratmıyor. Sebep ve sonuç olaylarla ilgilidir. Bir olay ise önceki bir durumun sonucu, bir sonraki olayın ise nedeni. Ancak hepsi Yaradan'ın, İlâhi Olan'ın yaratıcı enerjisindeki halkalardan biri, her şey O'nun zihninde sadece. Tüm olaylar ilk sebebe kadar takip edilirse her şeyin özünün bir olduğu o ilk ana kadar gidilmiş olur. O anda da bir hakikat kavranır. Aslında hiçbir şey yok. Olan tek şey sadece O'dur. Gördüğümüz, dokunduğumuz, beş duyumuzla hissettiğimiz her şey İlâhi Olan'ın farklı titreşimlerde olduğu için farklı görünen tezahürleri. Olan olaylar ise sadece olay. Ne iyi ne de kötü. Onları iyi ya da kötü olarak etiketleyen bizim sınırlı insan zihnimiz. Daha yüksek bir perspektifle baktığımızda kötü dediğimiz her şeyin yüce bir amaç için olduğunu anlarız. Bize en korkunç gelen ölümler ve trajediler bile uygundur ve olması gerektiği için olmuştur. Zira kimin hangi dersi öğrenmek için buraya geldiğini kimse bilemez. Tüm ölümler uygundur. Tüm olaylar uygundur. Çünkü ortada aslında ne ölüm vardır ne de bir olay. Var olan tek gerçek tüm bu olanı biteni izleyen içinizdeki yüce özdür.

7- Cinsiyet Prensibi:

Ortalama bir insanın ne kadar az düşündüğünü ve kendine ait ne kadar fikri olabileceğini hiç düşündünüz mü? Cevap neredeyse yok gibidir. Evet, ne yazık ki insanların pek çoğunun kendi fikri zannettikleri doğruları onlara anlatılanlardan ibaret. Bir zamanlar insanların pek çoğu dünyanın düz olduğuna inanıyordu ve bunu savunuyordu çünkü onlara bu öğretilmişti.

İnsan ona öğretilen her ne ise onu olduğu gibi alıp kabul etme ve üzerinde hiç düşünmeme, araştırmama eğilimindedir. Bu nedenle pek çoğu düşünme ve irade işini onlar adına yapan başka insanların fikirlerini alır ve onların kendi fikirleri olduğunu düşünür. Çünkü bu insanlar beyinlerindeki eril prensibi harekete geçiremeyecek kadar tembeldirler. Birileri onlara neyin doğru, neyin yanlış olduğunu söylesin isterler ve gelen bilgiyi gerçek farz edip inançları haline getirirler. Bu nedenle sahip olduğumuz inançların büyük bir çoğunluğu da fikirlerimiz gibi başkalarına aittir aslında. Bu insanlar dişil prensipte sıkışmış kalmışlardır. Oysa dişil ve eril prensibin her zaman dengede olması gerekir. Hermetik yasaların sonuncusu cinsiyet prensibi, var olan her şeyin iki kutba sahip olduğunu söyler; dişil ve eril. Sadece canlıların değil, var olan her şeyin dişil ve eril tarafı vardır. Çünkü yaratım dişil ve eril taraflar olmadan olmaz. Atom negatif yani dişil parçacıkların, pozitif yani eril bir parçacık etrafında toplanmasıyla oluşur. Böylece farklı kombinasyonlar oluşturup yeni bir atom yaratır yani üretirler. Tıpkı bir dişi ile erkeğin çiftleşerek kendi türlerinde yeni canlılar oluşturması gibi. Yani atomların içindeki elektronlar dişildir, bilim insanları bunlara negatiftir diyerek dişil enerji olduğunu anlatmaya çalışır. Atomların içlerinde bile dişil ve eril parçacıklar olmadan yeni bir atom meydana gelemmez. Dişil parçacık eril parçacıklarla birleşir birleşmez titreşerek etrafında dönmeye başlar. Ve böylece yeni bir atom meydana gelir. Ne kadar tanıdık değil mi? Evet yaratım için, üremek için bu yasa her düzeyde gereklidir. Yaratıcı olan taraf her zaman dişil taraftır. Bu yasa tüm planlarda geçerlidir. Isı, ışık, elektrik, çekim, itim, manyetizma gibi enerjiler bu atomların evliliklerinden meydana gelir. Yani sadece hayvanlar, insanlar ve bitkiler dişil ve eril diye ayrılmaz (Bitkilerin eril ve dişil yanları kendi içlerinde bulunur). Her maddenin eril ve dişil tarafları vardır. Ve bu nedenle var olan her şeyde iki cinsiyet bulunur.

Bu prensip olmadan yaşam var olamaz. Beynimizin sağ ve sol tarafları da böyledir. Sol taraf dişil, sağ taraf erildir.

Düşüncelerimizle realitemizi yaratıyor olmamızın ardındaki nedenlerden biri de budur. Bu iki taraf yani dişil ve eril taraf dengede olmadıklarında ortaya sorunlar çıkar. Dişil prensip hayal eder, eril prensip irade gücü ile onu gerçekliğimiz haline getirir. Sadece dişil tarafı kullananlar tembel, hayal eden ama harekete geçmeyen kişilerdir. Kendilerine ait düşünceleri yoktur. Bu yasayı anlayan insanlar sadece hayal etmenin değil, bu hayal için harekete geçmenin o şeyin realiteleri olabilmesi için ne kadar gerekli olduğunu bilir. Bu piyangoğun kendisine çıkmasını çok isteyen bir adamın bilet almamasına benzer.

Daha da ilginç eril bilinç, bilinçli bilinç ya da nesnel bilinç de denilen bilincimiz ile bilinçaltı bilinç, istemsiz bilinç ya da öznel bilinç denilen bilinçaltı zihnimiz de bu prensibin yansımasıdır.

Kısaca var olan her şey, atomların içlerinde bulunan bu eril ve dişil parçacıklar sayesinde cinsiyet prensibi tezahür eder.

BÖLÜM 7

EGO VE BENLİK

İnsan doğduğu andan itibaren ona öğretilenlerle dünyayı ve kendini tanır. Etrafında gördüğü tüm cisimleri, canlıları ve eylemleri ifade edebilmek için insanoglunun icat ettiği kelimeleri kullanır: Sandalye, masa, araba, kalem, kitap, çiçek, ağaç, kedi, köpek... Tüm kelimeler çevremizi saran maddeleri ifade etmek için kullanılır. Kelimeler olmasa bir cismi ya da bir varlığı diğerlerine ifade edemez, anlatamaz, iletişim kuramazdık. Yani kelimeler gerçekliği insan zihninin kavrayabileceği bir formata indirir. İnsan gerçeği ancak biçimle tanımlayabilir çünkü algısı ancak bu kadarına yeterlidir. Biz bir varlığa kuş adını verdiksek bu o varlığın gerçek özünü kavradığımız anlamına gelmez. Sadece onu diğer varlıklardan ayırmak için bulduğumuz bir kelime ile ifade ettiğimiz ve biçimle tanımladığımız anlamına gelir. Oysa gördüğümüz yüzeydeki bir katmandır sadece. Her şeye bir etiket yapıştırmadan algılayamayan insan zihninin o kelimenin ardında saklı olan, varlığın saf özünü algılaması imkânsızdır. Gerçeği biçimle tanımlayıp algılayabilir sadece. Ve insan kendini de böyle algılar ne yazık ki. Sadece biçimle tanımlayarak.

Ego kısaca ben demektir. Ben, benim kendim, benimki... Bu kelime günlük yaşamda sahte bir kimlik yaratır. Ben dediğiniz, her an bahsettiğiniz kişi gerçek kimliğiniz değildir. Biçimle

tanımladığınız illüzyon benliktir. Bir bebek ismini duymaya başladıktan bir süre sonra bu kelimeyle kendisi arasında bir özdeşlik yaratır. Bu kelime zihninde kendine dair bir düşünce, bir fikir oluşturur. Ardından ben demeyi öğrenir. Böylece kendi kimliği ile özdeşleştirdiği bir kelime yani ismi yerine ben kelimesini kullanmaya başlar. Sonrasında benim demeyi öğrenir. Bu da kendini nesnelerle tanımlamaktır. Benim annem, benim atım, benim arabam, benim ayakkabım. Bir süre sonra çocuk kendi kimliğini bunlarla da özdeşleştirmeye başlar. O nedenle sahip olduğu her eşyaya sıkı sıkıya bağlanır ve kaybetmek istemez çünkü kaybedeceği sadece bir eşya değildir. Kimliğinin bir parçasıdır. Büyümeye devam ettikçe kendini tanımladığı şeyler gelişir. Cinsiyeti, bedeni ve onun biçimi, ırkı, dili, dini, sahip oldukları, milliyeti ve mesleği ile tanımlamaya başlar kendini. Etrafında olan bitenleri ona olanlar ya da olmayanlar diye ayırır. Geçmişte ona olanlar, gelecekte ona olabilecekler. Böylece ego kendini tamamen biçimle tanımlar hale gelir.

Bu nedenle farkındalığa sahip olmayan her insan bedenini, sahip olduğu sıfatları, mesleğini, oynadığı rolleri, düşünceleri ve duyguları kendi zanneder, tüm bunlara “ben” der. Kendi kimliğini nesneler aracılığıyla bulmaya ve ifade etmeye çalışır. Bu da insanların nesnelere aşırı anlam yüklemesine ve onlara bağımlı hale gelmesine neden olur. Ne de olsa onlar onun kimliğinin bir parçasıdır. Çocuk oyuncağı kırıldığı için, yetişkin arabası pert olduğu için acı duyar. Bu acının sebebi “benim” kelimesinde gizlidir. Ego kendini ancak kimlikle tanımlayabilir. Bu kimlik bir eşya, bir rol, bir biçimle özdeşlik kurmakla elde edilebileceği gibi sıfatlar, ruh halleri, düşünce biçimleri ile de elde edilebilir. Ancak hiçbirisi gerçek benliği yansıtmaz.

Gerçek ben tüm bu sıfatların, cisimlerin, rollerin, biçimlerin, duygu ve düşüncelerin ötesindedir.

Ego kendini biçimle tanımlamaktır ancak bu tanımlama ille de pozitif olacak diye şart yoktur. Olumsuz tanımlamalar da biçimle tanımlamaktır ve ego için bir kimliği olduğu müddetçe bunun olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunun bir önemi yoktur.

Yani ego her insanda bulunan benlik kavramı demektir. Ego denince her insanın aklına olumsuz şeyler gelse de bu aslında benliğin farkında olmaktır. Problemlili olan kısım gerçek benliğin değil illüzyon benliğin farkında olmaktır. Egosu yüksek dediğimiz birinin benlik duygusu çoktur ancak illüzyon benliğini gerçek benliği zannettiği için biçimle tanımlamayı abartır. Gerçek şu ki; ego olmadan bir insan, insan olamaz. Çünkü benliğinin farkında değildir. İllüzyon yerine gerçek benliğinin farkına varan bir insan ise kendini bulmuş demektir.

Freud ego kavramını üç ana unsura ayırmıştır: İd, ego ve süperegö. Diğer psikiyatristler tarafından bu durum bilinçaltı, bilinç ve üst bilinç olarak da tanımlanır. Ego alt katman olan id ile üst katman olan süperegö arasında denge sağlamaya çalışan kısımdır. Benlik duygusu bu üç katmandan ayrı değildir. İd bizim alt bilincimizdir. Yani sadece ihtiyaçlarını karşılamaya ve hayatta kalmaya odaklı kısmı. Açlık, susuzluk, uyku, tuvalet, cinsellik ve saldırganlık gibi dürtüler id ile alakalıdır. Bu dürtüler bizi hayatta tutan, bu yaşama ilk başladığımız zaman son derece aktif olan dürtülerdir. O nedenle bebekler ve çocuklar idsel davranışlar sergiler. Onların temel hedefi bu güdösel ihtiyaçlarını karşılamaktır. Acıktığı, susadığı zaman ağlaması, istekleri yerine gelmediğinde saldırganlaşması bu nedenledir. Yaş ilerledikçe süperegö yani yüksek benlik devreye girer. İçine doğduğumuz toplumun kültürel yapısı, doğru ve yanlış anlayışları, ailenin sosyokültürel durumu, dil, din, inançlar süperegöyü etkiler.

Ego, isteklerinin anında yerine getirilmesini isteyen id'i dizginleyen taraftır. O olmasa istediğimiz şey o an olmadı diye kıyameti kopartan insanlar olabilir, dahası hiç çekinmeden öldürebilirdik. Sosyal hayatımız için çok önemli olan bu üç katman sayesinde insanlar bir arada yaşayabilmektedir. Bir çocuk alışveriş merkezinin ortasında uykusu geldiği için yere uzanıp uyuyabilir. Bunu ona yaptıran id'dir. Oysa bir insan ne kadar uykusu gelse de yere uzanmaz çünkü egosu ona bunu yapmasının doğru olmadığını, insanların bundan hoşlanmayacağını söyler. Bir adamın çok hoşlandığı bir kızın

dudaklarına yapışıp öpmesini engelleyen şey de egodur. Bunu yaparsa tepki göreceğini, dışlanacağını hatta hapis yatabileceğini söyleyerek ilkel dürtülerin kontrolünü sağlar. Cinayet işleyen, tecavüz eden insanların bilinç katmanları arasında dengesizlik vardır ve alt bilincin yani id'lerinin dürtülerini kontrol edemiyor, egoları denge kuramıyordur.

Ego tüm bunları düşünceler üreterek gerçekleştirir. Kafamızın içinde hiç durmadan konuşan o ses egonun sesidir. İd'in anlık dürtülerini dengelemek için de durmadan konuşur, oluşturduğu illüzyon benliği güçlendirmek için de. Ve ironi şudur ki, insan kafasının içinde durmadan konuşan o sesi kendisi sanır. Bu sesin söylediği her şeye insan inanır ve ona göre tepki verir. Mesela bir yerde otururken karşı masada oturan adamın size gözlerini dikip baktığını gördüğünüzde ego bunu olumsuz olarak algılayıp savunmaya geçtiğinde insan çok tuhaf bir tepki verebilir. Oysa belki bir dakika sonra o kişi gülümseyerek yanınıza gelecek ve bir arkadaşınızın evinde tanıştığınızı söyleyecektir size. Ortada bir tehdit olduğunu zanneden ego bunu söyler söylemez insan inanır ve anında buna uygun tepki verir. Çünkü kafasının içindeki bu düşünceye uygun kimyasallar salgılamıştır beyni. Bu da bu duruma uygun bir duygu yaratmıştır. Ego her zaman bir hikâye yazar her durum karşısında. Ve bu hikâye bilinçaltındaki gizli inançlarımızın, anılarımızın ve düşüncelerimizin vücut bulmuş halidir. Eğer çocukluğunuzdan gelen bir değersizlik inancınız varsa ego karşı karşıya geldiği pek çok durumda kendinizi değersiz hissetmenize neden olur. Çünkü bilinçaltında kaydı alır ve onu size fısıldar. *Kimse bana değer vermiyor! Kimse beni takdir etmiyor! Kimse beni sevmiyor!* Bu ve benzeri cümleler yankılanır durur zihninizde. Siz de ona inanırsınız çünkü o sesi kendiniz zannediyorsunuzdur. İşin kötü yanı beyin zihninizden geçen her düşünceye anında tepki vermek zorundadır. Böylece beyin beta dalga boyunda takılı kalır, beden ise devamlı korku, endişe, öfke, stres, üzüntü hormonlarıyla dolar taşar. Bu da bir dolu hastalığa davetiye çıkarır.

Çocuklarda belli bir yaşa kadar benlik duygusu yani ego olmadığından kafalarının içinde konuşan bir ses de olmaz. O ses, benlik duygusu güçlendikçe ortaya çıkar ve hayatı boyunca bırakmaz yakasını.

Yani ego her ne kadar olumsuz gibi görünen şeylere neden olsa da o olmadan da olmaz çünkü insanı insan yapan en önemli şeydir. Bu nedenle egodan kurtulmak ya da egosuz insan olmak diye bir şey yoktur. Benliksiz insan olur mu? Gereken tek şey illüzyon benlik duygusundan kurtulup gerçek benliğinin yani öz benliğinin farkına varmaktır.

Ego sahte benlik duygusunu, kendini çeşitli şekillerde tanımlayarak yaratır.

Kendini Nesnelerle Tanımlamak

Her insanın sahip oldukları onların kendileri hakkında dış dünyaya çizmeye çalıştıkları imajı belirler. Bu imaj onların düşüncelerindedir. Kişi kendisinin o imaj olduğuna o kadar inanır ki, o imaja gelen ya da gelebilecek herhangi bir zarar insanı derin bir depresyona hatta intihara sürükleyebilir. Bir iş görüşmesine aynı eğitimi almış, aynı yaşta ve zekâ seviyesinde, aynı cinsiyete sahip iki adayın geldiğini düşünün. Biri üzerinde sıradan hatta yıpranmış bir takım elbise, rengi atmış ayakkabılar, plastik bir saat ve otobüs ile iş görüşmesine gelmiş; diğeri ise jilet gibi ütülü, son derece pahalı olduğu belli olan bir takım elbise, yine pahalı bir ayakkabı, kolunda Rolex saat ve altında son model BMW olsa ne düşünürsünüz? Birine daha fütursuzca konuşup davranabilir, üstünlük taslayabilirsiniz ancak diğeri bunu yapamazsınız çünkü o kişi sizin gözünüzde kendisini değerli kılan nesnelere sahiptir. Dünyanın pek çok yerinde insanların büyük çoğunluğu bu şekilde davranır ve işe alımı buna bakarak yapabilir. Amerika’da işe alımlarda CV’lere hiçbir şekilde fotoğraf konulmamasının sebebi, ilgili kişinin farkında olmadan böyle bir ayırım yapmamasıdır. İnsanların sadece eğitimlerine ve ilgili işle ilgili vasıflarına bakılır. Görünüşlerine değil. Çünkü

dünyanın her yerinde bu psikoloji aynıdır. Bununla ilgili yapılan bir sosyal deneyde evsiz gibi görünen bir adam otobüse yanında parası olmadığını söyleyerek binmek istediğinde şoför kendisine izin vermemiş, aynı adam son moda bir takım elbise ve ayakkabı ile parası olmadığını söyleyerek binmek istediğinde şoför onu araca sorgulamadan almıştır. Bu ve benzer pek çok örnekte olduğu gibi insanlar kendilerini tanımlamak ve kafalarında çizdikleri imajı yaratabilmek için nesneleri kullanır farkında olmadan. Ve o nesnelerin bağımlısı haline gelirler. Markaların bu kadar astronomik rakamlar karşılığında satış yapabiliyor olması kullandıkları malzemeden değildir. Onlar bir imaja, insanların kendileri zannettikleri kimliklerine hizmet ediyorlardır aslında. Prada, Dior ya da benzeri pahalı markaları kullanan biri zihninde (elbette diğerlerinin de zihninde) kendini diğer insanlardan ayırır, özel bir grubun içine dahil eder. Pahalı bir ürünü ancak özel kişiler kullanabilir düşüncesiyle insan kendisini özel hissetmeye başlar. Reklamlarda kullanılan ünlüler için de aynı durum söz konusudur. Çarpıcı bir güzelliğe sahip ünlü kişinin o markayı kullandığını söylemesi insanları o markaya iter çünkü hepsinin zihninde o markayı kullanarak o ünlü kişi gibi özel ve güzel olabileceği fikri yatmaktadır. O markanın kendisiyle aynı ürünü çıkaran diğer markalardan hiçbir farkı yoktur aslında. Farkları ve değerleri psikolojiktir. Bunlar kaybedilince acı, eşyanın kendisi için değil imajın zedelenmesi nedeniyle ortaya çıkar.

Örneğin kendinize şu soruları sorun: Sahip olduğunuz eşyalar size bir üstünlük duygusu veriyor mu? Kullandığınız araba, çanta, saat, takı, elbise, ev? Peki onları kaybetmeniz ne olur? Artık o arabaya binemeseniz, o çantayı, saati takamasanız, o evde oturamasanız ne olur? Değerinizden kaybeder misiniz? Dürüst bir şekilde cevap verin. Eğer öyle hissederseniz o zaman siz kendinizi nesnelerle tanımlıyorsunuz demektir. Güzel eşyalara sahip olmak kötü bir şey değildir. Kötü olan onlara bağımlı hale gelmektir. Ve kendini onlarla tanımlamak, onlara bağımlı olduğumuz anlamına gelir. Onlara sahip olmadığınızda daha az mı siz olacaksınız? Daha az mı değerli oldunuz? Onlarla daha mı

değerli ve özelsiniz? Bu değer ve özel olma hissi nereden geliyor? Bir eşyanın size kendinizi değerli hissettirmesinin ardında yatan psikolojiyi görebiliyor musunuz? Böyle bir kaybın ardından kendinize sormanız gereken soru budur. Değerinizden kaybettiniz mi? Kimliğiniz zayıfladı mı? Cevabı içsel huzuru yakaladığınızda hissedersiniz. Elbette hayır. Nesneler sizi tanımlamaz. O nedenle nesneler sizi daha değerli ya da daha özel kılmaz. Nesneler sadece onları kullanarak hayatımızı kolaylaştırmak ve ihtiyaçlarımızı karşılamak için vardır.

Keşişlerin, hakikat yolcularının, peygamberlerin, ermişlerin kısaca aydınlanmışların hepsinin eşyalardan sıyrılmasının nedeni budur. Onlar yoksulluğu yüceltmezler. Onlar artık kendilerini eşyalarla ve nesnelerle tanımlamadıkları için bir anlamı kalmamıştır onların. Sadece kendilerine hizmet için kullanırlar. Bir yerden bir yere gitmek için en pahalı arabaya ihtiyacınız yoktur. Bir arabaya ihtiyacınız vardır. Üşümek için pahalı bir markanın paltosuna ihtiyacınız yoktur. Sizi ısıtan bir paltoya ihtiyacınız vardır. Pahalı bir semtte, en pahalı malzemelerle dizayn edilmiş, çok büyük bir evde yaşamaya ihtiyacınız yoktur. Güvende olmanızı sağlayacak, ailenizle vakit geçirmenize yardımcı olacak, başınızı sokacağınız bir eve ihtiyacınız vardır sadece. Siz kendinizi nesnelerle ve eşyalarla tanımlamaya devam ederseniz bunun bir sonu olmadığını, hiçbir şeyin size yetmediğini görürsünüz. Daha iyisi ve daha popüler olanına sahip olmak ister, olunca daha fazlasını istersiniz. Bunu anladığınızda kendinizi nesnelerle tanımlamayı bırakır ve gerçek ben duygusunu hissetmeye başlarsınız. Ancak ego kendini kimliklerle ifade edebildiği için birini bıraktığınız anda bir diğerini bulacaktır.

Kendini Bedenle Tanımlamak

Ego kendini sadece nesneler ve eşyalarla tanımlamaz. Bedenle de tanımlar. Bedenin dış görünüşü, şekli, rengi, cinsiyeti kimlik haline gelir. Uzun-kısa, güzel-çirkin, genç-yaşlı, zayıf-

şışman, beyaz-siyah, kadın-erkek bedeni tanımlayabilmek için oluşturulmuş sıfatlardır. Kimlik haline geldiğinde ego devreye girer. Çocuk kendisini ilk keşfetmeye başladığında ebeveynlerinden ve diğer insanlardan duyduğu, bedenini tarif etmek için kullanılan kelimeleri içselleştirir.

“Saçların ne güzelmiş.”

“Ne kadar zayıfsın.”

“Burnun minicik.”

“Uzun boylusun.”

“Çok güzel bir kızsın.”

“Çok yakışıklısın.”

Bu ve benzeri sözler çocuğun bedeniyle özdeşleşmesini ve bedenini kendisi zannetmesini sağlar. Oysa bu beden biz değiliz. Biz sadece bu bedeni kullanıyoruz. Dolayısıyla zayıf olan biz değiliz, kullandığımız beden. Güzel olan biz değiliz, kullandığımız bu beden. Bir kadın ya da erkek olan biz değiliz. Kullandığımız bu bedenin cinsiyeti. İnsan bu şekilde kendisini bedeniyle ayırmaya başladığında egodan sıyrılıp kendi özünü hissetmeye başlar. Aksi durumda insan ömrünün sonuna değin kendisini bedeni zannetmeye devam edebilir. Ancak bedenin herhangi bir şekilde zarar görmesi, yaşlanması veya kişiye güzel görünmemeye başlaması durumunda insanın kimlik duygusu zayıflar. Çünkü kendisini bedenle tanımlamıştır hayatı boyunca. Örneğin herhangi bir kazada bir uzvunu kaybeden bir insan kendisini eksik hissetmeye başlayabilir. Çünkü kendisini bedeniyle tanımlamaya alışmıştır. Ya da hayatı boyunca çok güzel olduğunu düşünen bir kadın yaşlandığında kimliğinin zayıfladığını, değersiz olduğunu düşünmeye başlar. Çünkü kendini tanımladığı şey ortadan kaybolmuştur. Aynı durum cinsiyet için de geçerlidir. Kadın ya da erkek cinsiyetini kendi kimliği zannedenler kendilerini cinsiyet rolleri arasında kapana kısılmış hisseder. Çünkü bu rollerini oynamaları gerek; senaryo kadın ise belli bir yaşa gelince evlenmek ve anne olmak, erkek ise seksüel olarak güçlü olmak ve türün devamını sağlamaktır. Bunun için de fiziki ve maddi anlamda güçlü olmalıdır ki dışı tarafından

tercih edilsin. Bu durum hem kadınlarda hem de erkeklerde derin depresyon yaratmakta, mutsuzluk içinde bir ömür geçirmelerine neden olmaktadır. Zamanı gelince cinsiyetlerinin gerektirdiği rolü oynayamadıklarında kendini eksik, noksan ve zayıf hissetmeye başlarlar. Bu yüzden günümüzde pek çok kadın evlenemediği ve çocuk yapamadığı için mutsuzdur. Pek çok kadının ise evlenmesinin ve çocuk yapmasının ardındaki neden bu rolün üzerinde yarattığı baskıdır.

İnsanlar kendilerini fiziksel görünüşleri, cinsiyetleri ile tanımladıklarında bunlar er geç kaybolacağından kimliklerini dayandırdıkları fikir de çöker. Zamanla yok olan bir şey insanın gerçek benliği olabilir mi? Elbette hayır. Sadece ona öğretilenler nedeniyle o öyle zanneder. Bundan kurtulmanın yolu bedeninize siz olarak bakmamaya başlamaktan geçer. Kolum ağrıyor demek yerine kullandığım bedenin kolunda bir ağrı var diye düşünmek sizi hem egonun kısıkcısından ve illüzyon kimliğinizden kurtarır hem de gerçek benliğinizi hissetmenize yardım eder.

Kendini Düşüncelerle Tanımlamak

İnsan zihni çok gürültülüdür. Uyanık olduğu zamanın neredeyse tamamında bir şeyler düşünür. Düşünmemek bir insan için neredeyse imkânsızdır. Kıyaslar, yargılar; geçmişe gider hayıflanır, geleceğe gider endişelenir; yaptıklarını, yapması gerekenleri, olmasından korktuklarını, olmasını istediklerini düşünür. İnsan bir dakika içinde ne kadar çok şey düşündüğünün farkında dahi değildir. Gördüğü, duyduğu, kokladığı herhangi bir şey, beyinde bazı nöronların ateşlenmesine, bu görülen, koklanan, duyulan şey her ne ise onunla ilgili bilinçaltında tutulan kayıtları bulup ortaya çıkarılmasına neden olur. Tek bir görüntü sayısız düşünceyi doğurur anında. Tek bir koku, tek bir melodi pek çok şeyi tetikler beynimizde. Ve böylece zihnimiz hep gürültülü olur. Zihnimizde hiç susmadan konuşan bir ses vardır sanki. Kimi insan bu gürültüye o kadar çok alışmıştır ki, o sesin farkında dahi değildir. İnsan kendisini düşüncelerle

özdeşleştirmeye ve o düşünceler olduğunu zannetmeye başlar. Ancak sakın ve sessiz bir yer bulup içinize döndüğünüzde, mesela meditasyon yaptığınızda düşüncelerinizin siz olmadığını anlarsınız. Çünkü düşüncelerinizi izleyen bir başka varlık daha vardır o anda. Düşündüğünün farkında olan bir varlık. O varlık işte gerçek benliğiniz. Düşüncelerini izleyen, olana bitene tanık olan varlık. Eğer siz gerçekten düşünceleriniz olsaydınız o zaman düşündüğünüzün farkında olmazdınız. O düşüncenin kendisi olurdunuz. Düşüncelerle kendini tanımlamadan kurtulmanın yolu içsel sessizlik anları yaratarak düşüncelerinizi izlemek, onların nasıl bir anda gelip gittiklerini fark etmek, akmalarına izin verirken kalıcı olmayan bir şeyin asla siz olamayacağını idrak etmektir. Meditasyon bu nedenle önemlidir. Alfa dalga boyundayken düşünceleri izlemek gerçek özünüzü hissetmenize olanak tanır.

Kendini Duygularla Tanımlamak

Egonun kendini tanımlama yollarından biri de duygulardır. Duygular bedenin düşüncelere ve olaylara verdiği kimyasal tepkilerdir. Her duygu beyinde salgılanan bir kimyasal sonucu ortaya çıkar. Yaşadığımız her an bir duygudan diğer duyguya gider geliriz çünkü sayısız düşünceye beyin anında yanıt verir. Negatif bir düşünceye belli bir süre odaklanınca ister istemez kendimizi mutsuz hissetmemize neden olan kimyasallar salgılanmaya başlar. Aynı şey illüzyon benliklerin çökmesi ya da ortadan kalkması neticesinde de gerçekleşir. İnsan hemen hemen her gün şunları söyler:

“Mutsuzum.”

“Mutluyum.”

“Üzgünüm.”

“Heyecanlıyım.”

“Korkuyorum.”

“Endişeliyim.”

“Rahatım.”

“İyiym.”

“Kötüyüm.”

Bu ve benzeri ifadelerde aslında bizim ne kadar fazla kendimizi duygularımızla özdeşleştirdiğimizi ve duygularımızı kendimiz sandığımızı gösterir. Oysa onlar sadece duygular. Gün gün, an an değişen, bir an birini hissederken bir an sonra başka birini hissedebileceğimiz kimyasal reaksiyonlar. Hiçbiri biz değiliz. Duygularınızı da düşünceleriniz gibi gözlemleyebilirsiniz. Ve o gözlemlene anında asıl gözleyen siz olduğunuzu anlarsınız. Kendini duygularla tanımlamaktan kurtulmak için “Bugün kötüyüm,” demek yerine “İçimde kötü hissetmeme neden olan bir duygu var,” demeniz sizi anında egonun tuzağından kurtarır. Siz mutsuz değilsiniz, sadece içinizde mutsuz hissetmenize neden olan düşünce ve duygular var. Siz korkmuyorsunuz. Sadece içinizde korku hissetmenize neden olan duygu ve düşünceler var. Siz üzgün değilsiniz. Sadece içinizde üzgün hissetmenize neden olan duygu ve düşünceler var o anda.

Egonun Kendini Tanımlamak İçin Bulduğu Diğer Yollar

Ego kendini biçimle tanımlamak olduğundan bunun için pek çok yol bulur. Bir kimliği olduğu müddetçe bunun ne olduğunun bir önemi yoktur. O nedenle tıpkı cinsiyet rolleri gibi pek çok yolla tanımlar kendini. Meslek, din, ırk, sınıf, politik eğilim, milliyet, hatta tutulan futbol takımı bile egonun kendisini tanımlama yollarıdır.

Pek çok insan ömrünün yarısından daha çoğunu iş yerinde geçirir. Yaptığı iş bir süre sonra kimliği haline gelir ve kişi kendisini o meslekle tanımlamaya başlar: Doktor, öğretmen, oyuncu, yazar, makine mühendisi, mimar, ekonomist, ressam, iş insanı, bilim insanı, terzi, berber, avukat, işletmeci, bankacı... Tüm bu meslekler insanın yeteneğine uygun para kazanma yollarıdır. O kişilerin kendileri değildir. Ancak insanlar kendilerini meslekleri ile tanımlamaya o kadar alışmışlardır ki iş saatlerinin dışında da o olurlar. Örneğin hâkim ya da savcı olduğu için her daim

asıklı suratlı görünmesi gerektiğini düşünen çok sayıda insan var. Her meslek grubuna özgü yapılmasının uygun olduğu düşünülen davranışlar kişinin yaşamının her anını esir almıştır aslında. Ancak bunun farkında olmadan o meslek olduğunu düşünür durur insan. Bu yüzden emekli olunca bunalıma sürüklenen çok kişi vardır. Kendilerini tanımladıkları meslekleri olmadan bir hiç olduklarını düşünürler.

Aynı şey belli bir dine, ırka, milliyete, sosyal sınıfa, politik görüşe mensup kişilerde de görülür. Kişi kendisini inandığı dinle, ait olduğunu düşündüğü sınıf, ırk, milliyet ve politik görüşle özdeşleştirir:

“Ben demokratım.”

“Ben liberalim.”

“Ben Müslümanım.”

“Ben Hristiyanım.”

“Ben Türk’üm.”

“Ben Kürt’üm.”

“Ben Alman’ım.”

Tüm bunlar kişinin kendisi değildir. İnsanlar içine doğduğu coğrafya ve aile nedeniyle bir dine, ırka, sınıfa, sosyal sınıfa ve politik görüşe ait olurlar. Tüm bunlar birer roldür. Belli bir dine, ırka, sınıfa ve görüşe sahip insan rolleri. O roller biz değiliz. Siz Müslüman değilsiniz. Doğduğunuz toplum buna inandığı için inanıyorsunuz. Onu seçmediniz. İslam felsefesine yakın hissettiğiniz düşünce, duygu ve anılara sahiptiniz. Siz Hristiyan değilsiniz. Aileniz Hristiyan olduğu için bunu benimsediniz. Hristiyan felsefesine yakın hissetmenizi sağlayacak düşünce, duygu ve anılar barındırıyorsunuz zihninizde. Siz Türk değilsiniz. O sizin dünyanın hangi bölgesinde doğduğunuzla ilgili verilmiş bir sıfat, bir kelime. Türkiye yerine Yunanistan’da ya da Nepal’de de doğmuş olabilirdiniz. Başka bir dine, başka inançlara sahip olacaktınız. O zaman siz siz olmayacak mıydınız? Siz Kürt değilsiniz. Belli bir ülkenin belli bir coğrafyasında doğmuş birisiniz. Ve o coğrafyada doğanlara verilen bir isim siz olamazsınız. Siz tüm bu sıfatların ötesindesiniz.

Kendinize şu soruyu sorun şimdi. Kendinizi tanımladığınız tüm bu şeyler; beden, nesneler, eşyalar, sıfatlar, roller, fiziki görünüşler, duygular ve düşünceler, dinler, ırklar, milliyetler, sosyal sınıflar olmadığında siz kimsiniz?

Öz Benlik-İllüzyon Benlik

İnsan kendisini tanımladığı bedeninden, sahip olduğu tüm sıfatlardan, nesnelerden, eşyalardan, mesleğinden, ırkından, dilinden, dininden, oynadığı rollerden, düşüncelerinden, duygularından sıyrıldığında geride tek bir şey kalır: Tüm olanı biteni izleyen ve tanık olan varlık. Var olan en büyük hakikat budur. Peygamberlerin, ermişlerin, aydınlanmış üstatların hepsinin işaret ettiğı, anlatmaya çalıştığı şey budur.

Öz benlik bizim ilahi parçamızdır. Biz daha doğmadan önce de vardır, biz öldükten sonra da var olmaya devam eder. Öz benlik bu hayata geliş nedenimizi, yaşam derslerimizi bilir. O bizim saf özümüzdür. Bizi bu hayatta gitmemiz gereken noktaya götürecek tüm bilgiye sahiptir. Ancak insanın egosu, illüzyon bir benlik yaratarak öz benliğinin farkına varmasını engeller. İllüzyon benlik, egonun kendini pek çok yolla tanımlaması nedeniyle oluşur ve ailemizin, içine doğduğumuz toplumun inançları, değer yargıları, dini, politik eğilimleri ile şekillenir. Küçük bir çocukken ressam olmak isteyip tüm gününü resim yaparak geçiren bir çocuğun büyüdüğünde para kazanmak için başka bir bölüm okumasının nedeni illüzyon benliğin söylediklerini gerçek zannetmesi ve öz benliğinin temel arzusunu bastırmasıdır. Ressam olup da ne yapacaksın, aç kalırsın, nasıl geçineceksin? diye sorular soran illüzyon benliğinin fısıldadıklarına inanıp bu hayata geliş amacını yadsır. Ancak ne olursa olsun yaşamının bir noktasında ya mutsuz hissederek işini bırakır ve resme döner ya da hayat onun adına ipleri eline alarak o sırada kriz gibi görünen olaylar silsilesiyle onu bu tarafa sürükler. Çünkü bu hayata gelme nedeni budur ve öz benlik bunu her zaman bilir.

İnsanın öz benliği ile illüzyon benliği sürekli çatışma halindedir. Çünkü öz benlik varoluş amacına uygun adımlar atmak ister, illüzyon benlik ise olmak istediği bir imaja uygun davranışlar sergilemek ister. Öz benliğin temel amacı kendini gerçekleştirmektir. İllüzyon benliğin temel amacı ise imajını gerçekleştirmek, tatmin olmak ve toplum tarafından kabul görmektir. Ancak tatmin hiçbir zaman gerçekleşmez. Çünkü illüzyon benlik dipsiz bir kuyu gibidir. Ne elde ederse etsin daha fazlasını ister çünkü her an yarattığı imajın zayıflayacağından korkar. İmajın zayıflaması benliğin yok olmasıdır ona göre. Bu nedenle onu yaşatmak için kıyasıya savaşıır. Kariyerlerinin en tepe noktasında, büyük bir servet sahibi; ailesi, çocukları, sevdikleri olan ünlü ve başarılı insanların intihar etmelerinin nedeni budur. Öz benliklerinin farkına varamadan, illüzyon benlikle yaşamış ve ne kadar çok şey elde ederse etsin hiçbiri yetmemiştir. Çünkü illüzyon benlik için hiçbir şey yeterli değildir. Altında kocaman bir delik olan bir kabı sürekli doldurmaya çalışır. Ancak kap asla dolmaz ve kişi hiçbir zaman tatmin olmaz.

İnsan öz benliğini ancak kendisini şu ya da bu, şunu ya da bunu yapan, şuna ya da buna sahip olan olarak düşünmekten vazgeçtiğinde hissetmeye başlar. Kişi ne olmadığını anlayarak ne olduğunu daha iyi anlar. Kendini tanımlama eğilimi son bulduğunda gerçek tüm ihtişamıyla çıkar ortaya. Siz düşünceler değil de düşüncelerin ötesinde, onları izleyen olduğunuzu fark ettiğinizde kendi doğanızı da fark edersiniz. Yani siz saf varlıksınız. Ve saf varlık her şeyin özüdür.

BÖLÜM 8

MEDİTASYON

Zihin Üzerinde Hâkimiyet Kurmak ve Öz Benliği Fark Etmek

Herkesin ismini bildiği ama gerçekte ne olduğu hakkında pek bir fikri olmadığı bir kavramdır meditasyon. Bunu din zannedenler olduğu kadar boş bir aktivite olduğunu sananlar da vardır. Oysa meditasyon zihin üzerinde hâkimiyet kurma sanatıdır ve insanın öz benliğini idrak edebilme yoludur. İnsan egonun biçimle yarattığı illüzyon benlikten sıyrılıp kendisiyle ilgili en büyük hakikati fark edebilir bu sayede. Meditasyon sırasında girilen dinginlikte düşüncelerin, duyguların ya da bedenın kendisi değil de onları izleyen ve hisseden varlık olduğunu anlar kişi. Pek çok meditasyon çeşidi vardır. Hepsı belli bir amaca yöneliktir ama hepsinde geri planda kendi gerçeğini anlar insan biraz dikkatli bakınca. İnsan meditasyon sayesinde beyin dalgalarını alfa-teta seviyesine düşürüp hem bedenın kendi kendini iyileştirmesine, onarmasına yardımcı olur hem ruh halini ve düşüncelerini hem de bir şeyin üzerinde odaklanarak realitesini değiştirebilir. Beynin nasıl bir mekanizması olduğunu ilk bölümlerde görmüştük. İnsan beyni elektrik üretir. İnsan beyninde bir galaksideki yıldız sayısından daha fazla hücre bulunur. Her hücrenin bu akımı alan yani alıcı olarak işlev gören bir aksonu ve akımı diğer hücrelere ileten, dentrit adı

verilen vericisi vardır. Düşüncelerin bilgisi tıpkı bir bilgisayar yazılımı gibi kodlanarak elektriksel akıma dönüştürülüyor ve bu hücreler aracılığıyla hem beynin ilgili merkezine hem de ruhsal bedenlerimiz aracılığıyla evrene yayılıyor. Elektriğin olduğu yerde titreşim, titreşimin olduğu yerde frekans vardır. Bu kodlanmış düşüncelerin frekansları kendilerine uygun olan kişi ve olayları çeker, tıpkı bir radyonun ayarlanmış olan frekans üzerinde bulunan sesleri alıp deşifre ederek yayınlaması gibi. Bu sayede bizler her an yaratım halindeyiz. Farkında olmasak da bilincimizdeki ve bilinçaltımızdaki düşüncelerin, duyguların ve inançların kodlanmış bilgisi elektrik akımına dönüştürülerek evrene yayılıyor ve kendilerine uygun olan insanları ve olayları kendilerine çekiyorlar. İkinci hermetik yasa olan tekabül prensibini hatırlayın. İçimizde ne varsa dışımızda da o olur. Her ne yaşıyorsak bunun kodlanmış bilgisi bilinçaltımızda kayıtlı. Geçmişten gelebileceği gibi, anne babalarımızdan, onların anne babalarından, yani tüm atalarımızdan bize DNA aracılığıyla aktarılmış inançlar yani bilgiler olduğu gibi kolektif bilinçaltı denilen insanlığın ortak bilincinden de aktarılan sayısız inanç vardır. Ve tüm bunlar bizim hayatımızı oluşturur. Bunları düşündüğümüzün farkında bile değilizdir. Varlıklarını duygular olarak hissederiz. Çünkü bir duygu bir düşünce neticesinde ortaya çıkar. Beyin o düşünceye uygun kimyasal üretmiştir. Duygu dediğimiz şey budur. Farkında olmadığımız düşüncelerimizi duygularımıza bakarak takip edebiliriz. Kendinizi endişeli, gergin, mutsuz hissediyorsanız kendinize döndüğünüzde mutlaka ya geçmişle ya gelecekle ilgili negatif düşünceler içinde olduğunuzu görürsünüz. Yani her an farkında olsak da olmasak da sayısız düşünce zihnimizden geçer ve yarattıkları elektrik akımının titreşimi insanın realitesini yaratır.

Oysa meditasyonla belli bir düşünce üzerinde bilinçli bir şekilde odaklanarak realitemizi kendi istediğimiz şekilde yaratabiliriz. Günlük hayatta binlerce otomatik düşüncenin istilasına uğrayan ve bu nedenle belli bir düşünceye bilinçli olarak odaklanamayan zihin meditasyonla bunu başarabilir

ve o düşünce üzerinde odaklanabilir. O düşüncenin elektriksel bilgisi frekansa dönüşür ve ruhsal bedenler aracılığıyla evrene yayılır. Ve kendine uygun olanları çeker. Niyet ve dikkatin neler yapabileceğini kuantum çift yarıklı deneyi bize ispatlamıştı. Gözlemci sadece gözleyerek maddeyi etkiliyordu. Bu nedenle siz bir düşünce üzerinde belli bir süre odaklanmayı başarabilirseniz o sizin realitenizde yer alır. Bunun aksi mümkün değildir. Günlük hayatımızda farkında olmadan bunu yaparken çoğunlukla negatif düşünce kalıplarıyla yaşadığımız için onları deneyimliyoruz. “Korktuğun başına gelir”, “Kırk kere söyleme olur” gibi sözler bu gerçeği anlatmak için söylenmiştir. Olumlu bir şey düşünmeye çalışsak ya da istediğimiz bir şey üzerinde hayal kurmaya kalksak anında bilinçaltı zihinde bulunan programlar yani inançlar nedeniyle egomuz bize; yapamazsın, olmaz, şu nedenle olmaz, bu nedenle olmaz demeye ve daha önce duyduğu, deneyimlediği ya da şahit olduğu anılar arasından kanıtlar sunmaya çalışır. Elbette siz de buna inanmaya devam edersiniz. Oysa meditasyon yaparken bulunduğumuz alfa-teta seviyesinde egonun olumsuz konuşan sesini duymazsınız. Dikkatinizi belli bir şey üzerinde odaklayabilirsiniz. Bu dalga boylarındayken solunum derinleşir, kalp atışları yavaşlar, kaslar gevşer ve gözler odaksızlaşır. Gözler bir şey üzerinde odaklanmadığından dış çevrenin görsel analizi son bulur. Karanlıkta gözler odaksız olduğundan beyin dış dünyadan aldığı izlenimleri yorumlayamaz, analiz edemez, karşılaştıramaz. Tüm bunların yerine o sessizlik ve karanlıkta kendiliğinden ortaya çıkan görsellere odaklanır, ki bunlara yaratıcı imgeleme denir ya da beyin belli bir düşünce üzerinde odaklanır ve beyin ona uygun görseller yansıtır beynin arka tarafındaki projeksiyon odasına. Ve bunların kodlanmış bilgisi elektrik akımına dönüşerek belli bir frekans yaymaya başlar. Belli bir süre odaklandığınızda ise hayatınızda görürsünüz odaklandığınız şeyi. Meditasyon esnasında endişe, keder, mutsuzluk gibi duyguların olmamasının nedeni de budur. Zihin bu anda bilinçli olarak programlanabilir.

Elbette meditasyonda arada gelip giden istemsiz düşünceler olacaktır ilk başta ama bu zamanla azalacak ve bir süre sonra hiç olmayacaktır çünkü hem bu dalga boyunda negatif düşünceler ortaya çıkmaz hem de siz negatif düşünme alışkanlığından kurtulacaksınız. Unutmayın bir düşünce zihninizde belirir belirmez belli nöron ağları tetiklenir ve kodlanmış bilgi elektrik sinyallerine dönüşür. Siz ne kadar çok eski yolu kullanırsanız o kadar çok o ağları kuvvetlendirirsiniz. Bir ağacın dalları gibi. Yeni bir düşünce şekli yeni ve cılız bir daldır. Onu ne kadar sık düşünürseniz o kadar çok kuvvetlendirirsiniz.

İnsan, madde dünyanın binlerce uyararı nedeniyle kendi gerçek özünü fark edemez. Günlük hayatında o kadar çok şey vardır ki saf özünü fark etmesi zordur. Bunun için belli bir farkındalık derecesi gereklidir. Meditasyonla indiğimiz alfa-teta seviyesinde dingin bir halde, karanlıktayken yani dış dünyanın uyarıları yorumlayan zihnimiz devre dışıyken ancak hissedebilirsiniz kendinizle ilgili hakikati.

Bu nedenle meditasyonu din ile karıştıran çok insan vardır ancak gördüğünüz gibi bu sadece bir odaklanma, zihin üzerinde hâkimiyet kurma ve gerçek özünü algılayabilme sanatıdır. Budistlerin meditasyonu kullanmalarının nedeni de budur. Kendi gerçek özlerini keşfederek madde dünyanın aldatıcılığını gördükleri zaman ise zihin endişelenecek ya da korkacak bir şey bulamaz. Çünkü bunların hepsi geçmiş ya da geleceğe aittir.

Zihin üzerinde hâkimiyet kurma sanatı olan meditasyonun pek çok çeşidi vardır ancak hepsinin ortak noktası ne üzerinde konsantrasyon sağlanıyorsa onun kişinin realitesi olacaktır. Her insanın günde on dakika yapacağı bir meditasyon hem fiziksel hem ruhsal sağlığı için hem de gerçek benliğini keşfetmesi için önemlidir. İnsan şifa için, isteklerinin gerçekleşmesini sağlamak için, bolluk, mutluluk için de meditasyon yapabilir. Meditasyon süresince odaklanmak yeterlidir. Zira odaklanıldığı zaman beynimiz buna uygun görselleri bulup size zihin ekranından gösterecek ve bunlara uygun duygular üretecek, bu düşünce ve duyguların yaydığı frekans ise buna uygun kişileri ve olayları

yaşamınıza çekecektir. Ne olmak, ne yapmak, neyi deneyimlemek istiyorsanız düşüncelerinizi ona odaklayın sadece. Meditasyonu nasıl yapacağınıza gelince...



Yaratım Meditasyonu*

Önce rahat bir pozisyon alın. Gözlerinizi kapatın ve derin derin nefes alıp vermeye başlayın. Nefesinizi alın verin, alın verin. Kendinizi nefes için zorlamayın. Doğal bir şekilde alıp verin. Her nefeste yaşam enerjisinin burun deliklerinizden içeri nasıl girip tüm bedeninizi dolaştığını hissedin. Ciğerlerinizin nasıl şiştiğini, göğüs kafesinizin nasıl genişlediğini, karnınızın nasıl inip kalktığını fark edin. İyice gevşeyin. Bütün ağırlığınızı oturduğunuz ya da yattığınız yere bırakın. Kollarınız, bacaklarınız, sırtınız, kalçalarınız iyice gevşesin. Ardından kendinizi vücudunuzun içinde, büyük bir balonun tam ortasında hayal edin. Başınızın tepesinden aşağı doğru inin. Önce gözlerinizi

* Bu meditasyonu sizlere sunmak için profesyonel bir biçimde kaydedilmiş ses kaydıyla yapabilirsiniz. Bunun için YouTube kanalına (Başak Sayan) girip Yaratım Meditasyonu tıklamanız yeterli.

ve göz çukurlarınızı görün geriden. Yavaşça aşağı inerken burnunuzu, ağzınızı, çenenizi görün. Ardından boğazınızdan aşağı süzülüp göğüs kafesinizin olduğu yerde durun. Küçük bir hareketle sola doğru ilerleyip kalbinizin karşısına geçin. Kalbinizin sizi hayatta tutabilmek için nasıl büyük bir çabayla bedeninize kan pompaladığını görün. Siz farkında olmasanız da bedeninizin içinde akıl almaz bir çalışma var. Şimdi ona doğru yaklaşın ve kalbinizin içine girin. Kalbinizin içinde kendinizi doğanın içinde, olağanüstü bir yerde hayal edin. İçinde küçük bir derenin de olduğu yemyeşil ağaçlar, çimenler, rengârenk çiçeklerin ortasındasınız. Çıplak ayaklarınızın altındaki ıslak çimenleri ve toprağı hissedin. Binbir renkte çiçeğin baş döndürücü kokusu geliyor burnunuza. Tatlı bir rüzgâr teninizi pamuk gibi okşayıp geçiyor. Yürümeye başlayın. Yüzlerce yıllık ağaçlar heybetli gövdeleri ve kollarıyla size gölge oluşturuyor. Kuş sesleri kulaklarınızı dolduruyor. Rengârenk kelebekler bir çiçekten diğerine uçup duruyor. Derede yüzen kuğuları ve ördekleri fark edin. Yaratılan her canın nasıl kusursuz olduğunu anlayın. Sizin kusur gördükleriniz bile kusursuz aslında. Ağaçlardan birine sarılın. Kuşlara, kelebeklere, etrafınızı saran doğaya bakın. Her şey dünya ananın çocuğu. Sen de öyle. Var olan her şeyin nasıl aynı rahimden doğduğunu, aynı özden oluştuğunu hisset. Ardından yavaşça doğrulup kalbinin kutsal mekânına doğru ilerle. Oradaki değişimi, oradaki farklılığı hisset. Etrafına dikkat et. Neler olduğunu fark et. Ardından yüksek benliğine seslen ve ne üzerine meditasyon yapıyorsan niyetini ve isteğini söyle içinden: “Yüksek benliğim, benim için en uygun, beni en çok mutlu edecek, en çok tatmin edecek, en... (çok para kazandığım, en çok başarılı olacağım, en uzun süreli olan, en çok yükselebileceğim iş, en çok beni sevecek, mutlu edecek, bir ömür birlikte olup evlenebileceğim biri, bedenimdeki şu hastalığın en hızlı ve kalıcı şekilde şifalanması... vb.) için her ne gerekiyorsa onları hayatıma yollamana izin veriyorum. Bunun için artık hazırım.” İçinizden bu sözleri söyledikten sonra kendinizi o anı imgelemeye başlayın. Bunu iyileşmek için yapıyorsanız hastalığın tamamen yok olduğunu ve çok sağlıklı olduğunuzu, o sağlıklı bedenle neler

yaptığınızı hayal edin. Evlenmek için yapıyorsanız evlendiğiniz anı hayal edin tüm detaylarıyla, üzerinizdeki kıyafetleri, ortamda bulunan sevdiklerinizi, ilk dans edişinizi, birbirinize söylediğiniz sözleri, ailenizin durumunu, ne kadar mutlu olduklarını, imzayı attığınız ilk anı imgeleyin. İş için yapıyorsanız o işi yaptığınızı, işyerinde nasıl bir ortamınız olduğunu, neler giydiğinizi, neler konuştuğunuzu, iş arkadaşlarınızla ilişkinizi her şeyi ama her şeyi detaylı bir şekilde imgeleyin. Bu bir ev sahibi olmaksa o evin her bir detayını hayal edin, mobilyalarını, penceresinden nelerin görüldüğünü, o evde neler yaptığınızı... En az on dakika bu imgeleme sürdükten sonra meditasyonu bitirebilirsiniz.

Yaratım meditasyonu sırasında dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır:

1- Bu meditasyonun amacı, odağı istenilen şeyin üzerinde tutmayı başarmaktır. Günlük hayatta sayısız uyaran olduğu için ve zihnimizden sayısız düşünce geçtiği için insan belli bir şey üzerinde fazla odaklanamaz. Oysa meditasyon ile siz odağınızı uzun bir süre istediğiniz şey üzerinde tutuyorsunuz. Kuantumun ünlü çift yarık deneyinden de hatırlayacağınız gibi gözlemci gözleyerek maddenin yapıtaşına etki eder. Yani her zaman dikkat ve niyet insanın realitesini yaratır.

2- Meditasyonu ister oturarak, ister uzanarak yapabilirsiniz. Önemli olan rahat hissetmenizdir. Rahat bir şekilde oturup iyice gevşeyeceksiniz, bu nedenle ona göre bir yer ve zaman seçmelisiniz.

3- Sabahları meditasyon yaptığınızda gün boyu daha dingin ve huzurlu olursunuz.

4- Meditasyonu sadece kendiniz için yapabilirsiniz. Başkaları adına meditasyon yapılamaz çünkü herkes bir amaçla bu dünyada, herkesin kendi iradesi var ve herkes kendi realitesini yaratır. Eşiniz, sevgiliniz, hatta çocuklarınız için bile yapamazsınız çünkü siz bir şey isterken onlar içten içe başka bir şey istiyor olabilir, dahası onların da bilinçaltılarında var olan inançların hayatlarına ne getireceğini bilemezsiniz. Ancak küçük çocuklar için olabilir.

5- Meditasyonda üzerinde odaklandığınız şeyi imgelerken belirli bir kişiyi, yeri, mekânı, durumu ya da işi kullanabilirsiniz. Ancak yüksek benliğiniz ile konuştuğunuz sırada her zaman “Benim için en uygun olan” demelisiniz çünkü siz belirli bir şeyi deneyimlemek istiyorsunuz. O deneyimi sizinle paylaşacak, sizinle aynı frekansa sahip kişiler girecektir hayatınıza. Ve bu kişilerin kim olacağını siz bilemezsiniz. Bunu evlenmek için yapıyorsanız sizin asıl isteğiniz evlilik deneyimidir. Elbette imgeleme kısmında istediğiniz kişiyi imgeleyebilirsiniz ama bu deneyimi paylaşacağınız kişinin o olup olmayacağını bilemezsiniz. Bizler deneyimlerimizi yaratırız ancak o deneyimlerin kimlerle, ne şekilde gerçekleşeceğini yani senaryoyu İlahi Olan belirler. Ya da bunu iş için yapıyorsanız çalışmayı deneyimlemek istiyorsunuz demektir. Nasıl bir ortamda, ne şartlarda çalıştığınızı imgeleyebilir, belirli bir kuruluşu hayal edebilirsiniz. Ancak o yerin olup olmayacağını bilemezsiniz. İsteddiğiniz şartlarda, istediğiniz deneyimi size yaşatacak olan kişi ve durumlar girecektir yaşantınıza.

6- İmgeleme kısmını detaylandırmak çok önemlidir. Tam olarak ne istediğinizi imgelemeli ve yüksek benlikle konuşma sırasında kelimelere dökmelisiniz. İlk başlarda yaptığım meditasyonlarda bunu fark edememiş ve belirli bir noktaya odaklanmıştım. Oysa o deneyim hayatımda ortaya çıktığında neyin eksik olduğunu görmüştüm. O nedenle net ve detaylı imgeleme çok önemlidir. Şunu unutmayın, siz tam olarak istediğiniz şey ne ise onu deneyimlersiniz. İstekleriniz konusunda ne kadar detaycı olursanız o kadar iyidir. İmgeleme duygu yaratımının olmazsa olmaz koşuludur ve siz imgelediğiniz anda beyniniz bu görüntülere uygun duyguları üretmeye başlar. Unutmayın o anda hissettiğiniz duyguların şiddeti ne kadar fazla olursa istediğiniz şeyi o kadar kesin ve hızlı bir şekilde tezahür ettirirsiniz. İmgelerken hissettiğiniz duyguların şiddeti, içinde bulunan buna ters inançların yarattığı duygulardan daha yoğun olmalı. Bunu yaparken hissedersiniz zaten. Kalbiniz çarpmaya, heyecanlanmaya, mutlu hissetmeye başlarsınız. Bu hisler ne kadar yüksekse kök inançların etkisizleştirme olasılıklarını o derece yok eder.

7- Yirmi bir gün süresi boyunca gün atlamadan meditasyonu yapmalısınız. Arada günler atlayarak yapmanız doğru değil. Belki tüm meditasyon süresi boyunca bir ya da iki defa arka arkaya olmamak şartıyla olabilir ama daha fazlası değil. Neden 21 gün olduğuna gelince. Siz yeni bir düşünce modeli yaratıyorsunuz o sırada bilinçli olarak. Bu da zihinde belirli nöron ağlarını aktive ediyor. Bu ağların kuvvetlenmesi için bu yirmi bir gün önemli.

8- Meditasyon süresi boyunca yani yirmi bir gün süresince kahve tüketmemelisiniz. Kahvenin içinde yoğun olarak bulunan kafein beyin dalgalarını yükselten bir madde. O nedenle içtiğimizde hemen ayılırız ya da geç saatlerde içince uyuyamayız. Kafein beyin dalgalarının inmesini engeller. Oysa biz meditasyonla beyin dalgalarımızı alfaya, oradan da tetaya indirmeye çalışıyoruz. Eğer çok şart ise meditasyon sonrası için. Meditasyon öncesi içmemeniz oldukça önemli.

9- Meditasyon boyunca odaklandığınız şeylerin dışında başka düşünceler gelebilir aklınıza. Bunlar günlük yapılacak işler olabileceği gibi, negatif düşünceler ya da istediğinizin neden olmayacağını size fısıldayan egonuzun sesi olabilir. Böyle olduğunu fark ettiğiniz anda nazikçe odağınıza geri dönün. Kendinizi o düşünceleri düşünmemek için zorlamayın. Zira bunu yapmaya çalışmak da bir düşüncedir. Tek yapmanız gereken nazik bir biçimde odağınıza geri dönmek.

10- Meditasyon sırasında uyuyanlarınız olabilir. Çünkü teta beyin dalgası uykudan önceki o birkaç dakikalık dalga boyudur. Ancak uyumamalısınız. Uyursanız imgeleme kısmını yapamamış olursunuz. Eğer yaratım meditasyonu değil de günlük meditasyon ise bu yaptığınız iyi bir şeydir, çünkü meditasyon ile uykuya daldığınızda bu çok derin ve iyileştirici etkisi olan bir uykudur. Ancak yaratım meditasyonunda imgelemek önemlidir. Uykuya dalıyorsanız uzanarak değil de oturarak yapmalısınız meditasyonu. Ve geceleri değil de sabahları tercih etmelisiniz ki uykunun önüne geçebilirsiniz.

11- Yirmi bir gün atlamadan yapıp bitirdikten sonra artık serbest bırakma zamanıdır. Arzunuz bazen meditasyon süresi içinde yani yirmi bir gün bitmeden gerçekleşir, bazen iki, bazen

yedi, sekiz ay sonra gerçekleşir ama illa ki gerçekleşir. Nasıl bir tohumun topraktan filiz halinde çıkması için bir zamana ihtiyacı varsa sizin arzunuzun da realitenizde belirmesi için bir zaman gerekir. Bu esnada evrendeki tüm taşlar yerinden oynayacak ve tekrar yerine oturacak, bizim algılayamayacağımız ilahi bir matematikle bu deneyimi size yaşatacak olan insanlar hayatımıza girecektir. O nedenle yirmi bir gün bittiğinde serbest bırakmalısınız ki olmasına izin verin. Serbest bırakmak olacağına dair güven duymaktır. Emin olmaktır. O esnada şartların oluştuğunu, taşların yerinden oynadığını ve yerine oturacağını bilmektir. Serbest bırakmamak ise olacağına güvenmemektir. Sorgulamak ve şüpheyi düşmektir.

12- Meditasyon ile hayatınıza giren kişi ve olaylar tam olarak sizin istediğiniz ve hayal ettiğiniz gibidir. Ancak sınırları yine biz belirleriz farkında olmadan. Yani birisi için maddi refah kirasını ve faturalarını ödeyebilmek iken bir başkası için çok daha büyük hedefler olabilir. Siz kendinizi neye, ne kadarına layık görüyorsanız sınırı o belirler. Bu nedenle meditasyon sırasında kök inanç çalışması ve hoponopono yapmak bu sınırlamaları yok etmek için önemlidir.

13- İnsan hayatının her anı deneyimlerini yaratır farkında olmadan. Bunun için beynini kullanır. Ancak beyin kutuplu bir organdır. Sağ ve sol beyin, iki farklı yarı küre olmasının nedeni budur. Bu yüzden beyinden yaratım her zaman kutupludur. Yani yarattığınız deneyim negatif kutbuyla gelir size. Tam da düşündüğüm gibi ama şu kötü tarafı var deriz bu yüzden. Oysa kalpten yaratım kutupsuzdur. Bu nedenle buradan yaptığınız yaratımlar size kutupsuz olarak gelir.

14- Yine meditasyon süresince zihninizi ve her şeye bakış açınızı değiştirecek uygulamalar yapıp kitaplar okumanız önemlidir. Siz değişince her şey değişir ve değişim bir anda oluşur unutmayın. Çünkü değişim sadece bir bakış açısıdır. Sonraki bölümde yirmi günlük meditasyon uygulaması sırasında bakış açınızı değiştirecek günlük görevler bulacaksınız. En sonunda ise okumanızı tavsiye ettiğim kitapları.

BÖLÜM 9

21 GÜNLÜK ÇALIŞMA

1. GÜN:

Gerçek nedir? Beş duyumuzla algıladıklarımız mı? Oysa belli bir desibelin altındaki ve üstündeki sesleri duyamıyor, kızıl ve morötesi ışık ile atmosferdeki elektromanyetik dalgaları göremiyor, 3. boyut dışındaki diğer boyutları algılayamıyoruz. Onları algılayamıyor oluşumuz onların olmadığı anlamına gelir mi? Elbette hayır. Bu sadece sınırlı algımızla algıladıklarımızın gerçeğin sadece minicik bir parçası olduğu anlamına gelir. Ne evren ne dünya ne de biz düşündüğümüz gibi değiliz. Gerçek bizim sandığımızdan çok daha başka.

Bugün kuantum fiziğinin en ünlü iki deneyinden biri olan çift yarık deneyini yeniden okuyun ve internette bulabildiğiniz videoları izleyin. Gözlemcinin sadece gözleyerek nasıl maddeyi etkileyebileceğini bir kez daha hatırlayın. Gözlemci sizsiniz unutmayın. Ve realitenizin her bir anını bu şekilde yaratıyorsunuz. Dikkatinizi verdiğiniz her şey istisnasız realitenizde yer alır.

Bugün kendinize şu soruları sorun:

“Ben gerçekten ne istiyorum? En büyük arzum ne? Gerçekleştiremediğim ve bu nedenle üzüntü duyduğum şeyler neler?”

Bunları bir deftere listeleyin. Arzularınızın derecesine göre en çok istediğinizi en üste yazıp ona göre bir sıralama yapabilirsiniz.

Gün boyu, “*Niyetim ve odağım benim gerçekliğimi yaratır,*” cümlesini geçirin aklınızdan sık sık. Unutmayın ikinci hermetik yasa tekabül prensibi gereği sizin içinizde ne varsa dışınızda da o olur. Odağınız ve dikkatiniz neredeyse yaşayacağınız şey de olur.

2. GÜN:

Bilinçaltı beynimizin bizim erişimimizin olmadığı, bilincimiz dışında çalışan ve anne karnına düştüğümüz andan itibaren her şeyi kaydeden parçasıdır. Üstelik sadece yaşadıklarımızı değil, ailemizden ve atalarımızdan DNA aracılığıyla bize aktarılan inançlar ve korkular ile kolektif bilinçaltı denilen insanlığın ortak bilinçaltından getirdiği bilgileri de saklar. Beyin bir bilgisayar ise bilinçaltı ana donanım, bilinç işletim sistemi, bilinçaltındaki inançlar, anılar ve düşünceler ise programlardır.

Bugün dün yazdığınız, bu hayatta en çok yapmak istediğiniz şeyler listesine bakın yeniden. Yanlarına sizi onları yapmaktan alıkoyan her ne varsa yazın. Neden gerçekleştiremediniz onları? Ya da neden gerçekleştiremeyeceğinizi düşünüyorsunuz? Yazacaklarınız sizin pek çok inancınızı barındırıyor. Her birinin üzerinde tek tek düşünün. Neden yapamadım? Neden yapamayacağımı düşünüyorum? Bu arzumun gerçekleşmesini engelleyen şeyler neler? Aklınızdan ne geçiyorsa hepsini deftere kaydedin.

Gün boyu, “*Hayatımdaki her şeyden ben sorumluyum. Dolayısıyla onları değiştirecek olan da benim,*” cümlesini geçirin zihninizden. İsterseniz defterinize yazıp ara ara bakabilirsiniz ona. Unutmayın, hayatınızda her ne olup bitiyorsa hepsinin sorumluluğu size aittir. Sizin içinizdeki, sizin bilinçaltınızdaki bir inanç, düşünce, duygu yaşamınızdaki deneyimleri yaratıyor ve bu deneyimlere uygun insanlar giriyor hayatınıza. Siz değiştirdiğinizde onlar da değişiyor.

3. GÜN:

İnsan zihni tıpkı bir buzdağı gibidir. Suyun üzerinde kalan kısım bilinç, altında kalan kısım ise bilinçaltıdır. Yaşamımızın tümünü burada kayıtlı inançlar belirler. Bu inançların frekansı kendine uygun frekanstaki olayları ve kişileri kendine çeker. Onları temizlemedikçe, yerlerine olumlu inanç kalıpları yerleştirmedikçe bizim hayatımızı yönetirler. Bugün yaptığımız listeye bakacağız yeninden. Ve her bir arzumuzun yanına neden olamadıklarını ya da olamayacaklarına dair yazdıklarımızı değerlendireceğiz. Yanlarına yazdığınız her bir neden sizin inancınızı simgeliyor. Her sebep, size başkaları tarafından ekilmiş, aktarılmış düşünce ve inanç kayıtları. Bazılarını kendiniz deneyimlemiş olsanız bile büyük bir çoğunluğu başkalarından geliyor. Üzerlerinde düşünürseniz ne zaman, nerede böyle düşünmeye başladığınızı hatırlayacaksınız. Her bir nedeni yani inancı alıp onlarla bir kök inanç çalışması yapın. Bunu bu kitabın ilgili bölümünde okumuştunuz zaten. Örneğin:

“Problem nedir?”

“Sürekli aldatılıyorum. Her ilişkim bu nedenle bitiyor.”

“Neden aldatılıyorum?”

“Çok iyi ve verici olduğum için aldatılıyor olabilirim. Bilmiyorum.”

“Bu nasıl hissettiriyor?”

“Çok kötü. Kendimi değersiz, önemsiz, çirkin hissediyorum. Tercih edilmeyen biriyim.”

“Bu duyguyu ilk olarak ne zaman yaşadım? İlk kimde gördüm?”

“Bunu ilk annemde gördüm. Babam onu aldatıp başka biri için terk ettiği zaman. Annem aylarca ağlamıştı. ‘Erkek milleti aynıdır, senden hevesini alınca anında aldattır, asla güvenmemek gerek,’ derdi. Sonra lisedeyken ilk erkek arkadaşım aynı okulda başka bir kızdan hoşlanmaya başladı ve benimle konuşmayı

kesti. O anda annemin haklı olduğunu anladım. Her erkek aldatır. Çevremde de bunu gördüm hep.”

Bu örnek benim bir arkadaşıma ait. Annesinin yaşadığı travmayı bilinçaltına “erkekler aldatır” olarak kaydettiği için hayatı boyunca bu program arka planda çalışmaya devam edecekti. Ve bu inancın yaydığı frekansa uygun erkekler hayatına girecek ve bu inancı ona sahneleyeceklerdir durmadan. Yüzler değişse de senaryo hep aynı kalacaktı. Ta ki o inancı değiştirene değin.

Burada yapılması gereken negatif inancın yanına pozitif olanı yazmak ve 21 gün boyunca sabah akşam sesli olarak tekrarlamak. “Erkekler aldatır” yerine şu olumlu cümleler yazılabilir:

“Her erkek aldatmaz. Eşine sadık, güvenilir erkekler de vardır ve benim hayatıma hep böyle erkekler girer.”

“Evlilik, aldatma olayları yaşanmadan sürdürülebilen harika bir yol arkadaşlığıdır.”

Olumlu cümle kalıplarını istediğiniz gibi uzatabilir, birden fazla cümle kullanabilirsiniz. İçinizden geldiği gibi yazarsanız daha etkili olur. İlk başlarda söylerken inanmayacaksınız söylediğinize ama zamanla bunları duya duya inanmaya başlayacaksınız ve bu cümleler yeni inancınız haline gelecek.

Gün boyu, “Bilinçaltımdaki inançları değiştirmek benim elimde ve mümkündür,” cümlesini aklınızdan geçirin. Kök inanç çalışmasını meditasyon süresince uygulayın.

4. GÜN:

Bugün üzerine düşüneceğimiz şey eksikliklerimiz. Hepimizin en çok istediği şey her ne ise bizde eksik olan şey de odur. Mesela ilişkilerde sürekli güven arıyorsak bizde güven eksik demektir. Kendimize güvenmediğimiz için o güveni bize başkaları versin isteriz ama bu inancın frekansı hayatımıza bize güven vermek yerine güvensizlik veren kişileri ve olayları çekecektir.

Eğer heyecan arıyorsak sıkıcı bir hayatımız var demektir. Karşımızdakilerin bize değerli hissettirmelerini istiyorsak bizde değer duygusu zayıftır, kendimizi değersiz hissediyoruzdur ve karşımızdakilerden bu eksikliği kapatmalarını talep ediyoruz. Sevgi arıyor, herkes tarafından sevilmek istiyorsak sevgisiz hissediyor, sevilmediğimizi, seilmeye layık olmadığımızı düşünüyoruzdur içten içe. Takdir görmeyi çok istiyorsak içimizde kendimizi yetersiz hissediyoruzdur. Bizde ne eksikse onu arıyoruz. Parası olan biri sürekli para arar mı? Elbette hayır. Duyguların da düşünceler gibi yaydığı bir frekans vardır unutmayın. İronik bir biçimde biz güven arıyorsak yaydığımız güvensizlik duygusunun frekansıdır. Dolayısıyla buna uygun kişi ve olaylar girer yaşamımıza. Bu yüzden kendini sevmeyen sevilmez, kendine değer vermeyene değer verilmez, kendine saygı duymayana kimse saygı duymaz. Bizde eksik olan şey her ne ise onu daha fazla vermeliyiz etrafımıza ki bizde çoğalsın. Çünkü bu evrene bende yeterince var demenin bir yoludur. Gün boyu, “Ne arıyorsam o benim içimdedir,” cümlesini aklınızdan geçirin.

5. GÜN:

İnsan yapısı gereği bir şeyi kıyaslamadan algılayamaz. Büyüğü küçük olmadan, iyiyi kötü olmadan, uzunlu kısa olmadan, aydınlığı karanlık olmadan anlamamız mümkün değil. Her şey özünde bir olsa da görünüşte birbirinden farklı ve biz onları ancak farkları sayesinde anlıyoruz. Bu şekilde bir algı yapımız olduğu için her şeyi yargılıyoruz. Zihnimizin içinde hiç durmadan konuşan bir ses durmadan yargılıyor, kıyaslıyor ve eleştiriyor acımasızca. Ve biz de ona boyun eğmiş gidiyoruz. Yargılamak, kendi gerçek doğanızın eşsizliğini ve muhteşemliğini yargılamaktır. Çünkü her şey eşsiz, farklı ve kusursuzdur. Siz de öyle. Her şey İlahi Olan'ın tezahürüdür. Var olan her şey aslında tek bir şeydir. O yüzden bir şeyi yargılarken aslında kendimizi yargılarız. Ve birini ve bir şeyi yargıladığımızda evrensel yasa gereği aynı şekilde yargılanırız. Çünkü dünya bir ayna. İçimizde

ne varsa onu bize yansıtan dev bir ayna. Bugün yapmanız gereken şey gün boyu kimseyi ve hiçbir şeyi yargılamamak. Bunu yapmak kolay değildir, zira zihinsel alışkanlıklarımız bizi zorlar ancak bir kere yapmayı başardığınızda dinginlik yaratır ve bu dinginlik hissi gerçek özünüzü daha çok hissetmenizi sağlar. Yargılamama eylemini bugünden başlayarak bir tutum haline getirin. İlk başlarda belki uzun süreler yapamadığınızı fark edeceksiniz ama devam ettikçe zihninizin bu yeni düşünme şekline alışmaya başladığını fark edeceksiniz. Kendinizi yargılarken bulduğunuz her seferinde yargıladığınız şeyin aynısının aslında sizin içinizde de olduğunu ve bu yüzden aslında bundan rahatsız olduğunuzu unutmayın. Ve her seferinde hoponopono yapın. Sesli bir şekilde, “İçimde bu yargılamaya sebep olan her ne varsa bunun için çok özür dilerim, lütfen beni affet, seni seviyorum, teşekkür ederim,” deyin 30, 40, 50 kere. Kulağınız sözlerinizi duymalı her seferinde. Bir süre sonra yargılama yapmadığınızda zihninizde bir boşluk hissedeceksiniz. İşte o boşluk sakinlik, huzur ve dinginlik sağlayacak. Zihnin içinde sürekli konuşan o ses kaybolacak. Geriye sadece sessizlik kalacak. O sessizlikte gerçek benlik ortaya çıkacak. Ve o anda kafanızın içinde yargılayan, eleştiren, kıyaslayan düşünceler olmadığını anlayacaksınız. Siz bu düşünceler değilsiniz. Siz tüm bunları izleyen varlıksınız. Çevrenizde olan biten her şeyi sessizce izleyen varlık. Bunu anlamak gerçek doğanızı anlama yolunda atılmış çok önemli bir adım olacak. Bu dediğimi algılamak kolay değil çünkü başka doğrularla büyütüldük hepimiz ama bildiğimiz çoğu doğrular yanlış ne yazık ki. Unutmayın! Yargılamak o kişinin varlığını ve olduğu durumu yargılamak demektir. Hepimiz bazı dersleri öğrenmek için buradayız. Hepimizin bir hayat dersi bu yaşamda üstesinden geleceğimiz. Kimin nasıl bir sınavı olduğunu, kimin neyi, neden yaşadığını bilmeden yargılamak varoluşu yargılamaktır. Yaradan’ı, kendi doğanı, ilahi düzeni yargılamaktır. Ve yargıladıkça yargılanır, ne verirsek onu alırız. Gün boyu, “Olan her şey herkesin hayrınadır, en kötülerini bile,” cümlesini aklınızdan geçirin ve kimseyi yargılamadan geçirdiğiniz her günü not alın.

6. GÜN:

İnsan gerçek doğasını keşfedene dek doğmamış gibidir. Ona, o güne değin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri, çevresi tarafından öğretilenlere inanır sadece. Bunların da onlara başkaları tarafından aktarıldığını, yanlış olabileceğini hiç düşünmez. Ne zaman gerçek doğasını keşfeder, o gün tüm dünya değişir ve işte o gün yeniden doğar. *Nigâh'dar*'da gerçek doğamızı Hallâc-ı Mansûr üzerinden anlattım ama zira ondan daha iyi anlatanı yok ama bunu deneyimlemek de önemli. Yargılamamak zihinde bir sessizlik ve dinginlik yaratıyordu. Ve insan bu sessizlikte gerçek doğasını hissediyordu. Ancak gerçek benliği hissetmek için başka yollar da var. Bugünkü görevimiz dinginlik sağlamak için başka bir yöntem. Zira dinginlik sağlanmadan zihindeki ses susmayacağından onu hissetmek de zor. Kendinize yalnız olacağınız ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman seçin ve doğa ile baş başa kalacağınız bir yere gidin. Bir bir park da olabilir, orman da, bir deniz kıyısı da. Önemli olan yalnız olmanız ve doğa ile iç içe bir yer olması. Telefonunuz kapalı kalsın on beş dakika. Ve orada bir yere oturup etrafı izleyin. Kuşların ötüşünü, köpeklerin havlamasını, rüzgârın yaprakları nasıl hışırdattığını, güneşin teninize nasıl değdiğini, bulutların gökyüzünde nasıl ilerlediğini, ağaçların dallarındaki yaprakları, çiçeklerin şekillerini, topraktaki minicik canlıların telaşını izleyin. Uzaktan duyulan sesleri fark edip çiçeklerin ya da toprağın kokusunu duyun. Bir ağaca sarılın mesela. Bir yaprağa dokununuz. Yaprığın üzerindeki damarlara dikkat edin. Yani tüm bunları yaparken anda olun. Zihninizin geçmişe ya da geleceğe gittiğini fark ettiğiniz anda doğaya verin dikkatinizi. Bunu yaparken zorlamayın kendinizi, nazikçe dikkatinizi o anda karşınızda olan tabiata yöneltmeniz yeterli. Etrafınızdaki her şeyle nasıl bir birlik içinde olduğunuzu anlayın. Onların hepsinin kaynağının nasıl aynı özden meydana geldiğini fark edin. Ve içinizde oluşan dinginlik içinde nasıl tüm bunları izleyen, gören, koklayan, deneyimleyen varlık olduğunuzu hissedin. Düşünen

değil, düşüncelerini izleyensiniz siz. Onlar gelir ve giderler. Oysa siz hep oradasınız. Gelip geçici olan, kalıcı olmayan bir şey nasıl siz olabilirsiniz ki? Gerçek benliği hissetmenin tek yolu dinginlik yaratmaktır. Bunu yaratmanın yolu ise doğada zaman geçirmek ve yargılamamaktır. Bugünden itibaren her gün kendinize doğa ile iç içe olacağınız bir yerde on dakika bile olsa zaman ayırın. Sabah erkenden bir parka gidip oturun ya da öğle yemeğinde sandviçinizi size en yakın parkta yiyin. Bunları yapamıyorsanız iş çıkışı yapmaya çalışın. Yeter ki yapın. Bunu yaptıkça gerçek doğanızı daha çok hissetmeye başlayacaksınız. Gün boyu, “Ben düşüncelerim değilim, ben düşüncelerimi izleyenim,” cümlesini geçirin aklınızdan.

7. GÜN:

Düşünceler, duygular ve inançlar dışında kelimelerin de bir frekansı vardır. Ne kadar fazla insan bir kelimeye anlam yüklerse o kelime o kadar etkili olur, yaydığı frekans yükselir. Kelimeleri söylemenin dışında yazmanın da frekansı vardır. O nedenle meditasyonunuzu ne için yapıyorsanız onun özelliklerini yazarak detaylandırmak önemlidir. Bugün istediğimiz şeyin özelliklerini madde madde listeleyecek ve resmini çeceğiz. Yaratıcı olabilirsiniz. İster boya kullanın, ister kara kalem, ister gazete kupürü. Önemli olan yazmanız ve resimlemeniz. Eğer evlenmek için yapıyorsanız eşinizin özelliklerini, gelinliğinizin ve smokininizin resmini, ev almak için yapıyorsanız evinizin özelliklerini yazıp resimleyin. İş için yapıyorsanız yaptığınız işin, iş yerinizin özelliklerini listeleyin. Sağlık için ise ne durumda olduğunuzu listeler halinde belirtin. Bundan bir süre sonra bu yazdıklarınıza bakıp hayret edeceksiniz gülümseyerek inanın. Gün boyu, “Ağzımdan çıkan kelimelerim ve kâğıda döktüğüm satırlarım benim gerçekliğimi yaratır,” cümlesini aklınızdan geçirin.

8. GÜN:

Şu an yaşadığın, deneyimlediğin, iyi ya da kötü, korkunç ya da harika her ne varsa hepsi senin eserin. Hayatında olan insanlardan, olaylardan, durumlardan yani realitende olan biten her şeyden sen sorumlusun. Hepsi senin içindeki bir parçanın, bilinçaltındaki kök inançların yaydığı frekansa uygun olaylar ve kişiler. Sen değiştiğinde onlar da değişir. Senden dışarı yayılan ne ise hayatında da o olur. Çünkü dünya bir aynadır. Kızdığınız, nefret ettiğiniz, size haksızlık yaptığını düşündüğünüz, kötü diye nitelendirdiğiniz kim varsa hayatınızda iyice bakın onlara. Onlar sizin yansımanız. Sizin bilinçaltınızın yansıması. Sizin frekansınıza uyumlu oldukları için hayatınızdalar. Frekanslarınız uyumlu olmasa birbirinizin hayatında olamazdınız zaten. Onlar sizin bilinçaltınızdaki programın senaryosuna uygun olan oyuncular sadece. Oynamaları gereken rolleri oynuyorlar. Ya sizdeki kök inançların karşılığı o insanlar ya da bu dünyaya gelme nedeninizi gerçekleştirmenize yardımcı olan oyuncular. O nedenle kızacak kimse yok aslında karşınızda. Çünkü ortada aslında hiçbir şey yok. Var olan tek şey İlahi Olan. O nedenle kime baksanız aslında sizsiniz. Bugün hayatınız boyunca kızgın olduğunuz, sizi üzdüğünü düşündüğünüz her kim varsa onları listeleyin. Ve her bir ismin üzerinde düşünün. O sırada yaşadıklarınız sonrasında sizi hangi noktaya götürdü. Hiç unutmayın her sebebin bir sonucu, her sonucun bir sebebi vardır. O olaylar neyin sonucuydu ve neye sebep oldu? Dikkatle bakarsanız aralarındaki bağlantıları göreceksiniz. Ve kızdığınız tüm o insanları serbest bırakın. Onların oynamaları gereken rolleri yüzünden kızmaktan vazgeçin onlara. Siz böyle olmasaydınız onlar da olmazlardı. Gün boyu, “Var olan her şey O, bu yüzden ortada kızacak kimse yok,” cümlesini geçirin aklınızdan.

9. GÜN:

Alma ve verme hermetik yasaların beşincisi olan ritim prensibinin tezahürüdür. Her şey bu yasaya tabidir. Her şey belli bir

ritmi ve döngüyü tekrarlamak zorundadır. Nefesi bile alabilmek için önce vermek gerekir. Yaz olması için önce ilkbahar, ondan önce de kış olması gerekir. Hayat bu alışveriş üzerine kuruludur. Hiçbir şey sabit değildir, bir döngü içerisinde sonsuza kadar devam eder. Toprağa bir tohum eker, onu sular büyütürsünüz, sizden ve dünyadan hava, su, toprak olarak aldığı enerjiyi meyve olarak geri verir. Yeryüzündeki sular güneşle buharlaşır, yükseklerde bulunan soğuk havayla su damlacıklarına dönüşerek bulutları oluşturur, su damlacıkları iyice ağırlaştıklarında yağmur olarak iner yeryüzüne. Aradaki alma ve verme dengesini fark edin. Bitkiler oksijen alabilmek için karbondioksit verir. Her şey bunun üzerine kuruludur. Almak doğal bir şekilde vermeyi oluşturur. Ki aslında kutupluluk yasasını hatırlarsanız almak ile vermek aynı şeyin artı ve eksi kutbudur sadece. Tıpkı sıcaklığın ve soğukğun aynı şeyin farklı dereceleri olması gibi. Alan verir, veren alır. Bu nedenle hayattan ne istiyorsak önce onu vermeliyiz ki alabilelim. Zaman istiyorsanız zaman, güven istiyorsanız güven, sevgi istiyorsanız sevgi, ilgi istiyorsanız ilgi, saygı istiyorsanız saygı, özen istiyorsanız özen, para istiyorsanız para vermelisiniz. O yüzden bugün etrafımızda bulunan, karşımıza çıkan herkese bir şeyler vereceğiz. Özellikle de aradığınızı. Hiç tanımadığınız birine bir iltifat edin, sokaktaki hayvanlara yemek ve su verin, bir çocuğa ilgi gösterin, sevin, birine çiçek verin, birine bir şey öğretin, birinin kendisini iyi hissetmesini sağlayın. Tüm bunları bir karşılık beklemeden yapın, sizden bir şeyler gidiyor hissiyle değil. Bunu bir alışkanlık haline getirin. Sizde eksik olan, eksikliğini hissettiğiniz ne varsa çekinmeden verin, ya bende kalmazsa ya biterse korkusuyla değil. Unutmayın, ne kadar verirseniz o kadar alırsınız. Siz hayata bir şeyler sundukça o da size sunmaya devam edecek. Hiç düşünmeden verin, verin, verin... Ve size sunulanı alın. Bir iltifatı, bir duayı, bir çiçeği, bir gülümsemeyi, bir arkadaşlığı, bir yardımı mutlulukla kabul edin. Onlar evrenin size aldıklarınızı geri verme şeklidir. Gün boyu, “Ne verirsem onu alırım,” cümlesini aklınızdan geçirin.

10. GÜN:

Eskiler, “Ne ekersen onu biçersin”, “Rüzgâr eken fırtına biçer” diyerek altıncı hermetik yasa olan etki tepki yasasını anlatmaya çalışmışlar. Her eylem kendine eş bir başka eylemi doğurur. Tıpkı bir sarkacın hangi tarafa sallanırsa diğer tarafa da aynı hız ve şiddette salınacağı gibi. Eylemler de böyledir. Ne yaparsanız size geri döner. *Ölü Kuşların Sessizliği* kitabımda “Bumerang gibidir hayat, ne yaparsan döner dolaşır bulur seni,” derken heyecanlı bir hikâyeye üzerinden aslında bu yasayı anlatmıştım. Şu an yaşadığınız her şey geçmişte yaptığınız şeylerin sonucudur. Tıpkı şu an yaptıklarınızın da gelecekte olacak olan şeylerin sebebi olması gibi. Kimi zaman farkında olmadan düşündüklerimiz, kimi zaman ise bilinçaltındaki inançlarımız ve dolayısıyla bunların sebep olduğu davranışlarımız nedeniyle oluşuyorlar. O yüzden sadece düşüncelerimizden ve inançlarımızdan değil, eylemlerimizden de sorumluyuz. Bunu ilk fark ettiğimde şok yaşamıştım. Beni çok üzen bir arkadaşımın, bana yaşattığının aynısını bir iki sene sonra yaşadığını görünce inanmamıştım. Bu yasa hayatın her alanında geçerli. Toplumlarda dahi.

Birine söylediğiniz her kötü sözü gün gelir duyuyor, yargılırsanız yargılanıyor, yalan söylerseniz size yalan söyleniyor, aldatırsanız aldatılıyorsunuz. Üç boyutlu bir dünya algımız olduğu için sonuçların ortaya çıkması zaman alıyor olsa da illa ki yaşıyorsunuz. Bugün yaptığınız tüm seçimlerde ve eylemlerde “Bunun sonucu ne olabilir?” diye sorun kendinize. Eğer aynı durumu yaşamak hoşunuza gitmeyecek ve sizi üzecekse yapmayın onu. Unutmayın, ne yaparsanız aynısını yaşarsınız. Enerji asla kaybolmaz. Ne sizin enerjiniz, özünüz ne de yapmış olduğunuz eylemlerin enerjisi. Gün boyu, “Eylemlerimden sorumluyum, onları bilinçli bir şekilde seçerek geleceğimi yaratırım,” cümlesini geçirin zihninizden.

11. GÜN:

İnsan yapısı gereği değişimden hoşlanmaz. İçinde bulunduğu şartlar çok kötü bile olsa değişsin istemez. Çünkü bilinmeyenden korkar. Hayatta en büyük krizlerin sebebi değişime dirençtir. Oysa yaşam değişim üzerine kuruludur. Hiçbir şey aynı kalmaz. Her şey sonsuz bir döngü içinde değişir. Güneş, akşamları batıp her sabah doğar, mevsimler yazdan sonbahara ve kışa, kıştan ilkbahara döner. Ay gökyüzünde her gece farklı bir şekle bürünür. Her canlı doğar, büyür, gelişir ve yok olur. Sahip oldukları şekiller farklılaşır. Değişim bu yaşamın en önemli prensiplerinden biridir. Değişim olur ki tekâmül edebilelim. Değişim olmazsa ilerleme ve büyüme olmaz. Değişim olmazsa hayat dersleri ve amaçları olmaz. Değişim olmazsa yaşam olmaz. Ve onun karşısında hiçbir şey duramaz. Eğer siz ona direnir ve her şeyin aynı kalması için çabalarsanız sizi büyük acı ve hayal kırıklığı bekler. Çünkü rüzgâra karşı hiçbir yelkenli ilerleyemez. Direnmeyip değişimi kabullendiğinizde olmakta olan şeyin sizi aslında gitmeniz gereken noktaya götürmek için yaşandığını anlarsınız. Eğer işinizden atıldıysanız bu belki sizin için en doğru işe girmeniz içindir. Sevdığınızden ayrıldıysanız hayallerinizin insanıyla bir araya gelmeniz için ya da hayat dersinizi almanız içindir kim bilir. Olan her şey ya sizin bilinçaltınızdan kaynaklanıyordur ya da sizin yaşam derslerinizden biridir. Değişim yaşam döngüsünü sürdürmenin tek yoludur. Bu konudan *Kelebeğin Kaderi* ve *Nigâhdar*'da uzun uzun bahsettim. Burada kısaca anlatmaya çalışmak zor. Ancak hakikati anlamak için doğaya bakmanız yeterli. Balıklar yüzmeyi, su tarafından kaldırılır. Kuşlar uçmaz, rüzgârı sürer, onun gücünü kullanır. Uçaklar da aynı prensiple uçar. Eğer siz kendinizi denizde rahat bırakırsanız su sizi kaldırır, batmazsınız. Çırpınırsanız boğulursunuz. İnsan doğayı hiçbir zaman karşısına almamalı, yanına almalıdır. Ve bunun birinci kuralı, olanı olduğu haliyle kabul etmektir. En kötülerini bile. Sizden daha üstün bir ilahi zekânın olduğunu ve sınırlı algınızla bir şeyi iyi ya da kötü olarak değerlendiremeyeceğinizi, şer görünen bir şeyin hayır, hayır görünen bir şeyin şer olabileceğini unutmamalısınız.

Şu an hayatında olup biten her şeyin sebebi sensin! Her şey senin yaydığın frekansa uygun olduğu için yaşamında yer aldı. Eğer bir süredir işinde mutsuzsan sorunlar yaşaman kaçınılmaz. Korkuyor ama işi bırakamıyorsan bunu senin adına ilahi sistem yapar. O düşüncelerin frekansını seni işinden ayrılmanı sağlayacak olaylar dizisini yaratır hayatında. Çünkü senin asıl arzun içten içe işi bırakmaktır ama bazı para, aile ve benzeri sebeplerle ayrılmaya korkup harekete geçemediğinden bu arzunun yaydığı frekans buna uygun bir realite yaratır. Ve sen tüm bunlara bakıp “neden ben” deme, kendini kurban gibi hissetme. Dünya bir ayna. İçinde ne varsa onu yansıtır. Bugün hayatında olup biten bütün olaylara bu gözle bak. Daha önce seni üzen olayları düşün bir daha. Ve seni nereye taşıdıklarını fark et. Gün boyu aklıdan, “Olan her şeyin hayırına olduğunu biliyorum,” cümlesini geçir.

12. GÜN:

Nigâhdar’da Hallâc-ı Mansûr nokta felsefesiyle ulaştığı hakikati kendisinden sonra geleceklere anlatmaya çalışırken “Ne ben var ne sen ne de başkaları. Ne dağlar ne taşlar ne de engin okyanuslar. Ne taş ne toprak ne de ağaçlar. Var olan tek şey O!” diyordu. Aslında derin bir hakikat bilgisi veriyor bize. Var olan her şey O! İlahi olan. Her şey onun farklı bir tezahürü. Kuantum dolanıklık teorisi de aynı şeyi ispatlamış durumda, dahası fotoğraflandı da. Peki öyleyse hiç düşündünüz mü her şey aslında tek bir şeyin farklı tezahürleri ise, her şey aslında özde bir ve ayrı değilse o halde karşımızdakiler kim? Aslında hiçbir şey yok, tek bir şey var ise bizim dışımızdakileri neden bizden ayrı algılıyoruz? Çünkü sınırlı duyu organlarına sahibiz ve hakikat bilgisine erişmek için titreşimimiz çok düşük. Karşımızdaki her insanın ve yaşanan her olayın aslında aynı özden meydana geldiğini, yaşanan her olayın, iyi kötü, korkunç ya da harika; sadece olaylar olduğunu, bu şekilde tekâmül edip bu dünyaya geliş amacımızı gerçekleştirdiğimizi anlarsak yaşamımıza giren

her insanın sadece bir oyuncu olduğunu da anlarız. Herkes oynaması gereken rolü oynayıp bizi gitmemiz gereken noktaya götüren araçlar ise o halde kızacak kim var? Kime kızıyoruz? Neden kızıyoruz? Biz de başkalarının hayatlarındaki oyuncularız. Onları bazen üzerek, bazen acı vererek, bazen meydan okuyarak büyümelerini, öğrenmelerini sağlıyor, yaşam amaçlarına doğru itiyoruz farkında olmadan. Çünkü bizim algımızın asla yetmeyeceği ilahi bir düzen var bu yaşamda. Ne doğum var aslında ne de ölüm. Affetmek insanın bu ilahi düzeni anlayıp ona saygı duymasıdır. Affetmek bu düzende olan her şeyin en uygun ve olması gereken şey olduğunu fark etmek demektir. Affetmek taşınılan öfke, kin gibi duyguların frekanslarının aslında sadece kişiye zarar verdiğini anlayıp bunlardan özgürleşmektir. Affetmek demek bir insanın kendisine yapabileceği en büyük iyiliktir. Çünkü negatif duyguların bedende yarattığı tahribat ve frekanslarının bize çektiği olaylar ve insanlar bizi etkilemekte. Duygu dediğimiz şey beynin düşüncelere verdiği kimyasal reaksiyon. Her düşünceye uygun kimyasal salgılanır vücutta. Serotonin mutlu olduğumuzda salgılanırken endorfini âşık olduğumuzda salgılarız. Prolaktin kadınlarda anne olduklarında salgılanır. Korku ve heyecan duyduğumuzda adrenalin, stresliken kortizol üretimi artar. Düşüncelerimize göre bu hormonlar az ya da çok salgılanır. Sürekli negatif düşünceler ve öfke, kin yaratır yani kortizol üretimi had safhaya ulaşır. Bu da insanı depresyona sokar. Affetmediğinizde beyin sürekli beta dalga boyunda kortizol üretiyor durmaksızın. Affetmek rahatlamak ve bu negatif düşüncelerin stresinden kurtulmaktır. Unutmayın affedecek kimse yok karşınızda. Affedemediğiniz kişi sizin yaydığınız frekansa en uygun kişi, yaşadığınız olay ise en uygun olaydı. En kötülerini bile. Bunu ben nasıl yaratmış olabilirim diye sormayın. Çünkü bilinçaltı bir buzdağının suyun altında kalan devasa parçasıdır. Üstteki bilinç ise minik bir kısmı. Ve sizin hayatınızı orada daha evvel size aktarılmış ya da ekilmiş inançlar yaratıyor. Bugün kendinize sessiz bir köşe bulun ve affedemediğinizi düşündüğünüz her kim varsa affedin

onu. Affetmek demek o insanı yeniden hayatınıza almak ve eskisi gibi olmak değildir. Affetmek demek onunla neden bu senaryoyu paylaştığınızı anlayıp serbest bırakmaktır, öfkeden ve kinden kurtulmaktır sadece. O kişiye bir mektup yazın bugün. Yollamasanız bile yazın. O sizin hayat senaryonuzda rol alan bir oyuncu idi sadece. Gün boyu, “Birini affettiğimde aslında kendimi affederim,” cümlesini getirin aklınıza sık sık.

13. GÜN:

İnsan zamanı dümdüz bir çizgi olarak algılar. Bir nevi tren yolu gibi. Geride kalanlar geçmiş, önünde olanlar gelecektir. Oysa yaratılmış hiçbir şey düz bir çizgi şeklinde değildir. Var olan her şey bir daireden meydana gelmiştir. Galaksilerden gezegenlere, atomlardan hücrelere kadar her şey daire formundadır. Buna zaman da dahildir. Zaman bizim algıladığımız gibi düz bir çizgi değil daireseldir. Ve insan dairesel bu yolda bir trenin içinde hızla ilerlemektedir. Trenin içi, dışında hiçbir şeyin farkında değildir, hiçbir yeri görmemektedir. Ve kesişim noktalarında birçok ray vardır. İşte o raylar bizim seçtiğimiz realitemizi oluşturur. Hangi raydan gideceğimize düşüncelerimizle biz karar veririz. Böylece yol değiştiğinde o yolda yaşayacaklarımız da değişir. Trenin yapısı, hızı, ne zaman binip ne zaman ineceğimiz bize bağlı olmasa da, kontrol edemesek de hangi raydan gideceğimizi biz belirleriz seçimlerimizle. Böylece önümüzde yeni bir yol belirirken diğer yolda yaşayacağımız olasılıklar silinir, yeni olasılıklar belirir önümüzde. Her olasılık bizim düşüncelerimize ve inançlarımıza göre şekillenir hayatımızda. Ancak ortaya çıkması zaman alır çünkü insanoğlu derinlik, uzunluk ve genişlik adı verilen üç boyut dışında algılayabildiği tek boyut dördüncü boyut olan zamandır, diğer boyutları algılayamaz. Dolayısıyla zaman yasası bu şekilde işler. Başka türlü olması korkunç sonuçlar doğurabilirdi zaten. Düşünsenize her düşündüğünüzün anında gerçekleştiğini, arada bir zaman olmadığını. Biz ancak bir düşünceye belli bir süre odaklanarak onun titreşimine uyumlanır ve onu yaşamımızda

var edebiliriz. Tersine olsaydı *Küre* filmindeki gibi felaketler yaratabilirdik. Bir şeylerin realitede ortaya çıkması bir tohumun topraktan fışkırmasına benzer. Hayatınızda bazı şeyler durmuş gibiyse, hiçbir şey olmuyor gibi hissediyorsanız bunun bir hazırlık aşaması olduğunu, ray değiştiği için yeni realitenin ortaya çıkması için zamana ihtiyaç duyulduğunu unutmayın. Niyet ve dikkat insanın realitesini yaratır. Her şey bu yasaya göre şekillenir. Her şey Bütün'ün zihnindedir, bizim deneyimlerimiz de bizim zihnimizdedir. Deneyimlemeden önce hepsi sadece birer düşüncedir. Eğer etrafındaki herkesin hayatında bir şeyler oluyor ama seninkinde olmuyorsa, yaşantın bir türlü değişmiyor, aynı döngüyü izleyip duruyorsa, sorunlar dertler bile rutine girmişse dur ve derin bir nefes alarak başka bir gözle bak onlara. Aslında bu “molanın” seni gitmen gereken noktaya götürecek araç olan insanları ve olayları hayatına çekmek için bir hazırlık aşaması olduğunu anla. Tren ray değiştiriyordur ve yeni yolda yeni realitesinin karşısına çıkması için biraz beklemesi gerekiyordur. Her şey bu yasaya bağlıdır. Hiçbir şey ondan bağımsız değildir. Bir yavrunun anne karnında büyüüp dünyaya gelebilmesi, bir yumurtadan civciv çıkması ya da bir tohumun topraktan dışarı fışkırması bu yasaya bağlıdır. Bugün çok eğlenceli bir görevimiz var. Aslında bunu çocukken hepimiz yaptık ve bayıldık ona. Bu bilgileri çocuklarıma öğretmek için kaleme aldığım *Rüzgâr Olmak İsteyen Çocuk* kitabımı yazarken bir anda aklıma gelen bu fikir bazı şeylere bakış açımı değiştirdi bir anda. Elinize bir avuç kuru fasulye ya da nohut alın. Bir kaba ıslattığınız pamuğu yayın, üzerine fasulyeleri yerleştirip en üste yine ıslattığınız pamuğu koyun ve pencerenin önüne bırakın. Her gün onu sulamaya başlayın. Aradan geçen günlerin ardından fasulyeleriniz “zamanla” büyümeye başlayacaklar. Tıpkı zihninize ektiğiniz ve meditasyonla beslediğiniz bir düşünce gibi. Belli bir zaman geçince fasulye ağacına dönüşecekler. Böylece hayatınızda bir fasulye ağacınızın olduğu yeni realiteniz belirecek. Hayallerimizin

meditasyon sayesinde bilinçli olarak gerçekliğimizde belirmesi de bunun gibidir işte. Hayalinizi meditasyonla beslerken zihniniz, ben yapamam, yeterli, iyi, güzel ya da buna layık değilim diye fısıldamayacağı için sizi engelleyen bir durum da olmayacaktır. Gün boyu, “Hayallerim bir tohum gibi zamanı gelince hayatımda belirir,” cümlesini geçirin aklınızdan sık sık.

14. GÜN:

Bugün üzerinde düşüneneğimiz konu şükretmek. İnsan yapısı gereği elindekinin kıymetini pek bilmez, ta ki onu kaybedinceye kadar. O zaman da insanı pişmanlıklar, suçluluk duyguları ve depresyon bekler. Bu, *Bağlanma Korkusu* kitabımda anlattığım gibi bazen çok acılı ve sancılı olabilir. Zira iş işten geçtikten sonra yapacak bir şey yoktur pek. Elindeyken bilememiştir onun değerini. Aslında bu bir zihin alışkanlığıdır. Bizlere hep bardağın boş tarafını görmemiz öğretilmiş sistem tarafından. O nedenle bardağın dolu tarafını göremiyor, sahip olduklarımızın değerini anlayamıyoruz. Boş tarafa bakıp sadece bizde olmadığını görüyoruz, kıtlık bilinci ile bakıyoruz o tarafa. Yaşam bolluk üzerine kurulu. Doğaya baktığınızda bu bolluğu görürsünüz. Kuantum çift yarık deneyini hatırlayın. Gözlemci düşüncesi ve niyeti fotonların hareketini etkiliyordu. İşte siz de dikkatinizi bardağın boş tarafına verdiğinizde onu yaratmaya devam ediyorsunuz. Mesele, dolu tarafına dikkati vermek. Bunu da bilinçli olarak meditasyonla alfa ve teta seviyesine indiğinizde yapabilirsiniz. Ve elbette şükretmeyi alışkanlık haline getirdiğinizde. Unutmayın beyin 21 günde yeni bir davranış ediniyor, siz yeni bir nöron ağını aktive etmiş oluyorsunuz. Bu yeni bir yol demek. Yeni bir düşünme şekli. Yeni bir nöron ağı. Bunu ömrünüz boyunca sürecektir bir alışkanlık haline getirdiğinizde zaman zaman yaşanan dalgalanmalar etkilemez sizi. Çünkü sizin odağınız her zaman dolu tarafındadır bardağın. Bugün hayatınızda olan tüm bolluğu yazın. İşiniz,

eviniz, arkadaşlarınız, sıcak yatağınız, dolu buzdolabınız, ödenen faturalarınız, sağlığınız, çocuklarınız, aileniz, giyecek kıyafetleriniz, kitaplarınız, yanan kaloriferiniz. Ve size gün içinde akan bolluğu fark edin. Aslında her an hayatımıza akan bir bolluk var ama biz farkında değiliz. Odağımız hep bardağın boş tarafında, henüz sahip olmadıklarımızda. İroni şu ki, siz sahip olmadıklarınıza odaklanıp neden bende yok diyeüzüldükçe onları elde edemezsiniz, siz sahip olduklarınıza odaklanıp şükrettikçe yaydığınız frekans size sahip olmadıklarınızı da getirir zamanla. Yokluk bolluğun zıttıdır ve aynı şeyin farklı dereceleridir sadece. Siz dikkatinizi yokluktan bolluğa çevirdiğinizde her şey değişecek yaşamınızda. Çift yarık deneyini bir daha okuyun ve gün boyu, “Hayatıma akan sonsuz bir bolluk var ve ben her şey için şükrediyorum,” cümlesini geçirin.

15. GÜN:

Gerçeklik nedir? Duyduğumuz, gördüğümüz, kokladığımız yani beş duyumuzla algıladığımız şeylerin gerçek olmadığını biliyoruz artık. Bilim artık beyne elektrik sinyalleri yollayarak olmayan bir şeyi varmış gibi algılamasını sağlayabiliyor. Keza duyu organlarımız sınırlı. Belli bir desibelin altındaki ve üstündeki sesleri duyamıyor, belli frekanstaki ışığı ve 4. boyuttan sonraki boyutları algılayamıyoruz. Peki gördüğünüz maddelerin gerçekten göründükleri gibi olduğunu mu sanıyorsunuz? Oysa Ernest Rutherford 1911 yılında “Atomun büyük kısmı boşluktur,” demiş ve bunu kanıtlayarak Nobel ödülü almıştır. Tekrar edelim; “Atomun büyük bir kısmı boşluktur.” Yani bize katı görünseler bile aslında boşluktan meydana geliyorlar. Yani gerçek dediğimiz şey beyne iletilen elektrik sinyallerinin beynin ilgili kısımlarınca deşifre edilmesidir. Peki bir bebek bizim realitemizde var olmadan evvel neredeydi? Ya özenle büyüttüğümüz çiçekler? Ya da etrafınızda gördüğünüz objeler? Oturduğunuz koltuk, kullandığınız masa, yattığınız yatak? Bir şeyi üç boyutlu dünyamızda deneyimlemiyor olmak onun var

olmadığını mı gösterir? Oysa bilim 11. boyuta kadar olan tüm boyutları ispatladı. Onları da algılayamıyoruz ama varlar. Yani bir şey hayatınızda henüz yoksa bu şimdilik realitenizde yok demektir. Ancak bir noktada, bir yerde var ve siz titreşiminizi ona uyarladığınızda hayatınızda belirirler. Meditasyonla indiğiniz teta seviyesinde hayal ettiğinizde ortaya çıkan duyguların ve düşüncelerin yaydığı titreşimle hayatınıza girerler. O nedenle neye hazırsan o da sana hazırdır. Unutma, hayalini henüz deneyimleyemiyor olabilirsin ama bu var olmadığı anlamına gelmez. Gün boyu etrafında gördüğün her şeyin bir zamanlar birinin hayali olduğunu fark et. Eşyalarının, kullandığın kaleminden bardağa, kıyafetlerinden arabana, metrobüsten uçaklara kadar her şey bir zamanlar birilerinin zihninde sadece bir hayaldi. Gün boyu, “Arzuladıklarını onlara hazır olduğumda hayatımda belirir,” cümlesini zihninizden geçirin sık sık.

16. GÜN:

Hiç düşündünüz mü, zihninizin içinde ne kadar fazla gürültü var? Sürekli konuşan, yargılayan, eleştiren, kıyaslayan, nasıl olması gerektiğini fısıldayan o ses kime ait? Siz misiniz o ses? Siz o ses olsaydınız onu duymazdınız. Sizin dışınızda ki onu duyuyorsunuz. İnsanın zihninde durmadan konuşan bu ses egonun sesidir. Sizin öz benliğinizin istekleri toplumsal benliğinize yani oluşturmak istediğiniz imaja uygun değilse sizi dışlanmaktan ve bu nedenle ölmekten (Sürüden ayrı olan ölüme mahkûmdur inancı kolektif bilinçaltından gelir ve her insanda bulunur.) korumaya çalışır. Durmadan konuşur. Hiç susmaz. Bu da zihnin içinde bir gürültü kirliliğine neden olur. Sahip olduğunuz inançların ne kadarı size ait sizce? Ne yazık ki neredeyse hiçbiri. Hepsi ailenizin, atalarınızın, yaşadığınız toplumun inançları. İnandığınız dini siz mi seçtiniz? Dünyanın başka bir noktasında doğmuş olsaydınız neye inanıyor olacaktınız? Yok denecek kadar az fikrimiz ve inancımız dışında geri kalanların hepsi başkalarına ait fikirler ve inançlar. Mesala, atalarımızın yaşadığı savaşlar, açlık ve benzeri durumlar nedeniyle

yaşadığı kıtlık bilinci bize aktarılmış durumda. Her şeyin sınırlı olduğunu zannetmemiz bu yüzden. Bu inançlar olmasaydı acaba nasıl biri olurdu? Nelere inanır, neler düşünür, neler yapardınız? İşte bütün bu inançları bize fısıldayan ses egonun sesidir. Ve o ses sadece dinginlikte susar. Bugün gün boyu kafamızın içindeki o sesin bize fısıldadıklarını fark edip yazacağız. Kendinizi kötü hissetmeye başladığınız her an ne düşündüğünüze bakın ve not alın. Ego olumsuz kalıplarla konuşur. O sesin size fısıldadıkları sizin kök inançlarınızın bir kısmı aslında. O nedenle dikkatle bakın onlara. Ardından para, ilişkiler, arkadaşlık, bolluk, kariyer, çocuk, evlilik, aşk, erkekler, kadınlar, yaşam üzerine ne gibi inançlara sahip olduğunuzu anlamak için düşünün. Zaman ayırın kendinize. Egonun sesini her duyduğunuzda kök inanç çalışması yapın o sesin söylediği şey üzerine. Ve hoponopono ile temizleyin o inançları. O sesi takip ettikçe daha fazla fark etmeye başlayacaksınız onu emin olun. Gün boyu, “Sahip olduğum tüm kolektif ve kişisel inançlardan özgürleşiyorum,” cümlesini geçirin zihninizden.

17. GÜN:

Neden bazı insanların yanında kendimizi çok iyi, mutlu ve pozitif hissedip enerji dolar; bazılarının da yanında kendimizi tükenmiş, negatif, enerjimiz çekiliyor gibi hissederiz? Evrende her şey titreşir ve birbirleriyle frekans bazında iletişime geçer. Çünkü evrensel yasa gereği benzer benzeri çeker. İşin kötüsü çevremizdeki bu insanların inançlarını ve korkularını da alırız bilinçaltımızda. Farkında bile olmadan onların korktuklarından biz de korkar, inandıklarına inanmaya başlarız. Erkeklerin aldattığına inanan bir kadın arkadaşını bu konuda örnekler göstererek (buna inandığı için yaşadıkları da bu olacağından) etkiler. Paranın zor kazanılacağına, ekmeğin aslanın ağzında olduğuna inanan bir adamın arkadaşı da ilk başta böyle düşünmese dahi bir süre sonra inanmaya başlar bunlara. Size ilişkilerden, paradan ya da başka şeylerden yana şanslı olmadığını anlatıp duran ve ister istemez bu

konulardaki fikirlerini (her fikir bir inanç barındırır unutmayın) belirten birini her onayladığınızda o inancı siz de onunla paylaşmış olursunuz. Enerjinizi yok eden ve negatif inançlarınızı size geçiren bu insanlardan korunmak için sizin kendi inançlarınızın çok güçlü olması gerekir. Mesela siz iş kurmak istiyor ama bir yakınınız ısrarla ekonominin kötü olduğunu, herkesin battığını, iş kurmanın çok riskli olduğunu söylüyorsa bir süre sonra bu sizin inancınız haline gelebilir. Evet, herkes batıyor, ekonomi kötü, iş kurmak için doğru zaman değil dersiniz. Halbuki herkesin deneyimi kendinedir. Böyle zamanlarda iş kurup başarılı olmuş milyonlarca insan var, batanlar olduğu kadar. Size negatif şeyler söyleyen insanlara aynı şekilde düşünmediğinizi belirtin ve içinde yakınınızla bu deneyimi yaratan parça için hoponopono yapın. Eskiler, “Bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim,” diye boşuna dememişler. Sadece kendi inançlarınıza dikkat etmemiz yetmez. Çevrenizdekilerin de inançlarına dikkat edin ki sizin olmasınlar zamanla. Her gün meditasyon yapmak, doğada zaman geçirmek, sevdiğiniz bir şeye zaman ayırmak beyin dalgalarınızı sürekli endişeli ve korku içinde olduğunuz yer olan beta da değil, rahat ve huzurlu olan alfa tutar. Siz alfa ve teta dalgalarında doğanın saf gerçeğini apaçık görürsünüz, insanlar sizi negatif etkileyemezler. Tam tersi siz inançlarınızla onları pozitif etkiler ve değiştirirsiniz. Bugün çevrenizdeki insanların negatif inançlarını farketmeye çalışın ve onları kabul etmediğinizi söyleyin kendinize. Size söylenen her bir inancı not alarak günün sonunda hepsine göz atın. Ne kadar çok olduklarına şaşıracaksınız. İçlerinden hangilerini benimsemiş olduğunuzu fark edin. Ve her biri için inanç çalışması yapıp yerine olumlusunu koyun, ardından mutlaka hoponopono yapın. Gün boyu, “Hayatımın her anını, bilinçli olarak ben yaratıyorum ve istemediğim her şeyi değiştirebilme gücüne sahibim,” cümlesini geçirin zihninizden.

18. GÜN:

“Bütün bilgiler içindeki en önemli bilgiyi öğrendin mi?”

“Hangi bilgi efendim?”

“Evrenin en büyük gizini saklayan bilgi.”

“Hayır efendim, böyle bir bilgidен haberim yok. Lütfen siz öğretin bana bu bilgiyi.”

“Peki o zaman. Git bana bir niyagrodha ağacı meyvesi getir.”

“Getirdim.”

“Şimdi onu ikiye böl.”

“Böldüm.”

“Ne görüyorsun?”

“Çekirdekleri. Minicikler.”

“Şimdi o çekirdeklerden birinin içini aç.”

“Açtım.”

“Ne görüyorsun?”

“Hiç.”

“Bak evladım, o göremediğin özden bir niyagrodha ağacı meydana gelir. Çekirdeğin içindeki boşluk o öz ile doludur. Onu göremesen bile o her yerededir. Tanrı da böyledir. Onu göremesen bile her şeyin içindedir. Her şey var oluşunu ona borçludur. İşte en büyük hakikat budur. Ve sen... Sen O’sun işte!”

“Lütfen biraz daha anlatın efendim.”

“Peki o halde. Git bana bir bardak su getir.”

“Getirdim.”

“İçine bir avuç tuz at.”

“Attım.”

“Tuz nerede?”

“Göremiyorum.”

“Sudan bir yudum iç. Tadı nasıl?”

“Tuzlu.”

“Sağından ve solundan da iç. Tadı nasıl?”

“Tuzlu.”

“İşte tuzu göremesen bile o suyun içinde her yerededir. Tıpkı senin bedeninin gibi. İçindeki özü göremezsın ama o oradadır. Tanrı da böyledir. Onu göremesen bile her şeyin içindedir. Her şey var oluşunu ona borçludur. İşte en büyük hakikat budur. Ve sen O’sun işte!”

Bugüne *Nigahdâr* kitabımdan bir alıntı ile başlamak istedim. Hayatta bazı şeyleri sınırlı insan zihni algılayamaz. Ama bu var olmadığı anlamına gelmiyor. Tıpkı diğer boyutları ya da havadaki elektromanyetik dalgaları algılayamıyor oluşumuz gibi. Nasıl ki bir su damlası okyanusun parçası ise var olan her şey de O'dur. Düşünce ve inançlarımızla kendi evrenimizi yaratabilmemizin sebebi budur işte. Bugün bir bardak suya bir avuç tuz atın ve izleyin. Göremeseniz de tadını alın. Ve sonra kendi gerçeğiniz üzerinde düşünün. Arzularınız tıpkı bardaktaki tuz gibi görünmez olsa da bir noktada hayatınıza girmek için bekliyor sizi. Sadece inanın ve frekansına uyumlanın. Bunun için yapmanız gereken tek şey meditasyon ile hayal etmek. Gününüze devam ederken sınırsız potansiyelinizi hissedin ve şu cümleyi geçirin zihninizden: "Arzuladığım her şey benim içimdedir. Tıpkı benim de İlahi Olan'ın içinde olmam gibi."

19. GÜN:

Her insanın bu hayata gelirken getirdiği eşsiz bir yeteneği vardır. Kimi çok iyi yazar, kimi resim, kimi yemek yapar, kimi düzen yaratmakta kusursuzdur, kimi inşa etmede, kimi hayat kurtarmada, kimi hasta bakmakta, kimi güvenliği sağlamakta, kimi ise toprakla uğraşmakta, ekip biçmekte. Herkesin diğer tüm insanlardan daha iyi yaptığı bir şey vardır. Ve o şey aslında bizim burada bulunma sebeplerimizden biridir. Aslında çocukken bunu hepimiz çok iyi biliriz ama büyüdükçe toplumda geçerli olan ya da sırf para kazanmak için bambaşka şeyler yapmayı tercih ederiz. Toplumsal benliğin dediklerine uymuşuzdur yani. Halbuki bizim herkesten daha iyi yaptığımız o eşsiz yeteneğimiz bize zenginlik sağlar. Ancak biz korkularımız nedeniyle onu gerçekleştirmekten kaçmışızdır. Böylece sevmediğimiz hayatlar yaratıp mutsuz bir şekilde yaşamaya çalışır, çocuklarımızı bu korkularımıza göre eğitiriz. Bilmediğimiz şey yeteneğimizin bütüne bir katkısı olduğu için burada olduğumuzdur. Bütün insanlığa siz ne vermek üzere buradasınız? Yazarak ilham vermek için mi? Resim yaparak

güzelliklerle tanıştırmak için mi, iyileştirmek için mi, öğretmek için mi, doyurmak için mi, toprakla u raşıp üretmek için mi, zamanlarını iyi geçirmelerini sağlamak için mi, hastalıkları yok edecek ilaçlar geliştirmek için mi, ahşap oymacılığı yapıp rahat etmeleri için mi? Ne için? Siz neden buradasınız? Ne vermek üzere buradasınız? Herkesten daha iyi yaptığınız eşsiz yeteneğiniz ne? Çocukken yapmak istediğiniz ama büyüdükçe vazgeçmek zorunda kaldığınız, bastırdığınız şey ne? Onu biliyorsunuz aslında ama unuttunuz bastırdığınız için. Bulun onu ve ifade etmeye başlayın. Yapın. Bunu yaptığınızda size akan sınırsız bir bolluk hissedeceksiniz. Çünkü bu sizin yaşam amacınız aslında. Ne zaman bir insan yaşam amacını bulup ifade etmeye başlarsa tüm evren ona hizmet eder çünkü o bunun için buradadır ve yaptığı şey bütünün hayırınadır. Bugün kendinize zaman ayırıp bu soruları sorun. Egonuzun size fısıldadığı başkalarından size aktarılmış inançlarınızı temizleyin bu konuyla alakalı. Eşsiz yeteneğinizi bulup ifade etmeye başladığınızda hayat daha keyifli olacak ve mutlu hissedeceksiniz. Sadece bu ruh hali bile size bu yaydığınız titreşiminizin frekansına uygun olayları getirmeye başlayacak. Gün boyu, “Sahip olduğum yetenek sonsuz bereketin kaynağıdır,” cümlesini zihninizden geçirin.

20. GÜN:

Sen de işirsen her şey değişir. Keşke bu basit bilgiyi bana çok k   ken birileri   retseydi. O zaman başıma gelen her şeyin başkalarının suçu, benimse olanlar yüzünden bir kurban olduğumu durmadan düşünmezdim yıllarca. Karanlık bir çıkmazda, çaresizlik içinde neler olacağını dehşetle beklerken aslında o anı benim içimde var olan, bana ailemden, atalarımdan, insanlığın toplu bilinçaltından miras kalan inançların yarattığını, eğer onları tek tek bulup yüzleşir ve temizlersem tıpkı doğadaki gibi sınırsız bir bolluk içinde ne istersem yaşamımda var edebileceğimi bilir, kendimi o kadar hırpalamazdım. şimdi bunu yazdığım kitaplarla öncelikle kendi çocuklarım olmak üzere tüm

çocuklara ve insanlara anlatmaya çalışıyorum. Ne acı ki öyle bir körelmişiz ki hayata karşı tat alma duyumuz kaybolmuş. Nasıl düş kuracağımızı bilmiyoruz çoğumuz. Halbuki düş bizim gerçekliğimizi yaratan en önemli şey. Hayal ettikçe o hayalin yarattığı duyguların titreşimi bize o deneyimi getiriyor biz farkında olmasak da. Tıpkı bir radyo gibi. Her birimiz yürüyen bir elektriksel enerji alanıyız. Her birimiz karbon atomundan meydana geliyoruz. Bedenlendiğimiz bu dünyada deneyimlemek, öğrenmek ve hatırlamak için bulunuyoruz. Hatırlayanların en önemli görevi diğerlerini uyandırıp hatırlamalarını sağlamak. Bu nedenle bugünkü görevimiz yaymak. Öğrendiğimiz bu bilgileri yakınçevremize, çocuklarımıza, hatta hiç tanımadığımız insanlara yaymak. Onları kısıtlamadan, kendi inanç ve yargılarımızı onlara empoze etmeden, istedikleri gibi bir dünya yaratabileceklerini, bunun yolunun ise zihin kontrolünden geçtiğini, düşüncelerimizin yaydığı frekansların bizim gerçekliğimizi yarattığını öğretin. En iyi kavrama ve içselleştirme yolu öğretmektir. Tıpkı *Nigahdâr*'da anlattığım Hallâc-ı Mansûr gibi bilgiyi yaymak için çıkın yola. O İslamı yaymak için çıktığı uzun yolda bambaşka bilgiler edindi ve hakikate ulaşp o olağanüstü öğretisini yarattı kendisinden sonra gelecekler yolu bulabilsinler diye. Siz, sizdeki bilgiyi yaydıkça yepyeni bilgiler geldiğini göreceksiniz. Çünkü ne vererseniz onu alırsınız. Gerçek özünüzle bağlantınız artacak ve her an deneyimlerinizin yaratıcısı olduğunuzu hatırlayacaksınız. Gün boyu, “Ben inanç ve düşüncelerimle her an hayatımı yaratıyorum,” cümlesini geçirin zihninizden.

21. GÜN:

Eğer mutsuzsan, yaptığın hiçbir şey sana zevk vermiyorsa, hayat sana boş ve anlamsız geliyorsa, uyanmak dahi istemiyorsan yaşam amacını bulamamış, içindeki potansiyeli keşfedip gerçekleştirememişsin demektir. Çocukluğundan itibaren içinde bulunduğun çevrenin ve koşulların etkisiyle kendine bir rol biçmiş, o olduğunu zannediyorsundur. Avukat, doktor, ev hanımı,

aşçı, yazar, oyuncu, editör, teknisyen, işçi, şoför, satış temsilcisi, estetisyen... Tüm bunlar sadece para kazanmak için yapılan işler. Sen değilsin. Anne, baba, kardeş, abla, ağabey olmak da birer rol. Ve hiçbir rol sen değilsin. Uzun, kısa, yaşlı, genç, güzel, çirkin gibi her türden sıfat ya da sahip oldukların da sen değilsin. Onlar senin bu dünyada kullandığın bedeni ifade edebilmek için insanoğlunun yarattığı ve adına kelime dediği işaretler. Sen tüm bunların gerisinde etrafında olanı biteni, düşüncelerini izleyen varlıksın. Kendini içine döndüğünde hissedersin. Sen ne doğdun ne de öleceksin! Bu beden sen değilsin! Ne olduğunu fark et! İçindeki potansiyeli keşfet! Bir yumurtanın içinde bir civciv, bir tırtılın içinde bir kelebek, bir tohumun içinde bir orman gizlidir. Onların bu dünyaya getirdikleri potansiyelleri budur. Senin potansiyelin ne? Bul onu! Tutkunu takip et. Bastırdığın karanlık yanlarını keşfet. Vazgeçtiğin isteklerine göz at. Ve odaklan ona. Samanyolu galaksisindeki tüm yıldızlardan daha fazla snaps bulunan beynini odaklanmak için eğit. Olayların arasındaki bağlantıları fark et. İçinde bir tırtılın kelebek olma potansiyeli taşıması gibi bir potansiyel var. Bul onu. Ve üzerinde odaklandığın şey her ne ise bu 21 gün boyunca serbest bırak şimdi onu. Gün boyu zihninden, “Ben bu beden değilim,” diye geçirip düşüncelerini izleyen kim olduğunu hisset.

BÖLÜM 10

HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ

Hermetik yasaların ikincisi tekabül prensibi gereği var olan her şey birbiri ile bağlantılıdır. Büyük ölçekler ile küçük ölçekler yani makrokozmos ile mikrokozmos bağlantıyı açıklayan bu yasaya göre yukarıda ne varsa aşağıda da o var, aşağıda ne varsa yukarıda da o. İçte ne varsa dışta da o var, dışta ne varsa içte de o. Bu bizim bedenimiz için de geçerli. Makrokozmos olan bedenin bütünü, dışı ile mikrokozmos olan hücreler arasındaki bağlantıda da aynı yasa işler. Bir hücrenin bozulması, sorun oluşturması diğer hücreleri ve neticede bedenin tamamını etkiler. Buna en basit örnek kanserdir. Tek bir kanser hücresinin çoğalmaya başlamasıyla kanser ilerler ve fark edilmezse kişinin diğer organlarına sıçrar, bedenin yapısını bozar ve en sonunda da onu yok eder. Bu tüm hastalıklar için geçerlidir. Peki hastalık nedir ve neden hastalanırız?

İnsan bedeni olağanüstü bir organizmadır. Tek bir hücreden böyle bir yapının ortaya çıkması ise mucizenin kendisidir aslında. Öyle ki kendi kendini tamir edecek ve iyileştirecek güce sahiptir. Her insanın her gün kanser olduğunu biliyor muydunuz mesela? Kanser bir hücrenin bütünden koparak, kendi başına bağımsız bir biçimde çoğalmaya başlamasıyla oluşuyor. Emir komuta zincirini bozuyor yani bu hücreler. Ve bu durum bedenlerimizde

sürekli ortaya çıkıyor, böylece hepimiz her gün kanser oluyoruz ancak bedenimiz asker hücrelerle bu kanser hücrelerini yok ediyor. Hastalık insanın zihinsel ve ruhsal durumunun bedendeki yansımasıdır. Yani her hastalık bir sonuçtur aslında. Sizin bilinçaltınızdaki ve bilincinizdeki düşünce, inanç, anı ve duyguların yarattığı sonuçlar. Ancak günümüzde hem modern tıp hem de insanoğlu, hastalığı bir sonuç değil de bir neden gibi ele aldığından problemin asıl kaynağını göremiyor. Oysa problem her zaman önce zihinde başlıyor. Farkında olmadan düşündüklerimizin bedende yarattığı duygular beyin dalgalarını sürekli betada tuttuğu için ve beta dalga boyunda beyin tüm sistemleri kapatıp hayatta kalmaya odaklı bir halde olduğu için bağışıklık sistemimiz de devreye giremiyor ne yazık ki.

Çok uzun zamandır hastalıkların zihinsel nedenleriyle ilgilendiğim halde kısa bir zaman önce başıma gelen rahatsızlığın kaynağını bulamamıştım. 2018 yılının Kasım ayının 18'i idi. 18 senedir iyi ve kötü tüm anlarımda yanımda olan, varlığıyla hiçbir zaman yalnız hissettirmeyen, canımdan çok sevdiğim oğlum, köpeğim Max'i doğum gününden yalnızca üç gün sonra kaybetmiştim. Doğduğu günden beri yanımda olan Max'in kaybı benim için çok ama çok trajikti. Evladımı kaybetmiş gibiydim ki öyleydi de. Son bir ay çok zor geçmiş ve en sonunda yaşama veda edip gitmişti kucağımda. O kadar acı çekiyordum ki, ne yemek yiyebiliyor ne de yaşamıma devam edebiliyordum. Geceleri onun kıyafetleri ile uyuyor, evin her yanını doldurduğum fotoğraflarına bakıp bakıp ağlıyor, istisnasız her gün mezarını ziyarete gidip onunla konuşmaya devam ediyordum. Bir gün yeni bir yavru köpek edinirsem bu acıyı hafifletebileceğimi düşündüm ve hemen yavru köpek arayışına girdim. Birkaç gün içinde minik bir yavru kollarımın arasındaydı ancak acımın hafifleyeceğini sansam da öyle olmadı. Bu sefer garip bir suçluluk duygusu içine girdim. Max'in ölümünün yirminci günü bir bebek almış olmak sanki onun hatırasına ihanetmiş gibi hissetmeme neden oluyordu ve artık geri dönmek için çok geçti. Mia adını verdiğim kızım geldikten on beş gün sonra vücudumda kaşıntılar başladı.

Önceleri çok önemsemedim. Ancak kaşıntılar şiddetini arttırıp beni geceleri uykumdan etmeye başlayınca panik yaptım. Geceleri resmen uykumdan uyanıyor ve dakikalarca kollarımı, karnımı, koltuk altlarımı, boynumu ve bacaklarımı kaşıyordum. Bunun normal olmadığını düşünerek hastanede aldım solluğu. Kesin uyuz oldum ben diye düşünüyordum ancak iki defa ayrı hastanelerde uyuz testi yaptırmama rağmen sonuç negatifti. Kaç doktor değiştirdiğimi hatırlamıyorum ama sonunda alanında en iyilerinden biri olan bir profesör bu durumun bir alerjik reaksiyon olduğunu söyledi ve kortizon tedavisine başladı. Kortizona başlayınca kaşıntılar azaldı gerçekten de. Bir haftanın sonunda ise tamamen kesildi. Rahatlamıştım. Ancak ilaç bittikten birkaç gün sonra yeniden başladı. Neye alerjim olabileceğini bulabilmek için yediğim içtiğim her şeyi kestim. Bir dolu besin alerjisi testi yapıldı. Sonuç bir türlü bulunamıyor, kaşıntılar hayatımı altüst ediyordu. Korkudan Mia'ya asla yanaşamıyor, elimi bile süremiyordum. Doktorum yeniden, daha uzun süreli bir kortizon tedavisine başlamamız gerektiğini söylediğinde ilk sorum bu tedavinin sorunu tamamen ortadan kaldırıp kaldırmayacağı oldu. “Kortizon tedavisi ile alerjik reaksiyonun ortadan kalkmaması mümkün değil. İlk kez sizde şahit oluyorum böyle bir duruma, bu nedenle daha uzun süreli uygulayacağız,” dedi. Bu tedavi çok da masum bir tedavi olmadığı için korkuyordum da. Ve sonunda yirmi günlük bu tedaviye başladık. Tedavi esnasında kaşıntılar kesildi ve ben rahat bir soluk aldım. Ancak biter bitmez başladı yeniden. Artık çılgına dönmüştüm. Hangi doktora, hangi hastaneye gitsem sorunuma çare bulamamıştım. Yaşam kalitem bozulmuş, kaşınmaktan bütün vücudum yara bere içinde kalmış, uyku düzenim yok olmuştu. O sıralarda bir eğitime katılmam için davet aldım. Üç günlük bir eğitim olan Recall Healing, hastalıkların zihinsel sebepleri üzerineydi. Çocuğunu bir hastalık neticesinde kaybetmiş Fransız bir nöroloğun geliştirdiği bu tekniğe göre her hastalık belli bir süre sonra içinde bulunulan zihinsel ve duygusal durumun sonucuydu. Yaşadığımız travmaları zihnimiz

çözmeye çalışıyor, çözemezse bilinçaltına indiriyor, bilinçaltı da bunu bedene yansıtıyordu ve bu da bir süre sonra ilgili yerde bir hastalık ortaya çıkmasına neden oluyordu. Genellikle biz bir sabah kalkıp acının geçtiğini zannetsek de acı ile başa çıkamayan beyin onu bilinçaltına indirmiş oluyordu.

İlk gün kaşıntılarım ile birlikte dersleri izlerken öğle yemeği arasında eğitimi veren doktorun yanında aldım soluğu ve derdimi anlatmaya başladım. Bu sorun o kadar yaşamımı etkilemişti ki bir çare bulamazsam ne yapacağımı bilemiyordum. Doktor sakın bir şekilde beni dinledi. Ardından gülümseyerek bana, yakın bir zaman önce neyi ya da kimi kaybettiğini sordu. Bir anda donakaldım olduğum yerde. “Nasıl yani!” dedim kekeleyerek. “Alerjiler” dedi, “genelde çok sevilen bir insanın, bir hayvanın, bir yerin, mekânın kaybı neticesinde ortaya çıkar. Ve yas dönemini uygun bir şekilde geçirmediğinizde.” Şaşkınlık içinde iki ay önce köpeğimi kaybettiğimi ve yirmi gün sonra yeni bir köpek aldığımı söyledim. Aynı anda Mia eve geldiğinden beri yakamı bırakmayan suçluluk duygumu ve vicdan azabımı da hatırlamıştım. Ne kadar bastırmaya ve unutmaya çalışsam da bu duygular benim içimdeydi devamlı. Ve o anda neden tüm bu süreci ve rahatsızlığı yaşadığımı anladım. Bedenim, içimde hissettiğim bu duygulara ve zihnimde dönüp duran düşüncelere bu şekilde tepki vermişti. İçimde ne varsa dışımda da o olmuştu bir kez daha. Yasa asla şaşırmazdı ve her dem iş başındaydı. Ve ben bunu fark eder etmez sorun ortadan kalktı. Kaşıntı mucizevi bir şekilde kesilmişti. İki gün sonra hastanede yeni testlerim yapılacaktı. Heyecanla doktorumu arayıp yaşadıklarımı anlattım. O da epey şaşırmıştı. Her ne kadar modern tıp hastalıkların nedenleriyle ilgilenirse de doktorum söylediklerimi anlayabildi ve adıma çok mutlu oldu. Neden bu sorunu yaşarken kısa bir süre önceki ve o andaki ruh halime ve zihinsel durumuma bakmak aklıma gelmedi bilmiyorum. İnsanoğlu böyledir çünkü çoğunlukla. Bilgi onda olsa bile kullanmayı akıl etmez çoğu zaman. Çevrenin koşullandırması o kadar yoğundur ki gözleri kör edebilir. Oysa ben bu süreci hamile kalmaya çalışırken de yaşamıştım. Yıllarca

en büyük korkum anne olmak olduğu için bedenim bu korkuya tüplerimi tıkararak cevap vermişti. Ben ameliyat olup o tüpleri açtırana değin ne normal yolla ne de tüp bebek yöntemiyle hamile kalmam imkânsızdı. Bunu bildiğim halde önümdeki gerçeğı görememiştim. Oysa her hastalık zihinsel bir durumun sonucuydu. Carl Jung'un dediğı gibi, "Bilincimize çıkmayan şey kaderimiz haline gelir." Buna DNA'mızda kayıtlı hastalıklar da dahildir. Bir çatışma onları tetikleyene kadar genetik yatkınlık insanı hasta etmez. İnsanı hasta eden yaşadığı ve çözümleyemediğı çatışma ve bu durumun onda yarattığı ruh halidir. Bu aynı durum ve şartlara maruz kalan insanların neden bazılarının hastalanıp bazılarının hastalanmadığının da cevabıdır. Bu nedenle babanız kanser atlattı ya da anneniz şeker hastası diye ne şeker hastası olursunuz ne de kanser. Bunlar potansiyellerdir sadece. Siz bir noktada bir çatışma yaşayıp bunu çözemediğinizde bu durum ilgili organlarda hastalık olarak kendini gösterir. Bu esnada ilgili çakralarda da tıkanıklık meydana gelmiş, yaşam enerjisi bedende rahatça akımıyordur.

Siz, sizi hasta eden ana nedeni bulduğunuzda iyileşme de anında başlar. Çünkü ana nedeni yani ana programı bulmanız demek o çatışmayı tanımanız anlamına gelir. Bu durumda beyin dikkatinizi bu noktaya çekmek için uğraşması gerekmediğini düşünür. Zira her hastalık beynin kişiyi bir çatışmayı fark edip çözüme ulaştırması için bir işarettir. Bu nedenle hastalıklarımızı da sevmeliyiz. Onlar sayesinde insan kendisini keşfedebilir.

Kızgınlık, öfke, içерleme, suçluluk, pişmanlık, kin, nefret, değersizlik, sevgisizlik gibi duyguları uzun süre zihninizde tuttuğunuzda onların titreşimlerinin frekansları sadece buna uygun olayları ve kişileri yaşantınıza çekmekle kalmaz organların doğal frekanslarını bozarak kendi frekanslarına uygun hastalıkları yaratır.

Bir hastalığın zihinsel nedenini anlayabilmek için basit bir yolla hastalığın ortaya çıktığı organın fonksiyonlarına bakmalıyız. Ayaklar adım atmak içindir, sırtımız, omiriliğimiz bedeni dik tutmak ve vücut ağırlığını taşımak içindir, gözler

görmek, kalp sevmek, kulaklar duymak, cinsel organlar üremek içindir. Hastalığın ortaya çıktığı bölge nasıl bir çatışma ve sorun yaşadığımızın işaretidir. Örneğin uzağı görememek gelecek endişesinin yoğun olduğu insanlarda daha çok ortaya çıkar. Keza hipermetrop yani yakını görememek de içten içe bildiğimiz, gözünün önünde olan şeyleri görmezden geldiğimiz zaman oluşuyor çoğunlukla. Cinsel hastalıklar suçluluk duygusu ile oluşuyor. Özellikle bizimki gibi cinselliğin baskılandığı toplumlarda cinsel hastalıkların yoğun olmasına şaşmamak gerekir. Bedenimizde ortaya çıkan her rahatsızlık bir nedenle oluşur. Ve hastalık her zaman dışsal bir sorundur, problem içtedir. Zihinsel problemi bulamazsak sonucu yok etsek bile tekrar etmesinin önüne geçmek zordur. Bazen de kişiler hastalık olarak ortaya çıkan sonuca ihtiyaç duyar. Bilinçsiz bir şekilde hastalığı yaratarak bir ihtiyaçlarını giderirler. Örneğin bir gruptan dışlanan biri, bir süre sonra deri problemleri yaşamaya başlayabilir, bunun sebebi, zihin dışlanmanın yarattığı çatışma ile başa çıkamayıp sorunu bilinçaltına indiriyor, bilinçaltı da bu duygunun kişiyi daha fazla rahatsız etmemesi için bir deri rahatsızlığı yaratarak gerçekten de dışarı daha az çıkmasına ya da diğer insanlarla daha az diyalog kurmasını sağlıyor.

Bunların dışında evrende var olan her şeyin bir frekansı vardır demiştik. Buna organlarımız da dahildir. Virüsler ve bakterilerin de bir frekansı vardır. Yediğimiz yiyeceklerin de.

Biyoelektrik tıbbın babası kabul edilen Dr. Raymond Rife geçtiğimiz yüzyılın en önemli dâhilerinden biri olarak 1920'li yılların başında o sıralarda görülmemiş bir teknolojiyle icat ettiği bir mikroskop yardımıyla tespit ettiği bir virüsü, yine kendi icadı olan bir frekans makinesiyle yok etmeyi başarmıştı. Bu teknolojinin temeli her molekülün kendine özgü bir frekansı bulunduğu gerçeğine dayanıyordu. Virüsleri görünür hale getirdiği prensip ile yok edebileceğini düşünerek yola çıkmıştı. Virüslerin doğal rezonans frekanslarını giderek arttırdı. Böylece bir noktaya ulaştığında virüs yok oluyordu. Buna ölümcül salınım frekansı adını verdi. Bu frekans dokulara değil

sadece virüse etki ediyordu çünkü onun frekansı ile etkileşime giriyordu. Bu bir cam kadehi kırmak için müzik notalarından yararlanmaya benzer. Müziğin frekansını belli bir noktaya çıkartırsanız kadehi kırabilirsiniz. Aynı şey köprüler için de geçerlidir. Keza Amerika'nın Tacoma eyaletinde bulunan Tacoma Narrows Köprüsü yapıldıktan dört ay sonra yıkılmıştır. Bunun nedeni ise köprünün salınım yapmaya başlaması yani rezonansa kapılmasıdır. Nicola Tesla'nın zamanında bir deprem makinesi yaparken, "Her maddenin bir rezonans frekansı vardır. Eğer frekans tutturulup bir dış güç tarafından arttırılırsa her madde parçalara ayrılır," demiştir. Burada da dış güç rüzgârdır ve köprünün frekansını tutturarak artmasına neden olmuş, yüksek frekansa dayanamayan köprü ise yıkılmış ve tarihe rezonansla yıkılan ilk köprü olarak geçmeyi başarmıştır.

Dr. Raymond Rife bu yöntemle kanser tümörlerini de yok etmeyi başarmıştır. Her bir kanserli hücreye belli bir frekans göndererek onları yok etmiş, bu esnada etrafındaki sağlıklı dokuya hiç zarar vermemiştir. Yıllar içinde herpes, çocuk felci, kanser, menenjit, tetanoz, grip ve daha pek çok hastalığa sebep olan virüsler üzerinde mutlak güç kazanmış ve onları yok edebilmiştir. 1934 yılında Güney Kaliforniya Üniversitesi'nden bir araştırma grubu Rife'in çalışmalarını gözlemlemek için 90 günlük bir gözlem süreci oluşturdu. Bu süreçte kanser hastaları Dr. Rife'in metodu ile tedavi edilmeye başlandı. Üç ayın sonunda iyileşme oranı yüzde 89,3 idi. Kalanlar ise tedavide yapılan bir değişiklik ile 4 hafta sonra iyileşti. Yani yöntem yüzde yüz işe yarıyordu. Aynı yıl Rife onuruna ABD'nin en saygın tıp otoriteleri adına tüm hastalıkların sonu adını verdikleri bir davet verdi. Ancak aradan birkaç yıl geçer geçmez işler değişmeye başladı. Çalışmaları durduruldu. Şarlatan olmakla suçlandı. Laboratuvarı kundaklandı, notları çalındı. Tüm çalışmalarını yedekleyen yardımcısı Dr. Nemesis de laboratuvarında çıkan yangın sonucu yaşamını kaybetti. Rife dava açtı ve kazandı ancak klinik sonuçlarını açıklayacak olan yardımcısı bir kazada öldü ve notlar ortadan kayboldu. Tüm bu gelişmelerin ardından

bunalıma giren Dr. Rife zehirlenme sonucu hayatını kaybetti. Sebep olarak aldığı ilaçlar ve alkolün birbirini tetiklemesi gösterildi. Ancak açtığı yol biyoelektrik tıbbın başlangıcı oldu ve ölümünden sonra yarattığı cihazlar yeniden üretilmeye başlandı. Bugün dünyanın sayılı yerinde hastaları frekans tıbbı kullanarak tedavi eden merkezler bulunmaktadır. Almanya bu ülkelerin başında gelmektedir. Ülkemizde de bu konuya eğilen ve Rife'in geliştirdiği frekans tıbbını kullanmaya çalışan doktorlar bulunmaktadır.

Yani hastalık aslında vücudumuzdaki enerjitik denge bozulduğunda ortaya çıkan bir sonuçtur. Organizmanın geliştirdiği patolojik bir savunma mekanizmasıdır. Bu denge ise bizim duygularımızın, düşüncelerimizin frekanslarıyla orantılıdır. Uzun süre düşünülen düşünceler ve negatif ruh halleri beden ve bazı organların kendilerine özgü frekanslarını bozmaya başlar. Bedenimizde bulunan trilyonlarca hücre belirli dalga boylarında titreşerek birbirleriyle iletişim kurar ve bu iletişim dengesi ortadan kalktığında problemler de başlamış olur. Bunun neticesinde bozulan denge sonucu hastalık ortaya çıkar. Bu nedenle nasıl iyileşme kişiye göre değişirse hastalık da kişiye göre oluşur.

Hastalıkların, virüsün ve bakterinin olduğu kadar yiyeceklerin de belli frekansları bulunmaktadır. Bu nedenle doğal ve organik beslenmek, hazır gıdalar tüketmemek çok önemlidir. Zira aldığımız hazır gıdaların titreşimleri çok ama çok düşüktür ve yarardan çok zarar getirirler. Her ne kadar hastalanmamıza neden olacak şekilde zihinsel düşünme alışkanlıklarına ve bilinçaltında saklanan negatif inançlara sahip olsak da bunları yenmek de bizim elimizde. Hastalığın kaynağı olan düşünce modelini ve inancı bulmak ve değiştirmenin yanı sıra meditasyon da sağlığımızı geri kazanmak için çok ama çok önemlidir. Günlük yapılan meditasyon beyni alfa dalga boyunda tuttuğu için beden kendi kendini zaten otomatik olarak iyileştirecektir. Buna ek olarak, bu kitapta anlattığım meditasyon modeli sağlığınızı geri kazanmak ve şifalanmak için de yapılabilir. Elbette doktorların uygun gördüğü tedavinin yanında yapılmalıdır. Çünkü her şey bir araçtır. Gerçek şifa insanın içindedir.

Çocuklarda Görülen Hastalıklar

Çocuklarda görülen hastalıklara gelecek olursak ilk akla gelen soru bir çocuk negatif ne düşünüyor olabilir de böyle bir hastalık geliştirebilsin? Evet çocuklar hastalıkları zihinsel olarak kendileri yaratmazlar (Eğer bu hayata deneyimlemek üzere geldiği ders gereği değilse, zira her insan bir yaşam dersi için buradadır ve bize uygun görünmeyen her şeyin büyük planda bir nedeni vardır, bu nedenle tüm ölümler uygundur). Onlar annelerinin, babalarının bilinçlerini yansıtır. Üstelik bu doğduktan sonra yaşanan olaylarla ilgili değildir sadece. Anne karnına düştüğü andan itibaren annenin ve babanın yaşadıkları, duyguları, düşünceleri bebeği otomatik olarak etkiler. Bebek annenin yaşadığı bir travmayı kendi deneyimiymiş gibi alır ve kaydeder. Örneğin anne hamileliğinde hafif bir trafik kazası geçirir ve anneye fiziki olarak hiçbir şey olmasa bile çocuk annesinin yaşadığı bu travmayı sanki kendisi deneyimlemiş gibi kaydedecek ve ileride araba kullanma korkusundan tutun da belli döngülerde trafik kazası deneyimini kendine yaşatacak şartları yaratmaya kadar gidecektir. Annenin ya da babanın yaşadığı suçluluk duygularını, pişmanlıkları, negatif duygu ve düşünceleri çocuk kendisininmiş gibi kaydedecek ve bu duygu ve düşüncelere uygun koşullar ve hastalıklar yaratacaktır. Bazen de çocuğun dünyaya gelme nedeni bir amaç doğrultusunda olur. Örneğin bir kadın eşiyle sorunlar yaşayıp boşanma aşamasına geldiğinde, sırf adamın onu terk edip gitmemesi için hamile kalırsa doğacak çocuğun temel yaşam amacı annesiyle babasını bir arada tutmak olacaktır. Hayatı boyunca bu temel yaşam amacını izleyecek olan çocuk iş hayatında da benzer bir model izler ve çift psikolojinde uzmanlaşmış bir psikolog olarak çiftlerin bir arada kalmalarına katkı sağlayabilir. Bu olumlu kullanımıdır. Olumsuz anlamda kendi hayatında annesinin babasıyla ilgili yaşadığı travma nedeniyle bu modeli kendi hayatında da yaratabilir. Annesinin babasıyla birlikte olması için bir destek noktası olarak hayatı boyunca onun desteğine muhtaç kadınları

yaşamına çekebilir. Her ne sebeple olursa olsun çocuklar anne babalarından, atalarından devraldıkları inanç kalıpları ve travmalar nedeniyle hastalanırlar. Öyle değilmiş gibi görünse de biraz yakından bakıp doğru soruları sormaya başladığınızda gerçeği görebilirsiniz.

Eğer çocuğunuz hastalandıysa önce bakmanız gereken kişi kendinizsiniz. Geçmişe adım adım giderek sizi o ana taşıyan her şeyi düşünmeniz gerekir. Hamile kaldığınız ya da eşinizin hamile kaldığı andan itibaren neler olduğunu iyice düşünmelisiniz. Özellikle fetüsün ana rahmine düştüğü dönem ile çocuk bir yaşına gelene kadar olan dönem çok önemlidir. Aile içinde yaşananlar, sizi etkileyen olaylar, travmalar, stresli durumlar. Hepsine tek tek yakından bakmalı ve aradaki bağlantıyı bulmalısınız. Genellikle hastalıkların tohumları bu dönemlerde atılır. Orada atılan tohum bir süre sonra sorun ya da hastalık olarak kendini gösterir. Problemi yaratan çatışmayı bulduğunuzda sorun ortadan kalkar ancak çocukların yaşadığı hastalıklarda çatışmayı bulduktan sonra bu sorunu yaşayanın kendiniz olduğunu çocuğunuza anlatmanız gerekir. Bunu uykudayken yapmalısınız. Zira bilinçaltı o sırada söylediklerinizi kaydediyor olacaktır. Örneğin benim çocuklarımdan birinde aşırı bir anne düşkünlüğü vardı. Sürekli yanlarında olmama rağmen bir saniye arkamı dönmem bile kendisini bırakıp gittiğimi düşünmesine neden oluyordu. Bir pazar günü eşimle çocukları bir etkinliğe götürdük. Gittiğimizde kimse yoktu sabah olduğu için. Bizde biz bize yaparız bu etkinliği dedik. Ancak sınıfta biz de yanlarında olmamıza rağmen, oğlum daldığı oyundan sıyrılıp benim yanıma gelerek sarıldı ve sanki onu terk etmişim de bana sonradan kavuşmuş, bırakmak istemiyor gibi davranıyordu. O anda eşim ne olduğunu anladı. Bu korku ona babasından geçmişti. Çünkü eşimin geçmişinde çok büyük bir travma vardı, 3,5 yaşındayken annesini kaybetmişti. Ve ömrü boyunca annesini aramıştı. O gece eşim oğlum uyuduktan sonra ona yaşadıklarını anlattı ve bunların kendisinin deneyimi olduğunu, benim onu hiçbir zaman bırakmayacağımı anlattı. Aynı konuşmayı ben

de yaptım ve o günden sonra bana olan bağımlılığı normal seviyeye indi. Anneyi kaybetme korkusu, annenin her an onu bırakıp gidebileceği endişesi DNA aracılığıyla da aktarıldığı için bilinçaltında kayıtlıydı ancak bunun onun deneyimi olmadığını, olmak zorunda olmadığını söylemek bilinçaltına ulaşmıştı.

Bu nedenle çocukların yaşadıkları tüm hastalıkların, tüm problemlerin kaynağı sadece doğumdan sonra değil anne karnına düştükleri andan itibaren aile içinde meydana gelen olaylar, özellikle annenin ve babanın yaşadıklarıdır. Annenin babaya durmadan söylediği bir cümleyi dahi, çocuk kendisine söylenmiş gibi alır çünkü bilinçaltı bunu kaydetmiş olacaktır. Konuşma güçlüğü çeken bir çocuğun annesi ona hamileyken migren atakları geçirip herkese sessiz olun, konuşmayın, en ufak bir sese dayanamıyorum diyorsa, o çocuğun sonrasında böyle bir sorun yaşıyor olması muhtemeldir, zira annenin o durumda etrafına söylediği sözleri bilinçaltı kaydetmiş ve buna uygun davranıyordur. Her şey ama her şey kaydedilir bilinçaltı tarafından, hiç unutmayın. Bu yüzden ağzımızdan çıkan her sözün, yaptığımız her davranışın sadece kendi hayatımıza değil, çocuklarımızın hayatlarına da etki ettiğini bilmeli ve buna göre yaşamalıyız. Düşünceler, duygular, inançlar bizim dünyamızı yaratırken aynı anda yaşamımızdaki insanların da hayatına etki eder.

Bazı Hastalıkların Zihinsel Nedenleri*

Acı: Suçluluk duygusu. Bu duygu daima ceza peşinde koştuğu için acı cezadır.

Anksiyete: Hayatın akışına güvenmemek.

Âdet Rahatsızlıkları: Kadınlığını reddetmek ve bu konuyla alakalı suçluluk hisleri. Âdet görememek; kadın olmayı istememek, kendinden hoşlanmamaktan kaynaklanır. Ağrılı âdet kendine kızmak ya da bedeninden hoşnut olmamaktır.

* Bu bilgiler Louise L. Hay'in *Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri* kitabından alınmıştır.

Ağız ile İlgili Rahatsızlıklar: Negatif ve kötü sözleri söylememek için kendini tutmak neticesinde ortaya çıkar. Ağız kokusu öfke ve nefret içeren düşünceler neticesinde oluşur.

Ağrı: Sevgi ve destek bulamamak.

Akne: Kendini beğenmemek ve kabullenmemek.

AIDS: Savunmasız ve umutsuz hissetmek. Yeterince iyi olmadığı konusunda güçlü kanı. Cinsel suçluluk duygusu.

Alkolizm: Hayatı anlamsız bulmak, hayattan kaçmak, sevgisizlik ve ilgisizlik neticesinde kendini yararsız, yetersiz, değersiz hissetmek.

Alzheimer: Acı ve üzüntüden kaçış. Umutsuzluk, çaresizlik ve acizlik duygusu sonucu ortaya çıkar.

Apandisit: Hayattan korkmak.

Arpacık: Yaşama öfkeli gözlerle bakmak.

Astım: Bireyselleşememe. Kendini bastırılmış, boğulmuş hissetmek.

Aşırı Kilo: Hayattan korkma, incinmekten, eleştiriden ve cinsellikten korunma ihtiyacı neticesinde ortaya çıkar. Güvensizlik, kendini reddetme, hayattan doyum alamamakla ilintilidir.

Ayak Bilekleri: Esneklikten yoksunluk.

Bacaklar: Hayatta ilerleme konusunda isteksizlik ya da bir türlü ilerleyemediğini düşünmek.

Bademcik İltihabı: Korku, bastırılmış duygular, yapmak istediğini yapamamak, boğulmuş yaratıcılık.

Bağımlılıklar: Kendinden kaçmak.

Bağırsak Hastalıkları: Özümsemediğimizde, işe yaramayan şeyleri hayatımızdan çıkarıp atamadığımızda ortaya çıkar. Eskiye bir türlü bırakamayan kişilerde görülür.

Bellek Yitimi: Unutmak istemek, hayattan kaçış.

Besin Zehirlenmesi: Kontrolü başkalarının aldığı hissetmek ve bundan rahatsızlık duymak.

Boyun: Esneklik. Tutulması esnek olamamak, geriye dönüp bakmak istememek durumunda ortaya çıkar.

Boğaz: İfadenin yolu. Her türlü boğaz hastalığı ifade edememekten kaynaklanır. Öfkeyi, üzüntüyü, incindiğini bastırdığın zamanlarda ortaya çıkar.

Böbrek Rahatsızlıkları: Eleştirme, hayal kırıklığı, başarısızlık ve utanç durumlarında ortaya çıkar.

Bronşit: Huzursuz aile ortamı. Tartışmalar ve bağırımların kişide bıraktığı duygular neticesine oluşur.

Bunama: İçten içe çocukluğun güvenliğine geri dönme isteği.

Burkulma: Direnme. Hayatında belli bir yöne gitmek istememek.

Burun Hastalıkları: Burun akması yardım isteği, kanaması önemsenme ihtiyacı ve sevilme arzusu, burun tıkanması ise o sırada kendi değerini kabullenmeme durumlarında ortaya çıkar.

Cilt Hastalıkları: Cildimiz bireyselliğimizi temsil eder. Her türlü cilt rahatsızlığı bireyselliğimizin tehdit altında, başkalarının bizim üzerimizde güce ve kontrole sahip olduğunu hissettiğimiz, endişeli, korku dolu ve eskiden gelen bir türlü gömemediğimiz acı neticesinde ortaya çıkar.

Cinsel Soğukluk: Zevki yadsıma. Cinsel ilişkinin kötü bir şey olduğuna inanma. Duyarsız eş ya da sevgililer. Babadan korkmak.

Çene Rahatsızlıkları: Öfke, içерleme ve intikam hisleri nedeniyle ortaya çıkar.

Çürükler: Kendini cezalandırma. Yaşamdaki küçük darbeler.

Dalak: Sabit fikirlilik. Saplantılar. Sürekli tedirgin ve endişeli olma durumunda dalak sorunları ortaya çıkabilir.

Cinnet: Aileden ve hayattan zor güçle kaçış.

Denge Bozukluğu: Dağınık düşünmek. Düşüncelerini bir merkezde toplayamamak.

Depresyon: Kızgınlık, umutsuzluk.

Deri Sertleşmesi: Kendini hayattan koruma isteği.

Dil Rahatsızlıkları: Yaşamdan zevk almamak, almayı reddetmek, almaya hakkı olmadığını düşünmek.

Dirsek: Yön değiştirmeye ve yeni deneyimlere direnmek.

Disk Kayması: Hayat tarafından desteklenmediğini hissetmek.

Dişeti Kanaması: Verdiği kararlardan mutlu olmamak.

Diş Rahatsızlıkları: Uzun süren kararsızlık. Karar vermede yetersizlik.

Diz Rahatsızlıkları: İnat, ego ve gurur. Eğilmezlik ve esnek olamamak.

Doğuştan Sakatlıklar: Karmiktir. Bu dünyaya gelmeyi başka bir boyutta biz seçtik. Bir hastalıkla doğmak bir hayat dersidir. Bitmemiş bir iş demektir.

Düşük: Gelecek korkusu. Şimdi değil duygusu neticesinde yaşanır. Uygun olmayan zamanlama.

Eklemler: Hayattaki yön değişiklikleri, bunun kolaylığı ve rahatlığı eklem rahatsızlıklarına neden olur.

El Bileği: Hareket edemediğini düşündüğün, rahat olmadığın zaman bu duygu el bileklerinde rahatsızlık olarak ortaya çıkar.

Fıtık: Kopmuş, uyumu bozulmuş ilişkiler. Gerilme, zora gelme, aşırı sorumluluk ve yanlış yaratıcı ifade neticesinde oluşur.

Frengi: Cinsel suçluluk duygusu.

Gastrit: Uzun süreli belirsizlik, kaygı neticesinde ortaya çıkar.

Gaz Sancısı: Korku, sindirilmemiş fikirler.

Gözler: Geçmiş, geleceği ve şimdiyi görebilme yeteneği. Uzağı görememek gelecekte korkmak, yakını görememek etrafında olan biteni görmezden gelme ve yakın gelecek korkusundan ortaya çıkar. Astigmat kişinin gerçek benliğini görmekten korkması neticesinde oluşur. Çocuklardaki göz sorunları ailede olup bitenleri görmek istememekten kaynaklanır.

Katarakt: Geleceğe neşe ve iyimserlikle bakamama.

Grip: Toplumun negatif inançlarını benimseme. İstatistiklere inanmak. Oysa her inan farklıdır.

Guatr: Acı çektiğine, cezalandırıldığına inanma.

Hipoglisemi: Hayatın sorumlulukları ve yükleri nedeniyle bunalma. Hayatın ne anlamı var düşüncesinde olmak.

İdrar Yolu Enfeksiyonu: Kızgınlık. Eşe ya da sevgiliye öfke duymak.

İktidarsızlık: Cinsel baskı, gerilim, suçluluk duygusu, toplumsal inançları benimseme, anneden korkmak.

Kabızlık: Bırakmak istememek. Cimrilik. Eski alışkanlıklara sıkı sıkıya yapışmak.

Kalp: Sevgi ve güvenlik merkezi olan kalple ilgili rahatsızlıklar genellikle sevgisizlikle alakalıdır. Kişi sevinçten yoksundur. Aşırı duygusal ve zihinsel baskı altında olduğunu düşünür. Kalp krizi, para ve mevki uğruna hayattaki tüm neşe ve coşkudan vazgeçme neticesinde oluşur.

Karaciğer Rahatsızlıkları: Kronik yakınma ve sürekli şikâyet etmek. Kendini kandırmak. Kötü hissetmek.

Kaşıntı: Vicdan azabı duymak. Kaçmak ve kurtulmak isteği.

Kazalar: Kendi adına çekinmeden konuşamamak. Otoriteye başkaldırı. Kazaları da biz yaşamımıza çekeriz.

Kekeleme: İfade etme sorunu. Ağlamasına, duygularını ifade etmesine izin verilmemiş.

Kemikler: Her türlü kemik sorunu otoriteye başkaldırıdır. Zihinsel baskı ve gerginlik söz konusudur.

Kesikler: Kendini cezalandırma.

Kısırlık: Anne ya da baba olmak istememek.

Kistler: Eski acı verici filmi oynatıp durmak. Yaraları beslemek.

Kolesterol: Mutluluk kanallarını tıkamak. Mutluluğu kabullenememek.

Kulak Poblemleri: İşitmek istememek. Etrafında çok fazla gürültü olması.

Lösemi: Hiçbir şeyin anlamı olmadığını düşünmek.

Mantar: Kendimizi yeterince iyi ve temiz hissedememek.

Memeler: Annelik etmeyi ve beslemeyi temsil ederler. Meme kistleri, ağrıları ve mastit aşırı annelik etmek demektir. Aşırı korumaya çalışmak. Zorbaca tutuma varan aşırı müdahale.

Menapoz Sorunları: Artık arzu edilmediğini düşünmek. Yaşlanma korkusu.

Mide Rahatsızlıkları: Mide yeni fikirleri ve deneyimleri sindirir. Buradaki rahatsızlıklar bir şeyi, bir sözü, davranışı, durumu sindirememekten kaynaklıdır. Mide ülseri yeterince iyi olduğuna inanmamaktan kaynaklıdır.

Migren: Kusursuz olma isteği yüzünden kendine baskı yapmak. Bastırılmış öfke. Hayatın akışına direnmek.

Nezle: Aynı anda çok fazla şeyin olup bitmesi, karmaşa durumlarında yaşanır.

Omurga: Esneklikle ve destekle alakalıdır. Omurga sorunları destekten yoksun kalmak, yalnız olduğunu hissetmek, hayatla tek başına mücadele ettiğini düşünmek ve sorumluluklar karşısında ezilme durumlarında ortaya çıkar.

Omuzlar: Omuzlarla ilgili problemler hayatı bir yük olarak gördüğümüz durumlarda yaşanır.

Osteoporoz (Kemik Erimesi): Hayatta bir dayanağının, bir desteğinin kalmadığını düşünmek.

Ödem: Bir şeyi, bir kişiyi, bir durumu bırakmak istememek.

Öksürük: Beni görün, beni duyun diyerek bağırma arzusu.

Parkinson Hastalığı: Her şeyi ve herkesi kontrol altında tutma arzusu neticesinde ortaya çıkar.

Parmaklar: Hayatın ayrıntılarını simgeler. Hangi parmakta sorun varsa o parmağın ilintili olduğu konularda rahatlamak gerekir. Baş parmak; zekâ ve endişeyi, işaret parmağı; egoyu ve korkuyu, orta parmak; öfke ve cinselliği, yüzük parmağı birleşmeleri ve kederi, küçük parmak aileyi ve üstlenilen rolleri simgeler.

Romatizma: Kendini aldatılmış, kurban gibi hissetme. Sevgi eksikliği ve sevgi yokluğu.

Sağrılık: Duymak istememek. Rahatsız edilmek istememek.

Sarılık: İçsel ve dışsal önyargı.

Selülit: Biriktirilmiş ve ifade edilmemiş öfke.

Sırt: Desteklenmeyi simgeler sırtımız. Her türlü sırt sorunu hayat, ailemiz, eşimiz, sevdiklerimiz tarafından desteklenmediğimizi düşündüğümüz zaman ortaya çıkar.

Sinirlilik: Korku, endişe, acelecilik, hayata güvenmemek.

Sinüzit: Kişiyi sinirlendiren yakın bir kişinin varlığı.

Tansiyon: Yüksek tansiyon uzun zamandır çözülmemiş duygusal sorundan kaynaklanır. Düşük tansiyon ise çocukken sevgi görmemekten kaynaklanır. Kişi ne anlamı var ki, nasıl olsa işe yaramayacak duygusu içindedir.

Tenya: Bir kurban olduğuna ve aciz olduğuna dair güçlü kanı.

Tutulmalar: Katı, inatçı düşünme biçimi.

Tiroid: Aşağılanma. Yapmak istediklerimi asla yapamayacağım, benim sıram ne zaman gelecek duygusu tiroid sorunlarına neden olur. Tiroidin çok çalışması dışarıda bırakıldığı için şiddetli öfke duymaktan, az çalışması ise kendini umutsuz hissetme, her şeyden vazgeçme durumlarında ortaya çıkar.

Uçuklar: Dudakta ortaya çıkan uçuk söylenmemiş öfkeli sözlerden kaynaklıdır. Cinsel bölgelerde ortaya çıkan uçuklar ise toplumsal inancı benimseme ve cezalandırma arzusu duymaktan, toplumdan utanmaktan kaynaklanır.

Urlar: Eski yaraları beslemek. Vicdan azabı ve pişmanlık neticesinde ortaya çıkar.

Uykusuzluk: Yaşam sürecine güvenmemek.

Yaralar: Kendine kızmak. Suçluluk duymak.

Her türlü hastalık vücudun tepkisi neticesinde ortaya çıkan bir sonuçtur. Neden insanın zihninde, bilinçaltındadır her zaman. Hissedilen duygu ve düşünlerin frekansları ilgili çakralarda tıkanıklığa, yaşam enerjisinin akamamasına, yine ilgili organların frekanslarının bozulmasına neden olur. İyileşme ise her zaman zihinseldir. Kaynak bulunmadan gerçek bir iyileşmeden bahsetmek doğru değildir.

BÖLÜM 11

EN ÇOK SORULAN SORULAR

1- Meditasyonda kahve içmemek kesin şart mıdır?

Evet, kahve beyin dalgalarını yükselttiği ve inmesini engellediği için içilmemelidir. Kahve içerek beyin dalgalarını alfa ve tetaya indiremezsiniz. Çok kahve içildiğinde gece uyku sorunları yaşanmasının nedeni de beyin dalgalarının düşmemesinden dolayıdır.

2- Meditasyon süresinde arada birkaç gün atlamamız durumunda ne yapmamız gerekir?

Bir şey düşünürken veya yaparken beynimizde belli bir nöron ağını ateşlemiş ve bir dizi etkileşime neden olmuş oluruz. 21 gün boyunca meditasyon yaparken yeni bir nöron ağını aktive etmiş oluyoruz. O nedenle aksatmadan yapmak çok önemli. Arada bir ya da iki gün atlamanız (arka arkaya değil ama) kabul edilebilir ama daha fazla değil. Böyle bir durumda en baştan başlamanız gerekiyor.

3- Meditasyon sırasında uykum geliyor ve uyuyorum, ne yapmam gerek?

Günlük bir meditasyon yapıyor olsanız bu bir problem teşkil etmez. Hatta sizin daha iyi ve sağlıklı uyumanıza neden olur. Ancak bu bir yaratım meditasyonu ise imgeleme çok ama çok önemlidir. İmgeleyemezseniz sonuç alamazsınız. O nedenle

eğer uykuya dalıyorsanız oturarak yapmayı veya saatlerinizi değiştirip gece yapmak yerine sabah saatlerini tercih edin.

4- Meditasyon sırasında vücudumda bazı uyuşukluklar oluyor, bu normal mi?

Son derece normal. Belli bir süre vücudunuzu kullanmıyorsunuz.

5- Ağlama isteği gelmesinde bir anormallik var mı?

Elbette yok. Ağlamak da son derece normaldir. Güçlü duygular yarattığımızı yani beynimizin bizden önce hayal ettiğimiz şeye inandığını gösterir.

6- Yüksek benliğimize nasıl seslenmeliyiz?

Bir kuralı yok, içinizden geldiği gibi. Ancak çok net olmalısınız ve her zaman ilk önce benim için en uygun olanı, en uygun olacak biçimde diye başlamalısınız. Zira sizin için en uygun olanı o parçanız dışında kimse bilemez. O, İlahi Olan'ın da bir parçası.

7- Meditasyonu her şey için kullanabilir miyiz?

Evet kullanabilirsiniz. Çok istediğiniz bir iş, bir eşya, evlilik, aşk, başarı, hastalık, bolluk için yapabilirsiniz. Ana kural deneyime odaklanmanız. Senaryoyu değil sonucu hayal etmelisiniz. Siz evlenmek istiyorsanız evlilik deneyimini deneyimlemek istiyorsunuz demektir. Bu deneyime en uygun kişiyi siz bilemezsiniz. Sadece nasıl bir deneyim olacağını yaratabilirsiniz. Aynı şey diğer saydıklarım için de geçerlidir. Zayıflamak, şifa bulmak, iyileşmek, huzurlu bir evde yaşamak, ilişkilerinizin düzelmesi gibi aklınıza gelen her konuda olabilir.

8- Sevdiklerimiz ve yakınlarımız adına meditasyon yapabilir miyiz?

Ne yazık ki hayır çünkü her insan kendi deneyimini kendi yaratır. Siz bir insan için bir şey yapmasını dileyebilirsiniz ama o kişi belki içinden bunu istemiyor ya da bilinçaltında bunu

engelleyen bir inanca yapışmış kalmış bir durumda olabilir. Küçük çocuklarınız hariç kimse için yapamazsınız. Bunun yerine kendinizi o deneyimin bir parçası olarak hayal ederek yapabilirsiniz. Eşinizin iş bulması için onun iş bulduğunu değil de sizin evde huzurlu, mutlu olduğunuzu, eşinizi işten gelişte nasıl karşıladığınızı, neler yaptığınızı imgeleyerek meditasyon yapabilirsiniz. Bu sağlık da dahil her şey için geçerlidir.

9- Meditasyonumuz 21 gün bitmeden gerçekleşirse ne yapmalıyız? Bitirmeli miyiz?

Hayır 21 güne tamamlamalısınız sonuç ne zaman gerçekleşirse gerçekleşsin.

10- Hayal kurmakta zorlanıyorum, ne yapmalıyım?

Farklı imgeleme yolları denemelisiniz? Kendinizi uzaktan üçüncü bir göz olarak imgeleyebileceğiniz gibi bizzat o deneyimi yaşayan kişi olarak da imgeleyebilirsiniz. Bir süre size zor gelse de yapa yapa alışıyorsunuz.

11- Başka müzikler ile yönlendirme olmadan yapabilir miyiz?

Yapabilirsiniz. Önemli olan nasıl yaptığınız değil yapmanız. İster müzikle, ister müziksiz sessizlikte, ister yönlendirmeli. Hangisini seçeceğiniz size kalmış.

12- Hoponopona ile meditasyonu aynı anda mı yapmalıyız?

Hiç fark etmez. Hoponoponoyu istediğiniz her an yapabilirsiniz. O size kalmış. Ancak kök inanç çalışması bir şekilde mutlaka yapılmalı. Yoksa yaratırken kendinizi kısıtlamış olursunuz.

13- Meditasyon sürecinde günlük görevleri de yapmak zorunda mıyız? Yapmazsak ne olur?

Günlük görevler zihinsel dönüşüm içindir. Her şeye başka bir yerden bakarsınız. Meditasyon ile birbirlerinden bağlantısızdır ama yaparsanız sürece daha çok adapte olmuş ve tam anlamıyla hazır hale gelirsiniz.

14- Meditasyon sırasında kalbin kutsal mekânı nasıl olmalıdır?

Nasıl olduğunun bir anlamı yok. Bilinciniz sizi bir yere götürecektir. Bu bir mağara olabileceği gibi, bir deniz kıyısı, orman, bir oda, bir mahzen olabilir. Ne olduğunun önemi yok. Orada olmanız önemli.

15- Diyelim ki uyuyakaldım. Ne yapmalıyım? Baştan mı başlamalıyım?

Gerek yok. Ertesi gün uyumayacağınız bir pozisyonda devam etmelisiniz ve 21 güne tamamlamalısınız.

16- Sıkılıp bırakıyorum, ne önerirsiniz?

Hep söylediğim şeyi, arzu ettiğiniz bir şeyi tezahür ettirmek kolaydır. Zor olan ona odaklanacak zamanı ve sabrı göstermektir. Bunun başka bir yolu yok. Elinizde telefon satlerinizi boşa harcamak mı yoksa meditasyon ile günde 20 dakika kendinize ayırmak mı daha doğrusu? Üstelik istediğiniz şey gerçekleşecek.

17- İnanmadan yapsak da işe yarıyor mu?

Tüm bu sürecin sizin inanmanızla hiçbir alakası yok. Evrenin işleyiş şekli bu. Bu nedenle ister inanın, ister inanmayın her zaman sonuç alırsınız. İki kere iki dört ederden daha kesindir bu. Zaten deneyimledikçe şaşıracak ve sonrakileri inanarak yapacaksınız.

18- Kök inancımı bulamazsam ne yapmalıyım?

Bulamadığınız her seferinde hoponopono yapabilirsiniz. "İçimde bu soruna neden olan her ne varsa" diye sözlerinize başlamalı ve ardından "bunun için çok özür diliyorum, lütfen beni affet, seni seviyorum, teşekkür ederim" demeli ve bunu sesli olarak defalarca dile getirmelisiniz.

19- Hangi kök inanç temizleme yöntemini tercih etmeliyiz?

Hangisi size kolay geliyorsa. Ben hepsini de deniyorum.

Ama en çok soru sorma yöntemi olan 5N1K ile hoponopono yapıyorum.

20- Kök inanç çalışmasında olumlamayı nasıl yapmalıyım?

Bulduğunuz kök inanç illa ki negatif bir düşünce kalıbıdır. Onun tam tersini söylemelisiniz. Merak etmeyin belli bir kurala uymanıza gerek yok. İçinizden nasıl geliyorsa öyle ifade edin. Önemli olan olumlu olması. Zamanla zihniniz ona inanmaya başlayacaktır.

21- Kök inançlarımızı henüz keşfedememişsek meditasyonla yine aynı şekilde sorunlu insanlar mı çekeriz yaşamımıza?

Hayır. Kalpten yaratım yaptığımız için meditasyonda kutuplu bir gerçeklik tezahür ettirmezsiniz. Çünkü kutupsuz olan tek yer kalptir. Sadece sınırlarımızı kaldırmak için önemlidir kök inanç çalışması. Siz maaşınızın artması ya da yeni bir iş için meditasyon yapıyorsanız kendinize biçtiğiniz değer kadar ödeme alırsınız. Sınır sizin zihninizdedir. Buna sebep olan inancı bulup değiştirdince olaylar farklılaşır.

22 – Negatif düşünüyorum sürekli, nasıl değişebilirim?

Negatif düşünmek zihinsel bir alışkanlıktır. Buna sebep olan kök inançları bulup değiştirmeli ve her gün olumlamalar kullanmalısınız. Bir süre sonra beyin bu yeni düşünme modeline de alışıyor.

MUTLAKA OKUMANIZ GEREKEN KİTAPLAR

1- *Nigâh'dar*: Dünya üzerinde bulunan her insan okusa keşke. Okusa ve kendisiyle ve yaşamla ilgili en büyük hakikati kavrasa. Hallâc-ı Mansûr'un o olağanüstü öğretisi ile tanışsa. Okuduğunuzda birdahaasla hayata eskisigibibakamayacaksınız.

2- *Kelebeğin Kaderi*: Yaşamda tesadüf olmadığını, olan her şeyin bir nedenle olduğunu, karşımıza çıkan zorlukların ve engellerin bir nedenle ortaya çıktığını ve bizi üzen, yoran, inciten, meydan okuyan, öfkeliendiren, kızdıran, haksızlığa uğratan, her insanın aslında oynaması gereken rolü oynayan birer oyuncudan ibaret olduğunu, tüm sorumluluğun bizde olduğunu anlamak için okumalı.

3- *Ölü Kuşların Sessizliği*: Hermetik yasaların ikincisi olan tekabül prensibinin günlük hayatlarımızda nasıl işlediğini, karmayı, farkında olarak ya da olmayarak yaptığımız her şeyin bize nasıl geri döndüğünü anlamak için okunmalı mutlaka.

4- *Bağlanma Korkusu*: Elimizdekilerin kıymetini onlara sahipken anlayabilmek ve bardağın dolu tarafına bakabilmek için okunmalı.

5- *Kybalion*: Hermes'in Zümrüt Tabletler'e yazdığı 7 kozmik yasayı anlamak ve içselleştirmek için okunmalı mutlaka. Hermes yayıncılıktan çıkan baskıyı almanızı öneririm. Çevirmeni çok iyidir.

6- *Yaşam Çiçeğinin Unutulmuş Sırrı*: İki cilt olan bu kitap beni meditasyonla tanıştıran kitap. İçinde yaradılışa ve evrenin sırlarına dair bilgiler bulacaksınız.

7- *Tanrılar Okulu*: Bundan yirmi sene evvel alıp okuyamadığım, sonrasında iki üç sefer daha okumaya çalıştığım ama başaramadığım, en sonunda bir sabah içimdeki sesin yönlendirmesi ile başladığım ve bakış açımı değiştiren kitaplardan biri.

8– *Suyun Gizli Mesajı*: Masaru Emotu’nun bu kitabı düşüncenin ve frekansın maddeyi nasıl etkilediğinin en güzel kanıtları olan su moleküllerini anlatıyor. Kütüphanenizde bulunmalı.

9– *Homo Sapiens*: İnsanlık tarihini daha iyi anlayabilmek için okunması gereken kitaplar arasında.

10– *Tavasın*: Hallâc-ı Mansûr’un günümüze ulaşan tek eseri. Nokta öğretisini anlattığı bu kitabın baskısı bulunmuyor. Sahafalarda bulabilirsiniz sadece. Epey araştırmanız gerekebilir bulmak için. Dili biraz ağır ve şifrelidir. Bulamazsanız *Nigâhdar*’ı okuyarak da bilgi sahibi olabilirsiniz.

11– *Cosmos*: Carl Sagan’ın bu eseri yaşamın, evrenin, insanın ve uzayın yapısı, doğa yasaları, zaman kavramı, kara delikler, başka boyutlar hakkında en sıra dışı bilimsel gerçekleri anlatıyor. Okumakta zorlananlar belgeselini bulup izleyebilir.

12– *Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri*: Her kütüphanede bulunması gereken bu ince ama yararlı kitapta aynı zamanda hastalığa neden olan düşünce modeli yerine hangi olumlamanın kullanılması gerektiği de var.

13– *Zero Limit*: Hoponopono’nun ne olduğunu, nasıl ortaya çıktığını, nerelerde ve nasıl kullanılabileceği, neler için iyi geldiğine dair yazılmış bu kitap da okunmalı mutlaka.

14– *Ben O’yum*: Hintli bir bilgenin soru ve cevaplardan oluşan bu kitabı Hallâc-ı Mansûr’un asırlar önce anlatmaya çalıştığı hakikati günümüz insanlarına anlatmaya çalışıyor. Adı da Hallâc’ın En-el Hak kavramından geliyor. Daha doğrusu *Nigâhdar*’ı okuyunca daha iyi anlayacağınız üzere aslında Hallâc’ın tasavvufu yaratan öğretisi Hint kültüründe bulunan Tat Tvam Asi yani Her şey O, inancından geliyor. Bu kitap da tam olarak bunu anlatmaya çalışıyor. Dili biraz anlaşılmaz gelebilir ama yine de okunmaya değer.

Çocuklar İçin Kitap Önerileri

1- *Rüzgâr Olmak İsteyen Çocuk*: İnancın, düşüncelerin gücünün insanın tüm hayatını nasıl değiştirebileceğini anlatan bu hikâyeye tüm çocuklara eğer inanırlarsa her şeyi başarabileceklerini öğretmeye çalışıyor. Keşke her insan bu bilgilere çok küçükken sahip olsaydı. O zaman dünya bizim için daha kolay ve sorunsuz olurdu emin olun.

2- *Gölgesini Arayan Çocuk*: Çocukluğumuzdan itibaren dış dünyanın, çevremizin, ailemizin, arkadaşlarımızın beğenileri doğrultusunda bazı taraflarımızı bastırıyor ve saklıyoruz. Oysa bu yanlar gölge benlik olarak tüm yaşamımızı etkiliyor. Çocuklara kendilerini oldukları gibi sevmelerini, sahip oldukları her şey için, yürümek için bacakları, kullanmak için elleri ve kolları, görmek için gözleri, duymak için kulakları; ailesi, evi, yatağı, arkadaşları ve daha pek çok şeyi olduğu için ne kadar şanslı olduklarını anlatan, yaşamdaki değer duygusunun insanın içinden geldiğini, sahip olunan eşyalarla ve sıfatlarla alakalı olmadığını anlatan bu hikâyeden sonra çocuğunuz bazı gerçekleri daha küçükken anlamış olacak.

3- *Küçük Prens*: Başka bir gezegenden gelen minik bir çocuğun sevgiye, arkadaşlığa, hayata dair gerçekleri fark etmesini anlatan sıcacık bir kitap. Tüm çocuklar okumalı.

4- *Küçük Kara Balık*: Çocuklara bir amaç uğruna yaşamayı, ne için bu dünyada olduklarını anlamalarını sağlayan bu kitap da okunmalı.

5- *Momo*: Zamanın değerini anlatmaya çalışan bu kitap da çocuğunuzun mutlaka okuması gereken kitaplar arasındadır.

6- *Polyanna*: Hepimizin çok iyi bildiği bu kitap tüm çocuklara olumlu düşünmenin ve yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında bardağın dolu tarafından bakmanın ne kadar önemli olduğunu anlatıyor.

KAYNAKLAR

- Emoto, Masaru, *Suyun Gizli Mesajı*, Kuraldışı Yayıncılık
Hay, Loise L., *Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri*, Akaşa Yayınları-Hermes Yayınları
Kybalion, *7 Kozmik Yasa*, Hermes Yayınları
Maharaj, Sri Nisargadatta, *Ben O'yum*, Akaşa Yayınları
Rae, Alastair I. M., *Kuantum Fiziği*, Evrim Yayınevi
Renaud, Gilbert, *Recall Healing Sağlık Piramidi*, Günce Yayınevi
Tolle, Eckhart, *Varolmanın Gücü*, Koridor Yayıncılık
Vitale, Joe, *Zero Limit*, Pegasus Yayınları

instagram/@basaksayan

facebook/basaksayancom

twitter/@BasakSayan

YouTube/Başak Sayan

Başak Sayan

Sen Değişirsen Her Şey Değişir

İnsan kaderini değiştirebilir mi? Bundan seneler önce bana bu soru sorulsaydı kesinlikle hayır derdim. Bana göre kader asla değiştirilemeyen bir şeydi ve herkesin o kadere boyun eğmesi gerekiyordu. O sıralarda kendi içsel yolcuğuma henüz başlamamış ve evrene dair büyük sırları keşfetmemiştim. Her şey uzun yıllar önce girdiğim bir depresyonla başladı. Neden hep aynı şeyleri yaşıyorum? sorusu zihnimden çıkmıyordu. Çünkü insanlar değişse de yaşadığım olaylar hep aynıydı. Sanki sürekli aynı yerde takılan bir filmde oynuyor gibiydim. Karşımdaki oyuncular sürekli değişiyor ama senaryo bir türlü değişmiyordu. İşte içsel yolculuğum bunu fark etmemle başladı. O zamanlar bilinçaltımın derinliklerinde saklı olan kök inançlarımın hayatımı nasıl etkilediğini bilseydim, onları nasıl değiştireceğimi ve istediğim gibi hayatı nasıl yaratabileceğimi de bilirdim.

Başak Sayan; *Bağlanma Korkusu*, *Kelebeğin Kaderi*, *Ölü Kuşların Sessizliği* ve *Nigâhdar* romanlarının ardından ilk otobiyografik kitabında kendi hayatının iplerini nasıl eline aldığını ve içsel yolculuğunda nelerle karşılaştığını bilim ve felsefeyle temellendirerek olanca samimiyetiyle anlatıyor. Bu kitap, insanın elindeki en büyük gücü nasıl kullanması gerektiğini, inancın ve düşüncenin neler yaratabileceğini, bilinçaltında bulunan kök inançların nasıl değiştirileceğini, arzu edilen bir yaşamın nasıl tezahür ettirileceğini detaylarıyla ve 21 günlük bir çalışmayla okura sunarken, aynı zamanda kişinin gerçek özü ile bağlantıya geçmesini de sağlıyor.

Keşke her insan kendi sihirli lambasına sahip olduğunun ve dilediği her şeyin gerçekleşeceğinin farkında olsa...

ISBN 978-975-10-4041-1



9 789751 040411

f /inkilapkitabevi

Instagram /inkilapkitabevi

Twitter /inkilapkitabevi

Online alışveriş: inkilap.com

