

# SEVGİ

dünyası

SAYI: 112944 2002/12 FİYATI: 1.500.000

## GÖNÜL EĞİTİMİ GEREKLİDİR

Dr. Refet Kayserilioğlu

## YAŞAMA SANATININ USTALARI

Güngör Özyiğit

## GERÇEK ŞÜKÜR

Nelda Bayraktar

## SEVGİYE SOYUNMAK

Nadide Kılıç

## ŞİMDİNİN GÜCÜ

Derleyen : Belgin Tanaltay

# SEVGİ

dünyası

Aylık Kültürel  
ve Siyasi Dergi

Cilt: 34  
ARALIK 2002  
Sayı: 408

SEVGİ YAYINLARI  
TİC. LTD. ŞTİ.  
adına

Sahibi ve Genel Yayın  
Müdürü  
Dr. Refet Kayserilioglu

Yazı İşleri Müdürü:  
Güngör Özyiğit

Yayın Kurulu:  
Güngör Özyiğit  
Nelda Bayraktar,  
Özenç Kayserilioglu  
Hale Ürkmezgil

Haberleşme Sorumlusu  
Kâzım Erdemoglu  
250 42 42

Okur - Abone İlişkileri  
Kâzım Erdemoglu  
252 85 85

Yönetim Yeri:  
Aydede Caddesi  
Kıvılcım Apt. No. 4/5  
80090 Taksim/İSTANBUL  
Tel: (0212) 250. 42. 42.

Yazışma Adresi:  
SEVGİ DÜNYASI  
P.K.471-Beyoğlu; 80090

İSTANBUL

Mizanj ve  
Teknik Danışman  
Hale Ürkmezgil

Dizgi:  
Özenç Dizgi

Baskı  
Anka Basım  
0212 629 01 83

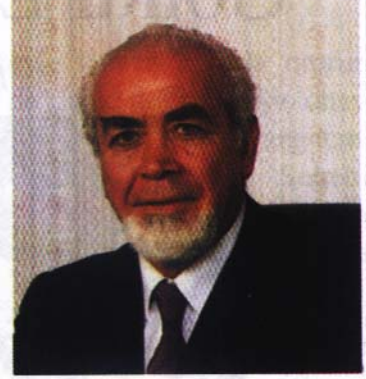
Fiyatı: 1.500.000 TL.  
Yıllık Abone:  
18.000.000 TL.  
Yurt Dışı: 25.000.000 TL.

## İ Ç İ N D E K İ L E R

Sevgili Dostlar	
Dr. Refet Kayserilioglu	1
Gönül Eğitimi Gereklidir	
Dr. Refet Kayserilioglu	2
Yaşama Sanatının Ustaları	
Güngör Özyiğit	9
Gerçek Şükür	
Nelda Bayraktar	12
Sevgiye Soyunmak	
Nadide Kılıç	16
Silver Birch	
Çev: Arın İnan	19
Kendime Mektuplar	
Nelda Bayraktar	22
İnternette Öyküler	24
İki Yaşam Arasında	
Çev: Arın İnan	26
Şimdinin Gücü	
Der: Belgin Tanaltay	30
Toplumsal Sorun Ayıp	
Zehra İskender	37
İşığın Hazinesi	
Çev: Nelda Bayraktar	40
Çocuklarla El Ele	
Der: Nadide Kılıç	44
Hayatımız Mizah	
Güngör Özyiğit	46

# Sevgili Dostlar

Her zaman söylüyoruz ve yazıyoruz, siz de biliyorsunuz, insanlar düzelmeden, yükselmenin beş basamağını benimseyip uygulamaya başlamadan, toplumlar düzelmez. En güzel kanunları koysanız, en sıkı polis ve asker kuvvetiyle takip etseniz ve gözetleseniz, yine hakça bir düzen kurulamaz. İnsanlar ceza korkusuyla, polis v.s. korkusuyla, kurallara bir süre uyarlar, ya da uyar görünürler. Sonra ilk fırsatta düzeni bozmaya, düzenin dışına çıkmaya başlarlar. Yaratanın varlığına, bizi Sevgisinden Varettiğine, bizi koruduğuna ve bağışladığına inanmak ilk şarttır. O, insanların yükselmesini, arınmasını, üstün insan olmasını istemektedir. O'nun istediği insan olabilmek ve O'nun sevgisini, rızasını ve hoşnutluğunu kazanabilmek için de iyilik yapan, iyi bir insan olmak, doğru, dürüst olmak, kimsenin hakkına el uzatmamak, yalanla, hile ile kimseyi aldatmamak gerekiyor. Sonra tembellik etmemek, çalışmak, daima bir çaba içinde olmak gerekiyor. Bilgileri sürekli artırmak, tecrübeleri artırmak ve herkesi her yerde sevmek gerekiyor. O sebepten kımseye kızmamak, kin tutmamak, arkasından dedikodu yapıp kötölememek gerekiyor. İşte yükselmenin esası, insanüstü safhaya geçmenin çaresi bunlardır.



Toplumı teşkil eden kişilerden ne kadar çoğu, bu esasları benimserse, ne kadar çoğu gönlünü arıtır, insan kardeşinin hayrını düşünürse, düzen öylesine sağlam temeller üzerine oturur. Bir gün polise ve mahkemeye bile gerek kalmaz. Anlaşmazlıkları her mahalledeki hakemler çözerler. Herkes zaten birbirine "Önce sen, önce senin dileğin, önce senin ihtiyaçların karşılansın" diyeceği için, belki anlaşmazlık bile olmaz.

Böyle bir dünya istemez misiniz? Böyle bir dünyada yaşama: sizi çok mutlu etmez mi? Öyle bir dünyada herkes görevlerini, sorumluluklarını bileceği için, "Şunu neye yapmadın? Ya da şunu neden böyle yanlış yaptın?" diye kimseye bir şey sormaya gerek duymayacaktır. Bugün olduğu gibi herkes birbirinin eksiklerini, yanlışlarını araştırıp, teşhir etmeye can atmayacaktır. Herkes birbirini kötölemek, küçük düşürmek değil, düzeltmek, övmek ve yüceltmek için çabada olacaktır.

Öyle bir dünyaya gerçekten ulaşmayı istiyorsanız, bugünden gönlünüzü arıtmaya, Doğru Yaşama Bilgilerini daha çok benimseyip uygulamaya başlamalısınız. Sizin çevrenizde iyiliklerinizle, sevginizle, doğruluğunuzla, bilginizle, çalışmalarınızla ve gerçek insanlığınızla yıldız gibi parlamaz, birçok kişiyi size özendircektir. Bu durum sizin etrafınızda birçok kişiyi toplayacak, onlar bir yandan size benzemeye çalışırken, bir yandan da sizi sevgileriyle saracaklardır. O güzel günlerin dileğiyle...

En derin sevgilerimle  
Dr. Refet Kayserilioğlu

# Gönül Eğitimi Gereklidir

*DR. REFET KAYSERİLIOĞLU*



## GÖNÜL EĞİTİMİ NEDİR?

Her insanın çocukluktan aldığı veya sonradan çeşitli etkilerle doğru diye kabul ederek benimsediği, bazı yanlış yargıları ve inanışları olabilir. Kişi bunların yanlışlığını, hatta kendisine zarar verdiğini gördüğü halde, o tutum ve davranışları terk edemez. Çünkü onlar çoğunlukla kolayca yapılabilen birer alışkanlık haline gelmişlerdir. Yanlış tutum ve davranışların sebebi olan yanlış kabul ve inanışları gönül, yani kişinin ruh yönü, öylesine doğru diye benimsemiştir ki, kişi onları değiştirmek için gereken çabayı ve iç mücadelesini gösteremez. Öylece o yanlış huy ve yanlış alışkanlık, zararını göre göre devam edip gider.

Halk arasında söylenen, "can çıkmayınca huy çıkmaz" deyimini, adeta gönül eğitiminden kaçışın bir mazereti olarak tekrarlanır.

Meselâ çocukluktan kızmaya alışmış ve işlerini kızarak, bağırarak, bazen küfrederek gördürmeye alışmış bir insan, kızmanın birçok zararlarını da gördüğü halde, bunu bırakamamak-

tadır. "Öfkeyle kalkın zararlı oturur" atasözünü de "çok doğru" diye onayladığı halde, bu huyundan vazgeçme çabasını gösterememektedir. Sebebi, gönül eğitiminin nasıl yapılacağını bilmemesi ve bu yoldaki bir çabanın yararını görememesidir.

Gönül eğitimi çok gereklidir, hatta zorunludur. Kişi bununı metodunu iyice bilirse, bunu iyi bir şekilde uygulayabilir. Hele gönül eğitimi bilen bir eğiticinin yönetiminde bunu kolayca uygulamaya ve kendini çok sevindiren başarılı sonuçları almaya başlayabilir.

İnsan dünyada hatalarından, yanlış

kabul ve alışkanlıklarından ve yanlış inanışlarından kurtulmaya, yani arınmaya mecburdur. Arınmak için öncelikle hatalarının, eksiklerinin ve yanlış davranışlarının neler olduğunu bilmesi gerekir. Hataların neler olduğu, gerek dinlerin verdiği eğitimle, gerek toplumların örf ve adetleriyle ve kanunların çizdiği genel ah!âk kuralları ile belli olmaktadır.

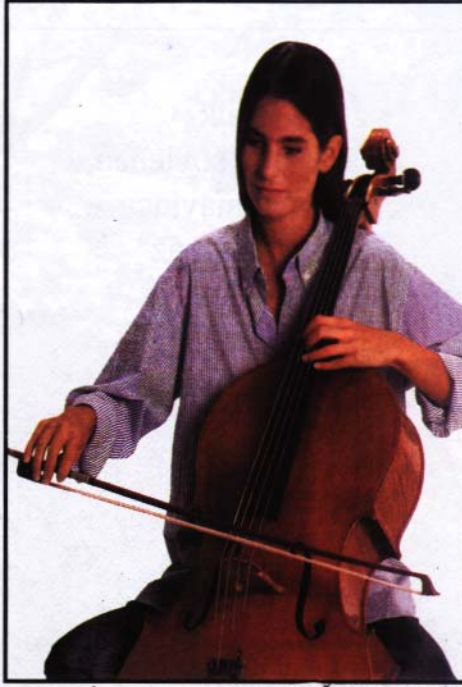
Halk  
arasında söylenen,  
"can çıkmayınca  
huy çıkmaz"  
deyimini,  
adeta  
gönül eğitiminden  
kaçışın bir mazereti  
olarak  
tekrarlanır.

Meselâ hırsızlık veya başkasının haklarına tecavüz kötüdür ve suçtur. Kızmak, hiddet kötüdür, zararlıdır. Kin tutmak daha büyük kötülüktür. Yalan, insanları sözle aldatmak suçtur.

Nefret, düşmanlık kötüdür. Kıskançlık ve haset kötüdür. Arkadan konuşmak, gıybet, arka'ın kötölemek kötüdür, suçtur. Bunların çoğunu, dinler de günah saymıştır. Kanunlar ise, bir başkasına fiili bir zararı olmayan, düşüncede ve sözde kalan şeyleri suç saymamaktadır.

Halbuki eylemin ilk adımı düşünce ve konuşmadır. Ama bir kişiye iftira etmek, bunu basınla veya yayınla (Radyo, TV. v.s.) duyurmak, kişiyi toplum gözünde suçlu duruma düşürür. Ona büyük zarar verir. İşte bu da büyük bir suçtur. Dinler yönünden de iftira büyük günahdır. İffetli, temiz bir kadını fahişe gibi göstermek, öylece onu toplum gözünde damgalamak nasıl büyük suçtur ve günahdır. Suçsuz bir insanı hırsızlıkla, rüşvet almakla veya zimmetine para geçirmekle suçlamak nasıl büyük bir kötülüktür. Haksız suçlamak, yani iftira etmek, hem suçtur,

hem günahdır. Ama bu ülkede bu suç ve bu günah ne kadar çok işleniyor!.. En başta politikacılar, rakiplerini kötöleyerek, iftira ederek, haksızca suçlayarak kendilerini yükselteceklerini sanıyorlar. Halbuki insan kardeşini, vatandaşını hor tutmanın kendini de alçalttığı bilgisi benimsense, bu hata böyle ulu orta işlenmez.



## DOĞRULARI BİLMEK GEREKİR

Hangi davranışın, hangi konuşmanın ve hattâ hangi düşüncenin suç olduğunun ve yanlış olduğunun bilinmesi için, doğruların görülmesi ve öğrenilmesi gerekir öncelikle. Doğruyu ve yanlışını belli eden, doğru veya yanlış düşünce ve davranışları gösteren bilgilere biz

"DOĞRU Y. SAMA BİLGİLERİ" diyoruz. Bu bilgiler kişinin neleri yaparsa yükseleceğini ve olgunlaşacağını, neleri yapmazsa arınacağını, gönlünün temizleneceğini belli ediyor.

Doğruları ve yanlışları belli eden bilgiler dinler kanalıyla gelmiştir önceleri. Sonra kişilerin ve toplumların uzun tecrübeleri, acı, tatlı denemeleri, onlara nelerin doğru, nelerin yanlış olduğunu

göstermiştir. Günümüzde bu bilgiler, yükselmiş büyük Ruhlar (Bedensiz Varlıklar) aracılığıyla insanlara doğru yolu göstermek için gönderilmektedir. Tüm insanlar Yaratanın Sevgisinden, O'nun sevgi özünden varolmuşlardır. Yani herkesin içinde O'ndan bir öz var. Biz ona ÖZ-RUH diyoruz. Öz-Ruh tekâmüle ihtiyacı olmayan, O'ndan gelen ve O'na dönecek olan bir cevherdir. İnsanın tekâmül eden, gelişen, yükselen yönü ise EREN-RUH'tur. Öz-Ruh, Eren-Ruh'a güç verir, enerji verir ve ona örneklik yapar. Şimdi bu bilgi, bizim Yaratana ne kadar yakın olduğumuzu, O'nu gönlümüzde bulabileceğimizi, ama O'nu bulabilmek için gönlümüzü arındırmamız ve bilgilerle, tecrübelerle yükseltmemiz gerektiğini gösteriyor.

Yükselmek ve arınmak için de bir iki cümle ile formüle edilebilecek bilgiler var. Bu Doğru Yaşama Bilgilerini benimseyen ve düzenle uygulayan kimseler gerçekten gönüllerini artırılar ve tekâmül ederler, olgunlaşırlar ve üstün insan olurlar. Yükselmek için, yükselmenin merdiveni dediğimiz beş

esasın benimsenip uygulanması gerekiyor. Yani iyilik etmek, iyiliği yerinde, dozunda yapmak, doğru olmak, dürüst olmak, ama faydalı doğru olmak gerekiyor.

Çalışmak, düzenli, planlı, programlı bir şekilde çalışmak gerekiyor. Bilgileri artırmak, sistematik bir bilgiye sahip olmak gerekiyor. Yani kişinin bilgileri yıkılmış bir kütüphane gibi olmamalı, belli esaslara bağlı ve konulara göre tasnif edilmiş olmalıdır. Aynı zamanda kişi o bilgilerin doğruluğuna inanmalı ve onları uygulayabilmelidir. İnsan Yaratanın ve O'nun Sevgisinden Varetği her şeyi, en başta insan kardeşlerini candan sevebilmelidir. Çünkü

Doğru  
Yaşama  
Bilgilerini  
benimseyen ve  
düzenle  
uygulayan kimseler  
gerçekten  
gönüllerini artırılar  
ve tekâmül ederler,  
olgunlaşırlar ve  
üstün insan  
olurlar.

insanlar birbirlerini sevdikçe birliğe ulaşırlar, kavgalar, ayrılıklar, düşmanlıklar kalkar ve insanlar dost olurlar. İnsanlar Yaratana da sevgiyle, bilgiyle yaklaşırlar.

Arınmak için yalandan, arkadan konuşmaktan (gıybet), hiddetten, yani kızmaktan, kinden ve hakka tecavüzden kurtulmak gerekiyor. Bunlara ek olarak nefretten, tiksinden uzak

durmak, kıskançlığı ve hasedi bırakmak icap eder.

İşte ilk adımda insanlara çok lâzım olan Doğru Yaşama Bilgileri bunlardır. Bu bilgileri benimseyenler için bu bilgiler bir rehberdir. Doğru yolda yürümenin kılavuzudur.

Düşüncelerimizi ve davranışlarımızı o rehber, o kılavuz bilgilere uydurduğumuz oranda biz arınıyoruz, yükseliriz, herkesin ve Yaratanın sevdiği, beğendiği üstün insan oluruz. Dünya insan için aslında bir okuldur. Üstün insan olma ve insan üstü mertebelere geçme okuludur.

## GÖNÜL EĞİTİMİ NASIL YAPILACAK

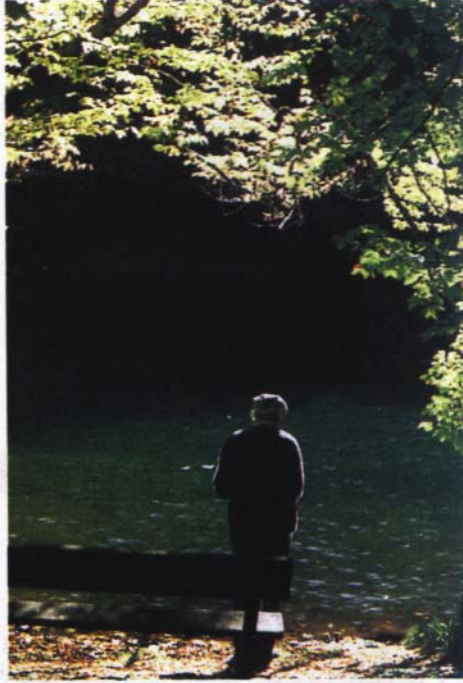
Şu açıklamalar gönül eğitiminin ne kadar yararlı ve ne kadar gerekli olduğunu gösteriyor. Çünkü insan yanlışlarını, hatalı düşünce ve davranışlarını ancak böyle bir eğitimle atabilir. İyi, doğru, yararlı ve gerekli bilgi, düşünce ve davranışları da böyle bir eğitimle benimseyebilir. Eskiden gönül eğitimi tekkelerde, dergâhlarda, toplumdan kısmen ayrılarak yapılırdı. Ve o çeşit eğitim zor olan ve uzun zaman alan, herkesin kolayca yapamayacağı bir eğitimdi. Bugüne uygun yeni bilimsel metotları

bulmamız, ve onların doğruluğunu görerek benimsememiz ve uygulamamız gerekiyor. Bunun için:

1) Önce gönül eğitiminin önemini tam kavramak. 2) Sonuca ulaşacağına tam inanmak ve bu ulaşmayı candan istemek. 3) Bu konuda her çabayı göstereceğine kesin karar

vermek. 4) Hangi konuda eğitim yapılacaksa, o konudaki eksik veya yarlışı kabulleri iyice belirlemek. 5) O konudaki doğru davranışın ne olacağını iyice belirlemek. 6) Yanlış davranışın ne gibi zararlar getirdiğini ve getireceğini iyice görmek. O yanlışın devam etmenin kaybettireceği şeyleri belirtmek.

7) O konuda doğru davranışı tam benimseyince neler kazanabileceğini iyice belirtmek. Ve bu bulguların doğruluğunda hiçbir kuşkunun kalmaması için onlar üzerinde düşünmek ve tartışmak. 8) Yanlışın, yanlış yönlerini ve zararlarını iyice gördük. Doğrunun, doğru olduğunu, faydalı ve gerekli olduğunu da anladık. Onu uygulamanın bizim için



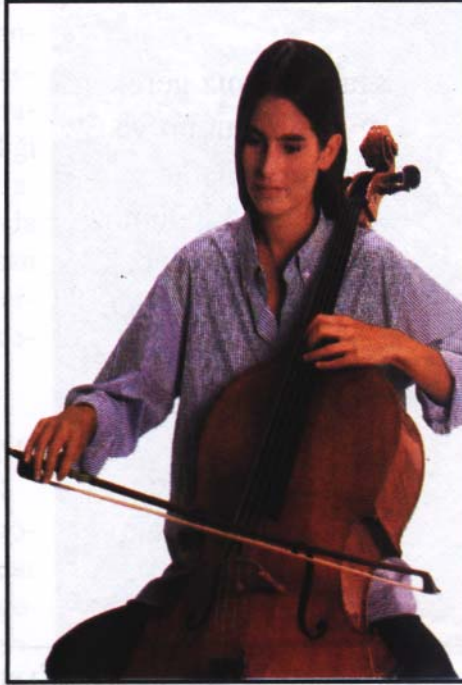
zorunlu olduğunu da iyice kabul etmemiz ve benimsememiz gerekmektedir. 9) Sonra tahayyül safhası geliyor. Tahayyüle başlamadan önce hiçbir şey düşünmeden zihin 3-5 dakika iyice boşaltılacak. Yavaş nefes alarak bütün düşüncelerden zihin ve gönül arındırılacak. 10) Kurtulmamız gereken yanlış tutum ve davranıştan tam kurtulduğumuz tahayyül edilecek. O duruma gelince neler kazanacağımız, ne durumda olacağımız iyice zihinde canlandırılacak. 11) O konuda kazanmamız gereken Doğru Yaşama Bilgileri düşünülecek. Onu kazandığımız zaman ne halde olacağımız iyice tahayyül edilecek. 12) O üstün duruma gelmek isteği bütün zihnimizi ve gönlümüzü kaplayacaktır. Bunu bir örnekle gösterelim. Kolayca yalan söyleme alışkanlığı olan bir insanı ele alalım. Çocukken yaptığı kusurlardan dolayı annesinin veya babasının ceza vereceğinden korktuğu için, suçunu inkâr etmekle başlayan yalan alışkanlığı, okulda öğretmenlere karşı da devam etti. Sonra arkadaşlarına da yalan söyledi. Yaptıklarını inkâr etti

Kurtulmamız gereken  
yanlış tutum ve  
davranıştan  
tam kurtulduğumuz  
tahayyül edilecek.  
O duruma gelince  
neler kazanacağımız,  
ne durumda  
olacağımız  
iyice zihinde  
canlandırılacak.

hep. Arkadaşları arasında adı "yalancı"ya çıktı. Fakat kaç yaşına geldi, hâlâ yalan söylemekten vazgeçmedi. Bazen övünmek için de, bazen hiç gerek yokken de yalan söylüyor. Yalanı ortaya çıkınca mahcup oluyor, utanıyor. Ama bu kötü alışkanlığından veya huyundan bir türlü vazgeçmiyor. Ona bu hatasından kurtulabileceğini söyledik. Bunun için bir gönül eğitimine girmesi gerektiğini bildirdik. Kabul etti. "Olur, bana yardım edin, bu eğitimi yapayım" dedi. Şimdi yukarıda 12 maddede sıraladığımız eğitime başlayalım. Ona soruyoruz:1) "Gönül eğitiminin önemini iyice kavriyor musun? Çünkü ancak böyle bir eğitimle sen bu kötü huyundan kurtulabilirsin" "Evet kavriyorum ve bunu candan istiyorum" dedi. 2) "Öyleyse, sonuca mutlaka ulaşacağına tam emin olacaksın, tam inanacaksın. O zaman bu işe şevkle, hevesle ve heyecanla başlarsın." diyoruz. 3) "Evet sonuca mutlaka ulaşmayı istiyorum, bu konuda gerekli çabayı, sürekli göstereceğim. Mutlaka sonuca ulaşacağım" dedi. 4) Yalanın neden zararlı, neden kötü

olduğunu iyice düşündüm. Yalan er geç ortaya çıkar. Yalan söyleyene insanların güveni kalmaz. Yalan ayrıca insanın üstünü örter. Eksik ve hatalarını ele alıp düzeltmesini engeller. Yalancılar sevilmez, onların sözlerine inanılmaz. Yalanla iş yürütenler bir gün gerçekler ortaya çıkınca kimsenin yüzüne bakamaz. Öyleyse yalandan mutlaka vazgeçmek gerekiyor. Kişi de kesin karar verdi: "Bunun kötü bir huy ve kötü bir alışkanlık olduğunu kabul ediyorum. Ondan mutlaka kurtulmak istiyorum." 5) Doğru davranışları ve doğruluğu istemek gerekiyor. Doğruluk iyidir, faydalıdır. Doğru olan her yerde saygı uyandırır. Ve doğru olan huzurludur, hiçbir şeyden korkmaz. 'Yalanım ortaya çıkacak' diye bir endişesi olmaz. Elbette karşımızdaki için faydalı bir doğruluk iyidir. Bazı şeyler vardır ki açıklanmasında kimseye bir faydası yoktur, ama açıklayana zararı olabilir.

Meselâ, mücadele ettiği, yenmeye çalıştığı bir hatasını veya eksiğini ulu orta söylemesi doğruluk değildir. Bunun kimseye faydası yok, ama kendi-



sine zararı var. Bir de karşımızdakine zararı olan bir doğruluk da olabilir. Bir yakını ölmüş bir kişiye, onu hazırlamadan, o günkü şartlarına bakmadan "pat" diye söylemek doğru değildir. Öyleyse doğruluk faydalılıkla birleşmiş bir doğruluk olmalıdır. 6) Yanlış davranışa, yani burada yalana devam etmenin zararları tekrar düşünülecek. 7) Keza doğru davranış üzerinde tekrar tartışılacak bu konularda içte hiçbir kuşku ve tereddüt bırakılmayacaktır. 8) Yalandan kurtulmak ve her yerde faydalı doğruluk içinde olmak doğrudur, yararlıdır, gereklidir ve zorunludur diyeceğiz. 9) Boşalacağız ve tahayyüle başlayacağız. 10) Yalandan tam kurtulduğunuzu tahayyül edeceksiniz. Tam kurtulunca nasıl huzurlu, nasıl mutlu olacağınızı düşüneneceksiniz. İçinizde yalanın ortaya çıkması endişesi kalmayacak. İnsanların gözlerine rahatça bakabileceksiniz. Yalan söylerken bakamıyordunuz. 11) Doğruluğu tam benimsediğinizi tahayyül edeceksiniz. Tam benimsediğiniz zaman önce sizin kendinize saygınız, güveniniz artar. Her yerde alnınız açık,

(Devamı 36 sayfada)

# Yaşama Sanatının Ustaları

Güngör Özyiğit, Psikolog

Ya ermiş ol, ya da kahraman  
İnsan olursun işte asıl o zaman

Sanatı insan emeğinin güzelliğe dönüşümü olarak tanımlarsak, yaşamaya bu anlamda sanatların sanatıdır diyebiliriz.

Gerçekten yaşamak, bilinçli ya da bilinçsiz olsun, daima daha doğruya, daha iyiye ve daha güzele doğru yönelmiş davranışlar dizisidir. Esasen düzen bu amacı sağlama yönünde işlemekte olup, acı ve tatlı bütün olaylar sanki sözleşmişçesine bireyin olgunlaşmasına ve yükselmesine yardım ederler. Bu açıdan bakıldığında her insanın, hattâ her varlığın hayatı kendi çapında bir sanat eseridir. Ve sevmeye değerdir. Yeter ki görececek göz, sevecek gönül olsun.

Ancak, bu küçük çaplı güzellikler çok kere gözden kaçır, herkes tarafından görülmez. Ama bütün gözleri üzerine çeken, gönülleri sevgi ile saran bir hayat yaşamış öyle ışıklı insanlar da vardır ki, biz yaşama sanatının ustaları derken daha çok onları kastediyoruz.

Onlar insanı çevreleyen güçlüklerle dolu iç ve dış koşullara karşı koyabilmiş, hayatın evrimine ayak uydurmuş, kendi içlerinde ve dışlarında birliği ve barışı

gerçekleştirmiş kutlu kimselerdir. Yani ermişlerden ve kahramanlardan söz ediyoruz.

## ERMİŞLER

Ermiş, kendine karşı verdiği savaşta başarı kazanmış, kendini kavramış, gönlünü arıtarak huzur ve mutluluğun kahkahasına ulaşmış kimsedir. Onlar arasında hiçbiri yoktur ki, yokuş yoldan çıkmamış, güç denenelerden geçmemiş, mallarıyla ve canlarıyla denenmemiş olsun. Hepsi de nefisleriyle amansız bir cenge girmiş, kendilerini tekrar tekrar disiplin altına alarak düzeltmeye çalışmışlardır. Benliklerinde geçen hiçbir olay onlarca başıboş bırakılmış değildir. Bütün düşünceleri, sözleri ve davranışları üzerinde bilinçli bir denetim kurmuşlardır. Kedinin fare karşısında onu kaçırmamak için gösterdiği dikkat ve uyanıklık gibi, ermiş de benliğinin türlü belirtilerine karşı aynı dikkat ve uyanıklık içindedir.

Ermiş ya da evlâyâ durmadan kendini terbiye ederek, gönlünü arıtarak, artık öyle bir duruma gelir ki, hayatın yaratıcı



kudreti bütün güzelliği ile onda görünür. Ve Yaratan onun sesiyle konuşur, onun gözlerinden dünyaya gülümser. Böylece benliklerinden taşan bir sevgi ve coşku ile etraflarına sevinç saçarlar. Doğruda ve iyide olarak, varoluşun sebebini bulmaları ve bunun hazzını duymaları ile varlığın özeti ve amacıdır. Ve onlar batmayan bir güneşin ışığı içinde aydınlık, pırıl pırıl ve nur üstüne nurdurlar. Bunun için işte bütün gönüller onlara özenir, sevgi ve hayranlık duyar.

## KAHRAMANLAR

Ermişin yanında bu dünyanın en mutlu ve özenilecek insanlarından biri de şüphesiz kahramanlardır. Özellikle gençler veya gönüllerini genç ve yeni tutmasını bilenler, yanılmaz bir sezzinin etkisiyle kahramana hayrandırlar.

Onun başkaları için kendini gözden çıkarışı, inancı yolunda önüne çıkan engellere ve tehlikelere karşı takındığı yiğitçe tavrı hemen bütün gönülleri derinden duygulandırır.

Kahraman, inanç ve cesareti şahsında birleştirmiş kimsedir. Ancak onun inançları yapıcı ve birleştirici olup, daima insanlığın yararına dönüktür. O, inancı uğruna gerektiğinde hayatını hiçe sayıp, canını seve seve verir. Böylece kendini, kendi varlığı üstüne yükselterek, yüce bir varlıkla birliğini kanıtlamış olur. Esasen o ölümün düğümünü önceden çözmüş, onu yaşarken yenmiştir. Korkuya bilgisiyile, düşmanlığa sevgisiyle üstün gelen insan

için ölüm korkup kaçılacak değil, belki sevgi ile yerine getirilecek bir ödevdir. Bu ödevin verdiği duygu ise, ölümün cız acılarını unutturacak dolgunluk ve güzelliğidir.

İnsan iyilik yolunda bir ideal uğruna kahramanlaşarak kendini yeniden yaratır. Artık o bir önceki insan değil, fakat kahramanlığının çocuğudur. O, dış dünyanın düşmanlıklarını kendini aşarak yenmiştir. Hattâ bütün bu düşmanlıkları bir bağışlama fırsatı gibi değerlendirerek, başarılı bir örnek olmanın vazgeçilmez unsurları olarak görmüştür. O yüzden kahramana göre kimse düşman değildir. Onun bilgisi ve sevgisi herkesi hoş görecektir ve kucaklayacak kadar geniştir. Yunus gibi Yaratan'dan ötürü yaratılanı hoş görecektir kadar engin bir gönül zenginliği içindedir. Ve kahraman, kendisine her türlü düşmanlığı esirgemeyen, onu öldürmeyi görev edinenlere bile "Tanrım, onları affet çünkü bilmiyorlar" diyebilecek çapta ve büyüklüktedir.

Kahramanın kalbi Hz. İsa'nın şu sözünde olanca gücüyle çarpar: "Siz sizi öldürüp de başla bir şey yapamayacak olanlardan korkmayın" Bu sözde ruhun bedene, maneviyatın maddeye üstünlüğü açıkça ilan edilir. Ve kahraman işe bunu ispat eden kimsedir.

Hayat değerli, yaşamak güzel bir şeyse bunda şüphesiz ki evliyâların ve kahramanların büyük payı vardır. Zira onlar hayat bahçesinin dikenleri içinde gülümseyen, soymayan gülleridir. Onun içindir ki onlara gülyüzlüler diyoruz.

# Gerçek Şükür

Nelda Bayraktar

Şükür teşekkür etmekten gelir. İnsanın hayatını; dert yanarak, göz yaşlarıyla değil tam tersine güzel bir şiir gibi mutlulukla, hazla, sevinç ve kahkahayla ve görevlerini tam yaparak yaşamasıdır. İnsanın kendisine verilen maddi ya da manevi nimetleri fark etmesi, onlardan en doğru biçimde yararlanması, başkalarını da yararlandırması ve onların da aynı yolu izleyerek gerçek şükür yaşamalarını temin etmektir.

Michelangelo'nun "Adem'in Yaratılışı" tablosunda, Adem, Tanrıya öyle bir bakar ki, gözlerinde, kendisine hayat bahşeden Tanrısına şükür okunur. İnsan varoluşunun minnetini ancak her şeye şükrederek, şükürün gereğini bilerek ve onu usulünce yerine getirerek ödeyebilir. Borçlu olduğunu hissedip, gönlü şükürle dolan insan bunu ödemenin yolunu arar. Ne yapıp edip, bunca aldıklarına karşılık sevdiğine, Yaratan'ına bir şeyler vermeyi diler.

Ancak Yaratan eksiksiz ve tam olduğundan, O'nun hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. O halde bu borcu ödemenin bir tek yolu kalıyor. Bizim gibi ihtiyacı olan kardeşlerimize aldığımız iyi şeylerden vermek, onlara iyilik yapmak. Zira O'na olan borcumuzu birbirimize iyi verdiklerimizle ve iyi yaptıklarımızla ödeyebiliriz. Yaratan'ın bize sağladığı maddi ve manevi imkânlar var, nimetler var. Doğduğumuzda biz onları hazır ve nazır buluyoruz. Tanrı bunlardan hiçbir ücret talep etmiyor.

Başımıza da kakmıyor. Halbuki sokaklarımızı temizliyor diye Belediye bizden çevre vergisi toplamasını biliyor. Düşün ki Yaratan aldığımız her nefes için bizden nefes vergisi talep etse, ya da bastığımız toprak, üzerinde bize verdiği türlü türlü nimetler için bizden karşılığını istese en zenginin bile buna gücü yetmezdi.

Güneş, hava, su ve toprak bizim tekâmül vasatlarımızı oluşturur. Nimetlerin hepsi rahatça dolaştığımız diye tabir edilen şu dünyamız üzerinde bize sunulmuş. Rahatça dolaşabilmemiz bile bir nimettir. Uzaya gidenlerin yerçekimi olmadan nasıl eziyet çektiklerini görüyoruz.

Ayrıca bu dünya, içinde tekâmül edebilmemiz için her türlü donanıma sahip. Dünya şartlarına hazır edilmiş mükemmel sistemlerle donatılmış maddi bir beden de verilmiş bize. Duyu organlarımız var. Hızımız var. Aklımız var. Hayal gücümüz var. Düşünebilme yeteneğimiz var.

Halbuki insan bunların farkına varmıyor ve sahip olduğu sağlıklı bir beden, sıcak bir ev, her şükre değer şeyi ya kendi çabaları ya da tıbbın mucizeleriyle kazanılmış haklar olarak görüyor.

**TÜM BU İLAHİ  
BİZE NİÇİN VERİLMİŞTİR?**

Yaratan'ın oyuna ve oyunculara ihtiyacı yoktur. Böyle olduğu için de bize verdiği nimetleri yaratılış amacına göre kullanmamızı diler. Ruhun ve

bedenen, aklen gelişmek ve diğer insanların gelişmesine de olanak sağlayabilmek için onları kullanmamızı, insanların hizmetine sunmamızı istemektedir.

Halbuki insan nimetler içinde iken bile farkında olmuyor ve şükretmiyor. İnsanın dilekleri yerine geldiğinde, bir şeyi başardığında veya hak ettiği bir şeyi aldığı anda ondan mutluluk ve haz duyması onun hakkıdır. Ancak içinde duyduğu bu mutluluğun ve hazzın Yaratan istediği için izin verdiği için de olduğunu, Yaratan'ın onu nasıplendirdiği için olduğunu farkına varması ve şükretmesi gerekiyor. Yani şükür burada bir idrak meselesi oluyor. Yoksa içinde duyduğu şey sadece bir hazdan öteye gidemiyor. Sadece kendisi için istediği bir şey olmaktan öteye geçemiyor. Halbuki gerçek şükürde günlerden bir gün kendi içinde duyduğu bu mutluluğu ve hazzı diğer insanların da duyması için çaba göstermek yer alıyor. Bazen insan başına gelen kötü olaylar karşısında ve mahrumiyet içinde kaldığında Allah'a kolayca sitem edebiliyor. Bula bula beni mi buldun diyor. Şuyum olsa ben de şükretmesini bilirdim diyor. Aslında şartlar ne olursa olsun şükretmesini bilmek gerekiyor aynen bir gülyüzlünün "*Bir gün içtiğiniz su ağzınıza acı gelir, nefesiniz daralırsa sizin şikayetiniz yine kendinizden olsun. Bir gün gönlünüz daralar, kararır, sizin şikayetiniz yine kendinizden olsun. Çünkü ağzınızın tadı varken rahat nefes alırken, gözünüz görüp kulağınız duyarken, ona şükretmesini bilmiyordunuz*" sözlerindeki gibi. Nefes alıyoruz ama havanın farkında bile değiliz. Normal bir şeymiş gibi geliyor. Çünkü pek çok şey fark etmeden yaşamamız için bizi yormadan bize verilmiş.

Büyük şartlar ve imkânlar içinde

yaşıyoruz. Bunların farkına varmamız için onların mahrumiyetinde değil içinde iken de bilmek gerekiyor. Şöyle bir düşüdüğümüzde bunları hak etmek için ne yaptık ki? Biz gerçekten de O'nun ihsanından ve merhametinden varoluşmuşuz. İnsan varlık olarak farklı yaratılmış. Kuran'da, insan cahilliği ve zalimliği nedeniyle göklerin kabul etmediğini etti deniliyor. İnsana özgürlük verilmiş. Aslında bu da sorumluluk yüklüyor ona. Tanrının dileğinin ne olduğunu, O'nu, düzenini, gerçek şükürü ve hür iradesi ile yavaş yavaş buluyor insan. Kendi iradesi ile doğruyu yapabileme büyüklüğüne de erişen bir tarafı var.

Gerçek hayır işleyenler Yaratan'ın hayrını elden ele dolaştıranlardır. Onlar gerçeği gerçekten vermesini bilenlerdir, onlar insan olarak sorumluluklarını idrak etmiş, en ihtiyaçta olanlara en ihtiyacı olanı verenlerdir.

## İNSAN NEDEN ÇOK AZ ŞÜKÜR EDER?

İnsan ne denli zor şartların içinde bulunursa bulunsun, her şeyden önce sahip olduklarının idrakine varıp onlar için şükretmelidir. İnsanın şükredeceği şey eğer düşünürse mutlaka vardır.

Yoksul ise sağlıklı olmasına, hasta ise bakacak kimsesi var diye, sınıfta kaldıysa çalışmanın önemini kavramış olmasına... Demek ki insanlar arasında düşünenler az olduğu için şükredenler az oluyor. Bir de insan hep kendinden iyi olanları düşünür ve şükretmez. Halbuki kendinden aşağı olanlara da bakması gerekir. Kendinden ötesini de düşünüp hizmet etmesi gerekir.

Mevlâna, şükür için şunları söylemiş: "*O bir bağıdır, nimetler de avdır. Şükür sesi işittiğin zaman daha fazla elde edinmiş olmaya hazırlan. Tanrı bir*

*kulunu severse onu belâya uğratar.*

*Sabrederse kendisi için seçer, şükrederse onu daha fazla beğenir ve ayırır. İnsanların bazıları Tanrıya kahrı için, bazıları da lütfu için şükrederler. Her ikisi de hayırlıdır. Çünkü şükür kahrı lütuf şekline koyan bir panzehirdir. Kemale ermiş olan akıllı açıktan açığa veya gizlice cefaya şükreden kimsedir ve bu Tanrının beğenip seçtiği bir insandır."*

"Horasan erlerinden biri, vardığı diyardaki yol erlerine sorar. "Hal ve gidişiniz nasıl?" Onlar da: "Bulunca şükrediyoruz, bulamayınca sabrediyoruz" derler. Bunun üzerine ermiş: "O kadarını Horasan'ın köpekleri de yapıyor. Biz bulunca veriyor, şükrediyor, bulamayınca sınıdığımızı, başka bir hayra hazırladığımızı bilip, yine şükrediyoruz." der. Hakikaten O'nun sınamasını azap sayıp sıkılmamak daha çok yakışıyor insana.

"Şükür nimet memesini sağmaktır. Dolu olsa bile sen sağmadıkça süt gelmez. İnsanlar neden şükretmezler? Bunun sebebi açgözlülüktür. İnsan her zaman eline geçenden fazlasını bekler. Onu bu hale getiren ise tamahkârlığıdır. Bu ise şükretmeye mani olur. Şükretmeyen kişi şükürsüzlük hastalığına yakalanmıştır. Yenilen zararlı bir yiyecek istifra edilerek atılırsa kişi hastalığından kurtulur. Ulu Tanrı işte onu şükürsüzlük hastalığına uğratmıştır ki o boşalsın ve kurtulsun."

#### GERÇEK ŞÜKRE VARABİLMEK İÇİN NELER GEREKLİDİR?

İnsanın tekâmül seviyesi arttıkça şükürü de artar. Çünkü O'nun düzenini kavramak daima akıl ve gönülle olur.

Aklımızı ve gönlümüzü bize bıraktığı için ve bizi sevgisinden varetmediği için O'na her zaman şükür borçluyuz. Aksi taktirde robot olur tekâmül ufkumuzu genişletmezdik. Tekâmülümüz arttıkça şükürümüz de artar. Böylece her şeyin işleyişinin inceliğini fark ederiz. Ancak biz insanlar akıl ve hür iralemez, serbest tarafımız ile sınanırız. Her yeni bilgiyi denemeler sonucu kendi aklımız ile buluruz. Her adımda O'ndan bir parçayı görmek, oradaki bilgiyi sevgiyi kavramak için idrak etmek gerekir. Yaratan'ı gerçek sevgide tanımak ve bilmek gerekir. Ve böyle bir sevgide ise asla korku yoktur.

Hiç dilini bilmediğiniz bir ülkeye gitseniz, oradaki TV, gazeteler, yayınlar, dergiler ve insanların konuştuklarından hiç bir şey anlamaz hale gelir, sıkılırsınız. Çünkü size hiçbir şey vermemektedir. Yaratan'ı tanımak da öyledir. Onun dilini çözebilmek de bilgiyle olur. İçinden geçtiğimiz sıkıntıların, dertlerin veya mutlulukların dilini çözebilmek O yüce sevgiye erişme yolunu bulmaktır. Olaylar yoluyla Tanrı ile diyalog kurabilmektir.

Demek ki:

1. Yaratan'ı tanımak ve bilmek
2. Gerçek gözle görmek
3. Korkmamak
4. Saygıyla, çekinerek O'nu çok sevmek gerekiyor.

Gerçek şükür inanç işidir. İnanan; O'nu seven, tanıyan ve O'ndan razı olandır.

Tanrının her an bizi koruması ve durmadan bağışlaması karşısında ise, yine ne kadar şükretsek azdır. Zira Yaratan'ın bağışlaması o masardı, kimse günahlarının yükü altından kolay kolay kalka-

mazdı. Eğer O'nun koruması olmasaydı bir an bile varolamazdık. Gerçek şükürün sevgi ile de alâkası vardır. Çünkü herkese sevgi dolu olmak önemlidir. Sevgi dolu bir gönül hizmet vermeye açılmış bir gönüldür. Yani aktif bir gönüldür. Sevenlerin sedası yalnız şükür ve sevinçtir, imdat ve feryat değildir. Seven gerçek ibadeti bulandır. Şükürünü en güzel ifade eden demektir. Şükürde büyük bir sevgi alışverişi vardır. Hem Yaratan'ını hem kullarını seviyor olmak en büyük hizmetleri yaptırır insana. Şükreden sevdiğinin sıkıntılarını dertlerine katlanır. Onları kendi canı gibi görür.

Gerçek şükür bir yönüyle sabır işidir de. Çünkü O sevgisini, O bizi sınar. Bu ince düzenin gereğidir. Her şart altında iyiye de kötüye de şükür etmesini bilmek gerekir. Sitem edip, isyan edersek O'ndan razı değiliz demektir. Sabır en yüksek frekansa sahip bir titreşimdir. Ondan gelenlere açık kılar insanı. Maddi manevi zorluklara tahammül gücünü arttırıcı bir tesire sahip olduğu içindir bu.

Gerçek şükür nefsanî şeylerden kopma işidir. "Bana bu mu lâyıktı?! Ben daha iyisine lâyığım" diyen insan şükredemez. Şükürde gurur, kibir yoktur.

Gerçek şükürde korku yoktur. Gelecek korkusu, ölüm korkusu, başına türlü işler gelecek korkusu, başarısızlık korkusu, fakir ve yoksun kalacağım korkusu, kendine olan güvensizlik ve diğer korkular insanların şükretmesine engel olur ve onu hizmetten, sevgiden ve bilgidен uzaklaştırır. Yaratan'a kanalları kapatır. Halbuki şükür pozitif bir enerjidir. Vücuda bile

olumlu etkileri vardır

Gerçek şükürde tembellik, bencillik ve karamsarlık yoktur. Demek ki şükürde aktif bir çaba vardır. Ve iyilikle doğru orantılıdır. Ona olan borcumuzu birbirimize iyi yaptıklarımız ve verdiklerimizle öderiz. Her türlü imkân içinde yaşıyor isek O'na olan borcumuz var demektir. İnsanlar borç altında hissetmemek isterler. Bunun için minnet altında kalmak istemezler. Ya da "Bu bana zaten lâyıktı. Benim ona vereceğim bir şeyim yok" derler ve aklileştirirler.

Bizlere emeği geçenlere de şükür borçluyuz. Kadiri bilenlerden olmamız için vefa borcumuzun olması gereklidir.

## NASIL ŞÜKÜR ETMELİYİZ?

Düşünce ile idrak çok önemlidir. Gönülde duymak gerekir.

Başkalarının şükürüne yol açmak, yani şükürün eyleme dönük olması gerekir. O bizi yalnız aldıklarımız için varetmemiştir. Elimizle verdiğimiz ya da meydana getirdiğimiz olmadıkça bu gerçek şükür değildir. Herkesin kendi içinde bulunduğu duruma şükretmesini sağlamak gerekir. Zamanı iyi kullanmak ve hizmete koşmak gerekir.

Şükürle dilemesini bilene Yaratan'ımız hep verir. Yaratan'dan dilemek hakkımızdır. Şükür hem dilde hem gönülde yaşamak gerekir. Daha fazlasını yapmak için de çabada olmak... Bizler eksikliyiz. Elbet ki Yaratan'ın yardımlarına muhtacız. Elbet ki dileyeceğiz.

# Sevgiye Soyunmak

Nadide Kılıç



İnsanları sever misiniz?.. "Evet" diye yanıtladığınızı duyar gibiyim. Tabii ki evet diyeceksiniz. Çünkü Tanrı insanı sevmemeyi insana imkânsız kılmış. Semavî Kitaplarda Vesvese Veren örneğini de vererek, bütün sevmeme kapılarını ona kapatmış... İnsanı sevmemek, yedi kat yerin altında arzın merkezini görebilmek için yola çıkmış birinin, pusulayı şaşırıp sonsuzlukta hezimete uğraması gibi yıpratır. Varlığa dair ne varsa yok eden tüm hoşlukları ve güzellikleri de içine çekip eriten, görünmez bir girdabın rahminden kopamayan eşiyile yaşamaya boyun eğmesi kadar hayatı zehirler. Sizi, duygu ve düşüncelerinizle arzu ve isteklerinizle sevgisizlik düğümüyle kısıvrak bağlayıp kördüğüm eder.

Bir hayal etse-nize, sabah gözünüzü açıp yataktan kalkarken bir türlü sizden ayrılamamış, siz büyüdükçe yanınızda büyüyerek, her geçen gün organlarınıza dolanıp (tabii ki uzuvlarınızı ve göğüs kafesinizi kastediyorum) hareket kabiliyetinizi dumura uğratan, size yapışık bir bağırsak artığı ile yaşasaydınız... yaşasaydık. Ne yapardık? Nasıl nefes alıp yürüebilir, Konuşabilirdik... Belki etrafımızı görmez bile mümkün olamazdı. Çünkü başımızı kullanamazdık. Başımız... beş duyumuzun yerli yerince nakış gibi yerleştirildiği başımız, göremez duyamaz hale gelirdi. Bu kahrolası eş, içerideki beyin hücrelerimizin üstünü kapatamadığı, gönlümüzdeki arzı ve isteklerimize, duygularımıza engel olamadığı için biz,

fiziksel yükümüze ve çirkin görünüşümüze rağmen tıbbi ve ruhi olarak insan vasfımızı kaybetmezdik... "Bu bari olsun!" diye düşünüp ferahlık duyup şükretmekten başka seçeneğiniz kalmazdı. Şükrederdik. Ben de her insan gibi kötünün iyisine şükreder, kabullenirim. Kaderde kötünün kötüsüne çakılıp kalmak da olabilirdi. Ama kötü bir şey iyi olabilir mi? Diyelim ki iyi yanı da var. Kötünün iyisini bulsaydık eğer... onda güzellik aramaz mıydık?!. Çünkü iyiliğin olduğu yerde mutlaka güzelliğin ışığına da rastlarız. Bu güzellikten feyiz alırız. Sevmemek ise... Mitosların, efsanelerin bile ürküp yaşatmadan kaynar suya attıkları, yok olmasına sevindikleri bir ucube ile sarmaş dolaş yaşamaya hangimizin yüreği dayanırdı diye düşünüyorum. Bizi, hantallaştırıp, insanlığımızdan uzaklaştırabilecek Tanrı yasağı olan sevgisizlik yerine, karşıt buyruğu olan sevmek koşuluna şükretmeden geçemiyorum.

Seven insanların çevrelerine yansıtıkları en önemli özellik, yüreklerdeki güzellik duygusunu harekete geçirmesidir... Seven, sevdiğinin gönlünün hoş olması için bütün duygu ve düşüncelerini, beklentilerini bile yeniden tasarlar. Her gün, her saat sevdiği için yaşar. Neşe içinde mutlu olması için coşkuyla çalışır. Sevdiğinin mutlu olması, başarması için bütün gücünü harcamaktan çekinmez. İşin en dikkat çekici yanı ise, yaptığı işler çok büyük ve zor olsa da imkânsız başarmanın kıvancına esir düşmez. Bóbürlenmeden sessizce varlığını ve ilgisini sergiler. Seven insanın bu hali, Tanrının güzellik ve uyum yasalarına da bire bir uyar.

Ancak sevebilmek "seviyorum" yanıtı kadar kolay bir beceri değildir Hattâ çetin bir süreç içinde gelişir, gerçekleşir.

Sevebilmek, buzulların içinde çırılçıplak yüzmek gibi toplumsal yaşama dalmakla başlar. Asıl zor olan, buz gibi suya dalma düşüncesinde yatar. Bu düşüncenin vücudunuza yapacağı şoku atlatırsanız, ikincil olarak yaşayacağınız sarsıntıyı göze aldınız demektir. Çünkü, soğuk su vücudunuza değdiği andan itibaren kısa süreli bir titreme ve üşüme hali yaşatacaktır.

Eğer bu hale dayanabilirsek, ömrümüzde hiçbir enerjinin veremeyeceği kadar ısındığımızı, kendimizi zinde ve iyi hissettiğimizi anlamakta gecikmeyiz. Sanki sobanın içine girmişcesine soğuk suyun verdiği enerji ile sarınırsınız. Sevmek de bizim yaşamımıza ve yüreğimize buzullardaki soğuk su etkisi ile girer. Her yeni tanıdığımız insana yaklaşırken temkinli olmayı elde tutarız. O insana biraz mesafeli olmaya özen gösteririz. Çünkü her insan, duygu ve düşünceleriyle arzuları ve hedefleriyle, insanlardan ve olaylardan edindiği yanlış edinimleri ve doğru tecrübeleriyle keşfedilmemiş bir kıta gibi gizemlidir.

Gizemin insana verdiği ürperti, her yeni ilişkide kendini hissettirir. Bu sebeple soğuk ve derin sulara dalan insanların vurgun yememek için su geçirmez giysilere bürünmesi gibi bizler de, tedbirlerimize, peşin yargılarımıza ve korkularımıza bürünürüz. Daha çok korkular etkin olur.

- "İstismar edilmek sizi üzer mi?" Haklısınız kimi üzmez ki! İstismar edilmeyi hiç göze alamaz mısınız? O halde insanlarla ilişkilerinizde dikkati elden bırakmaz, bazı konularda ilkeli olduğunuzu peşinen dostlarınıza söyler misiniz?

Sevmemenin enginliğine dalmak için ise, bizi hantallaştıran ve yalnızlık gir-

dabında devindiren her ağırlıktan kurtulmak, kendimizden soyunmak gerekir. Korkularımızı iyileştirmek, tedbir duvarlarımızı yıkmak gerekir. Sevmek iki ucu olan bir doğrudur. Bu iki ucu belirleyen iki nokta, tıpa tıp aynı olmayabilir. Hattâ olmadığı zaman farkındalıkları daha yüksek, gönül kaplarının hacimleri birbirlerine daha yakın ve açık olabilir. Birbirlerini seven insanlarda aralarındaki sıkı bağı güçlendiren büyük bir sorumluluk ve alâka vardır. Bu onlar için bir yük değildir, bilâkis mutluluk nedenidir. Bambaşka bir dünyada sevmenin ve sevilmenin, birlik olmanın zevkini yaşarlar. Sevgi Dünyası'nın birer vatandaşı olurlar.

Sevgi Dünyası bizi içine çekerken, buzullardaki soğuk suyun sıcaklığını vermek ister. Bunu alabilmek için tamamen kendimizden soyunmamız gerekir. Bir anlamda olduğumuz gibi olabilmeyi ve çevremize iyi düşüncelerimizle, iyi niyetimizle açılmayı seçmek gerekir. Karşımızdakinin verdiği benimsmeyi de ihmâl etmeden... Ancak bu sayede insanların bizi görüp seçmesi ve bizden etkilenmesi mümkün olur. Sevmeye yelteniriz. Unutmamalıyız ki, kendimizi sevdirmeden, insanları gerçek anlamda sevmeyi beceremeyiz. Sevilme arzusu sevmek gibi insanın en tabii hakkıdır. Bu arzunun mayasında da iyi niyet vardır. Bu tartışılmaz. Çünkü hepimizin özü sevgidir. Her insanın gönül kaplıca suları gibi şifalı olduğu halde, üzeri buzdan bir tabaka ile kaplanmıştı. Onun da aşırı tedbirleri ve tepkileri olabilir. O da istismarı istemez. Ama küçücük bir adım, içten bir gülümseme ile çatlayıp sıcaklığını ortaya çıkarmaya hazırdır. Çünkü özünde sevgiye hasretle yanar. Atomun yapısındaki nöt-

ron ve protonun çekirdeğe çekilmesi gibi hepimiz *sevgi*'ye çekiliriz. Bu çekim O'nun yasasıdır. Düzendeki her varlık, birbirini çekim gücüyle etkiler. Her varlıkta da özünden bir cazibe gizlidir. Bu O'ndan verilen bir haktır. Ama bu hakkımızı yaşamak için varlığımıza tufeyli gibi bindirdiğimiz, gönlümüzü işlemez hale getiren bütün ağırlıklardan temizlenmek, cazibenin üstündeki tozları silmek gerekir. Toz kimi zaman kusursuzluk telâşi kimi zaman muntazamlık maskesi gibi üstümüze biner. Bizi kendimiz olmaktan uzaklaştırır. Farklı, yapay bir kimliğe mahrum eder. Bizi kendimize yabancılaştırır. Halbuki sevmek ve sevilmenin en büyük ve zor adımı (Belki en kalın, en büyük aysbergi) kendimizi benimseyip, kusurlarımızı kabullenerek sevebilmek, başkalarını sevebilmemize, onlar tarafından benimsenip baş tacı edilmemize de yarar. Çünkü kusurlarımıza rağmen kendimizi sevmek, önemli olduğumuzu, değerli ve özel olduğumuzu anlamamıza da yardım eder. Kendimize güveniriz. Güven ve kendine inanç bütün olumsuzlukları eritir. Bizi, sevginin bütün hasletleriyle donatır. Hoşgörülü oluruz. Sevdiğimizde kusur bulmayız. Onların, ilişkimizde doğal, istedikleri gibi olmalarına izin verme kabiliyetimiz oranında sevmeyi başarabildik demektir.

Sevgimizde hiçbir yapaylık ve iki yüzlülüğe meydan vermiyorsak, bu işi bir karşılık ya da teşekkür almak için değil bir yardımcı ya da *sevgili* olmaktan aldığımız olağanüstü zevk için yapabiliyorsak cümle aleme *seviyorum* diye haykırabiliriz.

Susmayın siz de böyle seviyorsanız, haykırın.

# SILVER BIRCH ÖĞRETİLERİ



Çeviren: Acar Doğanün anısına  
Arın İnan

## SILVER BIRCH KİMDİR?

Eski sayılarda Silver Birch Öğretileri'nden bazı bölümler okumuş ve ondan çok şeyler öğrenmiştik. Ya Silver Birch'ün kendisi? O kimdir? Nereden gelmiştir ve dünya misyonundaki yeri ve anlamı nedir? Daha önce yapılan çevirilerde bu konu üzerinde pek durulmamış. Oysa verdiği bilgiler dikkatle incelenirse, misyonunun son derece önemli olduğu fark edilecektir. O aslında spiritüel bilgilerle Yeni Çağ'ı başlatacak Doğru Yaşam Bilgileri arasında bir köprü ve Doğru Yaşam Bilgileri'nin girişidir. Aynı bir zamanlar yeni bir çağ açan Hz. İsa ile, eski peygamberler arasında o yeni çağın gelişini müjdeleyen Hz. Yahya'nın misyonu gibi...

## ÖLÜM SİZİ AYIRMAZ

"Korkunun benliğinizde yer etmesine asla izin vermeyiniz. Çünkü korku yok eden, bozan ve tüketen olumsuz bir enerjidir. Kararlarınızı bozar, mantığınızı gölgeler, net görmenizi engeller. Sizin için çözümsüz olan hiçbir problem olamaz. Üstesinden gelemeyeceğiniz hiçbir zorluk yoktur.

"Çok az istisnalar hariç dünyanızda yaşayan insanlar gerçek yaşamı yaşamaya henüz başlamadılar. Çünkü onlar içlerinde mevcut olan gücün sadece bölünemeyecek kadar küçük parçalarını ifade etmekte. Onlar ancak acil bir durumla karşılaştıklarında veya bir krizin içine girdiklerinde bu gücü çağırırlar ve bu sayede güç, cesaret ve bilgelik kazanırlar. Aslında bu gücün kapısı her zaman çalınabilir. Hastalıklara çare bulmanız için size şifa verir, belirsizlik anlarınızda size yön gösterir, karmakarışık olduğunuzda size rehberlik yapar ve bitkin olduğunuzda size güç, kör olduğunuzda ise size vizyon kazandırır. Sizin onu belli etmeniz için o hep oradadır.

"Korku insanoğlunun batıl inançlarının karanlığından doğmuştur. Evrimin ilk yıllarında doğanın güçlerini anlayamayan insan bunları doğanın üstündeki güçler addetmişti. Gecedен, güneşten, şimşeklerden ve gök gürültülerinden, fırtınalardan kısacası tüm doğa fenomenlerinden korkuyordu çünkü bunları açıklayacak bir aklı yoktu. Ancak siz artık ilk çağlardaki insanların çocukları gibi değilsiniz. Hayli medeni olduğunuzla övünüyorsunuz. O halde Büyük Ruh'un

parçaları olduğunuzu bilmenize rağmen neden korku duyarsınız ki! Sizler evrim sürecini paylaşanlar değil misiniz? Tüm kâinatı şekillendiren, ona yön veren ve amaç yükleyen güçten sizde de yok mu? Sizler yaşamın her faseti için sorumluluk yükleyen güce inanmıyor musunuz? Kendinizin ne olduğunu ve ne olmanız gerektiğini bildiğinizde korku size gerekli olabilir mi? Hayır, korku yanıltır. Sonsuzluk sizin olduğu sürece hiçbir şey sizi zedeleyemez ve tahrip edemez. Sizler sonsuzluğa sahip ruhlarsınız. Buna güvenerek bu bilginin ışığında yaşamalısınız."

Belki de insanoğlunun en çok korktuğu şey ölümdür. İnsan türünün yok edilmesi olasılığını düşündüğünde bununla mukayese edilebilecek başka hiçbir korku yoktur. Ölümün getirdiği acıyla da mukayese edilebilecek başka hiçbir acı yokmuş gibi gelir insana. "Lütfen bunu anlamaya çalışın" diye üsteliyor Silver Birch "ölüm ölenler için bir trajedi değildir, bu geri kalanlar için bir trajedir. Karanlıktan ışığa gitmek üzülmeyecek bir şey değildir.

"Üzülünüzde sadece kaybınız için üzülürsünüz. Halbuki ölen kişi gerçekten zenginleşmiştir. Orada daha iyidir. İnsan bedeninin sıkıntılarını ve cefalarını artık çekmeyecektir. Hastalıklarla boğuşmama-caktır. Ona lüt'edilmiş olan tüm değerleri artık daha iyi ortaya çıkarabilecek ve ihtiyacı olanlara daha iyi verebilecektir.

"Sizler, alıştığınız varlığını özlersiniz ve artık göremeyeceğiniz fizik bedeninizi ararsınız ancak gerçek, siz onu hissedemeseniz bile her zaman oradadır. Duyuların ötesine bakınız, beş duyunuzu

aşınız, ruhunuzun pencerelerini aralayınız ve spiritüel gerçekle birlikte gelen bilgeliği almaya çalışınız.

"Öte aleme geçen yakınlarınız acıdan, yaşlılıktan, bitkinlikten ve yorgunluktan kurtuldukları için üzülmeli misiniz? Karanlıktan ışığa geçtikleri için üzülmeli misiniz? Değerlerini henüz şimdi açığa çıkarabildikleri için üzülmeli misiniz? Hayır, sizin üzüntünüz bencilliktir. Siz kendi kaybınız için ağıt yakıyorsunuz, sadece kaybettiğiniz ve şimdi çekeceğiniz şeyleri düşünüyorsunuz. Yaşamınızı zenginleştiren sevgiden yoksun, yapayalnız kalacağınıza inanıyorsunuz. Ama doğru düşünmüyorsunuz. Halbuki kendinizi gerçeğe yakın hissedebilirsiniz ve bilgisizliğin gözlerinizden akıp gitmesine izin verebilirsiniz sizin için yalnızlık olmaz. Böylece sevdiğinizin neşe ve ışık saçan şeklini görebilirsiniz.

"Ölüm sizi sevdiğinizden ayırmaz çünkü sevgi kendine ait olanı talep eder daima. Sizin üzüntünüzün temelinde bilgisizlik yatmaktadır. Bilginiz artıkça göreceksiniz ki sevdiğiniz size her zamankinden daha yakın olacak. Böylece spiritüel gerçeği anlamanın verdiği haz size neşe getirecektir. Bir tırtılın güzel bir kelebek haline gelmesine üzülmezsiniz. Kafes açıldığı ve içindeki kuş hürriyetine kavuştuğu için ağlamayınız. Sevinin ve bilin ki bu ayrıcalıklı ruh hürriyetine kavuşmuştur. Büyük Ruh'un size verdiği gücü açığa çıkarabilirsiniz öte alemin güzelliğini ve neşesini de paylaşabilirsiniz. Ölümün planını anlayacak ve daha büyük özgürlüklerle açılan kapıdan geçmenin ne demek

olduğunu kavrayacaksınız. Mevsimlerin mucizelerini düşününüz. Hiç durmaksızın tekrar eden döngüyle kışın kar yağar, tüm yaşam uyur, baharın gelmesiyle yaşam uyanır, yaz mevsiminde yaşam tüm güzelliğini ortaya çıkarır, sonbaharda ise doğanın sesi fısıltıya döner ve uyku hazırlığına başlanır çünkü hemen akabinde tüm doğa yeniden canlanacaktır. Şimdi siz Paskalya yortusunu kutluyorsunuz. Doğanın büyük ifşasına şahit oluyorsunuz. Yeni yaşam dünyanızda kendini görünür kıldığında uykuda olan yaşam yeryüzü ananın koynundaki karanlığa girerek kendine sessizlik ve sükûnet içinde bir yer arar. Derken ağaçlar tomurcuklanır, yapraklar kendini gösterir en sonra da çiçekleri açar. Binlerce ses yeni yaşamı size müjdelir.

"Dinlerini doğanın ritüelleri üzerine kuran eski paganları hatırlayın. Onlar mevsimleri kutsal sayıyorlardı. Yıldızların ve gezegenlerin hareketlerinden tanrıların yaşamlarını çıkarıyorlardı. Tanrıların onları gözlediğine inanıyorlardı. En büyük mevsim onlar için bahardı çünkü bu mevsimde dünya yeniden doğuyordu.

"Bu döngü her insanın yaşamında da vardır. Doğanın bu debdebeli töreninin bir benzeri de insanoğlunda vardır. Önce bahar gelir, bilinç uyanır, sonra yaz gelir ve insanın gücü en yüksek noktasına erişir. Derken sonbaharda yaşam solmaya yüz tutar ve kışın yorgun ruhu uykuya dalar. Fiziki yaşamın kışından sonra bile öte alemin baharına uyanır ve ölümsüz yaşamına devam eder. *Doğadan bu mesajı alın ve hiç yanlısı yapmamış olan yasaların sizin için de yürürlükte olduğuna inanın.*

# Kendime Mektuplar



**J**yi ki varsın canım dostum. Beni o kadar iyi anlıyorsun ki şükrediyorum. Birbirlerinin gönüllerinin içini anlayan tüm dostlara selâm olsun. Ama bunun için de epey çaba verdik seninle değil mi? Pek çok tecrübeyi birlikte yaşadık. Birlikte yorumladık. Kızgınlık'arımızı, gururumuzu birlikte çözdük. Gönümüzün dibini birbirimizden saklamadık. Tekâmül yolunda insanın insana yardımudur bu. Sana teşekkür borçluyum. Çünkü yine tekâmül yolunda insanın insana ettiği zulme eş değer bir şey de yoktur. Her ikisi de tekâmül ettirse de ben yine de sevgiden, iyiden ve doğrudan giden yolu seçiyorum. Tabii ki yaşamımızda mutlaka geçmemiz gereken kilometre taşlarını bunun dışınca bırakarak.

Hatırlar mısın ilk zamanlar gönümü nasıl yanlış kullanıyordum! Kendimi adeta yanlış ifade ediyordum. Güçlü görünmek için eleştirel ifadelere başvuruyordum.

Böylece zekâmı ön plana çıkarıyordum. Bana göre eksikleri görebilmek artıları görmekten daha zordu. İnsanlara eksiklerini buldurmak onlara daha fazla mesafe aldırabilirdi. Zor olanı bulmak ise zekâ işiydi. Böylece giderek gerçek gönlümü ifade etmekten uzaklaştım. Herkes beni eleştirel yanımla tanıdı. Halbuki benim de eksiklerim vardı. Bazen bu eksiklerimi bile bir sevdiğimin sevmesini dilerdim. Ama ben gönlümü açamadıktan sonra karşımdaki beni nasıl anlayacaktı? İşte canını dostum sen beni eksiklerimle ve doğrularımınla sevdin. Senin farkın burada. Sen bana örnek oldun. Sen benim bir çok nazımı da çektin. Bence gerçek dostluğun içinde usandırmadan (işte bu çizgiye de uymak şartıyla) naz yapabilmek de vardır. Bu öylesine bir rahatlık veriyor ki insana. Çünkü karşıdakinin seni koşulsuz sevdiğine inanıyorsun. Çünkü bu kişi annenden sonra seni koşulsuz seven bir diğer kişidir. Belki de bunun için tüm insanları evlâdımız gibi sevmemiz öğütleniyor bize...

Övgüyle ilgili söylediklerine harfiyen katılıyorum. Övgülerin sadece akıllıca değil aynı zamanda sevgiyle de yapılması gerektiğine inanıyorum. Övgü insanları besleyen bir şey. Bazen eşler arasında övgü sorunu yaşanır. "Zaten söylemiştim ona güzel olduğunu" veya "zaten kendi de biliyor güzel yemek yaptığını" gibi cümleler sıkça kurulur eşler arasında. Sanki birbirleri için gönüllerinde açtıkları hesabın tamamını birbirleri için harcamışlar ve bitirmişler gibi... Tanıdığım evli bir çift vardı. Birbirlerine yaptıkları övgüleri bitirmiş duvara asmış gibilerdi. Halbuki eşlerden hanım olanı yaptığı şeyler için değil düşündüğü şeyler için kocasından övgü bekliyordu. Yani her hangi bir olaya bakış açısı, onu yorumlama becerisi, hayat felsefesi gibi derin konuların içine girmek istiyordu. Buralarda buluşmak istiyordu eşiyle ama bir türlü beceremiyordu. Bu alanlarda kadın erkek eşitsizliği, erkek ile kadının düşünce farklılıkları gibi bir çok konu devreye giriyor ve anlaşamıyorlardı. Kadın bir konu hakkında fikir beyan ettiğinde erkek "Siz kadınlar zaten hep böylesinizdir!" diyerek işin içinden çıkıyordu. Bu hanım bir gün gözyaşlarıyla kendini ifade etti bana: "Eşimin yanında öylesine standart biriyim ki. Ben ve diğer kadınlar hep aynıyız onun gözünde. Halbuki benim bakış açımdaki inceliği fark etmesini, onun ardındaki gönlümü görmesini istiyorum ben. Ama bir türlü başaramıyorum."

Aşamamız gereken ne kadar çok şey var değil mi değerli dostum? İnsanların ister eş ister arkadaş olsunlar birbirlerini gözlerinin içine bakarak, ön yargılardan uzak bir şekilde, anlayarak dinlemesi iyi bir başlangıç olur diye düşünüyorum ne dersin? Hani anneler de evlâtlarını dinlerken onların gözlerinin içine sevgiyle bakarlar ve şükrederek dinlerler aynen öyle..

Komşuma gelince elbet ki onun benimle paylaştıklarını diğer komşularımınla paylaşmadım. Ancak üstü kapalı bir şekilde neler yapılması gerektiğini anlattım. Zaten amacımız üzüm yemek, bağcı dövmek değil öyle değil mi? Şimdilik daha yumuşak bir tavır sergiliyorlar. Canım dostum kendine iyi bak ve yazdıklarım ile ilgili düşüncelerini sen de bana aktar.

Özde bir kardeşin...

*Neda Sayraktar*

## Küçük Ruh

Günün birinde küçük ruh heyecan içinde Tanrıya gider ve ona şöyle der: “Ben kim olduğumu biliyorum”. Tanrı, “peki sen kimsin?”. Küçük ruh “Ben ışığım”. Ve Tanrı, “Doğru, sen ışıksın!” der. Ruh bir an düşünür ve sonra “ama ben ışık OLMAK istiyorum.” Tanrı, “Ama sen IŞIKSIN.” Ruh, “Işık olduğumu biliyorum, ama ışık OLMAK istiyorum. Işık olmayı kendim deneyimlemek istiyorum. Kendi deneyimlerimle bilmek istiyorum.” Tanrı, “Oh anladım, sen halihazırda olduğun şeyi deneyimlemek istiyorsun.” Küçük Ruh, “evet, istediğim budur. Kendimi ışık olarak deneyimlemek istiyorum. Sadece bilmek yetmiyor. Işık olmayı yaşamak istiyorum.” Tanrı da, “Bunu anlayabiliyorum, ancak bu çok zor bir iş. Çünkü yarattığım ışıktan başka bir şey yok ortada. Ve senin ışığın güneşin içindeki bir mum gibi. Sen orada milyarlarca ve milyarlarca başka mumların arasındasın ve hepiniz birlikte güneşi oluşturuyorsunuz. Bu mumlardan bir tanesi dahi olmasa güneş de olmaz. Işıkların arasında ışığını fark etmek istiyorsun, ki bu oldukça karışık bir bilmece.”

Küçük Ruh “İyi ama sen Tanrısın, bir çözüm bulursun.” Tanrı, “Düşündüm ve buldum. Kendini ışıkların içinde bir ışık olarak fark etmen imkânsız olduğuna göre seni, senin olmadığın bir şeyle kuşatacağız. Birlikte senin olmadığın bir şeyi hayâl edip seni onunla saracağız ve bunun adını karanlık koyacağız. Seni bu karanlıkla saracağız. Seni senin tam zıddın olan bir şeyle sararak senin ne kadar parlak bir ışık olduğunu deneyimlemeni sağlayacağız.”

Küçük Ruh, “Tamam, ben karanlığı getirmeye razıyım, böylece ışık olabileceğim.”

Tanrı, “Bunu senin için istedim. Seni karanlıkla kuşatacağım ama kendini karanlıkla kuşatılmış bulduğun an yumruğunu kaldırıp, göklere küfretme, sadece karanlığı aydınlatan bir ışık ol ki gerçekten ışık olduğunu bilebilesin. Ve dokunduğun yaşamların hepsi de senin ne olduğuna bilebilsinler. İnsanların önünde parlamalısın, ki onlar kendi ışıklarının yansımalarını sende görebilsinler. Bunu sahip olduğun ilâhi veçhelerin herhangi biri ile yapabilirsin. Şimdi yaşam formu içinde ilâhî “ruh amacı” olarak seçtiğin ve yaşamlar boyunca seçmeye devam edeceğin veçhelerimden herhangi birini dikkatlice seç. İyi ve akıllı bir seçim yap. Evet söyle bakalım önündeki yaşam için neyi seçiyorsun?” diye sordu.

Küçük ruh büyük bir heyecanla, “herhangi bir veçhen olabilirim” dedi.

Tanrı, “evet ama bu senin seçimin olmalı”, “hangisi”, diye sordu. Küçük Ruh, “yani önümüzdeki yaşam için, mutluluk, neşe, akıl, barış, sevgi ya da bir başka şey olabilir miyim?” diye sordu. “Hakkısın”, dedi Tanrı. Küçük ruh, “Seçtim diye bağırды, seçtim. Ne olmak istediğimi, neyi deneyimleyeceğimi seçtim”. Tanrı, “Evet dedi, bu senin için büyük bir gün çünkü sen bağışlamayı seçtin, sen bağışlama olacaksın”.

“Evet, evet, olmak istediğim bu. Kendimi, bağışlama olarak deneyimlemek istiyorum”. Tanrı, “Kulağa hoş geliyor” dedi. “Yalnız bir sorun var. Orta ta bağışlanacak kimse yok!” “Hiç kimse yok mu?” dedi Küçük Ruh.

Tanrı yanıtladı. “Etrafına bir bak. Senden daha az mükemmel, daha az parlak kimse görüyor musun? Küçük Ruh döndü evrenin

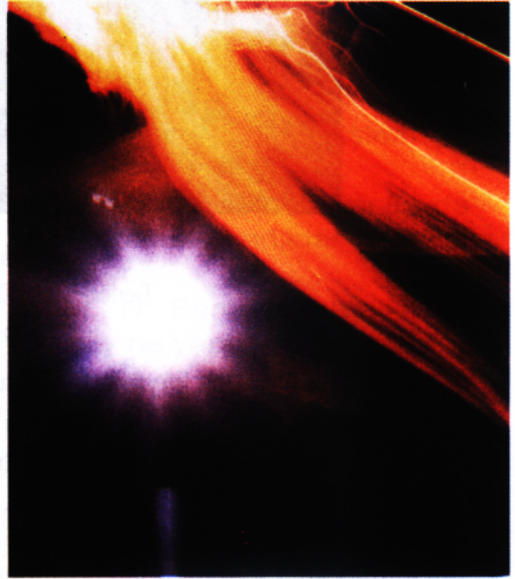
dört bir yanından, olan biteni seyretmeye gelen diğer ruhlara baktı. Tek görebildiği hepsinin de en az kendi kadar mükemmel, parlak ve bütün olduğu idi. Etrafındaki bu mükemmelliği gören küçük ruh, "Etrafımda mükemmellikten başka hiçbir şey göremiyorum. O zaman ben kimi bağışlayacağım? Benden daha az mükemmel olan tek bir varlık yoksa ortalıkta ben mükemmelliği nasıl deneyimleyeceğim?" Tam o sırada bir ruh dostça kalabalığın önüne çıktı. "Üzülme, beni bağışlayabilirsin." Dedi. Küçük Ruh, "Sen kimsin" diye sordu. Dost Ruh, "Ben kalabalığın içinden herhangi biriyim, sadece bir adım öne çıkmayı seçtim. Sana önündeki yaşam süreci içinde bağışlanacak birisini temin edeceğim, sana öyle bir şey yapacağım ki sen de bağışlamayı deneyimleyebileceksin." "Ne, ne yapacaksın? Nasıl yapacaksın?" diye sordu Küçük Ruh. "Bir şeyler düşünüyoruz," diye yanıtladı Dost Ruh.

"Ama neden? Neden bunu yapacaksın, sen de en az benim olduğum gibi tam bir mükemmeliyetsin, bir güzelliğisin, ışığın parlak kişiliğinin simgesi olarak parıldarken, niye böyle bir şey yapasın ki? Titreşimlerinin hızı sana öyle bir parlaklık kazandırıyor ki gözlerimi kamaştırıyorsun. Bu titreşim düzeyini yavaşlatmayı istemeni anlayamıyorum. Böyle korkunç bir şeyi yaparak kendini niye ağırlaştırıyorsun ki?" Çünkü, dedi Dost Ruh, "Çok basit. Bunu yapacağım, çünkü seni seviyorum. Öyle şaşırma bana. Hatırlamıyor musun, sen de benim için ayısını yapmıştın. Bu kadar çabuk mu unuttun? Bu dansı seninle birlikte, ikimiz daha önce de yaptık. Hatırlasana seninle her şey olduk. Yukarısına da çıktık, aşağısına da indik, soluna, sağına, öncesine, sonrasına gittik. Her şeyin iyi

ve kötü yanları olduk. Her ikimiz de bir diğerimiz için bir diğer yanı oluşturduk. Mutlaka hatırlarsın, sen benim katilim, ben de senin katilin olmadık mı? Hatırlasana.. Evet bir noktada haklısın. Titreşimi senin tanımladığın şekilde düşürmek hiç de kolay olmayacak. Kolay bir konu değil bu, ama olsun, ben de senden bir başka yaşam süreci için benzer bir şey isterim. yeter ki sen bağışlayabilesin."

"Ne istersen yaparım" dedi Küçük Ruh. "Kendimin ne olduğunu öğrenmek için ne gerekirse yaparım. Söyle karşılığında ne istiyorsun?"

Dost Ruh şöyle dedi: "Sana vursam da, yüzüne tükürsem de, sana olabilecek en büyük kötülüğü yapsam da, aynı anda benim gerçekte kim olduğumu anımsa. Eğer beni şimdi olduğu gibi unutursan, ben de kendimi hatırlayamam. Daha da kötüsü sen de kim olduğunı unutursun ve ikimiz de unuttuğumuz zaman bize bunu hatırlatacak bir üçüncüye ihtiyac duvarız..."



# İki Yaşam Arasında



Dr. Michael Newton

Derleme: Acar Doğangün anısına

Arın İnan

Bundan dört yıl önce yayınlamış olduğumuz “İki Yaşam Arasında Ruhun Yolculuğu” adlı dizide Dr. Newton’un, geriye götürücü hipnoz yoluyla yüzlerce insan üzerinde yaptığı araştırmaları ve elde ettiği değerli bilgileri okumuştuk. Bu dizide de, yine Dr. Newton’un en son araştırmalarına dayanarak, ölüm anından tekrar doğuma kadar, dünya ötesindeki yolculuğumuzun daha önce görmediğimiz ilginç ayrıntılarını izleyeceğiz.

## OLAY 35

Dr.N: Kendi ruh grubunun sınıfa benzeyen bir yerde toplandığını açıkladın ama ben orada neler olup bittiğinden hâlâ emin değilim.

S: Biz enerjimizi kullanarak yaratıcı olma eğitimi için toplanmıştık. Rehberim Trinity bir yazı tahtası üzerinde bize çalışmamız için bir çizim gösteriyordu.

Dr. N: Peki sen şimdi ne yapıyorsun?

S: Diğerleri ile birlikte sıramda oturuyorum ve Trinity'i seyredivorum.

Dr. N: Bana bunu tarif edebilir misin? Diğerleri ile birlikte uzun bir sıra boyunca mı oturuyorsun?

S: Burada herkesin bir sırası var. Üzerleri kapaklı.

Dr.N: Arkadaşlarına göre oturma sıran nasıl?

S: Ben en soldayım. Ca-ell en arsızımız (bu kişi aslında süjemin şimdiki hayatındaki kardeşi) benim yanımda oturuyor. Jac ise (bu da süjemin eşi) hemen arkamdaki sırada.

Dr. N: Odadaki havanız ne durumda?

S: Oldukça dinginiz. Bu ödev çok kolay. Öylesine kolay ki Trinity'i çizerken izlemek sıkıcı geliyor.

Dr.N: Gerçekten mi? Peki Trinity ne çiziyor?

S: Değişik enerji parçalarından en kolay ve çabuk bir

şekilde bir fare üretmeyi çiziyor.

Dr.N: Peki bu ödev için gruplara ayrılarak enerjilerinizi birleştirmeyi mi düşünüyorsunuz?

S: (Elini sallayarak) Oh hayır, biz bunu çoktan geçtik. Tek tek deneneceğiz şimdi.

Dr.N: Bu testi açıklayabilir misin?

S: Zihnimizde çok hızlı bir şekilde bir fareyi imgeleyeceğiz. Her hangi bir yaratma yapabilmek için enerjinin düzenlenmesi gereken bir sıra vardır.

Dr. N: Öyleyse bu test, fareyi yaratabilmek için gerekli aşamaları içeriyor..

S: Mmm. Evet fakat aslında bu bir hız testi. Yaratmadaki etkinliğin sırrı, fareyi hızlı bir şekilde kavram haline getirmekten geçiyor. Çünkü bu hayvanın hangi parçasıyla başlayacağını sana öğretiyor. Ondan sonra uygulayacağın enerji üzerinde denemeler yapıyorsun.

Dr. N: Bu zor bir işlem galiba.

S: Aslında kolay. Trinity daha karmaşık varlıklar üzerinde çalışıyor.

Dr. N: Bana öyle geliyor ki Trinity ne yaptığını iyi biliyor.

S: Ca-ell bana göz kırptı ve sırasının kapağını açarak içinde dolaşan beyaz bir fareyi gösterdi.

Dr. N: Demek ki ödevinin hakkından gelmiş.

S: Evet ve bununla övünmek istiyor.

Dr. N: Bütün bunlardan Trinity'nin haberi oluyor mu?

S: (gülerek) Tabii ki o hiçbir şeyi kaçırmaz. Sadece durur ve "Pekâlâ, başlamak için bu kadar sabırsızsanız hemen yapiverelim gitsin" der.

Dr. N: Sonra ne olur?

S: Odayı sıçrayıp duran fareler kaplar. Ben kulakları normalden daha büyük olan fareler yaparım. Sadece komiklik olsun diye..

### OLAY 36

Bu olay, dünyaya henüz enkarne olmuş dördüncü kişiye yardım etmek isteyen üç arkadaşı ruhun iç halkası ile ilgili. Olay 35 deki yüksek ruh kapasitesinin aksine buradaki ruhlar henüz II. Kademeye yükselmiş eğitim gruplarından oluşmaktadır.

Dr. N: Çalışma grubunuzda yararlı tüm aktiviteleri zihniniz imgelerken lütfen belirli bir çalışmayı ele alıp bana izah edebilir misin?

S: ( uzun bir ara) Oh... Ben ve iki arkadaşım Kliday'a pozitif enerji veriyoruz çünkü o dünyaya henüz enkarne oldu ve bir bebeğin bedenine girdi. Biz bunun işe yaramasını istiyoruz çünkü biz de onun ardından dünyaya ineceğiz.

Dr. N: Burada biraz yavaş ilerleyelim. Üçünüzün şu anda yaptığı şey tam olarak nedir?

S: (Derin bir soluk alıyor) Bir halka şeklinde oturuyoruz-öğretmeniniz ise hemen arkamızda duruyor ve bize talimatlar veriyor. Enerjilerimizi birleştirerek Kliday'ın beynine yolluyoruz. O henüz indi ve orada kolay vakit geçirmiyor.

Dr. N: Anlıyorum.. peki bu konuda biraz daha konuşmak iyi olmaz mı?

S: Sanırım konuşabiliriz. Bunda bir yanlış göremiyorum.

Dr. N: (nazikçe) Hangi aydan sonra Kliday bir bebeğin bedenine girmeye karar verdi?

S: Dördüncü ayda. Biz Kliday'a altıncı aydan itibaren yardım etmeye başladık. Bu öylesine zor bir iş ki hele dokuzuncu ayda.

Dr. N: Bunu anlayabiliyorum. Gerekli konsantrasyon vesaire. Bana Kliday'ın neden üçünüzden yardım istediğini anlatabilir misin?

S: Biz ona cesaretlendirici enerji yolluyoruz ki bebekle uyum sağlayabilsin. Bu bir eldivenin ele tam oturması gibidir. Onun ki tam uyumlu değil.

Dr. N: Bu bilgi sizin ve öğretmeninizin için bir sürpriz mi oldu?

S: Oh hayır. Gördüğünüz gibi Kliday oldukça sessiz ve barışçıl bir ruh. Bebeğin ise yerinde durmayan, agresif bir zihni var. Bu Kliday'a zor geliyor.

Dr. N: Bunu kendisi mi istemişti?

S: evet bu tarz bedenle başa çıkabilmeyi istemişti çünkü bir önceki hayatında agresifliğini kontrol etmekte zorlanmıştı.

Dr.N: Bu bebek duygusal çelişkileri veya benzeri ruhsal engellemeleri olan zalim biri mi olacak acaba?

S: (gülerek) Evet buldunuz. Bu benim büyük ağabeyim.

Dr.N: Şimdiki hayatında demek istiyorsunuz.

S: Evet

Dr. N: Senin dışındaki diğer iki kişinin rolleri nedir?

S: Zinene onun karısı ve Monts ise onun en iyi arkadaşı.

Dr.N: İyi bir destek ekibine benziyorsunuz. Kliday'ın neden böyle bir beden seçmesi gerektiğini biraz daha açıklayabilir misin?

S: Kliday çok düşünceli biridir. Çok fazla hassastır. Her şey üzerinde çok düşünür ve ihtiyatlıdır. Bu bedende yeteneklerini daha fazla artırması bekleniyor ondan.

Dr. N: Bir önceki hayatı onun için problem olmuş muydu?

S: Problemler, problemler... aynı tarz beden... takıntıları ve bağımlılıkları vardı. Zinene'yi bile taciz etmişti.

Dr.N: o halde neden?

S: Geçmiş hayatını gerçekten iyi çalıştık. Her şeyi en ince detayına kadar... Kliday

aynı beden tarzında ikinci bir şans istedi. Zinene'den karısı olmasını istedi o da kabul etti. (gülüyor)

Dr. N: Sizi eğlendiren nedir?

S: Ben çok güçlü bir bedenle ona yardım etmek için en küçük kardeşi oldum.

Dr. N: Peki sen ve iki arkadaşın enerjilerinizi nasıl kullanıyorsunuz?

S: Kliday ve bebeğin enerjileri dağınık vaziyette.

Dr. N: Bebek duygusal enerjisini dağıtmış Kliday ise bunu birleştiremiyor değil mi?

S: Evet

Dr. N: Bu beyinden çıkan elektrik sinyalleri ile ilgili bir şey mi?

S: Evet, düşünce süreci ile ilgili... Sinir uçları ile ilgili...

Dr. N: Bebek Kliday'a karşı koyuyor mu?

S: Hayır. Sanmıyorum.... Ancak Kliday yeniden ilkel bir beyine sahip olduğunu düşünüyor.

Dr. N: Sizin gönderdiğiniz enerji bebeğin neresine gidiyor?

S: Kafatasının kökü üzerinde çalışıyoruz. Hemen enseden başlayan..

Dr. N: Bunda başarılı oldunuz mu?

S: Evet Kliday'a yardım ettik.

(Gelecek ay: Büyüklük Konsülü başlıklı konuyla İki Yaşam Arasında devam edecek)

# Şimdi'nin Gücü

Susan Jeffers'in *Mücadeleyi Bırak Yaşamla Dans Et* Kitabından  
Derleyen: Belgin Tanaltay



## HAYAT MÜTHİŞ!

### HAYATIN TADINA VARMAK GEREK

Tamamen kendimiz için belirlemiş olduğumuz amaçlara ulaşmak üzere yoğunlaştığımızda, ŞU ANKI yaşamın genişliğini ve zenginliğini kaçırmız. Sürekli olarak amaçlarımızın, düşlerimizin, arzularımızın ve tutkularımızın gerçekleşeceği o büyük anı bekleriz. Bu durum, hayatın araya birkaç güzel anın serpiştirilmiş olduğu bir can sıkıntısı yumağı olmasını garanti eder.

Amaçlarımız, düşlerimiz, arzularımız ve tutkularımız yaşama belli bir zenginlik katar. Mutluluğumuzu neden onların üzerine kuralım? Neden amaçlarımıza ulaşıncaya kadar zengin bir yaşam sürmekten vazgeçelim? Neden yaşamın tümünü ŞU ANDA kucaklamayalım? Eğer amaçlarımızdan bir kısmını çok güzel bir şekilde yerine getirirsek, bu sadece sofradaki bir garnitürdür, yaşamın özü değildir. Aynı şekilde,

amaçlarımızdan bazılarına ulaşmasak dahi, bir şey kaybetmiş sayılmayız. Bu süreç sırasında mükemmel bir zaman geçirmiş oluruz.

Yaşamı ŞİMDİ kucaklama sanatını öğrenmek için ilk olarak, ŞİMDİ üzerinde yoğunlaşma sürecine, çok ENGİN bir yaşam kurarak başlayabilirsiniz, öyle ki, bir parçasının eksikliği veya kaybolması sizi bir anda olumsuz yönde etkilemesin. Tabii ki, böyle zengin bir yaşamımız olduğunda, çabalarımızın sonuçlarının önemi kısmen azalıyor. Ne büyük rahatlama!

ENGİN bir yaşam nasıl olur? Bu aynı derecede önemli parçalarla dolu bir yaşamdır. Bunlar kariyer, aile, arkadaşlar, hobiler, kişisel gelişme, topluma katkı, ilişkiler... ve sizin için dolu bir yaşamı çevreleyen ne varsa onu içerir. Çoğumuzun yaşamında bu parçalar vardır, ancak çoğu zaman belirlemiş olduğumuz amaçlarımıza ulaşmaya çalışırken, diğer parçalara önem vermeyiz. Dolayısıyla, engin bir yaşam

tanımındaki anahtar kelimeler "aynı derecede" önemlidir. Yalnızca geleceğe yönelik amaçlar üzerinde yoğunlaşmamız, tanım itibariyle fakirlik zihniyetiyle yaşıyor olmamız demektir. ŞİMDİNİN içinde yaşayıp, yaşamımızın TÜM alanlarına eşit derecede önem verdiğimiz takdirde, yaşam ENGİN olur ve bereketi hissederiz.

Eşit derecede önem vermek, tabii ki yaşamımızın tüm yönlerine yüzde yüz sadık kalıp, hak ettikleri dikkat ve özeni göstermeyi gerektirir; başka bir deyişle, HEPSİNİN ÖNEMLİ OLDUĞUNU bilerek önceliklerimizi eşitlemiş oluruz! Bunu yapmaya başladığımızda üst benliğin alanına girmeye başlarız ve muhteşem bir değişim ortaya çıkar.

Yaşamımızda amaçlarımızdan, elde ettiğimiz sonuçlardan, onurumuzdan daha fazlası olduğunu öğrendikçe; yaşamımız zannettiğimizden daha büyük hale gelir.

Bir olay umduğumuz gibi gelişmezse mahvolmayız. Yaşamımızın o inanılmaz zenginliğini kavramaya başlarız. Şükretmemiz gereken çok şey olduğunu fark ederiz. En önemlisi, amaçlarımızın yaşamla oynamanın bir parçası olduğunun, bu amaçların yaşamımızın kendisi olmadığını farkına varırız.

O zaman yaşamak, varoluş çemberimizin muhteşemliğini fark etmek haline gelmektedir. Önceliklerimizi eşitlediğimiz için, bir saat boyunca bir çocukla konuşsak veya büyük bir işletmenin başı olarak büyük bir karar versek veya bahçemizi çiçeklerle doldursak, bir kitap yazsak veya bulaşıkları yıkasak veya zor durumda olan bir arkadaşaya yardım etmek için gönüllü olarak para toplamaya yardımcı olsak veya bir kitap okusak veya oturup gün doğuşunu seyretsek veya çok lezzetli bir yemek hazırlasak veya -HER NE YAPARSAK YAPALIM!-

Kendimizi dopdolu hissederiz.

Bu bağlamda, gündelik deneyimler olarak adlandırdığımız şeyler, harika anlar haline gelir. Bu deneyimler yaşamın özüdür. Buna karşılık amaçlar öz değil, gölgedirler. Gelecekteki muhtemel oluşumlardır, ancak ŞİMDİ ile bir ilgileri yoktur. Eğer yaşamımızı sadece uzak amaçlarla doldurursak, tanım gereği yaşamımızın ŞU AN için boş olduğunu hissederiz. Yine, amaçlar önemlidir ve onlarla oynamak eğlencelidir ama...

### AMAÇLAR YAŞAMIMIZ DEĞİLDİR! ŞİMDİKİ ZAMAN YAŞAMIMIZDIR.

Önceliklerimizi eşitlediğimizde, doğru yoldayız demektir. Yaşamımızın tüm boyutlarının önemli ve neşesine varmaya değer nitelikte olduğunu idrak ediyoruz. Hepsinin önemimizi ve ilgimizi hak ettiğinin farkına varıyoruz. Anlıyoruz ki yalnızca bir amaca ulaşmaya çalışan makineler değiliz. Günün her anında, çevremizdeki herkese ve her şeye titreyen bir şekilde bağlı kalpler ve runlarız!

Her günkü yaşantımıza daha fazla maneviyat getiriyoruz. Genel kanının aksine, manevi olmak dünyanın dışında olmak değil; daha dolu bir şekilde onun içinde olmaktır bağlantılı, neşeli, verimli.

Önceliklerimizi eşitleyebilmek elbette kolay değildir. Aslında, bu başlangıçta bir tezat gibi gözükür. Ancak bunu başarmak, geleceğin getirilerine güçlü bir şekilde bağlılığımızın zincirlerini kırmanın anahtarıdır.

Amaca yönelik anlayışın yarattığı sabit düşünceyi bırakabildiğiniz sürece, amaçlarınızdan pek çoğuna kolayca ve daha az çaba harcayarak ulaşırsınız. Tam anlamıyla hayatın tadına varan, çabalarının getirileri konusunda kendilerini rahat hisseden, sakin ve değer bilen insanlarda, inanılmaz ölçüde etkileyici bir şey vardır. Bu insanlar, otomatik olarak yaşamdan

en güzel şeyleri aldıkları izlenimini vermek-  
tedirler.

Aynı şekilde, bilinçlilik anahtardır. Görebildiğiniz her yere HEPSİ ÖNEMLİ diyen notlar koyun.

Bu şekilde, hayatınızda can sıkıntısı olan her şeyin yerini harika anların alacağını fark edeceksiniz. Zaten önemli olan da bu harika anların biriktirilmesi!

En sıradan olaylarda da sihrin ve heyecanın hediyelerini kucaklayabiliriz; kahvaltı etmek, arabamızı yıkamak, çalışmak, sevdiğimiz birine bakmak, dişlerimizi fırçalamak, vs... Burada marifet, çevremizdeki her şeye gerekli dikkati ve merakı göstererek o anda yaşamayı öğrenmektir.

Çoğumuz ŞİMDİ yaşamak yerine, yaşama-  
ya hazırlanmak tuzağına düşmüş bulunmaktayız.

Üniversiteye gittiğim zaman... Mezun olduğum zaman... Evlendiğim zaman... Çocukların olduğum zaman... Tatile gittiğim zaman... Yeni bir işe girdiğim zaman... Yeterince param olduğum zaman... Emekli olduğum zaman...

“Ne zaman... olursa... o zaman...” şeklindeki düşünme tarzı yaşamlarımıza hükmediyor sanki.

Zenginlikleri toplamak için yaşlanmayı beklemek zorunda değiliz; onları yaşamamızın her anında toplayabiliriz.

Tüm yaşlar hasat için “doğru zaman olsa” da, toplumun bize öğretmiş olduğu “Sabamı sür, tohumları ek, bekle ve (belki) sonradan biçersin.” şeklindeki şartlandırmasını terk etmeliyiz. Bu şartlandırmanın hatalarla dolu olduğunu fark etmemiz, onu terk etmemize yardımcı olur. Örneğin, hayatımızın büyük bir bölümünü bekleyerek geçirmek, acınacak bir durumdur. Yanlış şartlanmamız, bizi zevk almanın ancak tüm iş yapıldıktan sonra gerçekleşeceğine inanmaya itmiştir ki bu da “hiçbir

zaman” demektir! O ANDA iş yapılırken zevk almaya başlamak daha anlamlı olmaz mı?

Biz yaşamaya hazırlanırken, hayat boşa harcanıyor. Yaşamaya “hazırlanma” şeklindeki ziyan edici bu alışkanlığı bırakıp ŞİMDİ yaşamaya başlamalıyız.

Hasat yapmak öğrenilen bir beceridir. Başka bir deyişle, eğer bunu gençken yapmayı bilmiyorsak, yaşlandığımızda nasıl öğreneceğiz? Birçok insanın nihayet çalışmalarının meyvesini almayı ümit ederek emekli olduğu, bir gerçektir. Ancak bunu nasıl yapacaklarına dair en ufak bir ipuçları yoktur ve çoğunlukla depresyona girerler. Bazıları emekli olduktan kısa bir süre sonra ötürken, bazıları da intihar edebiliyorlar. Bu insanlar hiçbir zaman hayatlarını nasıl hasat edeceklerini öğrenmemişlerdir.

Diğer taraftan, emekliliği seven insanlar da bulunmaktadır. Onlar yaşlanmanın sunabileceği zenginliklerin gerçekten tadına varırlar. Ve şayet bu insanların geçmişlerini incellerseniz, büyük olasılıkla emekli olmadan da bu zenginliklerin tadına vardıklarını göreceksiniz. Onlar, yaşlanmadan önce hasat yapma sanatını öğrenmişlerdi..

## DÜŞÜNEREK BAKIN

Hasat yapmanın en temel prensiplerinden biri DÜŞÜNEREK BAKMAKTIR. Yıllar önce Esalen Enstitüsü'nde bir hafta boyunca gündelik yaşamın neşeleri üzerine yoğunlaşan eğitim amaçlı bir toplantıya katıldığımda, ilk defa DÜŞÜNMENİN uygulamasıyla karşılaştım. Bize verilen sorumluluklar arasında, o hafta orada bulunan yüz eli katılımcı için akşam yemeği hazırlamak da vardı. İlk düşüncem “Bunca yolu yüz elli kişi için yemek hazırlamak için gelmedim! Yemek yapmaktan nefret ederim!” şeklince oldu. Neyse ki, programı izledim ve ilk defa düşünme kavramıyla

tanıştım.

Mutfak, yemek pişirme görevini büyük bir dikkat ve titizlikle yürüten çok bilge bir bey tarafından yönetiliyordu. Daha yemek pişirmeye başlamadan önce, bize gözlerimizi kapatıp onurlandırıldığımız bu büyük ayrıcalık -başka insanları besleyip neşelendirmek- üzerine birkaç dakika boyunca düşünmemizi istedi. Bu tutum, kendi içinde “görevimiz”e tamamen yeni bir yaklaşım getirdi. Bu, artık zevksiz bir iş olmaktan çıkıp bir onur haline gelmişti.

Daha sonra, bize pencerelerden sızan güneş ışınları, çalmakta olan güzel müzik ve görevimizi kolaylaştıran aletler gibi mutfağın bize sunduğu nimetleri fark edip, bunları kucaklamamız talimatı verildi. Birkaç dakika boyunca bu nimetlere gerçekten dikkatle baktıktan sonra, her birimize belirli birer görev verildi ve bizden kendimizi bütünün önemli bir parçası olarak görmemiz istendi. İşimizi nasıl yaptığımız, çevremizdeki insanlar ve sonuçta servis yapacağımız kişiler açısından bir farklılık yaratacağı.

Sessiz bir şekilde yemek pişirmemiz istenmişti. Ekmeği keserken, pirinci buharda pişirirken, sebzeleri yağda çevirirken veya tatlının içine giren maddeleri karıştırırken, yemeğin yapısının, renklerin, kokuların ve tüm bunların kaynağının farkında olmak durumundaydık. Sessiz bir uyum içinde çalışırken, hocamız bizlere o anın güzelliği üzerinde yoğunlaşmamızı hatırlatıyordu.

Dikkatimi ŞİMDİNİN güzelliği üzerinde yoğunlaştırdıkça, her anın enfes olduğunun farkına varmak suretiyle hayran kalmıştım. İçim bir minnettarlık hissiyle dolmuştu. Nefret ettiğim bir görevi harikulâde bir işe dönüştürebilmiştim. O anın güzelliği üzerine yoğunlaşarak, “toprağı sürüp tohumlar ektiğim” SIRADA hasat yapabileceğimi keşfettim! Ye-

meği pişirip servis yapma süreci, benim ödülüm haline geldi. Bunun tadına varmak için bekle-meme gerek yoktu.

Aradan yirmi yıldan fazla zaman geçmesine rağmen, bu çok özel yemeğin pişirilmesini dün gibi hatırlıyorum. Benim açımdan bu deneyim, zihnimi dinlendirmişti. Yaptığımız her şeye bu şekilde düşünerek baktığımız takdirde, dünyanın müthiş bir şekilde bereketli hale geldiğini, sıkıcı zamanların anında muhteşem anlara dönüştüğünü öğrendim.

Şimdi kendi kendinize “Bu derece özel bir ortamda yemek pişirmek ayrı bir şey. Peki işten eve koşup soluk soluğa ailesi için bolluktan uzak bir bütçeyle beğeniden uzak yenilebilir bir şeyler hazırlamaya çalışan bizlere ne demeli? Tabii, bu başka bir şey” şeklinde düşünüyor olabilirsiniz. Peki gerçekten başka bir şey mi?

Esalen’de tecrübe ettiğim niyet, minnet, yoğunlaşma ve taamin merasimi; cinnet, asabiyet, gücenme veya sinirle hazırlanmış bir yemekten daha fazla vaktimi almadı. Yemeğin pahalı olması gerekmiyor; o gün yüz elli kişi için hazırladığımız yemek gibi basit ve sağlıklı olabilir. Ve yemeği hazırlama süreci o kadar keyifliydi ki, yemeğin ne kadar beğenileceği bizim için o kadar önemli değildi! Bir şefkat ve sevgi hissiyle yemek pişirdiğimizi biliyorduk. İşte bu şefkât ve sevgi hissi neşeyi doğuruyor. Bunu takdir edecek bir topluluğun varlığı, deyim yerindeyse sadece pastanın kreması olmakta; özü değil. Ayrıca olumlu bir enerjiyle hazırlanan bir yemeğin cinnet, asabiyet, gücenme veya sinirle hazırlanmış bir yemeğe göre kesinlikle daha olumlu bir tepki alacağını düşünüyorum.

Bu şekilde düşünmenin bir başka yararı da, o kısa zaman dilimi süresince, tüm gün yaşadığımız problemler ve yarın için taşıdığımız korkuları unutmamız. O ana taşınmış oluyoruz.

Bu ŞİMDİDE yaşamaktır. Ve, aşağıdaki gerçeği öğrenerek şaşırabilirsiniz:

ŞİMDİ, sahip olduğumuz tek zamandır!

Yaşamdan duyulan tatmin, sadece şimdiki anla bağlantılı olmaktan kaynaklanır. Bu basit yeni bilinçlenme, bize yaşamlarımızı biçimlendirme olanağı verir.

İlk bakışta, tüm dikkatimizi yemek pişirmek gibi bir göreve yönlendirmek saçma gelebilir. Ama asıl önemli olan nokta budur. Düşünerek yaşadığımız zaman, yemek pişirmek gibi bir görev (ve tüm gündelik zevksiz işler) hayatın sıkıntısı yerine hasadın, hayatın muhteşemliğinin bir parçası haline gelir.

Bunun aksine “Ne zaman... olursa... o zaman...” şeklinde bir yaşam sürdürdüğümüzde, biz iki haftalık tatili beklerken gündelik yaşantının sıradan işlerinin çoğu, ağır ve sıkıcı hale gelir. Ne büyük bir zaman israfı! Düşünmenin ilkelerini öğrendikçe, müthiş derecede sıkıcı anları, safi sevinç anlarına dönüştürebiliriz. Eğlenmek için tatili beklemek zorunda değiliz. ŞİMDİ eğlenebiliriz!

Size tavsiyem, bir dahaki sefere yemek hazırlarken, evinizi temizlerken, iş yerinizde çalışırken veya herhangi bir görevi yerine getirirken, o anın size sunabileceği yoğun neşe ve tatmin olasılığı üzerinde odaklanmanızdır. Kafanızın içinde size bunun yaşamınıza devam edebilmek için yapmanız gereken bir zorunluluk olduğunu söyleyen gevezeliği susturun. BU SİZİN YAŞAMINIZ!

Şayet hayattaki görevlerinizi can sıkıcı görüyorsanız, o zaman can sıkıcıdırlar. Öte yandan bunları evrenin size bahsettiği bir hediye olarak görürseniz, o zaman hayattaki görevleriniz yeryüzünde bir cennet yaratacaklardır.

Bu şekilde düşünmek, olağan bakış açısı çerçevesinin dışına sıçrayıp olayları baştan görmeyi, yaşamımızdaki olağanı olağanüstü

kılmayı gerektirir. Olağanı kucakladığımızda, yaşamımız yepyeni bir anlam kazanır. Dıştan her şey aynı kalabilir, ama içimizde yumuşak bir devrim meydana gelmektedir. Yavaş yavaş, yaşamımızdaki mücadelenin yerini bereket akıntısı almaya başlar. Yaşam dansı başlamıştır.

ŞİMDİDE yaşayan bir kimse haline gelmeye “kalkıştığınızda,” bunun söylenildiği kadar kolay ya olmadığını fark edeceksiniz. Daha önce de belirttiğim gibi alışkanlıkları bırakmak zordur. Geçmişte veya gelecekte yaşanan yıllar yenilmelidir. Aslında, düşünme sanatını öğrenmek, ömür boyu devam eden bir süreçtir. Dolayısıyla, unutmaya devam etmeniz de moralinizi bozmayın. Sadece bunu size devamlı hatırlatacak bir yol bulun.

Unutmayın ki, ŞİMDİDE yaşanan her an, doğru yönde atılmış bir adımdır. Tüm bunlar manevi yolunuzun bir parçasıdır. ŞİMDİDE yaşamanın bir sonucu olarak yaşamdan giderek daha fazla keyif almaya başladıkça, gözünüzün önündeki nemeilere bakmayı hatırlamak da giderek daha kolaylaşacaktır.

Her gün bir yürüyüş yapmak, “gündelik” bir işi yapmak ya da bir arkadaşla konuşmak gibi kısa bir süre ayırıp, oraya tam kendinizi vermenizi tavsiye ederim. Aklınızın ne kadar da kolay bir şekilde dağıldığını fark edeceksiniz. Ama önünüzde bulunan her şeyin içindeki fırsatı gerçekten görmeli için kendinizi ne kadar çok eğitebilirseniz, yaşamınız o kadar muhteşem hale gelecektir.

## DERİNLEMESİNE BAKIN

Derinlemesine bakmak, düşünerek bakmanın bir uzantısıdır. Hayatın bizlere neler sunduğuna bakarken, çoğumuz sadece yüzeyi tararız. Bu nedenle pek çok şeyi olağan olarak kabul edip, mucizeyi göz ardı ederiz. Örneğin bir zamanlar, süpermarkete girdiğimizde sıkıntı-

dan boğulurdum.

Derinlemesine bakmayı öğrenmek suretiyle, süpermarketteki sıkıntı anlarımı pek çok muhteşem ana dönüştürebildim. Kendi kendinize “Süpermarkette nasıl muhteşem zaman geçirilir?” diye soruyor olabilirsiniz.

Kapıdan içeri girdiğinizde, aralarında seçim yapabileceğiniz ürün raflarına bakın. Dünyada bu kadar bolluğa sahip olan sadece birkaç ülke bulunduğunu söylersem, bana inanın.

Daha sonra sepetinizi bir düzine yumurta, bir somun ekmeğe, salata malzemeleri ve diğer ürünlerle doldururken, daha derinlemesine bakın ve seçebileceğiniz ne kadar çok çeşit olduğunu fark edin; birçok çeşit ekmeğe, yeşillik, hububat, tatlı... Tüm bunların zenginliği.

Sepetinizdeki bolluk üzerinde yoğunlaştıkça, biraz daha derinlemesine bakın ve alışverişiniz için ödemeniz gereken para üzerinde odaklanın. İsteddiğiniz her şeyi alamazsanız dahi, size yetecek kadar ürün satın alabiliyorsunuz.

Daha sonra, size salata malzemelerinizi veren tohumları eken; yumurtaları veren tavukları yetiştiren; ekmeğe hububat veren tohumları yetiştiren çiftçiler üzerinde yoğunlaşırken, biraz daha derinlemesine bakın. Ekmeği pişiren fırıncılar üzerinde yoğunlaşın. Tüm bu zenginlikleri kapınıza kadar taşıyan kamyon şoförleri, gemi kaptanları ve uçak pilotları üzerinde yoğunlaşın.

Sonra, biraz daha derinlemesine bakın ve orada size hizmet eden görevliler üzerinde odaklanın. Aralarından bazıları, rafları sizin hoşunuza gidecek şekilde hazırlamak için sabahın erken saatlerinden bu yana ayaktalar.

Daha sonra, mümkün olduğu ölçüde derinlemesine bakın ve tüm bunların asıl kaynağıyla -tanrı, güç, evrensel ışık- sizin için havayı, güneşi, suyu ve büyümeyi mümkün kılan

yeryüzünü yaratan olgu her ne ise onun üzerine yoğunlaşın. Kimse bu uyumlu akışın mucizevi ritmini görmezlikten gelmez.

Orada bütün gün bulunup, yine de tüm bunların mucizesini kucaklayacak kadar derinlemesine bakmamış olabilirsiniz! Süpermarkete bu açıdan bakışımızda, onu bize verilmiş olan heybetli bir hediye olarak görebiliriz. Şimdi bir süpermarkette dahi sıkıntı anlarının nasıl muhteşem anlara dönüştürülebileceğini anlıyor musunuz? Emily Dickinson’ın tüm bunları özetleyen bir şiiri vardır.

Sanki bir sadaka dilenirmiş gibi

Dolaştırdığım elimin içine,

Bir yabancı bir Saltanat sıkıştırdı

Ve ben, şaşkın bir şekilde kalakaldım.

Markete bir domates almaya gittik ve derinlemesine baktığımızda “bir yabancı elimizin içine bir Saltanat sıkıştırdı.”

Gündelik yaşamınızda yaptığınız her şey derinlemesine bakmaya başlayabilirsiniz; arabanızı kullanmak, ofisinizde çalışmak, tatile çıkmak, kitap okumak, televizyon seyretmek, evinizi temizlemek, sevdiğinizlerle ilgilenmek. Derinlemesine bakınca, yaptığımız her şeyde bize Saltanat’ın sunulmuş olduğunu görürüz.

“Bakın bu sizin dünyanız! Bakmazlık edemezsiniz. Başka dünya yok. Bu, sizin dünyanız, bu sizin ziyafetiniz. Bunu miras aldınız; gözlerinizi miras aldınız; bu renkler dünyasını miras aldınız. Şu bütünün ihtişamına bakın. Bakın! Tereddüt etmeyin; bakın! Gözlerinizi açın; gözlerinizi kırpmayın ve bakın, bakın; daha öteye bakın.”

Bu yalvarışı duyun. Eundan böyle yaşamınızdaki ihtişamlı anlardan bir tanesini dahi kaçırmayın. Ne işle uğraşıyor olursanız olun, dünyanız zengindir. Zenginlikleri ŞİMDİ hasat edin.

başınız dik olur. Korkacak, gizleyecek bir suçunuz, hatanız olmaz. Siz herkese hakça davranıyorsunuz, insanlara saygı ve sevgi duyuyorsunuz, onlara değer veriyorsunuz. Başkalarının haksızlığına engel olmaya çalışıyorsunuz. Ama onlar bir kötülük ve haksızlık veya yalan yapmışsa, siz onların seviyesine inmiyorsunuz. İyiliğin de, kötülüğün de dönücü olduğunu biliyorsunuz. Bunları düşünerek tam doğru olduğunuzu tahayyül ediyorsunuz. Yalana doğrulukla, kötülüğe iyilikle karşılık vermeye çaba harcıyorsunuz. 12) Bu düşünce ve tahayyüller devam ettikçe yanlış düşünce ve davranışlardan süratle kurtulmakta olduğunuzu, iyi ve doğru davranışları süratle benimseyeceğinizi görüyorsunuz. Daha mükem-

mel, daha üstün olmak isteği ve heyecanı bütün benliğinizi sarıyor.

### DOĞRU YAŞAMA BİLGİLERİNİ TAM BENİMSEMELERİ GEREKİR

İnsanın yanlış ve eksik bilgilerinin doğurduğu yanlış davranışlardan tamamen kurtulması o kadar önemli, o kadar mutluluk verici ve yüceltici ki, insan o yola bilinçli olarak girince her gün bir kaleyi fethetmenin heyecanını ve

coşkusunu yaşar. Ancak gönül eğitimi ile Doğru Yaşama Bilgileri gönle benimsetilir. İnsanın ailesinden, çevresinden, toplumdan, basın yayından aldığı birçok yanlış kabul ve inanış var. Bunların bazıları hurafe ve safsata sınıfına bile girebilir. Cuma günü iş yapmak iyi değildir. Salı günü veya 13 rakamı uğursuzdur. Neden? Nedeni yok. Birisi

öyle bir söz etmiş, herkes de bunlara düşünmeden inanmış. Yanlış bilgiler o kadar çok insanların kafasını doldurmuş ki. Bunların hepsinin tek tek ayıklanması, çocukların kafasını da öyle yanlış bilgilerle doldurmamak gerekir. Ayrılık, düşmanlık aşıl原因an fikirler ve telakiler bunların başında geliyor. Çocukken doğruları benimsemek elbette en kolay olanıdır. Çocuklarımıza, tüm insanların aynı

özden, Yaratanın sevgisinden yaratılmış kardeşler olduğu benimsetilmelidir. Din, millet, ırk ve renk ayrılıkları özde bir olduğumuz gerçeğini değiştiremez. Herkesin milletine, dinine, rengine ve ırkına saygı duyarsak onlar ayrılık sebebi olmaktan çıkar. Korkuları ve hurafeleri de çocukların kafasına yerleştirmemelidir. Onları yükselmenin baş esasını benimseyen ve uygulayan insanlar olarak yetiştirmek çocuklara en büyük hizmeti yapmaktır.

İnsanın yanlış ve eksik bilgilerinin doğurduğu yanlış davranışlardan tamamen kurtulması o kadar önemli, o kadar mutluluk verici ve yüceltici ki, insan o yola bilinçli olarak girince her gün bir kaleyi fethetmenin heyecanını ve coşkusunu yaşar.

# Toplumsal Sorun: *Ayıp!*

Zehra İskender

Kendimizi bildiğimizden beri onun ağırlığı altında eziliriz. Çocukluğumuzun son demlerinden, ilk gençlik çağına geçerken yaşama sanatında acemiyken onun en kudretli ve etkin haliyle karşı karşıya kalırız.

Gençliğimizdeki fiziksel dayanıklılığımızın bir kale gibi sağlam yapısı ancak onun vasıtasıyla yıkılır. Bitmek tükenmek bilmeyen enerjimizi söndüren de odur. Coşkulu duygularımızın ayaklarımızı yerden kesen, varlığımızın gücüne güç katan hayallerimizin dağılmasında, dolayısıyla geleceğimizin zedelenmesinde de onun payı büyüktür. Çünkü o bünyesinde baskıyı, mutaassıplığı barındırır. Yaşamımız üzerindeki özgürlüğümüzü yok edici mahareti hiç hissedilmez.

Çünkü o her an, her durumda, her yerde itibar görür ve varlığını kabul ettirir. Her zaman itiraz etmek, onun içi boş gücünü yok saymak hakkına sahip olduğumuz halde.

Gençliğimizin en dinamik yıllarını onun eline teslim ettikten sonra hayata onun sadık bir bendesi gibi devam ederiz. Bizim geçmişimizi (yani aile büyüklerimizin gençliğini) ve geçmişimizde şimdimizi ve geleceğimizi

ailemizden veya dostlarımızdan daha çok etkileyebileceği bu güç, dört harfli bir sözcüktür ya da tüm bu anlamları bünyesinde barındıran dört harfli bir kavram.

Ayıp'a takılmadan, onun etkisine kapılmadan büyüdüm, yetiştim diyebilir miyiz?

Hayır diyen bir elin parmakları kadardır. Onlar bile içsel bir mücadele ile onunla cebelleşmişlerdir.

Ayıp kelimesinin sözlükteki karşılığı; utanılacak hal veya davranış, kusur, eksiklik olarak geçiyor. Bu sözcük sadece bizim dilimizde yok. İngilizce'de shame, disgrace, Fransızca'da le defaut (kusur), sehanteux (mahcup, utanırdıcı) olarak dilendirilmiştir.

Başka milletlerin veya toplumların ayıp ve ayıplamak konusundaki tutumlarını bir yana bırakırsak... Ülkemizin genelinde etkili olduğunu görürüz...

Bireysel düşüncelerimizi davranış haline geçirmedi, "Ayıp ediyor muyum? Ayıp olur mu?" diye tartmadan hareket edemez eyleme geçiremeyiz. Toplumsal yaşamımızın vazgeçilmez yasası, hattâ bu yasaların belirleyicisi, yasa koyucusu gibidir. Bu nedenle kişisel, ruhsal tercihlerimizin düşünce

zenginliğimizin özgürce biçimlenerek, hayata geçebilmesi şansa kalmıştır.

Eğer bir tasarımız varsa veya bir idealin, hedefin ne pahasına olursa olsun gerçekleşmesi bizim için o denli elzem ise... biz var gücümüzle hedefimiz için çalışmaya koyulmadan karşımıza ayıp engeli çıkarır. Çünkü *ne pahasına* düşüncesinin önüne koca bir kilit gibi ayıp engeli atılır. Tabii ki bizim önümüz o an birilerinin ısrarcı ve tedirgin edici imalı sözleri arsında "Ayıp olmaz mı? Ya rezil olursan? Ya başaramazsan" dayatmaları ile olabilir... ya da biz yaptığımız her işimizle, her konuşmamızda, seçtiğimiz yaşam biçimimizle devamlı ayıp'ın baskısı altında yorgun düşmüşsek artık ayıpsız düşünemez hale gelebiliriz. Kendimizi çok doğal, gerçekten bize hak olan güzel ve yararlı olabilecek her şeyden men ederiz.

Siz de karşılaşmışsınızdır: mutlaka yetişkin bir birey oldukları halde veya olgun bir yaşta hattâ torun torba sahibi olmuş insanların "Ayıp olacak, bana ne demezler" düşüncesi ile kendi başlarına hiçbir işe atlamadıklarını görürüz. Böyle ayıpsız yaşamın içine düşmemek için kafede ya da herhangi bir yerde yalnız başına oturamadıklarını, sinemaya gidemediklerini biliriz. Zevk almadan, hayatın sadece kahır yanını kendilerine hak görerek yaşamaya çalışırlar.

Ayıpla sınırlanan biri her geçen gün özgür iradesinden daha çok uzaklaşır... hür ve doğru düşünemez.

Aklını gerektiği gibi kullanamaz. Gönlünden gelen her duygunun şer yüklü olduğu telkinini yapar. Bazı insanlar ise yaşadıkları kesimin yönlendirmesi ile ayıplanmanın aşırı tehdidiyle hareketlerinde veya davranışlarında, günah işleyeceğim korkusu taşırlar.

Halbuki Ayıp tamamen toplumsal bir hüviyete bürünmüş yasakları içerir, gelenek göreneklerin etkisindedir. Günah ise dini bir kavramdır. İki kavramı birbirine karıştırmak; doğru düşünmemek, geleneksel yaşarken gerçek doğruları görmemektir. (Bir an durup, ne zamanlar ayıplandığımızı, hangi hallerde ve durumlarda olan insanlara ayıplayıcı nazarlar attığımızı düşünelim.)

Her yaptığımız şeyin takdir edilmesini isteriz. Yaptığımız en küçük işlerde söz konusu gelenek göreneklerin işlevini kaybettiğini düşünemezler. Onların ayıp dedikleri, vazgeçemeyecekleri kişisel yasaları haline gelmiştir.

Yaşlı olmadıkları halde peşin yargılı insanlar da diğer insanlara hoşgörüsüz bir yaklaşım içinde bulunurlar... Peşin yargının temelinde ruhsal hazımsızlıkları, tecrübe eksikliği, kendine dönük yaşamak, bir konuyu veya olayı eksik düşünmek yatar.

Yalnız yaşayan insanların da kolay tenkit edip, ayıplamaya meyilli olduklarını fark ederiz. Çünkü bir evde tek başına olunca kendine has düzen içinde yaşarken, kalabalık bir ailenin bir-biri ile ilişkilerinde kazandıkları insani

gerçeklerden mahrum kalırlar... bir ailenin içindeki hareket ve düzensizlik içinde ortaya çıkan tahammül etmek ve benimsemek hasletlerine yabancıdır. Bu insanın ayıplaması mümkündür.

Eğer giyimimizden, yaptığımız bir işten çok emin değilsek çevremizin düşüncesine ve bilgisine önem veririz. Danışırız. Bu da ayıp çengeline davetiye çıkartmaktır.

Peki ne yapmalıyız ki gereksiz yere hırpalanmadan, ayıplanmayı göze alarak veya hiç sayarak yaşamayı başarabilelim?

Atacağımız her adımı yapacağımız her işi, eyleme geçireceğimiz her düşüncemizi doğru irdeleyebilirsek ideal olanı bile çalışmamızın çevremiz tarafından görülmesini bekleriz.

Bu takdirin önemi çok büyüktür. Çünkü toplum içinde yerimiz ve değerimizin olduğunu hissetmek, daha güvenli olmamızı sağlar. İçsel güven bize güçlülük ve yeniliklere açılma cesaretini verir. Kendimize olduğu kadar topluma yararlı ve hayırlı işlerde çalışmamıza, iyi eserler vermeye özendirir.

Devamlı ayıplanmayı gelenek haline getirmiş bir toplumun bireyi olunca "zehir içsen de kızılıcak şurubu içtim diye gez" felsefesiyle gereksiz olumsuz bir çaba içine kendimizi sokarız. Bu tarz bir çabaya mecbur ediliriz. Çünkü insan toplum içinde yaşamak zorundadır.

Toplumun genel yapısına uymak, maddi ve manevi alışveriş içinde

olmak bizim için önemlidir. Bundan kolay kolay vazgeçemeyiz.

Çevremizdeki insanları, dostlarımızı incelediğimizde ayıplayan insanların genellikle arkadaşlarımız, aile büyüklerimiz ve belli bir yaşın üstündeki kişiler olduğunu görürüz. Bunun nedenini kuşak farkı diye kestirip atarız.

Halbuki o insanların yaşamı da ayıplanarak, gereksiz yasaklarla sınırlandırılarak heba olmuştur. Bunu da onların yaşadıkları zamanın şartlarını gerektirdiği gibi irdeleyemediklerinden anlarız.

Bunun için ise daha önceden belirttiğim dört soruyu sormak gerekir;

Bir iş veya düşünce:

- Doğru mu? Doğru ise
- Faydalı mı? Faydalı ise
- Zorunlu mu? Zorunlu ise
- Elzem mi?

Sorularına hep evet yanıtını alıyorsak hiç düşünmeden yapmalıyız. Çünkü doğru olan faydalı olandır. Faydalı olan yapılması zorunlu olandır. Zorunlu olan ise ekmek kadar, su kadar elzemdir.

Böyle bir düşünce sistemi içinde yaşamak bize rahatlık ve verimlilik getirir. Ayıbı da ayıpsızlığı da bir yana bırakarak hür irademizin hatasını biz tayin ederiz. Buna ayıplamayı meslek edinenler de şapka çıkarır emin olun.

(Edebin içinden çıkan bir ayıp kavramı daha vardır. Ama başka bir yazı konusu olarak erteleyelim)

# IŞIĞIN HAZİNESİ



“The Fireside Treasury of Light” kitabından

Çeviren: Nelda Bayraktar

Bu yazı dizisi bazılarınca Altın Çağ, Kova Çağı, Milenyum diye de nitelendirilen New Age yazarlarına ait önemli ve anlamlı kitapların çok kısa özetlerini içermektedir.

Bu kitaplar insanların hayatlarını değiştirebilmiş, toplumu etkileyebilmiş dahası düşüncelerimizi yeni ve heyecanlı istikametlere yönlendirebilmiştir.

Yazarlar, düşünce adamları, şairler, spiritüel üstatlar, hümanist psikologlar, devrimciler ve Şamanlar bu dizide Yeni Çağ'ın birbirinden farklı ve çeşitli düşünce unsurlarını ortaya koymaktadırlar.

## KİM ÖLÜR?

Stephen Levine

Pek çok insanın özgürlük dediği şey aslında arzuları tatmin etmekten başka nedir ki? Pek çoğu “Daha fazla özgürlük istiyorum” diyerek istedikleri şeyden daha fazlasına sahip olmayı arzu etmektedirler. Ama bu özgürlük değildir ki! Bu onları bağlayan bir şeydir. Özgürlük kalbinizi kapatmadan istediğiniz şeye sahip olmanız ya da olmamanızdır. Özgürlük zihninizin tüm muhteleviyatı üzerinde hakimiyet kurarak içindekilerin dışarıya akmasına izin vermek ve bunlarla uyum sağlamak değildir. Herkesin zihninde farklı şeyler yer alır ancak onun açılma yöntemi herkeste aynıdır. Bu sürece uyum sağlamak için de Tao öğretisine girmek gerekir.

Suzuki Roshi şöyle diyor: “Yosemite Ulusal Parkına gittiğimde dev gibi şelâleler gördüm. En yükseği 1,340 ft. yüksekliğindeydi ve su adeta dağın tepesinden aşağı sarkıtılan bir perdeyi andırıyordu. Su, sizin de bildiğiniz gibi yukarıdan aşağıya doğru inerken süratlidir. Ama mesafeden dolayı yavaşça iniyor gibi gözüküyordu. Ve aşağı dökülürken de tek parça olarak değil, küçük küçük kollara ayrılarak dökülüyordu. Gerçekten de uzaktan bakıldığında tek bir perde gibi gözüküyordu. Sonra suyun her bir damlasının böylesine yüksek bir dağın

tepesinden aşağıya inmesinin ne kadar zor bir tecrübe olduğunu düşündüm. Şelâlenin dibine kadar inmesi için epey bir vakit geçmesi gerekiyordu. Bizim hayatlarımız da aynen buna benziyor. Yaşamlarımızda zaman zaman çok zor deneyimler yaşıyoruz. Şelâleden akan su aslında tek bir nehirdi. Ayrıldığı zaman düşme zorluğu yaşıyordu. Tek bir nehirken sanki hiçbir duygusu yoktu ama küçük küçük damlalara dönüştüğünde ayrı bir duygusu varmış gibi geliyordu.

“Bizler doğmadan önce hepimiz kâinatta birdik. Bu birlik durumundan doğarak ayrıldık, aynen suyun rüzgârlar ve kayalar nedeniyle ayrılması gibi. Zorluklar işte böyle doğdu. İşte bu nedenle duygularımıza onların nasıl bir duygu olduğunu bilmeksizin bağlanıyoruz. İşte o nehirle bir olduğumuzu idrak edemezsek ya da kâinatla bir, korkularımız başlıyor. Küçük damlalara ayrılın ya da ayrılmasın su yine sudur. Bizim için yaşam ve ölüm de aynı şeydir. Bu gerçeği kavradığımızda artık ölümden korkmamıza gerek yoktur.”

Ölüm üzerinde düşünmek, ayrıcalığımızı bir kenara koymamız için bizi cesaretlendirir. Ölüm gerçeği, bu dünyayı geride bırakma zorunluluğu bize bunu bir kenarda bırakma fırsatı verir. Ölüm bir mücadele veya bir trajedi midir? Ölüm üzerine düşünmek bir fırsat olarak hatta bir teknik olarak da kullanılabilir. Böylece evrensel olanın içinde eriyebilir, ayrıca-

lığımızı geride bırakabiliriz. Öldüğümüzde bir erime duygusu yaşarız. Bu bazen tedrici bazen hızlı olur ve dünyaya sıkı yapışanları korkutur. Sınırlarının ötesine geçmek isteyenler için ise bir neşe kaynağı olur. Çünkü ölüm bazıları için büyük bir inisiyasyon, bir fırsat ve daha derinlere inme yoludur. Ölümde ayrıcalıklarınız net bir şekilde ortaya çıkar. Eğer kâinatı kontrol altına almak sizin için önemliyse o zaman arzularınız öne çıkar. Hz. İsa'nın dediği gibi "tüm dünyayı kazanan ama ruhunu kaybeden biri kazanmış mı sayılır!" Korku birlik duygusunun ve bilgeliğin önünü keser. Gerçeği her şeyden fazla istiyorsak ölüm bize tanınan fırsat olur. Gerçeği yaşamın kendisinden daha fazla arzu edenler her zaman canlıdırlar. Ama yaşamı gerçekten daha fazla arzu ediyorsanız yaşamınızın gerçeğine çok az dokunacaksınız demektir. Gerçek sizin önceliğiniz olursa ölüm eriyip gidecek ve sadece gerçek yoluna devam edecektir.

Orijinal tabiatımız temiz bir su gibidir. Bütünden ayrı bireyler olduğumuzu tahayyül ederek başka bir beden ararız. Tecrübeler yapabilmek için ana rahminden ayrılırız. Kaderimizin içini boşaltmaktan ziyade yerine getirmeye uğraşırız.

İçine döküldüğümüz kabın şeklini alırız. Kız veya erkek evlâtlar oluruz ve bu bedenlerde kendimizi ele alırız. Sonra yavaşça olmamız ve davranmamız gereken kalıbın kendisi oluruz. Kalıbımızı değiştirseler bile biz içinde yine aynı

dururuz.

Hangi şekle girerse girsin su yine sudur. Buz eriyerek buharlaşır ve yükselir. Kâinatı ve her şeyi kontrol etmeyi bırakırsanız geriye gerçek kalır.

## MERKEZE DÖNÜŞ

Bobbie Protstein

Hipnoz zihnin doğal bir halidir. Zihin ve beden ayrılmaz bir ikilidir. Zihniniz sizin için çalışmazsa sizin aleyhinize çalışır. Doğal halinizin dışına çıktığınız zaman acı, mutsuzluk ve kızgınlık hallerini yaşarsınız. Düşündüğünüz her şey bedeninizden geçerek titreşir. Zihniniz bilinç ve bilinçaltı diye ikiye ayrılır. Bilinç düşünen, rasyonel kısımdır ki mantıklı düşünce ile dıştaki dünyaya tepkiler verir. Bilinçaltı, duyguların, kritize etmeyen, emre uyan ve siz uyanık veya uykuda bile olsanız işleyen daha büyük kısımdır. Bilinçaltı tahayyüller besler.

Bedenimin tepkilerini değiştirebileceğim ile ilgili bilgi istilâsına uğradıktan sonra heyecanlandım. Şayet allerjilerimi azaltabilirsem bunlara inanabileceğimi söyledim. Nasıl olsa kaybedecek bir şeyim yoktu. Yaşamım boyunca ciddi allerjik sorunlar yaşadım. Semptomları gidermek için aldığım antihistaminiklerin sayı-

sını bile hatırlamıyorum. Bir yıl önce doktorum bronşit astımın kıyısında olduğumu söylediğinden beridir de iğne oluyorum ama onlara bağımlı olmam beni rahatsız ediyor.

Bu allerjilerden kurtulabilmem için zihnimi nasıl kullanmam gerektiğini bir gün Jim'e sordum. Jim bana şöyle diyerek beni şaşırttı: "Şayet bir hastalığın varsa bunun olmadığını kendine anlatamazsın. Bunun üzerine farklı bir şekilde gitmen gerek. Kendini her hipnotize ettiğinde en ufak detayına kadar bir allerji doktoruna gittiğini tahayyül et. Vücuduna iğnelerin zerk edildiğini ama bedeninin bunları içine almadığını düşün. Bunu günde iki kez yap. Nasıl işe yaradığını göreceksin!"

Seansın sonunda kendi kendimize nasıl hipnoz yapacağımızı bize öğretti: "Kemerlerinizi gevşetin, ayaklarınızı düz bir şekilde yere basın, gözlerinizi kapatın ve bedeninizin her bir kısmını tahayyül edin ve onlara gevşemelerini söyleyin. Şimdi 20 dakika içinde tam olarak uyanacağınızı kendinize söyleyiniz. Kendinizi ne kadar mükemmel hissettiğinizi göre-

ceksiniz."

Üzerinde oturduğum sandalye rahat olmamasına rağmen bu işe yaradı. Özellikle evde düz bir yere yattığımda ve kendimi daha rahat hissettiğimde daha da işe yaradı. Her seferinde kendimi allerji doktorunun muayenesine doğru araba kullanırken tahayyül ettim. Her seferinde değişik kıyafetler giydim ve hemşire ile konuştum. Uzun ince iğnelerin kollarıma saplandığını ve yüzümün terleyip kırmızıya döndüğünü bile aynen yaşadım. Ancak bunun gerçekten işe yarayıp yaramayacağını bilmek için vakit erkendi.

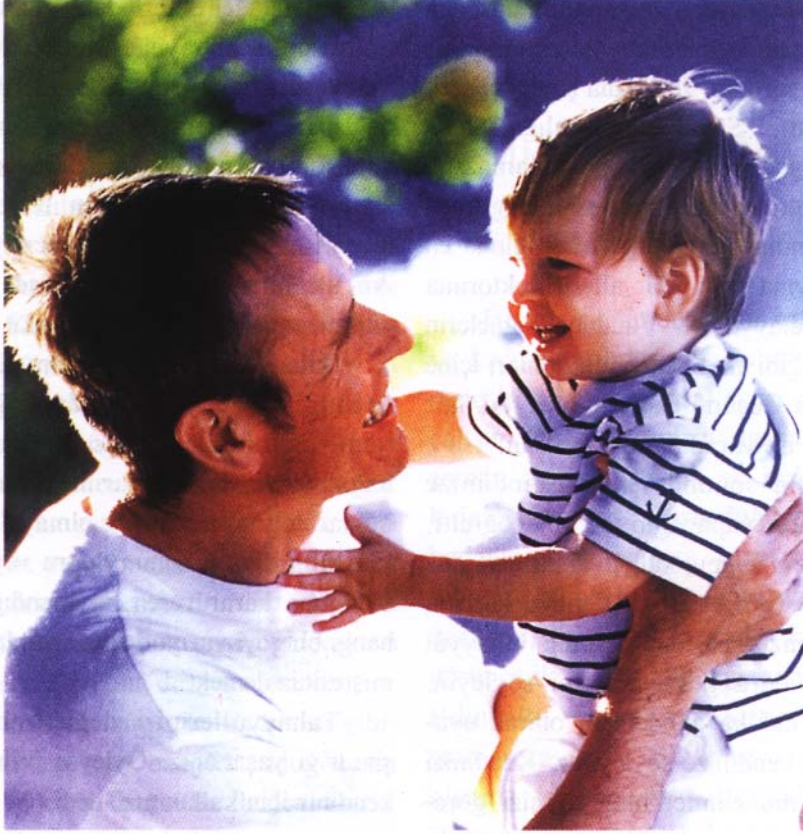
İkinci seansı ipe çektim. Jim "En önemli şey, bilinçaltınızda doğru diye tuttuğunuz fikirlerdir. Çünkü bunlar size bağlanır ve davranışlarınız olur. Bazen bunlar doğru davranışlar olmayabilir çünkü bilinçaltınız bunun doğru veya yanlış olduğuna karar verir. İnanıldığınız her hangi bir şeyi yaşıyorsanız aslında siz geçmiştesiniz demektir.

Tahayyüllerinizi değiştirebilerseniz şimdi'yi yaşarsınız. Öyleyse bilinçaltınızı kendiniz için kullanınız" dedi.



# Çocuklarla El ele

Derleyen: Nadide Kılıç



Bugünün çocukları, yarının büyükleri olunca onlardan pek çok şey istenir. Yetişkin bir bireyde kendine güven, beceriklilik, kendine ve çevresine karşı sorumluluk, hayatı sevmek ve güçlükleriyle baş edebilmek vb. Anata ise çocuklarına güven kazandırmak, hayatı sevdirmek, onu mutlu etmek, kendini sevdirmek, kendisiyle barışık, iç barışık

olan bir insan olarak yetiştirmek ister.

Eğer siz de o ebeveyn iseniz aşağıda yazılanlar sizler için olabilir.

- İstedığınız gibi bir çocuk yetiştirmeniz söylediğinizden ziyade kurduğunuz ilişki biçimine bağlıdır.

- Hayat yalnızca bir tecrübe değil, aynı zamanda bir derstir.

- Çocuğunuza vereceğiniz en değerli

armağan ilgi ve zamanınızdır. En pahalı oyuncaklardan daha ucuz ve etkilidir.

- Ender durumlar dışında, anata daima aynı tarafta olmalıdır. Bu, çocuğunuza sizin zaaflarınızdan yararlanamayacağı mesajını verir.

- Hoşgörü çocuğunuzu sizin istediğiniz gibi davranmaya isteklendirir.

- Hoşgörü, karşımızdakini istediğimiz gibi olmaya zorlamak değildir. Kendi istediği gibi olmasına izin vermektir. Çocuğunuza hoşgörülü davranırsanız, sabırlı ve hoşgörülü bir yetişkin olmasına meydan verirsiniz.

- Anata olmanın en zor yanı, bir şeyin nasıl doğru yapılacağını bildiği halde, yanlış yapılması karşısında sessizliğini korumaktır. Çocuklarınıza sabırlı olun.

- Hangi konuda olursa olsun, onun ellerini kullanmasına seyirci kalın.

- Kendi deneyimlerini kazanmasına izin verin.

- Çocuğunuzu olası tehlikelere karşı uyarmak ya da olmasını istediğiniz davranış kalıbını edinmesi amacıyla öğütlemeyin. Tehlikeler karşısında dikkatli davranın ve örnek olun.

- Çocukların kendilerine örnek aldıkları yetişkinler ise sıcak, yumuşak ve verici, kendisine kabul dili ile yaklaşan insanlardır. Buna uymuyorsanız örneklik şansınız olmaz.

- Kendi değerlerinizi benimsemesini istiyorsanız, az kızın, hatta kızmamaya çalışın ve yumuşak sevgi dolu davranın. Çocuğunuzun arkasından hiçbir zaman homurdanmayın. Duyabileceğini düşünün.

- Hata yaptığında bunu açıkça ve sakın bir tavırla dile getirin.

- Çocukların zihinsel ve ruhsal olarak

henüz çok saf ve dürüst olduğunu unutmayın. Anatası olarak sizleri çok önemseyip gözlemlediğini bilerek davranın. Bu nedenle çocuk sizin hatalı olabileceğiniz davranış kalıplarınızı edinebilir.

- Çocuğunuza karşı yaptığınız bir davranışın sizi üzüyorsa ondan özür dilemekten çekinmeyin.

- Çocuğunuz bağımsız bir birey olacaktır. Onu sizin kişiliğinizin değerlendireceği bir karne gibi görmekten kaçının.

- Sabah kalktığınızda moraliniz bozuk olsa bile ona gülerken günaydın demeyi unutmayın.

- Eve döndüğünüzde nahoş bir durumla karşılaşırsanız da bir müddet çocuğunuzu memnun edici tavır ve sözler sergileyin. Yapamazsanız sessizliğinizi koruyun.

- Bir şey kırdığı veya kaybolduğu zaman çevrenizdekileri suçlamayın. Olanı değiştiremezsiniz. Çocuğunuz yolunda gitmeyen bir şeye ve duruma nasıl tepki vereceğini size bakarak öğrenir.

- Çocuğunuzun misafirlikte ve lokantada nasıl davranmasını istiyorsanız, bunu her gün sofranızda siz yapın, ki o benimsesin.

- Kendinizi kabul edin. Kendini kabullenemeyen çocuğuna karşı da sabırsız ve eleştirici olur.

- Yaşadığının anlamına varan ve zevk alan insan eşine ve çocuğuna karşı da hoşgörülü olur.

- Olgun insanı sonunu değiştiremeyeceği olayları kabül eder.

- Kendinden memnun olan insanlar, hayatta iyi sonuçlar yaratırlar.

Kendinizi sevin.

# Hayatımız Mizah

Güngör Özyiğit



## KOMİĞE GEL

İngiltere’de yapılan Dünyanın En Komik Fıkrası yarışmasında birinci seçilen fıkra tam bir kara mizah örneği:

Ormanda dolaşan iki avcıdan biri, birden yere düşer. Arkadaşı düşen adamın nefes almadığını ve gözlerinin ferinin söndüğünü görür. Bunun üzerine telefonla acil yardımı arar: “Arkadaşım öldü, ne yapabilirim” diye sorar. Telefondaki ses yanıtlar: “Sakin olun. Size yardım edebilirim. Ama önce arkadaşınızın ölüp ölmediğinden emin olalım.”

Telefonda bir süre sessizlik olur, derken bir silah sesi iştilir. Avcı telefonu eline alır ve şöyle der: “Evet tamam, şimdi ne yapacağım?”

Temel’in kendisine “çok sempatisin” diyen birini, sempatik sözcüğünün ne anlama geldiğini bilmediğinden her ihtimale karşı vurup öldürmesi, birinci seçilen fıkrayı rahatça sollar da geçer.

Karadeniz Fıkraları Ajansı sahibi

Hikmet Aksoy. “Temel”i dünya çapında bir fıkra kahramanı “esas çocuk” kabul ederek, İngiltere’deki fıkra yarışmasında seçici olan jürinin hiç Temel fıkrası okumadığını ileri sürer.

Karadeniz’in simgesi Temel, yeni aldığı tankerine boydan boya: “Dikkat ateşle yaklaşma” diye yazı yazdırır. Yazıyı yazan merak edip Temel’e sorar: “Benzin mi taşıyacaksınız?” Temel yanıtlar: “Yo, su taşıyacağım. Sigara içenlerin sigarasına su damlar da söndürür diye herkesi uyarmak istedum da...”

Temel, denizde boğulmakta olan birini kurtarır. Tersine çevirerek yuttuğu suyu boşaltır. Hayat öpücüğü verir. Adam canlanır ve kendine gelir. Hayatını kurtarmakla yaptığı büyük iyilikten dolayı Temel’e gönülden teşekkür eder. Temel adamı kaptığı gibi yeniden denize atar.

Çevredekilerin şaşkın bir halde “Ne yapıyorsun?” demeleri üzerine Temel bilgiç bir edayla karşılık verir. “Atalarımız iyilik yap, denize at dememişler mi?!”

Temel, ilk kez başına bir kasket giyer. Aynaya bir göz atar. Pek bir beğenir kasketli halini. Ve biraz da kasılarak yanındaki arkadaşı Cemal'e "Ha bu kasket penu on yaş gençleştirdi" der.

"Kaç yaşındasın?" diye sorar Cemal. Temel bu soruyu, karşı bir soruyla yanıtlar: "Kasketli mi, kasketsuz mi?!"

\* \* \*

Temel'in karısı Fadime iyi hoş da çok kıskanç. Hemen her gün, Temel'in elbiselerini karıştırır ve bir saç bulursa çingar çıkarır, kıyameti koparır. Yine bir gün Fadime, Temel'in elbiselerini

kontrol eder. Saç bulamaz ama olay çıkaracak bir suç bulur:

- Uyy Temel, şimdi de kel karularla mı oynayıyorsun? "

\* \* \*

Temel'in biri ölür, doğru cehenneme götürülür. Daha kapıda sille tokat karşılanan Temel şaşırır ve: "Etmeyun ağalar" der.

"Haçan pöyle yaparsanız, hiç çimse celmez buraya!.."

\* \* \*

İdamlık Temel'e son arzusunu sorar-

## SEVGİ DÜNYASI ABONE FORMU

**Yayın Süresi : Aylık**  
**Dergi Bedeli : 2.500.000 TL**

**Yıllık Dergi Bedeli: 30.000.000**

**Adı Soyadı** : .....

**Adresi** : .....

**Posta Kodu** : ..... **İlçe** : ..... **Şehir** : .....

**Tel** : ..... **Fax** : .....

**Firma Adı** : .....

**Vergi Dairesi** : ..... **Vergi Numarası** : .....

1. Lütfen Kredi kartı Hesabımdan Alınız..... VISA..... MASTER..... EUROCARD

**Kart No** : /...../...../...../...../ **Son K. Tarihi**: ...../...../..... **İmza**

2. Bir yıllık abone bedeli olan 30.000.000TL'nı Sevgi Yayınları Tic.Ltd.Şti. adına Yapı ve Kredi Bankası Şaşkınbakkal / İstanbul Şubesi 100-1516-4 numaralı hesaba veya 385999 nolu Posta Çeki hesabına yatırdığınızı belgeleyen dekontla birlikte bu kartı adresimize yollayınız veya fakslayınız.

**SEVGİ DÜNYASI P.K. 471, Beyoğlu - 80090 İstanbul**

**Tel : (0212) 252 85 85 - (0212) 268 00 99 Fax : (0212) 227 01 97 - (0212) 270 22 52**

**Abone Sorumlusu : Kazım Erdemoğlu**

lar. Oğlunun yanına gömülmek istediğini söyler. Oğlunun sağ olduğu, henüz ölmediği kendisine bildirilince, Temel boynunu büker ve "Ne edeyum, pekle-rum" der.

\* \* \*

Karısı Fadime Temel'i boşamaya karar verir. Ve gerekçe olarak, kocası Temel'in evlendikten bu yana tek kelime etmediğini gösterir. Temel ise savunma-sında, kibarlığının buna sebep olduğunu belirtir:

"Lafunu çesmek istemedum haçim bey!.."

Temel bir arkadaşına telefon eder, sekreter çıkar. "Telskretere not piraka-çağudum" der

Temel. "Bana da bırakabilirsiniz" der sekreter. Uzun bir sessizlikten sonra, sekreter kız, neden konuşmadığını Temel'e sorar.

Temel, sebebini açıklar: "Haçan sinyal vermediniz daa!.."

*İngiltere'de dünyanın en komik fıkrasını seçen jürinin Temel'i tanımadığı kesin!..*

## "SEVGİ DÜNYASI ENGÜZEL HEDİYEDİR" SEVGİ DÜNYASI HEDİYE ABONE FORMU

*Yayın Süresi : Aylık* *Yıllık Dergi Bedeli : 30.000.000*  
*Dergi Bedeli : 2.500.000 TL* *İndirimli Abone Bedeli : 30.000.000*  
*Adı Soyadı* : .....  
*Adresi* : .....  
*Posta Kodu* : ..... *İlçe* : ..... *Şehir* : .....  
*Tel* : ..... *Fax* : .....  
*Firma Adı* : .....  
*Vergi Dairesi* : ..... *Vergi Numarası* : .....

*Sevgi Dünyası Dergisi'nin bir yıllık aboneliği aşağıda belirtilen kişi/kişilere hediye olarak sunmak istiyorum. Gerekenin yapılmasını rica ederim.*

*Adı Soyadı* : ..... *Adı Soyadı* : .....  
*Adresi* : ..... *Adresi* : .....  
*Posta Kodu* : ..... *İlçe* : ..... *Posta Kodu* : ..... *İlçe* : .....  
*Şehir* : ..... *Şehir* : .....

1. Lütfen Kredi kartı Hesabımdan Alınız..... VISA..... MASTER.....EUROCARD

*Kart No* : /...../...../...../...../ *Son K. Tarihi* : ...../...../..... *İmza*

*2. Bir yıllık abone bedeli olan 30.000.000 TL'nı Sevgi Yayınları Tic.Ltd.Şti. adına Yapı ve Kredi Bankası Şaşkınbakkal / İstanbul Şubesi 100-1516-4 numaralı hesaba veya 385999 nolu Posta Çeki hesabına yatırdığınızı belgeleyen dekontla birlikte bu kartı adresimize yollayınız veya fakslayınız.*

**SEVGİ DÜNYASI P.K. 471, Beyoğlu - 80090 İstanbul**  
**Tel : (0212) 252 85 85 - (0212) 268 00 99 Fax : (0212) 227 01 97 - (0212) 270 22 52**

**Abone Sorumlusu : Kazım Erdemoğlu**