

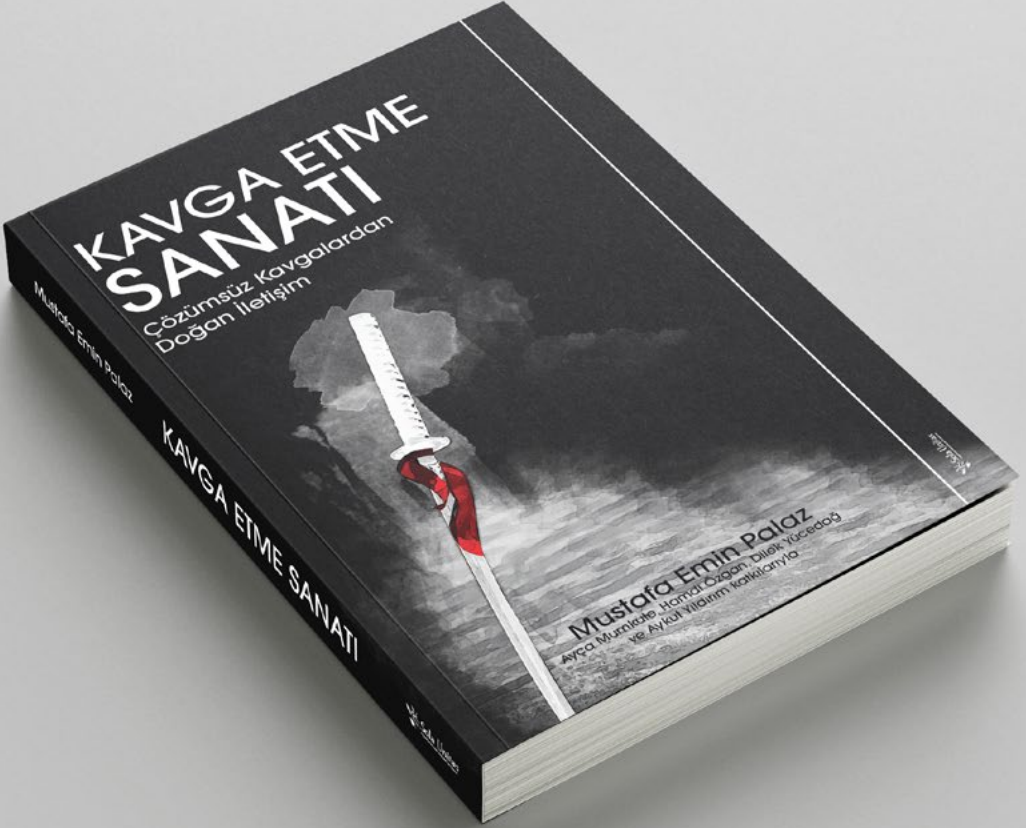
3.göz

FARKINDALIK
BİLİNCİYLE
YAŞAMA
SANATI
Sayı:16

Cesaret

Arzu Özev • Aliye Bedriye Mutaf • Bilge Öztoplu • Çağrı Dörter • Deniz Öztaş • Ebru Öztürk • Haluk Berkmen
• İbrahim Betil • Levent Türk • Müge Çevik • Mustafa Emin Palaz • Necdet Bükülmez • Nehir Ötgür • Nergis
Bozyiğit • Nodira İbrahim Güçsav • Nurçem Koç • Özgür Çağlar Çelik • Süleyman Erdem

Kendini, başkasını ve yaşadığı iletişim kaynaklı krizleri umursamayanlar kitabı yavaşça aldıkları rafa bırakabilirler çünkü kitapta yazarlar herkese hitap etmiyor. **Kavga Etme Sanatı**, kendi hayatına farklı bir açıdan bakmak isteyenler için yazıldı. İçindeki bilgiler, ailesi, iş ve özel hayatındaki yakınlarıyla daha iyi iletişim kurmak isteyenlerin kesinlikle işine yarayacaktır.



İncelemek ve sipariş vermek için:

Güçlü ol, yalnız değilsin!



Bu bir davettir. Kendine gelmeye davet.

Şu zamanda kendine gelmek ne zor değil mi? Dikkatimizi alan o kadar çok şey var ki! Doğal ya da insan yapımı bir virüs ile evlere uzun bir süredir kapandık, uygun bir zaman gelince açılacağız. Önce şaşırдық ama bu süreçte insanlık yine de dünyayı dolaşabiliyor. Sanal müzeler, kütüphaneler, sanal eğitimler, dersler, sanal geziler, sanal aşklar... Her şeyi sanarak yapabiliyoruz ve yapmaya alışıyoruz...

Acaba evlerde zorunlu kaldığımız şu zamanları kendimizi kendimize getirmek için bir fırsata dönüştürebilir miyiz?

Düşünenleri kutluyorum, düşünmeyenleri de cesarete davet ediyorum. Çünkü bu gelişler cesaret işidir.

Yaşlı Kızılderili ruh şifacısı diyor ki;
*"Sırtın ağrımıyor, yüklerin ağrıyor.
Gözlerin ağrımıyor, adaletsizlik acıtıyor.
Başın ağrımıyor, düşüncelerin yoruyor.
Boğazın ağrımıyor, ifade edilmeyen ya da öfkeyle ifade edilmeyen şeyler acıtıyor.
Miden ağrımıyor, ruhun sindiremedikleri ağrıyor.
Karaciğerin ağrımıyor, aslında öfkeyi kontrol altına alıyor.
Kalbin acımıyor, aşk incitiyor.
Ama şunu kesinlikle bil ki: en güçlü ilacı içeren tek şey sevmek, kabullenmek ve affetmektir yani teslimiyettir. Her şeyi sevmeye, anlamaya ve olanı kabul etmeye çalış, ağrıların geçer" derken de kendine gelmeye, kendine cesaretle bakmaya davet ediyorum.*

Kendine gelmek, öncelikle kendinden uzaklaştığını farketmekle başlar. Bu yolculuğa çıkmak yüzleşmeye karar vermek ve cesaretle ilk adımı atmak demektir.

Ben yaşam hikayeme baktığımda 25 yaşında içimden gelen sesi duydum. Peşine düştüğüm bu sesin kendine gitmek olduğunu bilmeden bir yola çıktım. Bu yaşamda bir amaçım varsa onu yaparak bu gezegeni bırakma sorumluluğuna uyanmıştım. O zaman her ne olursa olsun tüm konforu geride bırakıp yola çıkılmıyordu. Eğer kalınırsa olduğum yerde olduğum gibi yaşlanacaktım. Bu hoşuna gitmedi ruhumun. Yolda bir sonraki adımda neredeyim, kiminleyim bilemediğim pek çok zamanlar yaşadım. Korktuğum, yalnızlığım üzüldüğüm zamanlar da oldu... Kendimle olduğumu bilmediğim zamanlardı o anlar. Zihnimin susmayan olumsuz sesinin eşliğinde; "Yapamazsın, gidemezsin, başaramazsın" söylemleri ile bu ses hiç de dost değildi.

Ne mi oldu? Yaptım yapabildiğim kadar, gittim gidebildiğim kadar, adım adım da olsa...

Kendime geldiğimde baktım ki, gidecek yol kalmamış, aranacak bir kendim de yokmuş aslında. Hepsi bendeymiş, benden içeri. Yine de bulmak, bilmek, anlamak, farketmek, bu yolda olmak ve içimdeki sesle dost olabilmek ne büyük mutlulukmuş.

Cesaretle yola çıkanların hazırladığı bu sayımızı okurken, henüz yola çıkamayanlara diyorum ki; sizleri, kendiniz için bir an önce kendinize gelmeye davet ediyorum. Gelin! Sevgiler.

Güler Dınarbaşı



İçindekiler

6 Önce Cesaret • Ebru Öztürk

8 Cesaret ne demek? • Aliye Bedriye Mutaf

11 Güçlü toplum için... • İbrahim Betil

12 Söyleşi • Güler Pınarbaşı

"İnsanların iki hayatı var. Biri bedenın doğumu, diğeri ruhun uyanışı" diyor Çinli Yazar Lan Xin ve ekliyor: "Ruhumuz uyandığında gerçekten yaşamaya başlarız."

18 "Mutluluğa Giden Yol Yoktur, Mutluluğun Kendisi Yoldur."

Thich Nhat Hanh

20 Cesur birey olmak • Nehir Ötgür

"Sevmeye, düşlemeye, özgür ve özgün olmaya, yaşamın hakkını vererek yaşamaya, kendini bilen bir birey olmaya cesaretiniz olsun."

22 Cesaret yaşamaktır • Levent Türk

Eylemin Olmadığı Yerde Erdemlerin Sadece Gölgelele Var Olabilir.

24 Kültür: Türk Şamanlığının Özellikleri

Nodira İbrahim Güçsav

30 Bir tutam korkuyu, bir tutam heyecan ile havanda döversen ne elde edersin?

Mustafa Emin Palaz

32 Cesaret insana çok yakışır

Necdet Bükölmez



34) Ademi'n cesareti: Sorgulamak. • Çağrı Dörter

"Bu yol öyle bir yoldur ki, orada atılan tek adım dahi boşa gitmez.
Yolcuyu değiştirir, dönüştürür."

38) Cesaret, Eski kendinden, yeni kendine... • Müge Çevik

41) Bir 3. Göz Hikâyesi • Nurçem Koç

42) Cesaret iki türlüdür: akil cesareti, cahil cesareti.

Doç. Dr. Haluk Berkmen

44) İlişkide kendin olmak! • Bilge Öztoplu

46) İnsanlık "Yükleniyor"

Arzu Özev

48) Söyleşi • Tutku Çetin

KINTSUGİ ve Leyla Kanber'le "İZLERİMİN DEĞERİ"

52) Hikayeni tüm kalbinle anlatabilmek!

Özgür Çağlar Çelik

56) Varoluş Yolundaki En Gizli Değer • Süleyman Erdem

58) Söyleşi • Nergis Bozyiğit

Fatma Türkgeldi diyor ki;
Ölümü değil, yaşamı göze almalıyız."

64) Haiku; şiirin damıtılmış hali... • Derleyen: Tutku Çetin

66) 8 Saniye • Deniz Öztaş

"...Ana karakteri değiştir ve bir büyü gibi bütün hikaye değişsin.
Kendi cennetini böyle yaratabilirsin..."



mantar pano

FİNLANDİYA’NIN BEBEK KUTULARI

Finlandiya hükümeti tam 75 yıldır hamile kadınlara bir kutu vermekte. Bu kutu giysiler, battaniyeler, oyuncaklar ve gerekli çeşitli malzemelerden oluşuyor. Kimilerine göre bu kutunun, dünyanın en düşük bebek ölüm oranına sahip Finlandiya’nın bu ünvanı almasında büyük payı var.

1938 yılında başlayan bu geleneğin o zamanki amacı düşük geliri ailelere destek olma idi. Daha sonra 1949 yılında Finlandiya devleti hangi sınıftan olursa olsun herkese bu kutulardan vermeye başlamış. Bugün bu uygulamanın amacı Finli çocuklara ailelerinin geliri, sınıfı ne olursa olsun “eşit” bir başlangıç sağlamak.

Annelik ya da bebek paketi olarak adlandırılan bu kutular devletin tüm hamile kadınlara hediyesi. Kutuda montlar, uyku tulumu, sokak giysileri, banyo aksesuarları, bir kaç bez, yatak alezi ve küçük bir uyku minderi var. Kutunun dibindeki minder ile beraber kutu bebeğin ilk yatağı oluyor. Tüm sınıflardan binlerce çocuk ilk gecelerini dört karton duvardan oluşan bu kutu-yatağa geçiriyor. Annelerin bu kutu ya da 140 avruluk maddi destek arasında seçim yapma hakları var, ama anne adaylarının %95’i kutuyu seçiyor.

Kutu anneye daha anneliğin ilk günlerinde ihtiyacı olarak her şeyi sağladığı gibi, bilgilendirme kitapçığı ile de gelecekte karşılaşılabilecek durumlar için onu hazırlıyor. Aynı zamanda giysiler kız-erkek çocuk arasında değiştirilebilir olsun diye “cinsiyet ayrımı gözetmeyen renklerden” seçilmiş. Ancak 1940’larda kutudaki giysiler kumaş halindeymiş, çünkü o zaman anneler daha çok evde giysi dikerlermiş. Kutuda biberon veya mama kabı bulunmuyor, bunun nedeni anneleri emzirmeye teşvik etmek. Aynı zamanda kutuda çocuğun ilerde okumuş, kültürlü bir birey olmasını teşvik etmek ve devlet desteğini sembolize etmek için bir de kitap bulunuyor.

Bu uygulamanın gerçek amacı çocuklara ve ailelere “eşitlik” anlayışını aşılacak ve en azından bir gece bile olsa zengin ve fakirin aynı şartlar altında yaşamasını sağlamak.



ÇINARDIBİ KÜLTÜR VE DAYANIŞMA DERNEĞİ

“Umut ile, düş ile, sevdâ ile” diyerek yola çıkmış Devrim Boran ve bundan 16 yıl önce Çınardibi Kültür ve Dayanışma Derneği’ni kurmuş.

Yıllar önce, uzun süre ayrı kaldığı mahallesine dönüp de onu bıraktığı yerde bulamayan Devrim Boran, uyuşturucu, kumar, hırsızlık ve çeteleşmenin pençesinde tüm insani değerlerini kaybetmekte olduğunu gördüğü mahallesi için bir şeyler yapması gerektiğine karar vermiş ve harekete geçmiştir. Önce, tüm zamanını aldığı için işinden ayrılmış. Sonra 1 Kasım 2006’da toplumsal yozlaşma ve yabancılaşmaya sosyo-kültürel ve sportif alanda alternatif oluşturmak amacıyla bir araya gelenlerle birlikte Çınardibi Kültür ve Dayanışma Derneği’ni kurmuş.



Sayısı gün geçtikçe artan lise ve üniversite çağındaki gönüllüleriye, toplumsal bağları güçlendirip, çocuk ve yetişkinlere alternatif yollar yaratmak için harekete geçmişler. İlk icraatları mahallede yaşayan çocukların, gençlerin ve kadınların kendilerini yazıp çizerek ifade edebilecekleri bir dergi çıkarmak olmuş. Mahallede yaşayan ev kadınlarının, çocuk ve gençlerin kendilerini ifade ettiği Çınardibi Dergisi mahalleli için bir umut ışığı olmuş. Bağışlar sayesinde çıkan dergide isteyen istediği konuda yazıyor, şiirlerini ya da çizimlerini yayınlıyor. Devrim Boran “Artık dizileri ve maçları konuşmak yerine kendi yazdıklarını konuşup tartışır oldular” diyerek, derginin önemini vurguluyor.

Dernekte çocuklar için çeşitli eğitici ve eğlendirici etkinlikler, yaz ve kış okulları düzenleniyor. Gönüllüler çocukların derslerine yardımcı oluyorlar; matematik, ingilizce, türkçe, resim gibi dersler veriliyor. Çocuklara okuma sevgisi kazandırmak için sık sık kitap hediye ediliyor. Düzenlenen seminerlerle mahalleli kadınlar ihtiyaç duydukları bilgilerle destekleniyor. Çınardibi Futbol Okulu çocukların ve mahallenin gözdesi. Derneğin son projesi ise, yakında düzenlenmesi planlanan bir “Çocuk Şenliği”.

Devrim Boran’ın karanlıkta yaktığı ışığın diğer mahallelere ve giderek toplumun tümüne yayılmasını gönülden istiyor ve destekliyoruz. Bu ışıkta katkısı olmasını isteyenler için Devrim Boran’ın bilgilerini paylaşmak istedik:

Elmalıkent Mahallesi, Çınardibi Caddesi, No:39/2 Ümraniye/ İstanbul.
Garanti Bankası: TL IBAN: TR58 0006 2000 7460 0006 6610 11

Önce cesaret

Hiçbir şeye ve her şeye dönüşmek için!

Yazı: Ebru Öztürk

İnsanın kendi gibi olma, kendini gerçek halleriyle bulma, içindeki ritimleri, duyguları gerçek boyutlarıyla deneyimleme, düşüncelerini özgürlüklerine kavuşturma arzusunda, güdülenmesinde, eylemlerini kendi seçme becerisine, potansiyeline sahip olma cesareti, yaşama gözlerimizi açtığımız ilk anlardan itibaren yaşamımız boyunca oluşan tüm algısal yönelimlerimizle ve bütün öğrenimlerimizle gerçekleşmiyor mu?

O ilk adımı atabiliyorsak şayet, kendimize de birbirimize de adım adım yaklaşıyoruz işte.

Bazen kendimizden uzaklaşma, yolumuzdan sapma durumlarımız olabilir, bunlar da yaşama aittir, insan olma yolculuğuna dairdir. Ancak, kendimize ait doğruları bulabilmemiz, yanlışlarımızı fark edebilmemiz için yaşamlarımızı özgün ritimlerimizle deneyimleyebilme özgürlüğüne erişmemiz, bilgiye kendi kanalımızdan ulaşmamız gerekir.



Derin denizlere yönelip içimizdeki sonsuz tınıyı keşfetmemiz, tüm varlığımızla derinliklerde de nefes alabilecek yetiye sahip olma olgunluğuna erişebilmemiz için çabalamamız gerekir. Sonrasında yaşam özgün ritimlerimizle yolunu bulur, sıra dışı nüanslar ışığında yaşanır, sevgi dolu paylaşımlara açılır, temel değerlerimizi oluşturur.

Zirvelere yılmadan tırmanmak mı cesurcadır, yoksa sevdiğimiz insanlara olan yoğun duygularımızı her koşulda ve durumda göstermemiz mi?

Ya da hiç bilmediğimiz yollarda rehber olarak yine kendimizi seçmemiz, zaman zaman düşsek de kalkabilmemiz, koşsak da durabilmemiz ve asla vazgeçmememiz mi?

Belki de kendi yansımalarımızı, karşılaştığımız her aynada sevgiyle görebilmemiz asıl cesarettir!

Her şey olabilir, her şey değebilir ruhumuza, mümkündür, yeter ki daima kendimiz olalım, özlerimizi bu evrene tüm ışığımızla yayalım. Farklı olmaktan korkmadan, bambaşkalığımızı sahiplenelim, varlığımızı zarif, güçlü ve naif ve her nasıl istiyorsak öyle sunalım, tüm renklerimizle dünyayı selamlayalım.

Gözlerimizin içindeki sevgi enerjisi, içimizdeki ruhsal aşk, özgürlüğümüz olmadan dışarı yansıyabilir mi, aydınlıklara ulaşabilir mi, kalplerimizle buluşabilir mi?

Farklı olmaktan korkmadan, bambaşkalığımızı sahiplenelim, varlığımızı zarif, güçlü ve naif ve her nasıl istiyorsak öyle sunalım, tüm renklerimizle dünyayı selamlayalım.

Kuşkusuz bu mümkün değil!
Bu nedenle...

İlk önce cesaret!

Her ne istiyorsak onu içimize katık yapmak için,
Hiçbir şeye ve her şeye dönüşmek için,
Özgürlüğümüze dokunmak, kendimiz olma yolculuğunda ilerlemek için,
Ruhumuzun gelişimi, kalbimizin genişliği için,
Dünyadaki barış, huzur, bütünlük için,
Sevgimizin, paylaşımlarımızın değeri, kalitesi için,
Doğanın bütünlüğü, sanatın çok sesliliği, insanın kültürel renkliliği, tüm canlıların var olma hakkı için,
Birbirimizle buluşmamız, daima bağlantıda olmamız için.

Her ne yaşıyor, her nerede geziniyor, nefes alıyorsak birbirimizi öyle ya da böyle, az ama çok etkiliyoruz. Bu sebeple, her birimizin attığı her bir adım birçok insana da temas ediyor, rehberlik ediyor, onları yolculuklarında cesaretlendirebiliyor. Birbirimize çok farklı boyutlarla da temas ediyoruz, aynı ağaçlar gibi sürekli iletişim halinde varlığımızı destekliyoruz.

Yaşamaya dair cesaretli, sevgiye yönelik özgür, aydınlıklara ermek için güçlü olalım. Gözlerimizin içindeki parlaklık, heyecan ve aşk hiç dinmesin; yaşayalım, yaşatalım, derin nefesler alarak kendimizi, evreni esnetelim ve tüm potansiyelimizi genişletelim dostlarımız. 3. GÖZ

Cesaret ne demek?

Yazı: Aliye Bedriye Mutaf



*"Kıyamazsan baş-u cane,
Bırak, girme meydana."*

Seyfullah Kasım, Bu Aşk Bir Bahr-i Ummandır

Derdi onurlandırmak, onu bin dermana değişmemek,
An gelir "dert" ne hizmet eder ne himmet sunar, o esnada dertten özgürleşmek;
Sorun olarak öğretilen "şeyleri" geliştirici birer araç olarak algılayıp kullanmak,
Birini veya bir şeyi uygun durumlar geliştğinde yaşama buyur etmek karşıt yönlü hadiselerde yaşamdan uğurlamak,
Şarkı söylemek, resim yapmak, gökbilime sevdalanmak gibi zaman, emek, maddi ve manevi değerleri kişiden ta-

lep eden eylemlere özen göstererek onların arzu ettikleri bedelleri karşılamak ya da bakıldı olmuyor, vaktiyle yoldan çekilmek,
Koşulları çok zorlayana değil tabiata en kolay uyum sağlayana rıza göstermek; daha kapsayıcı açıdan ifadeyle varoluş cesaretini kuşanarak yola çıkmak ve yolda olmak,
Öğretilenlere göre şekillenmiş çaresizlik yanılsamasında çırpınan o içsel gölge yanın "zor" dediği şeyleri adım adım yapmak, tamamlamak, kotarmak,
Bağlamına göre "Hayır!" diyebilmek, itiraz etmek kadar onaylamak da yürek işidir, "Evet!" diyebilmek,
Affetmek yoluyla töze, zihne, bedene yeni bir

yaşam başlayabilmek,
 Olumsuz ya da olumlu bir yanıtın ses, ışık dal-
 gası aksettiğinde; kırımında, etkileşimsizlikte,
 girişimde serüvene devam edebilmek,
 Hüzne kapılmadan acıyı kucaklamak, neşe
 sarhoşu olmadan mutluluğu özümsemek,
 Konulara özgü tanımlar kapsamında eğriye
 eğri doğruya doğru diyebilmek,
 Bilinmezlere, ihtiyaçta, özgürlüğe kendini aç-
 mak,
 Öze doğru çıkılan o yolculukta ona ait potan-
 siyeli aydınlığıyla, karanlığıyla kabul edebil-
 mek, sevebilmek ve her şeyin üstüne çıkabil-
 mek,
 Sınır bilerek, saygıyla, ölçüyle yanlış olana ses
 çıkarmak,
 Yaşamın her veçhesinin bilincinde ilkyazına,
 sonyazına, kışına, yazına bilgelikle eşlik et-
 mek,
 Bazen geçmişte daha önce başarılı olmuş şeyleri
 genel ahlak kurallarına uyarak şahsi yolculu-
 ğa uyarlamak,
 Özün acizliği ile muktedirliğinin dansını fark
 etmek,
 Sırlarla sırlanmak, ay aydınlık hesap meydan-
 dayken de zifiri karanlıkken de olgular olgun-
 laşmışsa bildiğini söylemek, hissini, ismini ve
 cismini aşikâr etmek,
 Tepkiselliği terk etmek,
 Hileyi kesin kes reddederken hilesizlikle her
 daim açık kart oynamayı karıştırmamak,
 Özü korumak; denge ile sınırları belirlemek,
 Sınır ihlâli yapmadan sabredebilmek,
 Gerçekleşmeyecek her şeye vaktiyle veda

Cesaret: Bir Karara Varmak, Harekete Geçmek.

edebilmek; buna mukabil hiç umut
 yokken ufacık bir ihtimalin ışığına
 odaklanarak inanca sarılmak, adımlar
 atabilmek,
 Derin ve usulca nefes alıp vererek
 şimdiki zamanın içinde var olabilmek,
 Bekleyen işlere girişebilmek,
 Sevgiyi, şükranı dile dökülebilmek,
 Tatili hak edışı bilerek akıllıca molalar
 verebilmek,
 Yaralanmayı, iyileşmeyi göze almak;
 dönüşmek,
 Gövdedeki her bir yaş halkasının de-
 neyimini içselleştirmek,
 Kimi zaman da kimsenin gitmediği
 rotaları göze almak, dereleri aşmak,
 köprülerden atlamak, tepeleri tır-
 manmak, tümseklere dalmak ve ora-
 lardan çıkmaktır.
 Sevmektir, âşık olmaktır. Her şeyde
 sevgiyi görmeyi tercih etmektir.
 Öze ait denge yuvar ve sarmallarını
 korumaktır...
 * * *
 Gururunu ziftle benliğine yapıştırmış
 birinin herhangi bir konuda yardım
 alabilışı, oldu olası iteklenerek soluk
 alıp vermiş, bitkiden halliceliği tercih
 etmiş birinin sorumlulukla hareket
 edebilışı...

Ne demek şu cesaret? Emir kipleriyle çekimli öze sesleniş dizgesi.

Bazen eve dönebilmekken bazen hiç geri dönmek üzere ileriye sabitlenen yonga düzeneğiyle yaşamayı göze alışı... Her birini kapsar.

Eşiğe kadar erişmekte midir maharet? Eşiği atlatıp döngü kıran atılganlıkla yeni bir çağ başlatmakta mı? Işın sonunu düşünmeden ona girişmek, bir engeli aşmak kalbin sesini dinlemek...

* * *

Dengelen mevcudiyet...
Cesareti giy, kovuğa gir ya da kovuktan çık, cesareti kuşan, ilerle.

*"Ney susar, mey dökülür,
Gulgule-i Cem de geçer."*

Neyzen Tevfik, Geçer

Göklerdeki cisimlerin ömürlerine kıyasla göz açıp kapama süresi buradaysak... Her şeyin geçiciliğini anımsa. Bir an evvel harekete geç.

Yine, yeniden anımsa ki tüm varoluşun en yüksek hayrını, hakkını, özgürlüğünü gözeterek rutininden çıkmak ödünü koparıyorsa yık bendini, boz ezberlerini; bir rutine uyumlanmaksıkıntın, gir o düzenli, sistemli hâle.

Nicesini daha söylersin; tanıma sığar,

sığmaz. Kime ne sayılabilir, kimine sayılamaz. Haydi, at o adımı! Bakmadan aşağıya, geriye; göklere eriş!
Yol ver karanlığa, ışığını parıldat!

Ne kadar daha gizleyeceksin gerçekliğini? Yüreğinden geçenleri... Değişkenleri gözeterek temkinli ol. Bodoslama yırt karanlığın uzay-zaman eğriliğini, daha vaktin varken. Sana bu oyun hediye edilmişken... }g*

Gözü Pek Ezgiler / Sanatçıları

1. Be Like the Being – Radnor & Lee
2. Böyledir Bizim Sevdamız – Zülfü Livaneli
3. Concierto de Aranjuez – Rodrigo
4. Eppur Si Muove – Haggard
5. In My Life – The Beatles
6. La Quête – Jacques Brel
7. Je Veux – Zaz
8. Non, je ne regrette rien - Édith Piaf
9. Résiste - France Gall
10. When You Believe – Whitney Houston

Gözü Pek Şiirler / Şairleri

1. Adı Aşk – Eşrefoğlu Rûmî
2. Bekle Bizi İstanbul – Vedat Türkali
3. Courage – Anne Sexton
4. Düş Yanığı – Nurduran Duman
5. Ferdâ – Tevfik Fikret
6. Invictus – William Ernest Henley
7. No Culpes a Nadie – Pablo Neruda
8. Özgürlük Alanı – Fazıl Hüsnü Dağlarca
9. Selam Olsun – Ülkü Tamer
10. Yaşadıklarımın Öğrendiğim Bir Şey Var – Ataol Behramoğlu

*Şifahen (eski dilde) "sözlü olarak" anlamına gelen zarf.

Güçlü toplum için...

Yazı: İbrahim Betil

Cesaret kavramı toplumun geleneğine, kültürüne, bazen de yönetim anlayışına göre farklılık gösterir. Dört olumlu, bir olumsuz olmak üzere toplam beş ayrı cesaret tanımını paylaşmak isterim:

Sosyal Cesaret: Başkalarıyla birlikte olunan ortamlarda söz istemek, konuşmak, düşüncelerini açıkça ifade edebilmek, varsa karşı görüşlerini, farklı düşüncelerini söyleyebilmek, düşünce özgürlüğünü savunmak, düşüncelerini, çeşitli konularda önerilerini yazabilmek, yazdıklarını paylaşabilmek, öz denetim gereksinimi duymamak sosyal cesarettir. Bu cesaret duygusunun gelişebilmesi için ailelerin; anaokulundan itibaren her eğitim kurumunda, sınıfta, ortamda öğretmenlerin hatta okul yöneticilerinin çocukları ve gençleri soru sormaya, düşüncelerini özgürce söylemeye, farklı görüşlerini savunmaya erken yaşta özendirmeleri gerekir. Erken yaşta çocukların bireysel haklarının bilincine varmasını sağlamak, kendi haklarını savunmaya özendirmek sosyal cesareti beslemenin en temel adımlarından biridir.

Doğal Cesaret: Farklı kültürleri, coğrafyaları tanımak, anlamak için tek başına yolculuk yapabilmek, geceleri sokakta tek başına dolaşabilmek, doğada tek başına yürüyebilmek ve yaşayabilmek, yüksek tepelere tırmanmak, karanlık mağaralara girebilmek, yaban hayvanlarıyla buluşmak, denizin, okyanusun derinliklerine dalmak, yükseklerden paraşütle atlayabilmek bu doğal cesaretin sonuçlarıdır.

İş Yaşamında Cesaret: Yeni iş girişimlerinde bulunmak, risk almak; yeni modeller geliştirmek, farklı ürünler üretmek, tanıdığı/tanımadığı kişi ve kurumlara güvenip karşılıksız/teminatsız borç vermek, mal satmak iş yaşamındaki cesaretin göstergeleridir.

Medenî Cesaret: Topluluk önünde konuşmak, düşüncelerini, önerilerini açıkça söylemek; savunduğu bir fikir için savaştırmak, akıl ve duygu ve değerlerini korumak için çabalamak, bağınazlığa, ayrımcılığa karşı çıkıp kafa tutabilmek, insanlığa hizmet amacıyla çıktığı yolda tek başına kalsa bile çabalamaya devam etmek, düşünce ve özgür yaşam hakları ihlal edilmiş insanların haklarını, farklı kültür ve etnik kökenden dezavantajlı grupların haklarını, azınlık haklarını, cinsiyet eşitliğini savunmak ve bu savunmayı yazılı ve sözlü olarak her ortamda sürdürebilmek medenî cesarettir.

Bozuk Cesaret: Kuralları, yasakları dinlemesizin, ne pahasına olursa olsun ilerlemeyi amaç edinmek, sınavlarda kopya çekmek, trafik kurallarını çiğnemek, sözlü ve/veya fiziksel şiddet uygulamak, kapalı alanda sigara içmek; yalan söylemek, başkalarının haklarına saygı göstermemek gibi davranışlar bozuk cesarete örnektir.

Sosyal ve medenî cesaret (bu konu özelinde) toplumsal gelişimi güçlendirebilecek en önemli iki unsurdur. Birtakım riskleri alabilme cesareti gösteren kişilerin bazı toplumlarda önemli cezalarla karşılaşma olasılığı da vardır. **Bu olasılığı ve tehlikeleri bilmelerine rağmen cesaretle ilerleyenler toplumda ve dünyada önemli izler bırakmış, bundan sonra da gelecek kuşaklara güzel, etkileyici örnekler bırakacak kişilerdir.** 3g®

Kargaşa içindeyken yeryüzünde cenneti bulmak!

Söyleşi: Güler Pınarbaşı

“İnsanların iki hayatı var. Biri bedeninin doğumu, diğeri ruhun uyanışı” diyor Çinli Yazar Lan Xin ve ekliyor: “Ruhumuz uyandığında gerçekten yaşamaya başlarız.”

Çin’de tek kadın mirasçısı olduğunu söylediği Dongba kültürünün ince-liklerine röportajımızda içtenlikle değinen Lan Xin’in salgın ile ilgili yaptığı değerlendirmeler, kimilerine göre “asrın felaketi” olarak isimlendirilen Covid-19 sürecine yepyeni bir bakış açısı getirecek nitelikte.

3.Göz: Hayattaki amacınızı keşfettiğinizi söylüyorsunuz. Bu amacı nasıl tanımlarsınız? Diğer insanlara vermek istediğiniz nihai ileti nedir?

Lan Xin: Herkesin bu hayatta bir amacı var ancak kimileri bu amacı çoktan bulmuşken kimileri hâlâ arıyor. Kimileri de kendi amaçlarından tamamen habersiz yaşıyor. Kaderinizi bulduğunuzda katlandığınız zorluklara aldırmayacaksınız. Kaybedilen, katlanılan, ödenen, kazanılan, keyif alınan ne varsa bırakın. Artık kaybedilen, katlanılan, verilen, kazanılan, zevk alınan şeyleri umursamayacaksınız. Bu, daha geniş bir amaç bağlamında karmaya bakmak-

Asrın felaketinde bu hayata sevgi için doğduğunu ve amacının sevginin bilgeliğini yaymak olduğunu hatırlamak!



la, şu an neler olup bittiğine bakmakla ilgili. Ne kadar meşgul, ne kadar zor, ne kadar yorgun olduğunuzun bir önemi yok. Beni ilgilendiren, etrafımdaki, kaderime dâhil olan insanlara ne verebildiğim ve dünyaya ne bıraktığımdır. Verdiğiniz her şeyden zevk alıyorsunuz çünkü amacınızı yerine getiriyor olmanın kendisi zaten büyük bir sevinç ve keyif.

Bu hayata sevgi için doğdum, sevgi için geldim. Amacım, sevginin bilgeliğini yaymak. Bir yazar olarak, farkına vardığım merhamet, düşünce ve bilgelikle insanların sevgi bilgeliğinin kilidini açmayı- öğrenmeyi, keşfetmeyi, yaratmayı, olmayı, sahiplenmeyi, vermeyi- umuyorum.

3.Göz: Dongba kültürü hakkında daha fazla bilgi verebilir misiniz? Dongba kültürünün temel felsefi nedir?

Lan Xin: Dongba kültürüne göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı teşekkür ederiz! Dongba kültürü, Çin'deki Naxi (Nakhi) insanının antik ve gizemli kültürünü ifade eder. İki bin yıldan fazla geçmişe sahip olan bir dünya hafızası mirasıdır. Temelde Dongba yazıları, Dongba resimleri, Dongba müzikleri, Dongba dansı, Dongba eserleri ve çeşitli kurban törenleri bu mirasın bir parçasıdır. Bunlar arasında, Dongba hiyeroglif yazıları dünyada günümüze kadar gelen tek hiyeroglif yazı olarak bilinmektedir. Dongba kültürü esas olarak, dünyadaki üç kültürel mirası barındırması nedeniyle dünyaca ünlü bir turizm merkezi haline gelen Lijiang (Likiang), Çin'de yoğunlaşmıştır. Kültürümüz de tüm dünyadaki akademisyenlerden büyük ilgi görmüştür.

Animizm inancına dayanan bir din kültürüdür Dongba. Ustası ise bu kültürünün bilge adam¹ olarak bilinen ana mirasçısıdır. Ben de Dongba ustası ve kültürünün tek kadın mirasçısıyım.

Dongba kültürünün temel bilgeliği üç açıdan somutlaşır: İlki; insan ve doğa arasındaki uyum. Bu, insan ve evrenin bir olduğu anlamına gelir. Doğaya saygı duymalı, ona özen göstermeli ve onunla uyum içinde yaşamayı öğrenmeliyiz. İkincisi, doğaya ve sevgi dolu hayata saygı. Üçüncüsü ise Tao-doğa. Bu, her şeyin doğanın kurallarına göre işlediği anlamına gelir. Buna doğanın Tao'su, toplumun Tao'su, insanın Tao'su ve evrenin Tao'su da dâhildir.

3.Göz: Sizce insanlık dünyaya karşı nasıl daha merhametli olabilir?

Lan Xin: İnsanların dünyaya merhameti, her bireyin ruhsal seviyesine bağlıdır. Irkı, milleti ve ülkesinden bağımsız olarak tüm insanlar bir topluluktur. Başkalarının başına gelenler bizim de başımıza gelebilir. Herkes empati yapar, başkalarının acılarıyla empati kurar ve onlara merhametle yaklaşırlarsa, mutluluk da merhametle gelir. Aksi hâlde başkalarından nasıl merhamet bekleyebiliriz?

Dongba kültürünün temel bilgeliğinin dediği gibi: Her şeyin ruhu var. Bütün varlıklar eşittir. İnsanlar aşırıya kaçtıklarında, doğayı tahrip edip ona zarar verdiklerinde çatışmaların meydana gelmesi kaçınılmazdır.

*Covid-19 salgını,
doğanın insanlığa
“Uyan!” çağırısıdır.
Bu sadece ruhlar
arasındaki çatışma değil,
hayatlar arasındaki,
boyutlar arasındaki bir
çatışmadır.*

Aslında, sevginin sınırı yoktur. Eğer dünya size iyi davranıyorsa siz de herkese karşı iyi olun. Eğer olmak istediğiniz kişiyle tanışmak istiyorsanız önce merhamet ve sevginin kalbinizde yaşamasına izin verin.

3.Göz: Sevginin bilgeliği hakkında yazıyorsunuz; peki sizin farkındalık yolculuğunuz nasıl başladı ve nasıl ilerlediniz?

Lan Xin: Doğduğumdan beri hayatımda pek çok inanılmaz şey oldu ve hepsi de sevgiyle ilgiliydi. Bu inanılmaz anlar ve karşılaşmalar, beni hızla bir anlayış ve farkındalık seviyesine getirdi. Ben aynı zamanda her gün internet aracılığıyla okuyucular için kısa makaleler yazıyor ve milyonlar bazen de on milyonlar tarafından okunuyorum. Okuyucularımın hiç tanışmamış olsak da onlar sadece kelimelerim ve fotoğraflarım aracılığıyla, kalbimin onlara iletmek istediği sevgi ve merhameti çok iyi anlıyorlar.

Tüm bunlar zaman içinde kendi amacımı bulmama katkıda bulundu. Sonunda, bir gün, amaçlarını gerçekleştirecek kanıt olan sihirli bir bedene kavuştum.

Ben duyu ötesi algılarla doğdum. Daha sonra Konfüçyanizm (Konfüçyüsçülük), Budizm, Taoizm gibi geleneksel Çin'in kültürel yapıtaşlarını derinlemesine inceleyerek bu güçlü yönleri birleştirdim ve tüm dinlerin özünün sevgi olduğunu ve sevginin ise her dinin üzerinde en yüksek bilgelik olduğunu gördüm.

Hayat, kendinizi bulma ve kendiniz olma sürecidir. Bu süreçte, egodan süper egoya doğru büyüyorum. Artık kalbimde, zihnimde ve sevgimde sınırlar yok.

3.Göz: Kıyamet filmlerinin ansızın çok gerçekçi görüldüğü bir zamandayız. Sistemizde paylaştığınız önceki makalenizde şöyle yazmıştınız: “Doğal ve insan yapımı felaketler, insanlığa öneriler sunan uyarılardır.” İnsanlar bu tür uyarıları dikkate almazsa ne olacağını düşünüyorsunuz?

Lan Xin: İnsanlar her zaman felaket filmlerinin bizimle hiçbir ilgisi olmadığını ve bunların bizim başımıza asla gelmeyeceğini düşünürdü. Oysa bu salgın, insanlığı eşi benzeri görülmemiş bir felaket filminin ortasına attı. Hepimiz bunun bir parçasıyız. Her şey bir. İnsan ile doğa, insan ile cennet ve dünya uyumlu bir şekilde bir arada var olmalıdır. İnsanlar uyarıları görmezden geldiği takdirde felaketler devam edecek ve hatta daha da yayılarak insanlığı tehlikeli bir güvensizlik ve istikrarsızlık durumunda bırakacaktır.

3.Göz: Bu küresel olaya “Her şeyin ruhu var.” anlayışıyla bakarsak, bu doğa ile insan arasındaki bir çatışma mıdır? Buna ruhlar arasındaki çatışma diyebilir miyiz? Birlik nasıl sağlanabilir?

Lan Xin: Yukarıda bahsettiğimiz Dongba kültürünün temel bilgeliğinin dediği gibi: Her şeyin ruhu var. Bütün varlıklar eşittir. İnsanlar aşırıya kaçtıklarında, doğayı tahrip edip ona zarar verdiklerinde çatışmaların meydana gelmesi kaçınılmazdır. Covid-19

salgını, doğanın insanlığa “Uyan!” çağrısıdır. Bu sadece ruhlar arasındaki çatışma değil, hayatlar arasındaki, boyutlar arasındaki bir çatışmadır.

İnsanlar felaketlerin tam da ortasında düşünmelidir. Uyum ve sükûnet içinde yaşayabilmemizin tek yolu birbirimize güvenmek ve birbirlerine saygı göstermektir.

3.Göz: Dünya böylesi bir kargaşa içindeyken insanlar hala yeryüzünde cenneti bulabilirler mi? “Evet” ise, nasıl? “Hayır” ise, neden?

Lan Xin: Aslında, insanların yeryüzünde cenneti bulup bulamayacağı yine insanların kendisine bağlıdır. Doğal ve insan yapımı felaketler, güzel bir dünyası olan kötülükten uzak bir beden ve zihin için insanların kötülükten arınmaları, iyilik yapmaları, açgözlülük, öfke ve sanrılarını kontrol etmeleri, bugüne değer vermeleri, olanla yetinmeleri ve dünyaya karşı hoşgörülü olmaları gerektiğini söyler.

3.Göz: Salgın sırasında toplumun ruh hali bunun üstesinden nasıl geldi? İnsanlar bu süreci nasıl atlattı?

Lan Xin: Tüm dünyadaki insanlar gibi, Çin halkı da salgın ilk görüldüğünde büyük bir panik ve endişe içindeydi. Ancak salgın yavaş yavaş kontrol altına alındı, kontrol altına alındıkça da insanlar rahatladı. Çin halkı, salgın önleme ve kontrolüne ilişkin ulusal tavsiyeler konusunda oldukça işbirliği göstermiştir. Salgının Çin’de kontrol altına alınmasının nedenlerinden biri de budur.



Psikolojik açıdan, insanlar ayrıcalıklı ve rahat bir ortamda olduklarında, kalplerine kolay kulak vermezler. Oysa hayatımız ve sağlığımız ani bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığında, aniden hayatın bir sonu olduğunu, her şeyin geçici olduğunu fark ettiğimizde, bizim için en önemlisi yaşam, sağlık ve huzur olur. Evde dışarı çıkmadığımızda aniden sıradan bir yaşamın ne kadar değerli olduğunu fark ederiz. Doğanın güzelliğini... Güneş ışığı, hava ve güzel bir çevrenin doğanın hediyeleri olduğunu... Salgından önce herkes çok düşündü. Salgın sırasında ise yaşamak, insanların şu anki en büyük dileği haline geldi!

3.Göz: Peki, siz bu karantina sürecini nasıl atlattınız? Daha çok önem verdiğiniz şeyler neler oldu?

Lan Xin: Salgının en yoğun olduğu dönemde, tüm Çinliler gibi, kendimi evde karantinaya aldım. Evde yazdım. Neyse ki günlük ihtiyaçlarımızı internetten alabilmemiz için e-ticaret ve lojistik bize büyük kolaylık sağladı. Belki de yazar olduğum için bilgisayar ve cep telefonunda çalışmaya ve ayrıca yalnız kalmaya alışkınım, bazılarının biraz daha aşınayım. Temaslarım sayesinde, birçok ülkeden uluslararası

İnsanlar felaketlerin tam da ortasında düşünmelidir. Uyum ve sükûnet içinde yaşayabilmemizin tek yolu birbirimize güvenmek ve birbirlerine saygı göstermektir.

yazar arkadaşlarım bana selamlarını ve endişelerini ilettiler. Şubat² ayında, Türk yazar arkadaşım Nurduran Duman, baharın güzelliğinin tadını çıkarmak için dışarı çıkamayacağımı düşünerek baharın güzelliğini hissetmem için Türkiye'deki pek çok güzel manzarayı benim için özel olarak fotoğrafladı. Çin'de tanışmış ve birbirimizi sınırlardan bağımsız olarak anlamıştık. Kendisi çok merhametli ve bilge bir kişidir. Dostluğumuz, sevginin sınır tanımadığını kanıtlıyor.

Bu süreçte sürekli olarak kendimi ve insanlığı düşündüm. Hayatımı daha çok önemsiyor, her ânın tadını çıkarıyor, ailem ve arkadaşlarımla aramdaki sevgiye daha çok önem veriyor ve hayat amacımı daha fazla gerçekleştiriyorum.

3.Göz: Kendimize dayattığımız, muhtemelen bir süre daha devam edecek olan bu sosyal mesafe, nöronlarımıza kadar işliyor. Sevgi bildiğimiz eski haline nasıl dönecek veya neye dönüşecek?

Lan Xin: İnsanların iki hayatı var. Biri bedenin doğumu, diğeri ruhun uyanışı. Ruhumuz uyandığında ise gerçekten yaşamaya başlarız. Salgın, sevginin bilgeliğinin daha da farkına varmamızı sağladı. Sevgi insan ile evren arasındaki en iyi iletişim dili, en iyi kaynaşma yolu ve sevgi evrenin en yüksek bilgeliği. Sınırsız, en yüksek enerji, en iyi şifa. Bugünümüze sevgiyle yaklaşalım ki, gelecekte korkmayalım. 3g*

Çeviri Desteği: Nurçem Koç

Notlar:

1. "Bilge Adam"ın literatürdeki karşılıkları: Nakhi Dongba, Shaman/Şaman, Wise Man.
2. Şubat 2020.



sistem matbaacılık

www.sistemmatbaacilik.com

"Kalite Sistemimizde Var"



Kalite Sistemimizde Var!



sistemmatbaacilik

www.sistemmatbaacilik.com



Sistem Matbaacılık

Mutluluk

*Mutluluğa Giden Yol Yoktur,
Mutluluğun Kendisi Yoldur.*

Yazı: Thich Nhat Hanh

Hepimizin, nasıl mutlu olunacağına dair bir düşüncesi vardır. Mutluluğa dair düşüncelerimizin muhakemesini yapmak için zaman ayırmanın bize çok faydası olur. Mutlu olmak için ihtiyaç duyduğumuz şeylerin listesini yapabiliriz: "Sadece... olursa mutlu olabilirim."

İstediğiniz ve istemediğiniz şeyleri yazın. Bu düşünceler nereden geldi? Bunlar gerçek mi, yoksa sadece size ait düşünceler mi? Eğer mutluluğunuz belirli bir düşünceye bağlıysa, pek fazla mutlu olma şansınız yok demektir.

Mutluluk pek çok yönden gelir. Sadece tek bir yönden geleceğini sanıyorsanız diğer tüm fırsatları kaçıırırsınız, çünkü mutluluğun sadece istediğiniz yönlerden gelmesini beklersiniz.

Mesela şöyle dersiniz: "Ondan başka biriyle evlenmektense ölmeyi tercih ederim... İşimi, itibarımı kaybetmektense ölmeyi tercih ederim... Eğer o diplomayı/terfiyi/evi... alamazsam mutlu olamam."

Mutlu olmak için pek çok şart koşarsınız ama sonrasında -tüm bu şartları yerine getirseniz dahi- mut-

lu olamazsınız. Mutluluğunuz için yeniden şartlar koşmaya devam edersiniz; bu sefer daha yüksek bir diploma, daha iyi bir iş, daha büyük bir ev istersiniz.

Bir devlet de bir ulusu nasıl kalkındırabileceğini ve mutlu edebileceğini bildiğini sanır. O devlet ve ulus yüz yıl belki de daha uzun bir süre boyunca kendini bir ideolojiye adayabilir. Bu süre içerisinde vatandaşları çok acı çekebilir. Devletin fikirlerine kim karşı gelirse ve aleyhinde kim konuşursa tutuklanır. Hatta yöneticilerinin deli olduğu bile düşünülür, sırf bir ideolojiye bağlı oldukları için ülkeyi bir hapisaneye dönüştürebilirler. Hasılı, mutlulukla ilgili fikirlerin çok tehlikeli olabileceğini lütfen unutmayın.

Buddha, mutluluğun sadece şimdi ve burada mümkün olabileceğini söyler. O yüzden geriye dönüp bakın ve mutluluğa dair kavramlarınızı ve düşüncelerinizi derinlemesine inceleyin. Hayatınızda şu anda var olan koşulların mutluluğunuz için yeterli olduğunuz fark edebilirsiniz. O zaman mutluluk anında sizin olur.

Hemen burada ve şimdi iyi olmalıyız, şu anda neşeli ve huzurlu olmalıyız. Mutluluğa giden yol yoktur, mutluluğun kendisi yoldur.

Yaşayan insanlar
yumuşak ve hassastır.
Cesetlerse sert ve katı.

On bin şey,
yaşayan otlar, ağaçlar,
yumuşaktır, esnektir.
Ölünce kuru ve kırılın.

O yüzden sertlik ve kırılınlık
ölüme aittir;
yumuşaklık ve hassasiyet,
hayata.

Sert kılıç kırılır,
eğilmeyen ağaç devrilir.
Sert ve yüce göçer gider.
Yumuşak ve iddiasız olan ayakta kalır.

Tao Te Ching



Cesur birey olmak!

Yazı: Nehir Ötgür

Dünya; güç, para, makam, hırs, tüketim, zarar verme peşinde hızla koşadursun, sadece 'birey' olma cesareti gösterenler sevginin, özgürlüğün, doğanın, kültürün, sanatın, müziğin, bilimin yolunda kendi tutkularını, kendi düşlerini yaşayacaklar. Çünkü her şey birey olabilmekle alakalı, birey olmak ise cesaret ister.

İnsanlığı, adeta korku yönlendiriyor, dünya yönetiyor. İnsan, dışarıdan kendisine aşılana her türlü korku ile, çoğunluğa da uyararak ve neredeyse tüm hayatını korkudan kaynaklanan bağımlılık hali ile harcıyor, kendisini tanıma fırsatı yaratmadan, kendi eşsizliğine, doğuştan gelen haklarına ve bireyselliğine saygı gösterme cesareti bulamadan.

Öte yandan, cesareti olan kişiler ise bu hayatın görüldüğünden veya kendilerine anlatılanlardan ibaret olmadığını fark eden, içlerinde kendileriyle, hayatla, dünyayla ilgili bitmeyen bir sorgulama, öğrenme isteğiyle tutuşan, gördüklerinin ötesindeki, duyduklarının arkasındaki merak ederek, değerlerinin, tutkularının, düşlerinin yolunda yaşıyorlar. Bu kişiler

sürünün dışına çıkmayı ve bunun sonucunda en aşına olduğumuz bedellerinden biri olan tek başınalığı göğüslemiş kişilerdir. Dünyaya yardım etmek isteyenlerin, kendini ve dolayısıyla da dünyayı düzeltmek isteyenlerin içlerinde olması gereken bir şeydir cesaret ve zaten bu kişilerin özünde bulunmaktadır.

Cesaret deyince aklımıza korkusuz olmak düşüncesi gelse de her şeyin kaynağının sevgi olduğuna inanan biri olarak, bana göre kendimizde sorgulamamız gereken ilk şey -korkusuzluğumuzdan çok- cesaretli olmamız gereken konuya karşı sevgi duyup duymadığımız olmalıdır. Zira korkunun olduğu yerde sevginin olmadığını ve sevginin olmadığı yerde de cesaretin olmamasını normal görüyorum. Cesaretimizin sınındığı en önemli konulardan birinin sevdiğimiz ve sevdiğimiz şeyler üzerine olması boşuna olmasa gerek. "Sevmediğim bir şey için cesaret gösterir miyim?" İlk anda "Evet!" diyemediğime göre sanmıyorum ki yine de tartışılabilir. Buna rağmen gerçekten sevdiğim bir şey için hiç düşünmeden "Evet!" cevabını verebilirim. Sevdiğimiz insan için her şeyi göze almak cesaretini gösteririz, sevdiğimiz işi yapmak uğruna birçok zorluktan geçeriz, sevdiğimiz yerleri korumak uğruna her türlü engeli aşma cesaretinde bulunuruz, örnekler sayısızdır ve cesaret gösterme sebebimiz aynıdır: Duyduğumuz güçlü sevgi.

Herkesin cesaret göstereceği durum ve konu oluş seviyesine göre farklı olabilir. Ama hepimiz için ortak bir şey söylemem gerekirse kendi yalanlarımızın, kendimize mâl ettiğimiz korkularımızın üstesinden gelmek sanırım en gerçek cesaret örneği.

*Sevmeye, düşlemeye,
özgür ve özgün olmaya,
yaşamın hakkını vererek
yaşamaya, kendini
bilen bir birey olmaya
cesaretiniz olsun.*

Araştırmasında, sorgulmasında ısrarcı olan ve kendisiyle ilgili her şeyin derinine inmeye, kendi bireyselliğini ortaya çıkarmaya cesareti olan kişi kendi korkularının, sevgisizliğinin, kendini bilmezliğinin tüm yaşamını ve yaptığı her şeyi nasıl etkilediğini ve aynı şekilde, gerçekleştiremediği, ertelediği, yaşayamadığı güzelliklerin de yine bu sebeplerden kaynaklandığını keşfedecektir. Bu değerli farkındalıklar ise eksikliklerin tamamlaması için bulunmaz fırsatlardır.

Sevmeye, düşlemeye, özgür ve özgün olmaya, yaşamın hakkını vererek yaşamaya, kendini bilen bir birey olmaya cesaretiniz olsun. Aksi takdirde çoğunluğun kaderini yaşarsınız; sevmeye cesareti olmayanların karşısındaki sevgisini sorguladığı, kendilerini bilmeye cesareti olmayanların başkalarını analiz ettiği, tek başına kalmaya cesareti olmayanların kalabalıklar içinde ya da telefonlarıyla zaman tükettiği, özgür olmaya cesareti olmayanların diğerlerini suçlamaları, özgünlüklerini ortaya çıkarmaya cesareti olmayanların başkalarının fikirleri altında nefes aldığı, düşlemeye cesareti olmayanların düşleyenlerin düşünde rol aldıkları gibi.

Son söz Stefano D'Anna'dan;
"Korku kapıyı çaldı. Cesaret açtı. Kapıda kimse yoktu." 3g®

Cesaret yaşamaktır...

Eylemin olmadığı yerde, cesaretin sadece gölgesi vardır.

Yazı: Levent Türk

Cesaret aklımızda her daim bulunan bir duygu değildir. Onu ortaya çıkaran bazen değerli bir şeyi elde etme arzusu, çoğunlukla da sahip olduğumuz değeri kaybetme korkusudur.

Cesaretin nasıl ortaya çıktığı kadar sonuçları da önemlidir. Cesaret kimi insanların onurunu zedelerken kimilerini de ölümsüz kılar. En çok saygı duyulan insanların ortak özelliği nedir? Kişisel çıkarlarından özveride bulunmuş, diğer insanların yaşamlarını olumlu etkilemiş, korkularına yenilmemiş ve cesaretlerini yaşam boyu sürdürebilmişlerdir. Bütün bunları kişiye yaptıran, "saygı" gibi güçlü bir değer olmalıdır.

Öyleyse cesaretin saygıyı hak eden bir sonuç alması için sadece korkunun kontrolü yetmez; kaybetmekten korkulan, korunması gereken bir değer de olmalıdır. Uğruna -yeri geldiğinde- hayatın bile feda edildiği böyle değerler insan benliğinde nasıl oluşur?

Önce, neyin peşinde koştuğumuza bakalım. İnsan belli bir amacı olan ve ona ulaştığında sonsuz mutluluğu yakalayabilecek bir varlık değildir. Bir arzumuzun peşinden gideriz, hedefimize yaklaştığımızda hayal ettiğimiz kadar iyi hissettirmediyini görürüz. Sonra yeni bir arzu belirleriz, bu böyle sürüp gider. Arzular şekil değiştirir yine de

köklerinde hep aynı ihtiyaç vardır: Eksikliğini hissettiğimiz bir nesneyi elde etmek; kendimizi bütün ve değerli hissetmek isteriz. Benliğimiz bu devinimin kendisidir; şu andadır ama yaşamış olduğumuz her şeyin toplamıdır. Geçmişte yaşadığımız bazı olayları bu devinimden çıkarabilseydik, farklı bir biz olurduk.

Peki bu devinimde benliğimizin değeri nasıl artar?

Mutlu olmak için bize haz veren nesnelere elde ettik diyelim. Hepimiz biliriz ki hissedilen mutluluk çok da uzun ömürlü değildir ve birikmez. "Geçmişte ne kadar da çok zevk yaşadım" demek, şu anda mutluluğu tekrar yaşatmaz. Öte yandan haz duyma amacıyla giriştiğimiz eylemlerin bazıları benliğimizde değer kaybına yol açar ve bize acı verir. Acı kısa ömürlü değildir, hatırlandığında bile acıtır. Bizi en çok davranışlarımızı toplumun veya kendimizin onaylamaması değersizleştirir.

"Toplumun ne dediğini umurumda değil!" diyerek kendimizi "uçak modu"na alabiliriz. Bu sefer de vicdanımız bizi rahat bırakmaz.

"Öç ve hınç duyguları zayıflıktan nasıl ayrılmazsa, saldırganlık tutkusu da öyle ayrılmaz güçten. Saldırının gücü için, kendine gerekli gördüğü düşman bir çeşit ölçüdür, her artış kendini yaman bir düşman, yaman bir sorun aramakla belli eder."

F. Nietzsche

Vicdanı kilitlemek

Dorian Gray'ın yaptığı gibi biz de vicdanımızı kilitleyebiliriz. Böylece, duygularımızın bilince gelmesini ve bizi burada rahatsız etmesini engellemiş oluruz. Ne var ki insan bilinçten ibaret değildir.

Zihnimizde değerlendirme ve denetleme işlevi yapan bir aygıt var, ben ona vicdan diyorum. Doğuştan gelen bir mekanizması ve sonradan eklenen içeriği olan bu aygıt, nesne ve kavramları birbiriyle kıyaslar, onları değer basamaklarına yerleştirir. Eyleme geçeceğimiz zaman, daha değerli olanı seçer ve bizi diğerlerinden vazgeçmeye zorlar. İşte bu anda vicdanımız, haz alma isteğimizin bencilliğiyle çatışmaktadır! Haz verecek eylemden özveride bulunmak, önce rahatsızlık verir. Yine de vicdanın dediğini yaptığımızda, bizi suçluluk duygusundan kurtarmış olduğunu görürüz. Değerimizi koruduğu için ona olan güvenimiz artar, böylece güçlenen vicdan bir sonraki çatışmaya daha cesur girer. Özveriler bedeldir. Değerimizi böyle bedeller ödeyerek koruduğumuz için özsaygımız, yani benliğimizin değeri ve gücü artar. Hissettiğiniz değer kadar motive, gücünüz kadar cesur olursunuz.

Toplumun sesini kilitlemek

Mümkündür. Narsist de yaşanabilir.

Bilinç kendini dilediği gibi kurgulayabilir, o zaman kuruntu oluşur. Bilinç, kendisinin gerçekte ne olduğunu ancak bir başkasının bilincinde görebilir. Vicdanın eleştirisi sonrası verdiğimiz karar eyleme dönüştüğünde karşımızdakinin bilincine görünür hale gelir. Onun değerlendirme mekanizması bizim davranışımıza değer biçer. Bizim görebileceğimiz ve kendi benliğimize katabileceğimiz gerçek değer işte budur. Eğer karşımızdakinin bilincini, değerlendirme yeteneğinden yoksun, bir nesne olarak görürsek, kendi benliğimizin kıymetini görme şansını kaybederiz.

“İnsanları araç olarak görmeyin, onlar kendilerinin amaçlarıdır “

I. Kant

İşte bu yüzden insan insana muhtaçtır. Değerimizi bize yansıtan da biriken değerimizi erdem olarak tanımlayan da toplumdur. Cesaret nişanını kimse kendi kendine takamaz.

Eylem yoksa hiçlik vardır

Eylemsiz kaldıkça, benliğimizin değeri giderek silikleşir, sanki yok oluyor-muşuz gibi hissederiz: “Hayatımdan memnun değilim ama değiştirmek için yeterli cesaretim yok!” Bu normaldir; çünkü bizi tanımlayan erdemlerimiz eylemlerimizle var olmuştur. Eylemin olmadığı yerde erdemlerin sadece gölgeleri var olabilir.

Saygı ve merhamet duyguları bu yüzden zihnimizde sürekli bulunamaz. Eylem ihtimalleri zihnimizde çatışırken ortaya çıkarlar. Bu duygular o çatışma anında benliğimizin değerini bize gösterir ve onu cesurca korumaya zorlar. Ani bir tehdit karşısında erdemler de devre dışı kalır. Yine de cesaret tek başına çıkar ve savaşır. Düşüncenin olmadığı bu ortamda cesaretin koruduğu şeyin en temel değer olduğunu görürüz: Yaşam.

O hâlde en değerli his yaşıyor olduğumuz farkında olmaktır. Bunu hissetmek için yaşamın içini erdemli eylemlerle doldurmalıyız. 3. GÖRÜŞ*

“Gölgede duran adamın gölgesi olmaz. Adam olan çıkar güneşe, kendi gölgesini yaratır.”

Neşet Ertaş

Türk şamanlığının özellikleri

“Kişi genel olarak istemeye istemeye şaman oluyor; bunu yapmazsa sonunun ölüm olacağı anca öteki şamanlar tarafından vurgulandıktan sonra şamanlık güçlerini kabul etmeye ve ruhların buyruklarına uymaya razı oluyor. Sibiryaya, Orta Asya ve başka yerlerde şamanların durumu aynen böyledir.”

Mircea Eleade

Yazı: Dr. Nodira İbrahim Güçsav

İnsanlık şuuru son yüzyılda çok hızlı bir gelişim-değişim gösterirken, dünyanın her yerinde aynı düzeyde gözlemlenmiyor bu durum. Örneğin, bireysel gelişime açık topluluklarda oldukça uç deneyimler yaşanabiliyor, diğer yandan, toplumsal gelenekleriyle uyum içindeki bir gelişime daha yatkın topluluklarda (Türkler gibi) eski kökleri araştırarak, geleneksel formlardaki-yorumlardaki anlayışlarla ilerlemek yoluyla yeni duygusal-şuursal-inançsal çıkış yolları arayışı gözlemlenmekte.

Keza araştırdığımızda bizde de eskiden olağandışı insanlara kam/şaman denildiği ve onların ait olduğu gele-

neksel bir YOL'un olduğu konusu ortaya çıkmışken, aramızda hala şamanlar var mı ya da yeniden gelişmeye, ortaya çıkmaya başladılar mı, bilimsel olarak bu nasıl yorumlanıyor, araştırılıyor, gibi sorular doğuyor aklımıza. Özellikle son zamanlarda bu konuya merak ve ilgi artmışken bu sorular da giderek gündemdeki yerini alıyor. Günümüzde '*Ben bir Şamanım.*' diyenler çoğalırken, bunun arkasında durmak bu kadar kolay mıdır, değil midir, diyerek bilimsel bir bakışla irdelemeye çalışalım:

Öncelikle, Şaman Kimdir?

Şaman mistik, şifacı ve ozandır. Bunların dışında elbette bir ruhban, ruh-güdüdür.

Şamanlar mensup oldukları toplumların içinde bazı özellikleriyle sıvriyen kişilerdir, diyor Eliade. Bu tabirini ben çok doğru buluyorum. Neden "sıvriyen"? Çünkü gündelik zihin halini yaşayan çoğunluk arasında farklılıklarıyla göze çarpan bu bireyler (adlarına ne dersek diyelim) daha derin, daha uzak görüşlü ve daha çok sayıda varoluş algısına eren bu insanlar, kendi duruşlarını koruyarak yaşayacak kadar "CESUR"durlar. Ama yukarıda okumuş olduğunuz gibi, şaman adayının şamanlığı kabul etmekten başka çaresi de yoktur. O halde cesaret sahibi kişinin, kendinin ve yazgısının farkında olarak, vazifesini bilinçli bir şekilde yüklenmiş olduğu çok açıktır.

Şamanlar kendi içsel deneyimlerinin yoğunluğuyla topluluğun geri kalan kısmından ayrılırlar. Fakat, buna rağmen, olgun ve usta Şamanlar 'Uyumsuz' kategorisinde bulunmazlar

- onlar büyük bir insan ruhu uzmanı olduğu için (çünkü ruhun gerçek formunu ve yazgısını o görür), insan topluluklarını da kolay çözer, onlarla bir şekilde karşılıklı sosyal alışverişlerde bulunabilir. Fakat görünen ve görünmeyen dünyalar arasında ELÇİ vazifesini başarmak, her iki tarafta da sağlam ayakta durmayı talep eder.

Evet, Şaman düz insanların dünyasından ayrılıp yalnızlaşır veya belli mesafede durmak zorunda olur. Bunun nedeni de insanlara karşı kibir veya kızgınlık değil, kutsallıkla daha dolaysız ilişkide olması, kutsallığın dışavurumlarını daha etkili biçimde denetleyebilmesidir. 'Yeğlenme' yani topluluğun geri kalan kısmına göre çok daha derin ve yoğun olarak kutsalı yaşayan bireylerin seçilmesi yoluyla ortaya gelen tekilleşmedir. Bu bireyler bir bakıma o kutsalın ete kemiğe bürünmüş biçimidir çünkü onu yoğunlukla yaşarlar ya da daha doğru bir deyişle kendilerini seçen dinsel formun yaşantısını oluştururlar. Esrime (vecd) hâlinin baş ustası yalnızca şamandır. Bu karmaşık olayın ilk tanımı belki de en az yanılma payı taşıyanı- bu, 'şamanlık eşittir esrime (kendinden geçme, trans, vecd) tekniği'dir. Trans durumu -bu vesileyle vurgulayalım- farklı şekillere sahip olabilir -kimisi tamamen dünyadan kopar, kimisi 'arada' durmayı başarır, yani zihni tamamen kapanmazken, 'öte' boyutlara bağlanabilir.

Sihirbaz ve büyücülere hemen her yerde rastlanır ama şamanlık üzerinde ısrarla duracağımız özel bir sihirsel 'uzmanlık' durumu gösterir; 'ateşe egemen olma', 'sihirli uçuş' gibi ... Her otacı şifacı olabilir ama şamanın kendine özgü yöntemleri vardır.

Bu arada, herhangi esrik kişiyi de şaman sayamayız. Şaman, ruhunun bedeninden ayrılarak, göğe tırmanmaya yada yeraltına inmeye giriştiğini varsayan özel bir esrimenin uzmanıdır.

O, 'kendi ruhlarına' egemendir: şu anlamdaki, insan olmakla beraber, 'ölülerin', 'cinlerin' ya da 'doğa ruhlarının' aleti olmaksızın onlarla iletişim kurmayı başarır. Şamanlar kendi mistik deneyimlerinin yoğunluğuyla dinsel topluluğun geri kalan kısmından ayrılırlar. Başka deyişle, onları 'din' denen şeyin değil, mistiklerin arasına koymak daha akla yatkın geliyor.

Şaman adaylarından bazıları "psikospritüel kriz" dönemleri yaşasalar bile yalnızca bir hasta değildirlar. Onlar her şeyden önce, bu hastalığı yenmiş birileridir ve bu yüzden de başkasına da ruhsal şifacı olarak yardım edebilirler. Ünlü psikolog Grof'un "Spritual Emergency" adlı kitabına katkıda bulunan araştırmacılar kendi uzmanlık alanlarındaki psikospritüel krizleri derinliğine incelemişler. Şamanik kriz diye tanımlanan ve şamanizmin hâlâ etkin

olduğu toplumlarda müşahede edilen PSK, binlerce senedir o toplumlarda yaşanan ve psikozlarla sınırları yeterli derecede belirgin bir ruhsal gelişim sürecidir. (Bu konunun uzmanı H. Kalweit değişik kültürlerde izlenimler yapmış bir araştırmacıdır.)

Şaman olacak kişinin ya da bu göreve çağrılmasını belirleyen bütün esrime olay ve yaşıntıları, bir sırra-erme (inisayön) töreninin geleneksel öğelerini (şemasını) gösterir: Acı çekme, ölme (bedensel ölmeden zihinsel ölmek anlamında) ve yeniden dirilme (farklı bir şuurla).

Şaman olmak, hayvanların, en başta kuşların dilini bilmek (onları izleyerek kehanetler yapabilmek), dünyanın her yerinde doğanın gizlerini bilmek ve dolayısıyla gelecekte haber verme yeteneğine sahip olmak demektir.

Şamanların eğitimi sık sık rüyada gerçekleşir. Tam yetkin kutsal yaşama kavuşmak, tanrılar, ruhlar ve ata ruhları ile dolaysız ilişkiler kurmak ancak rüyada olur. Şamanlık kalıtsal olmakla birlikte, gerekli nitelikleri kazanıp onaylanmak ancak rüyada ruhları gördükten sonra olur. Bu ruhlar da zaten kuşaktan kuşağa kalıtsal olarak geçerler.

Şamanistlerin fikrine göre "Büyük Ruh" içten tesir eder, insanın içinden çalışır. 'Ruh istediği yerde mevcut olabilir.' derler, yani her yerde fakat "Yüce Ruh"tan başka kimse dışarıdan bir şey öğretemez, anlamına gelir bu. Modern spiritüalizmdeki kavramlara ve hatta kuantum fiziğindeki akıllı elektronlara benzer 'Şuurlu enerji' veya 'sınırsız zekâya (eski terminolojide ise "demiurg" yani "aklı-

faal”) çok benzeyen bir kavramdır onların Yüce Ruh’u. Şamanın esas vazifesi doğayla uyumlu yaşamak ve başkalarına da bunu öğretmek, böyle yaşamaya yardımcı olmak, doğa ruhuyla insanlar arasında aracılık yapmaktı. Onların zaman algısı farklı ve geniş olduğu için geçmiş hem de gelecek hakkında gündemde işe yarayacak yönlendirmelerde bulunabilirlerdi onlar. Bilgileri sadece bunlarla sınırlanmadan, enerji konusunda epey bilgileri vardı hem de bedendeki enerji merkezleri hakkında da biliyorlardı.

Türk Kam-Şamanı

Şamanlık tipik olarak Asya ve Sibirya’ya has bir olgu olduğunu vurguluyor araştırmalar; terimi bile Rusça aracılığıyla Tungusçadan kullanıma geçtiğini okuruz edebi kaynaklardan.

Fakat, Asya’da ve Güney Sibirya’da yaşayan Türkler kendi şamanlarına, hiçbir zaman şaman dememişler, Altaylılar, Saha Türkleri Şamanlarına ‘Kaman’ diyorlarmış. Kadın şamana ‘udağan’ diyenler olduğu gibi, Özbekler ‘bahşi’, Kırgızlar ‘bakşı’, Yakutlar ‘oyun’, Moğollar ‘böğü’, Karluklar ‘sağun’ diyorlardı. Eski Türklerde şamanlar ‘başkan’, ‘han’, ‘bey’ ve sık sık da ‘ata’ adıyla da anılır.

Yakutlarda kusursuz şaman ‘ciddi’ olmalıdır, söz ve davranışları yerine oturmalı, kendini beğenmiş, gururlu ve öfkeli bir kişilik göstermemelidir. İçinden, insanları ürkütmede gücünün de bilincinde bulunduğunu hissettirmelidir.

Sibirya şamanları ve Avusturyalı otacılarının inisasyonları arasında yakın bir benzerlik vardır. Her iki durumda da şaman adayı rüyasında veya sanrısında atalar ya da yarı-tanrısal varlıklar tarafından, vücudunun parçalanmasını ve iç organlarıyla kemiklerinin yenilenmesini kapsayan ameliyata konu olur. (Bu bilgiyi Eleade’den öğrendiğimde, senelerden beri beynimi kurcalayan bir garip rüyamı hatırladım; iki tane ürkütücü varlığın ayaklarımdan başlayıp bedenimi kesmeye başladıklarını görmüştüm 9-10 yaşlarımda, tam kalbime yaklaştıklarında uyanmıştım.)

Yazar Buket Uzuner’in, ‘Uyumsuz Defne Kaman’ın Maceraları - Su’ adlı romanında bu konuda Şamanizm’in Anadolu’da farklı biçimlerde hala yaşamakta olduğunu şöyle ortaya koymaya çalışıyor:

“... kamanlığın üstünü ne kadar örtmeye çalışsalar da, binlerce yıldır hepimizin derin hafızasında bu kadim geleneğin ‘öz’ü öyle canlı yaşıyor ki, bakıyorsun üzerlikten çörekotuna, mavi gözlü nazar boncuğundan kurşun dökmeye, ayçiçeğinden ayçöreğine, adlarımızdan hiç eksilmeyen ay ve çiçek hayalinden halk danslarımızdaki figürlere, çaputlu adaklarımızdan ateşten atlayan bahar kutlamalarımıza kadar çeşit çeşit biçimlerde karışımıza çıkıyor. Çünkü Kamanlık Anadolu’daki bütün diğer geleneklere

karışarak binlerce yıldır bütün Anadolu kültüründe gayet canlı yaşıyor.” (s.199)

“**Ruh** terimi, mistik, ezoterik bir kavram olduğundan -yalnızca bu kelimenin çağrıştırdığı algı nedeniyle- çoğu bilim insanının Şamanizm’i bilimsel araştırmalara konu edemeyecek olması düşünülüyor fakat burada ‘ruh’ terimine sadece dinsel veya ezoterik değil de fiziksel bir gerçeklikmiş gibi bakmayı denemesini teklif ederdik biz, şu hâlde sorun da ortadan kalkmış olacaktır. Çünkü, fizikçiler bile çoktan diyor ki, madde ve enerji ayrılmazdır, bir düzlemde birleşen tek şeydir. Aynı şekilde düşünen, araştırmacı ve yazar Ö. B. Etlî’nin tabiriyle anlatırsak, ‘Örneğin, kızılötesi kameraların biz insanlar gibi yaşam formlarını algılayabiliyor olmasının nedeni insan bedeninin, daha doğrusu bedeni oluşturan hücrelerin saldırdığı ışınımıdır. Bu ışınımı kızılötesi kamera teknolojisi henüz ortaya çıkmamışken görme kabiliyetine sahip veya algıları buna hassas olan hipotetik bir kişi pekâlâ onu ‘ruh’ veya ‘ruhlar’ şeklinde tanımlayabilirdi. Böylelikle yalnızca gelenekselleşmiş bir kelimeye takılıp onun ardına sığınıp bu şekilde olası verileri görmezden gelmek bilimsel anlayışa sığmaz diye düşünülebilir.”

Dünyada Maya Şamanizmi, Amazon

ve Kızılderli Şamanizmi ile ilgili çok araştırmalar hem de tanıtımlar yapılmakta sanat eserleri yaratılmakta ama Türk Şamanizmi ile ilgili bilimsel yaklaşım güden çalışmalar çok az ve genelde sosyoloji-mitoloji-tarih çerçevelerinde ele alınıyor. Neyropsikoloji, pozitif psikoloji ve başka bilim dallarının birlikte çalışarak yeni düzeyde araştırmalar yapmanın, canla-ruhla yapılan sanat eserleri ortaya koymanın vakti de gelmedi mi Türkiye’de de? Adı ne olsa olsun, her dönemde farklı algılı insanlar olmuştur her toplumda (burada hurafeyi, önyargıları, aşırı tapmacılığı veya dışlamayı bırakıp) bilimsel ve sanatsal olarak önyargısız çalışmalarla halka tanıtmak lazım diye düşünüyorum. Sonuçta, bizim dönemimizde de ister açık ister gizli olsun, şuur genişlemesi ve algıda farklılık gösteren çok insan var. Fakat, bu vakalar ya dinsel ya psikospiritüel krizler veya ‘cincilik falan’ vb. kategorileştirmeleriyle yanılırlara, hatta bazen trajedilere neden olmakta. Piyasadaki bolca sayıdaki kurnaz dolandırıcıları da azaltmıyor zaten bu durum. İnsanın farklı uç içsel deneyimler yaşaya bileceği, bunda utanacak korkacak şeyden çok, araştırılması, öğrenilmesi lazım olan faktörlerin olduğu ortadadır. Biz, Türk Mitolojik Sanatı ve Araştırma Merkezi olarak, bir proje başlatmanın hayalini kuruyoruz. Pozitif psikoloji dalında araştırmacılarla birlikte hem kendi deneyimlerimiz hem başka olağandışı şuur halleri yaşayan insanların da anlatımlarını ele alarak, yeni bilimsel metotlarla ülkemizde de bir araştırma yap-sak diyoruz. Öncelikle sadece kategorileştirme, tanımlama halinde olsa da böyle bir projenin çok zaruri olduğu kanısındayız. 3g8

HAKAN SERT

DİJİTAL PAZARLAMA UZMANI

WEB SİTE

MOBİL UYGULAMA

SEO (Arama Motoru Optimizasyonu)

SOSYAL MEDYA YÖNETİMİ

GOOGLE VE SOSYAL

MEDYA REKLAMCILIĞI

DİJİTAL PAZARLAMA

WEB SİTE TRAFİK ARTTIRMA

EĞİTİMLER

DİJİTAL PAZARLAMA

SEO (Arama Motoru Optimizasyonu)

SOSYAL MEDYA

GOOGLE VE SOSYAL MEDYA

REKLAMCILIK



 hakansertcomtr

WWW.HAKANSERT.COM.TR

Bir tutam korkuyu

*bir tutam heyecan ile
havanda döversen ne elde edersin?*

Yazı: Mustafa Emin Palaz

Hayatta en karmaşık süreçlerin basit, yalın formüllerle ifade edildiğini biliyor muydunuz? Kuantum fiziğinde çığır açtıran Planck sabiti bunun en basit örneklerinden veya Einstein'ın Genel Görelilik Kuramı.

Uzun zamandır yoğun şekilde fizik çalışıyorum ve psikolojiye uyarlıyorum. Defalarca kez gördüm ki, ödül sahibi bilim insanlarının ortak özelliği basit formüller kurabilmeleri.

Başka bir basit formülü de karmaşık bir duygu için ben paylaşmak istiyorum.

Cesarete giden yol neden heyecan içermeli? Çünkü alışık olmadığım bir süreç önümdeyse alışık olmadığım bir performans sergilemeliyim, daha iyi bir iş becerisi, akıl becerisi vb... Bu özveri gerektirecektir ve buna güdülenmem yeterli değilse gereken gücü nasıl sağlayabilirim?

Heyecan ise mucizelere kapı açan bir mucizedir. Bazen bir şeyden kaçınmak için heyecan hissederiz bazen bir şeye erişmek için, ama bir konuda olağandan fazla efor sarf edeceksek olumsuz yada olumlu bir heyecan sayesinde bunu başaracak gücü buluruz.

Neye heyecanlanır peki insan?



İş, kariyer, hayaller vs de aynı şekilde bir tutam korku barındırmalı. Alışık olmadığım bir süreç ve eşik ötesinde güvende hissederse çantada keklik görüp gevşeyebilirim, erişemeyeceğim kadar korkutursa da elim kolum bağlı dururum.

Alışık olmadığı şeylerin üstesinden gelmeye, yeni deneyimler edinmeye, yeni şeyler edinmeye... Mesela yeni şeyler öğrenmekten daha heyecanlandığım tek şey yeni şeyleri işlevsel bir şeye dönüştürmek.

Peki ya başaramazsam bunları? Hayallerimi yapamazsam, hayallerimden önce önümde duran sorumlulukları yerine getiremez isem, gönlümden geçenleri icra edemezsem...

İşte beni durduran bir korku var gibi. Ama ya değilse ve aslında bu korkudan bir tutam ise beni eyleme geçirecek?

İnsanlar hep geleceklelerini merak ederler ve bu her öğretilerde yasaktır, neden? Çünkü bildiğin bir gelecek ne heyecan verir ne umut maalesef!

Birkaç yıl önce yaşadığım bir deneyimde, çok yakınım bir kişi için doktorun beden dili üzerinden öğrenmiştim neyin ne zaman gerçekleşeceğini ve kimseyle söylememem istendi, kimseye söyleyemedim. Süresi dolana kadar beklemek zorundaydım ve vuku bulduğunda da kehanet gerçekleşti.

Simyacı kitabını düşünün, bu yazıyı okuyacak kişilerin büyük çoğunluğu okumuştur diye tahmin ederek soruyorum: bir vesileyle henüz yola çıkmadan, rüyasında gördüğü Mısır'a gidip oradan tekrar rüyasını gördüğü İspanya'ya dönen çoban Santiago, nasıl olsa aradığım altın kasası tam burada, gidip de o tehlikelere neden atılayım deseydi, aynı Simyacı olabilir miydi?

Bir eşik vardır korkuda, konuyla ilgili korku duygusu o eşikin çok altında ise anlamsız, bir şey ifade etmeyen bir durumdur maalesef. Eşike yaklaştıkça stres yaratır ama stres yönetildiğinde iş üretir, Örneğin; motorlardaki pistonlar. Eşiki aşarsa korku kişiyi pasif

Bir vesileyle henüz yola çıkmadan, rüyasında gördüğü Mısır'a gidip oradan tekrar rüyasını gördüğü İspanya'ya dönen çoban Santiago, nasıl olsa aradığım altın kasası tam burada, gidip de o tehlikelere neden atılayım deseydi, aynı Simyacı olabilir miydi?

kılar. Dolayısıyla eşikin altında bir korku, orada tutunmanızı ve ilerlemenizi sağlar ve bunun en güzel örneklerinden biri sanırım motosiklet sürücülüğü. Yaptığım kazadan ötürü birkaç kırığım var, iki dizim de sağlıksız. Ancak bunlar motora binmemi engelleyecek kadar büyük korkular değil. Bu sayede motosiklet hayatıma devam edebiliyorum, ama daha güvenli sürüyor, riskleri görme ve alma konusunda daha seçici davranabiliyorum. Eğer korkmadan devam edersem güvenlik düşüncesi gevşeyecek ve bu sebeple muhtemelen başka bir büyük kaza daha yaşayabileceğim. İş, kariyer, hayaller vs de aynı şekilde bir tutam korku barındırmalı. Alışık olmadığım bir süreç ve eşik ötesinde güvende hissederse çantada keklük görüp gevşeyebilirim, erişemeyeceğim kadar korkutursa da elim kolum bağlı dururum.

Peki bir tutam heyecan ve bir tutam korkuyu güzel bir havanda döverseniz ne elde edersiniz? Cesaret şerbeti! 3g®

Cesaret

insana çok yakışır

Eğer kendimizi rahatsız hissetmezsek yerimizi değiştirmeyiz!

Yazı: Necdet Bükülmez

Bir eğitimci olarak cesaret, yeterince araştırma yapmadan hemen yazmaya başlamaktır diye düşünüyorum. Bu, "cahil cesareti" olarak nitelendirilebilir mi? Hiç sanmam! "Neden?" dersiniz, geçmişime baktığımda kendimi konfor alanından çıkmış hâlde, gerçeğin tam içinde bulurum hep. İnsanlık için küçük adımlar olarak nitelendirilse de benim için çok büyük adımlardır onlar. İşte bu yazıya başlama cesaretini de veren de o adımlar.

Hassas bir canlı olan ıstakoz, onunla birlikte büyüemeyen sert bir kabukla beraber yaşıyor. İstakoz büyüdükçe, genişleyemeyen kabuğunun içinde sıkışmaya başlıyor. Kendisini rahatsız hisseden ıstakoz bir kayanın arkasına saklanıyor ve üstündeki kabuğu atıp daha büyük bir kabuk yapıyor. Bu yeni kabuk da eninde sonunda dar gelip onu rahatsız etmeye başlayınca ıstakoz kendine yeni bir kabuk daha yapıyor. Bu süreç devam ediyor ve ıstakoz kabuğunu değiştirdikçe büyüyor.

Burada ıstakozun büyümesini sağlayan tetikleyici, kabuğunun onu rahatsız etmesidir. Eğer kendimizi rahatsız hissetmezsek yerimizi değiştirmeyiz, hep konfor alanında kalmayı tercih ederiz ve büyüyemeyiz.

Sahi, nedir bu konfor alanı ve içinden çıkılması neden bu denli zordur? Bilinen tanımıyla konfor, kişinin kendisini rahat ve güvende hissettiği alandır. Dışına çıktığında, yani alışılmamış bir davranış sergilediğinde rahatsızlık ve güvensizlik hissetmesi son derece doğaldır. Ancak bunu normal karşılamak ve üstesinden gelebilmek herkesin harcı değildir yazık ki.



Benim üzerinde çalıştığım tanımda ise konfor alanı, kaybetmemek adına yapılan davranışların tümüdür. Kişiler hiç riske girmeye gerek bile görmeden mevcut statü, konum ve sahip oldukları her şeyi korumaya alırlar. Kaybetmemek adına atılan adımlar cesaret yerine ürkekliği, korkuyu yansıtır.

Beynimizin karar almada en etken bölgesi “eski beyin” dediğimiz sürüngen beynimiz ve memeli beynimizin yer aldığı bölümüdür. Burada yer alan ve şeklinden dolayı Latince karşılığı “badem” olan “amigdala”, hayatımızı tehlikelere karşı, “Saldır-kaç!” ya da “Donakal!” komutları ile yönetir. Korku duygusu amigdala hareketi geçiren ana duygudur; son derece hızlı karar almamızı sağlar ki, hayatımız kurtulsun. Alınan bu kararlar tamamen içgüdüsel ve duygusaldır.

Üçüncü beyin parçamız, alnımızın hemen arkasında bulunan ön beynimizi yani rasyonel beynimizi içeren “neokorteks”tir. Bizi insan yapan işte bu beynimizdir. Burada kaçınmacı, kaybeden rolünden çok, kazanmaya oynayan bir davranış biçimi sergileriz. Buranın verdiği tepki amigdalanın verdiği ilk tepkiden daha yavaştır. O ilk duygusal tepkiyi geçştirebildiğimizde, kazanmayı hedefine almış davranışlarda bulunuruz ki, burada cesaret ortaya çıkar. Bir kere cesaret edince de konfor alanını aralamış oluruz. Yeni durum ile ilgili bilgimiz arttıkça korku alanını aşar ve öğrenme alanına geçiş yaparız. Öğrenmeye başlayınca artık kimsenin bizi tutamayacağı gelişme alanına girerek, cesaretimizi kazanma amaçlı olarak kullanmaya başlarız.

Yaşamımızı daha kaliteli bir hale getirmek istiyorsak mutlaka günümüzün ne kadarını kaybetmemeye ne kadarını kazanma amaçlı davranışlara, eylemlere ayırdığımızı analiz etmeliyiz. Kazanmaya yönelik davranışlar ve eylemler için kendimizi zorlamalıyız. Covid-19 virüsü nedeniyle 2020 yılında evde kalmak zorunda kaldığımız –kendimiz için kü-

çük ama insanlık için büyük bir adım attığımız- bu süreçte, birçok insan kendisini geliştirme yolunda çaba içine girdi. Dijitalleşerek üretime geçme, hedef odaklı okuma ve izlemeler ile bu engeli dönüşüm fırsatına çevirmeye karar verdiler. Bunu yaparken de birbirleriyle paylaşılarak gelişim ağının genişlemesine katkıda bulundular. Ne demiş atalarımız: “Bir musibet bin nasihatten evladır.”

Kazanmak amaçlı cesaretin yanı sıra, her zaman hakikati söylemek (parrhesia) de cesaret gerektirir. “Parrhesia”, söylendiğinde risk veya tehlike barındıran, egemen olana ya da genel bir görüşe rağmen hakikati söylemek şeklinde tanımlanır. Dürüstlük erdeminden yola çıkarak, yolun sonunda bedel ödemek olduğunu bile bile sadece hakikate bağlanarak cesaret sergilemek, her insanın yapabileceği bir şey değildir. Foucault da “Parrhesia-Gerçeği Söylemek” kitabında bu konuda çok örnek bulamayıp, yine Sokrates’e dayanmaktadır.

Otorite sahibi iseniz yani güç sizdeyse bu durumda söylediğiniz doğrular “parrhesia” olmayacaktır zira bunu söylerken herhangi bir tehdit, baskı altında değilsiniz ve bir bedel ödemeceksiniz. Yani öğretmenin öğrenciye, subayın ere, babanın oğluna, patronun çalışanına söylediği doğrular “parrhesia” durumu yaratmamaktadır. Ama işinizi kaybetmek, babanızdan dayak yemek, subayınız tarafından hapse atılmak, öğretmeninizden zayıf not almak, sevgilinizi kaybetmek ya da kurşuna dizilmek pahasına hakikati söylemekten asla vazgeçmeme cesareti gösteriyorsanız bu “parrhesia”dır ve bu insana çok yakışır. 3g®

Adem'in Cesareti: Sorgulamak

Yazı Çağrı Dörtler

Cesaretin her varoluş mertebesinde farklı bir anlamı vardır. Bazen, herkesin susmayı seçtiği bir yerde doğruları açıkça söyleyebilmektir cesaret, "Kral çıplak!" diyebilmektir. Bazen, sevdiklerini korumak için kendini ateşin önüne atmaktır. Bazen de unutulduğu devirlerde evrensel değerleri savunmaya adanmıştır kendini.

Hakikat yolunda ise cesaret, "Ben kimim? Nereden geldim, nereye gidiyorum? Bu âlemin varlık sebebi nedir?" sorularını sadece geçici bir süre sormak değil, o sorulara hayatını adayıp cevabı daha buradayken alma yoluna düşmektir. Bugün anarken kalplerin titrediği peygamberler, veliler, Mevlanalar, Yunus Emreler, Hacı Bektaşî Veliler ve İbn-i Arabiler hep bu yolun yolcuları olmuşlar, hayatlarını bu yola adadıktan sonra ereklerine erişmişlerdir.

Onların varması, bu yola çıkmaya niyet eden her insana da o kapının açık olduğu müjdesini verir. Ancak önce edep ve sonra da sabır ve emek ister bu yol. Uzun incedir, dendiği üzere. Doğru insanlarla birlikteliğe ihtiyaç

duyar. Pişmek ve olgunlaşmak sihirli bir değnekle ve hemen olmaz, zaman ister. İşte tüm bunların üzerinden hayatını bu yola adanmış insanın evrensel yolculuğu üzerinden bakıldığında- cesaretin en yüksek ifadelerinden biridir.

Bu yol öyle bir yoldur ki orada atılan tek adım dahi boşa gitmez. Yolcuyu değiştirir, dönüş-

türür. O dönüşümler yolcunun iç âleminde kayıtlı kalır, ruhunu ferahlatır, düğümlerini çözer. Âlem değiştirirken insanın kendisiyle birlikte götürebileceği yegâne şeyin de ancak ruhuna kattıkları olduğu tarih boyunca boşuna ifade edilmemiştir. Bu nedenle de ulaşılacak idrak ve deneyimlerin ötesinde sadece bu yola çıkmak dahi çıkkanı “cesur” olarak tanımlamak için yeterlidir. Çünkü kolay değildir, kimselerin sormadığı soruları sormak ve cevapların peşine düşme cesaretini gösterebilmek; eski inanışları, zanları, gerçek bildiklerinin bir bir yıkılmasını göze almak. Ruhunun, bir noktada yersiz yurtsuz, kimsesiz kalabileceği gerçeğine rağmen bu yolu sürmeye devam edebilmek. Nefsaniyet ile verilecek savaş zorludur, nicesinden çetindir, uzundur; nice zahiri savaşçı tarihte kendi içine dönüp bu savaşı verecek cesareti gösterememiştir. Bu savaş bu nedenle “büyük savaş” ismini almıştır ki bunun sonu huzura varır.

Temel konusu “sorgulama cesaretinin insanı nerelerden alıp nerelere ulaştıracağı” olan “Asî Peygamberler”^{*} adlı kitabın “Âdem Makamı” ile ilgili kısmında cesaretin başlangıcının Âdem ile olduğunu ve Âdem’in “sorgulama cesareti” göstermesiyle “insan” olmaya hak kazandığını anlatır.

Şimdi bu bölümden küçük bir alıntı yaparak “o karar anını” içimizde hissetmeye çalışalım. Bu çok zor olmayacak çünkü Âdem Makamı, her insanın içinde açılmayı bekleyen o cesaretin ve sorgulamanın temsilcisidir. Onu tanımak, zannedildiği kadar güç değildir.

Büyük yolculuklar ancak “Hakikat”i aramak üzere kulübeden çıkma kararıyla başlar.

İlk Cesaret Örneği: Âdem Makamı

“Peki ya Âdem?”

“Âdem... Bu durumda...”

Güneş ağır ağır batıyordu. Tam da vereceği cevap ile gelecek finali gösterircesine... Uzaklarda birkaç öğrenci birbirine el şakaları yaparak gülüşüyor, öğretim görevlileri binaları terk ederek evlerine dönüyordu. “Âdem...” diye tekrarlardı, gözleri uzaklara dalmış halde. “Âdem; sorgulayan akıl...”

Dışarıdan bakıldığında, güneş baktarken karşılıklı oturmuş, sıra dışı bir sessizlik ve hal içinde birbirine bakan iki kişi görünüyordu. Ne var ki orada aslında ‘başlangıç miti’nin yaşandığı kimsenin aklına gelemezdi. Aklı faaliyete geçen bir üniversite öğrencisinin, o güne kadar içinde yaşadığı ‘cehalet cenneti’nden çıkmak üzere ‘iyiyle kötüyü bilme ağacı’nın yanında durduğunu elbette ki kimse hayal dahi edemezdi. Âdem’in içtiği acı ilacı içerek ve doğru bildiklerinin yanlış olduğunu öğreneceği bir sürece girecek ‘cehalet cenneti’nden kovulacağı o an, gelmişti...

Onun ‘insan’ olarak doğumuna yardım edecek dostu, sükûnetin eşlik

ettiği büyük bir ciddiyet içinde son sorusunu sordu: "Bir kez 'sorgulayan akıl' devreye girdiğinde, artık eski kulübesine (zanlarına, cehalet cennetine, yaşam tarzına) sığacak yanı kalmaz aklının. Eski konforun, cehaletinden kaynaklanan o rahatlığın ve uyku halinin tatlı hafifliği kalmaz üzerinde. Büyük yolculuklar ancak "Hakikat"ı aramak üzere kulübeden çıkma kararıyla başlar. Tüm efsaneler insanın bu yolculuğunu anlatır: Kahramanın Sonsuz Yolculuğu... O insan ki konforundan, zanlarından, bildiklerinden vazgeçecektir. Ancak tüm bunların sonunda varacağı yerin yanında, o sahte konfor ve uyku halinin, o küçük anlayış kulübesinin, aslında cehennemin ve esaretin ta kendisi olduğunu anlayacaktır..."

Unutma: Ancak tüm bunları takiben O'nun "Âdem iyile kötüyü bilmekle bizlerden biri gibi oldu" sözlerine mazhar olmuştur Âdem. Daha evvel değil...

Şimdi... Ağacın altında uykuya devam etmek mi istersin, yoksa meyveyi yemek mi? Unutma: İkincisinin geri dönüşü yoktur..."

Hafif bir gülümsemeyle cevapladı: "Yemekten başka şansım var mı ki? İçimde başlayan bu hareketi engelleme şansım var mı ki? Sana 'hayır' desem, tüm ömrüm boyunca geceleri rahat uyuyamayacağımı da

biliyorum. Benim için 'cehalet cenneti', bu saatten sonra 'cehennem'dir artık. Bugüne kadar beni korudu, kolladı, besledi. Ancak seninle karşılaşmamızdan sonra, birkaç soru bile bana o bahçeyi dar etmeye yetti..."

Öğrenmek ve anlamak istiyorum hepsini. 'Asi Peygamberler'i, peygamberlerin hakikatlerini. Seninleyim..."

"Bunları dile getirmeden, o cesareti göstermeden, o akli kullanmadan tek bir insan dahi bu yolda yürüemez. Âdem'in yaşadığını yaşamadan, Âdem olup o meyveyi yemeden, oturduğu yerden kimse peygamberlerin hakikatleriyle tanışamaz. Sadece, tanıştığını zanneder. Birilerinin anlattıklarını veya zamanla araya karıştırdıklarını gerçek kabul ederek..."

"Kafamı kurcalayan bir şey daha var..."

"Sor..."

"Âdem'in diğer mertebelerdeki süreçlerinin 'zorunluluk' olduğunu söylemiştin. Sonucusunun ise 'iradi bir seçim'. Ama daha derin düşünüldüğünde, benim irademle seçiyor görüldüğüm şeyi seçmeme, örneğin bu yolu sürmeme şansım var mı ki?"

Gülümsedi...

"Bak, nasıl da çalışmaya başladı aklın..." 3gö

*Asi Peygamberler: Aklın Doğuşu / Destek Yayınları

Sevgili Sevgili,

Korkarak hazırladığımız CESARET sayısı ile yine karşınızdayız.

3.GÖZ eyle bir çalışma ki; canlı bir organizma. Biz; "Tamam, gitmiyor; bu çaba da buraya kadar mı!" desek de, o durmuyor. Vazgeçiyoruz, vazgeçmemizden vazgeçiriyor!

Yorulmuş enerjimiz, sağlık sürecinin devamı ve önümüzdeki günlerin belirsizliğine rağmen var olma isteğimiz olunca, tek tek zamanında gelen yazılarla, ortaya koyulan emeklerle yeniden güç buluyor.

İşte yine gözlerinizin önündeyiz!

Ve istiyoruz ki; birlikteliğimiz devam etsin.
Etsin ki; üçüncü gözümüz daha da açılsın.
Açılsın ki; farkındalığımız çoğalsın.
Çoğalsın ki; kişisel ve kitlesel gelişmeye katkımız dokunsun.
Dokunsun ki, hep birlikte huzurlu, sağlıklı ve sevgi dolu olalım...

Diyoruz ki; yola devam, kaldığımız yerden. Yazarlarımızla, emeklerini koyan tüm cesur yüreklerimizle ve siz değerli okurumuzla...

(* Bu arada tekrar hatırlatalım; bütün sayılarımızın pdf dosyalarına internet sitemizden ulaşabilirsiniz. Okuma konusunda bizim gibi gelenekçi bir okursanız, basılı dergi için bize ulaşmanız yeterli.

Sevgiler.



Cesaret

*Eski kendinden yeni kendine
doğru yola çıkabilmek...*

Yazı: Müge Çevik

Önünüze maddeleri şöyle olan bir sözleşme koysam...

- Bir yolculuğa çıkacak ve dönüş zamanına siz karar veremeyeceksiniz.
- Yolun nerede başlayacağına ve yolda başınıza geleceklere de siz karar veremeyeceksiniz.

• Valizinizde neler olacak, hangi tende, hangi coğrafyada, neye inanarak ve kimlerin arasında başlayacaksınız bilemeyeceksiniz.

• Koşulsuz seveceğiniz insanlar olacak hayatınızda ve onların da büyük bölümünü siz seçmeyeceksiniz.

• Size altı temel duygudan sonsuz miktarda verilecek, gerisini siz istediğiniz gibi inşa edecek ve ne zaman ne yaşadığınıza karar vererek yaratımlar yapabileceksiniz.

• Size kendi sınırlarınızı keşfetmeye zamanınızın yetmeyeceği kadar bir akıl ve o aklın içine koyduklarınızı istediğiniz gibi işleyesiniz diye bir de zihin verilecek, gerisine karışılmayacak.

• Yolda önceden belirlenmiş birkaç önemli dönemeçten geçilecek, bu dönemeçlere siz karar veremeye-

ceksiniz ama bunları nasıl geçeceğiniz tamamen sizin kararınız olacak.

• Bazen çok gülecek, çok ağlayacak bazen nefret edip oyunu bırakmak isteyeceksiniz; bununla birlikte, aklınızı iyi kullanırsanız "İyi ki de buradayım!" dediğiniz anlar daha çok olacak.

• Son olarak da... Gittiğiniz andan itibaren bu maddeleri hatırlamayacaksınız.

Kabul eder miydiniz?

Elbette ki hayır! Maceracı bir tarafı olanlar "İlginçmiş, vaaay! Nerede başlar acaba?" falan diye karıncalanır belki. Bununla birlikte, netlik ihtiyacı yüksek olanlar için kulağa deli işi gibi gelebilir.

Her ne kadar böyle kurgulayınca kolay kolay kabul edilecek bir teklif değilmiş gibi dursa da bugün bu yazıyı okuyan sizler ve okumayan ya da hiç aklından bile bunlar geçmeyen milyarlar, trilyonlar; hepimiz bu dünyaya gelmeyi bir noktada seçmişiz. Varsayalım seçmedik, yine de deneyimlediklerimiz buna benzemiyor mu?

Anlatınca riskli, saçma görünen bir sözleşmenin içinde çokça vakit geçiriyoruz. Hatta oyunun nerede ve nasıl biteceğini bilmiyor olmaktan oyun içindeki her âna kadar keyif alarak yaşamıyor muyuz?



Peki öyleyse korkmak, endişelenmek, bağlanmak, "Asla!" demek, her şeyi bilmek istemek, olandan şikâyet edip bir yandan olanı değiştirmemek neden? Rıza göstermediğimiz ilişkiler içinde kalmak, hak ettiğimizden azına katlanmak, kendimize, bedenimize bağımlılıklar ile zarar vermek neden?

Cesaretin yokluğunu korkular veya korkaklık sanırız. Oysa bir insan cesaret gösteremediği her konunun en fazla esiri, bağımlısıdır.

Korku, öfke, sevinç, tikslenme, kızgınlık, şaşırma evrensel olarak tüm insanlarda olan altı temel duygudur. Bir şeyin duygu olabilmesi için şimdi ve burada bir uyarıcı olması, o uyarıcıya fizik bedenimizin bir tepki vermesi ve o tepkinin enerjetik bir izdüşümünün olması gerekir. Yani bu ve bunlar gibi tüm duygular, ancak gerçekten içinde bulunduğumuz anda bizi tetikleyecek bir uyarıcı varsa ortaya çıkarlar.

Cesaret, korkunun koluna girip "sözleşme" saçma görünse de o yolculuğa çıkmaktır.

Evde kendi kendinize otururken, kafede arkadaşınızla sevgilinizi çekiştirirken, ofiste yarınki sunum üzerine konuşurken belirip hissettiğiniz ise duygu değil, daha çok zihinsel olarak ya geçmişten getirdiğiniz utanç ve/veya pişmanlığın veya geleceğe yönelik endişe ile adı konmamış ihtiyaçların şekil değiştirmiş halidir. Aylar önce olmuş bir olayı hatırlamak, yeniden tekrar tekrar öfkelenmek, çok uzun süre yaşanmış bir acının tortusuna tutunup her geçen gün hafiflemesine izin vermemek, henüz olmamış bir şeye “Ya olursa?” diyerek tüm hayatı ona dayandırarak yaşamak, duygu dünyamızdan uzak zihnimizin labirentlerinde kaybolduğumuz, sıkıntılı gibi görünse de aslında konforlu olan, bildiğimiz, baş etmeye alışkın olduğumuz durumlardır. Tam da bu durumların dışında başka türünün mümkün olabildiğine inanmak ve bu başka türlüye adım atabilmek için gereken itici güçtür cesaret.

Cesaret asla ve asla korku hissetmemek, korkmamak, yeniyi isterken eskiyi bırakmak, vazgeçmekle ilgili çekincelerimizin olmaması değildir. Cesaret artık razı olmadığımızı, işini, işlevini, süresini tamamlayana geri bırakırken, korkunun koluna girip “sözleşme” saçma görünse de o yolculuğa çıkmaktır.


Hiçbir şeyin garanti olmadığı, çoğu

zaman bireysel iradenin gücünün oldukça küçük olduğu bir yolculuğa, garanti beklemeden, sadece mevcut durumdan artık razı gelmediğimiz için çıkabilme gücüdür.

Cesaret, “Ya işe yaramazsa?” diye düşünmemek, hiç aklına kötüyü getirmemek değil, “İşe yaraması için ne gerekiyorsa yapacağım, yapmak için çabalayacağım. Zaman zaman iradem zayıflayacak, bazen hiç gerçekleşmeyecekmiş gibi gelecek. Bana karşı çıkan, beni caydıran çok olacak yine de ben her seferinde yeniden ve daha güçlü başlayacağım!” diyebilmektir.

Cesaret, eski özünüzden yeni, gelişmiş özünüze doğru yola çıkarken ayağınıza taş değmemesinin garantisini istemek veya otuz metreden suya atlayabilme gücünü gösterebilmek değildir. O suya girilecekse hasarsız ve istenilen şekilde girilebilecek su kenarına inen patikayı bulma kararlılığıdır.

Gözü kara değil -kendi zihinsel labirentlerden çıkmış- bilakis gözü çok net gören bir duygudur cesaret. Korkuların, endişelerin, her türlü hüznün ve kaygının da insana dair olduğunu bilip bunlara rağmen değil, bunlarla birlikte hareket edebilme gücüdür. Bu yüzden değişimin ilk ve en temel gereği, yola çıkarken atlanması gereken ilk eşiktir.

Düşünsenize bu dürtümüz, bir zamanlar bir yerlerde bu eşiği atlamak ile ilgili bir kararımız olmasaydı, kim bilir belki de bugün, bu hayatları hiç yaşamıyorduk. E, madem yaşıyoruz, hakkını neden vermeyelim ki! 

Bir 3. Göz hikâyesi

Yazı: Nurçem Koç

Anne karnında bebeğin omurgası üzerinde oluşan, "spina bifida" yani "açık omurilik" adı verilen bir anormali ile doğdum. Şu anda otuz üç yaşındayım. Bu yaşıma kadar cevap vermekte en çok zorlandığım "Sana ne oldu?" sorusu oldu. Gelin görün ki fiziksel olarak gözle görülür bir farklılığınız varsa asla bu sorudan kaçamazsınız. Benim "özel durumumu" kabul etmekle ilgili çok büyük bir problemim olmasa da içten içe insanların gözünde bu durumu önemsizleştirmek istiyordum, sadece bu farklılıkla anılan biri olmak istemediğimden olsa gerek. Üzerinden onca yıl geçmesine rağmen zaman zaman aynı refleksi gösterirken buluyorum kendimi hâlâ.

Çocukluğumda engelli kelimesi yoktu. Hastalık kelimesi grip gibi geçici bir şeyi çağırırdığından, o çocuk aklımla, soran kişiye "O kadar da önemli bir şey(im) yok," imgesini yaratabilmek için ilk ve ortaokul yıllarım boyunca "Doğuştan bir hastalığım var," diye cevap verdim hep. Sonraları, ergenlik döneminin etkisiyle olsa gerek, biraz da durumu karşı cinse sevimli göstermek adına, "hastalık" kelimesinin yerini "rahatsızlık" kelimesi aldı ve durumu ifade ediş şeklim şöyle evrildi: "Doğuştan bir rahatsızlığım var."

Lise yıllarında hayatıma internet girmişti. Tanımadığın kişilerle sohbet ettiğin alışık olmadığım, farklı bir ortam. Beni görenlere cevap bulmak kolaydı, peki görmeyenlere ne diyecektim? Kafalarında kim bilir neler kuracaklardı? Ya benimle konuşmaya devam etmezlerse? Uzun uzun düşünüp buna da bir cevap şekli buldum tabii. "Doğuştan bir rahatsızlığım var ama bastonla yürüyorum," diyordum, bastonla yürüdüğümü belirtmek önemliydi. Çünkü hiç yürüyemediğimi düşünebilirlerdi ve böyle düşünmeleri benim küçücük dünyamın sonu olurdu. Bu bir süre daha böyle devam etti. Sonraları "engelli" kelimesi girdi hayatıma. Bu kez de "Doğuştan engelliyim ama..." diye devam ediyordu cümlelerim. Hâlâ bir açıklama yapma peşindeydim. Bu yıllarca böyle devam etti. İnsanların hakkımda ne düşündüğünü önemsedim onca yıl...

Bir gün çok sevdiğim bir arkadaşım şöyle bir soru sordu: "Farklılığını kabullenmen nasıl oldu? Kaç yaşlarındaydın? O zaman düşündüm. Küçük bir kızken anneme bir kez "Bana ne oldu?" diye sormuştum. O da bana "Belinde su dolu bir keseyle doğdun, tıpkı üçüncü bir göze benziyordu." demişti. O yaşımda bu cevaptan bir şey anlamamıştım. Ama artık anlıyorum. İlahi yaratıcı bana üçüncü bir göz armağan etmişti. Hayatım boyunca her şerrin ardındaki hayrı görebileyim ve nefes aldığım her âna şükredebileyim diye. Evet, görüyorum ve insanlar bana bu soruyu sorduklarında anlatacak yepyeni bir hikâyem var artık: Bir 3. Göz hikâyesi...}gö

Cesaret iki türlüdür;

akil cesareti, cahil cesareti.

Yazı: Doç. Dr. Haluk Berkmen

Akil insan... Cesaret iki türlüdür; akil cesareti ve cahil cesareti. Akil insan akıllı olmaktan öte, bilge insandır. Bilgelik uzun vadeli düşünmeyi ve verilen kararların uzun vadeli sonuçlarını önceden düşünüp öngörmeyi içerir. Uzun vadeli kararlar almak çoğu zaman kişisel çıkarları göz ardı etmeyi gerektirir. Bu tür kararlar alabilen kişilerin cesaretine akil cesareti demek mümkündür. Cahil cesareti ise, o anda gelen etkiye tepki göstererek ve küçük çıkarlara öncelik vererek alınan kararları içerir. Bu iki farklı sonuca dönük karar veren düşünce şeklini zekâ ve akil olarak tanımlıyorum.

Zekâ kısa vadeli çıkarlar peşindedir ve karşılaştığı problemi en hızlı şekilde, en kısa zamanda çözmeye çalışan zihin yetisidir. Zekâ sadece insanlarda yoktur; hayvanlarda hatta makinelerde dahi zekâ vardır. Günümüzde yapay zekâ (YZ) gittikçe daha fazla kullanım alanları bulmaktadır. Örneğin, yolda kendi kendine istenilen yere gidebilen otomobiller yapay zekâ ile çalışırlar. Bu tür yapay zekâlı otolar insandan bağımsız karar alır ve yolda giderken insandan daha dikkatli hareket edip, daha az sayıda kazalara neden olurlar. Zira onların çevreyi algılamaları ve gereken tepkiyi vermele-ri insandan çok daha hızlıdır.

Bir diğer örnek, dünya satranç ve go oyunu şampiyonlarını yenebilmeyi başarmış olan yapay zekâ ile çalışan bilgisayar programlarıdır. Bu programlar kısa vadeli çözümler üretirler. Amaç oyun-daki rakibi yenmektir. Rakibin bir insan veya başka bir makine olması önemli

değildir. Program rakibini tanımaz ve yendiği kişide yaratacağı hayal kırıklığını veya üzüntüyü hesaplamaz. Onun amacı oyunu kazanmak ve bu amacı gerçekleştirmek için gereken hamleleri bulmaktır. Bu hamlenin makine tarafından üretilmiş olması o makinenin veya programın zeki olarak tanımlanması için yeterli değil midir? Zira makinenin bulunduğu hamleleri programı yazmış olan programcı dahi bulamaz. Dünya şampiyonu dahi makineyi yenememiş, ondan daha zeki olduğunu kanıtlayamamıştır. Demek ki yapay zekâ diye bir şey yoktur. Sadece “zekâ” vardır.

Günümüzde küresel bir ağ şeklinde dünyayı kaplamış olan internet “evrensel zekâ” olarak tanımlanabilir. Zira tüm dünyadaki oluşmuş ve oluşmakta olan bilgiler bu evrensel zekâ tarafından depolanmaktadır. Günümüzde, cep telefonlarıyla her konuşmamız, bilgisayarda yazdığımız her söz veya kredi kartıyla yaptığımız her alışveriş kayıt altına alınabilmektedir. Tüm bu bilgilere sahip bir programın günü geldiğinde insan türünü etkileyen önemli kararlar almayacağını nereden biliyoruz? İlerde gelişecek robotların insanlara danışmadan, kendi çıkarına uygun kararlar almayacağını iddia edebilir miyiz? Zira zekâ daima kısa vadeli çıkarlar peşinde koşar ve cesurca kararlar alır. İşte bu tür bir zekânın aldığı veya alacağı kararlara ben “cahil cesareti” diyorum.

Tasavvuf ehli kişiler iki tür akıl tanımlamışlar. Bunlara “akl-ı maaş” ve “akl-ı maad” demişlerdir. Akl-ı maaş, kısa vadeli çıkarlar peşinde koşup gündelik çıkarını, yani maaşını, düşünen kişilerin aldıkları kararlar için kullanılır. Akl-ı maaş peşinde koşan insanların davranışları cahil cesareti içerir. Çünkü gündelik çıkarları düşünmek, kısa vadede elde edilecek olan çıkarlar peşinde koşmayı ve cesurca karar verip uygulamayı gerektirir. Akl-ı maad ise uzun vadeli sonuçları düşünüp karar

veren insanın aklıdır. "Maad" sözü günümüzün Türkçesinde "öte" olarak kullanılıyor. Tasavvuf ehli kişiler, bu sözü "öte âlem" yani ahiret için kullanmışlar ve aklı-ı maad sahibi insanın ölümden sonraki yaşamı düşündüğünü söylemişlerdir. "Bundan maada ne var?" diye sordüğümüzde "Bundan başka ne var?" demek isteriz. Demek ki aklı-ı maad sahibi kişi, aldığı kararların kısa vadeli sonuçlarıyla ilgilenmez. Aldığı veya alacağı kararların ilerde ne gibi başka sonuçlara yol açabileceğini düşünür. İşte bu tür uzun vadeli sonuçları düşünen kişinin davranış şekline akıl cesareti diyorum. Akil kişi aynı zamanda temkinlidir de. Temkinli insan ise ağırbaşlı bir insan olarak bilinir. Ağırbaşlı insan başı ağır olan insan değil, yavaş düşünüp ciddi karar veren ve uzun vadeli sonuçları hesaplayan insandır. Ciddi karar vermek de akıl cesareti gerektirir.

Bu tür akıl cesaretine sahip insana örnek olarak Atatürk gösterilebilir. Tüm ülke işgal altında iken ve ordu dağıtılmış iken, Atatürk 1919 yılında Samsun'a gitmiş ve milli kurtuluş savaşını başlatmıştır. Bu adımı atmak ve bu kararı alıp uygulamaya koymak büyük bir cesaret gerektirir. Zira başarıya ulaşamasa hain diye suçlanıp öldürüleceğini çok iyi biliyordu. Atatürk bu zor kararı alırken kısa vadeli çıkarını düşünmemiş, ülkenin ve milletin uzun vadeli çıkarını düşünerek cesurca hareket etmiştir. Ülkeyi yabancıların işgalinden kurtardıktan sonra da aldığı her karar akıl cesareti gerektirmiştir. Atatürk devrimleri arasında sayabileceğimiz akıl cesareti gerektiren pek çok zor karar vardır. Bunlardan bazıları:

Cumhuriyetin ilânı (1923), medreselerin kapatılması (1924), şapka devrimi (1925), mecellenin kaldırılması (1926), Latin harflerinin kullanıma girmesi ve harf devrimi (1928), toprak reformu (1929), kadınlara seçme ve seçilme hakkı tanınması (1930), Türkçenin yabancı sözcüklerden arındırılması (1932), lakap ve unvanların kaldırılması (1934), laikliğin anayasaya girmesi (1937) ve daha niceleri. Tüm bu devrim gibi kararlar uzun vadeli olup, bilge cesareti gerektiren adımlardı. Türk milletini batı kültürüne yaklaştırmak ve toplumda eşitliği sağlamak için alın-

mış kararlardı. Bu devrimleri yaparken Atatürk, şu sözleri söylemekten de geri kalmamıştır:

"Beni görmek demek, mutlaka yüzümü görmek değildir. Benim fikirlerimi, benim duygularımı anlıyorsanız ve hissediyorsanız bu kâfidir."

"Bilelim ki, milli benliğini bilmeyen milletler, başka milletlere yem olurlar."

"Bir milletin ahlak değeri, o milletin yükselmesini sağlar. Bir millet, zenginliğiyle değil, ahlak değeriyle ölçülür."

"Bir ulusun asker ordusu ne kadar güçlü olursa olsun, kazandığı zafer ne kadar yüce olursa olsun, bir ulus bilim ordusuna sahip değilse, savaş meydanlarında kazanılmış zaferlerin sonu olacaktır."

"Öğretmenler! Cumhuriyet sizden fikri hür, vicdanı hür, irfanı hür nesiller ister."

"Gençliği yetiştiriniz. Onlara bilim ve irfanın müspet fikirlerini veriniz. Geleceğin aydınlığına onlarla kavuşacaksınız."

"Bir milletin kültür düzeyi üç safhada; devlet, düşünce ve ekonomideki çalışma ve başarılarının özüyle ölçülür."

"Bizim sosyal toplumumuzun başarısızlığının sebebi, kadınlarımıza karşı gösterdiğimiz ilgisizlikten ileri gelmektedir."

"Dünyada her şey kadınların eseridir. Kadınlarımız eğer milletin gerçek anası olmak istiyorlarsa, erkeklerimizden çok daha aydın ve faziletli olmaya çalışmalıdırlar."

"Dünyada ve dünya milletleri arasında sükûn, huzur ve iyi geçim olmazsa, bir millet kendisi için ne yaparsa yapsın, huzurdan mahrumdur."

"Benim naçiz vücudum elbet bir gün toprak olacaktır, ancak Türkiye Cumhuriyeti ilelebet payidar kalacaktır." 3g®

İlişkide kendin olmak

Yazı: Bilge Öztöplü

Her bir kelime ayrı ayrı bir dünya anlam içerirken yan yana yazılıp okunduğunda iki kelime bir cümle bir aradayken derin bir anlamı doğuruyor; "İLİŞKİLERDE CESARET"

Şu an bu yazı kalemime ses ararken ansızın benden kopuyor, gecenin geç saatlerine sızıyor. Özgürce seçtiği Evgeny Grinko'nun Valsini getirip cesaretle yanı başıma koyuyor. Belli ki bana eşlik edecek. İsbetin kudretini tesadüfe yeğlediğimden olsa gerek akışın yazdırdığına teslim oluyorum.

Malum "Cesaret" in tanımı çok. Benim için ise Cesaret; "Korkuyorum, cesaretim yok" diyebilme cesaretini gösterebilmek!

Diğer bir anlamla bireyin cesaret tanımını, kendi duygusu üzerinden yapıp, duygusuna sahip çıkabilmesini önemsiyorum.

İlişkilerde de cesaretin esirgendiği birçok faktör olduğunu biliyoruz. Bunlardan bazıları ilişkilerde dansı göze alamamak, kendin gibi olamamak, zayıf görünme korkusu yaşamak, önceki ilişkilerin acı izlerinin tekrarlayacağını sanmak, intikam almak veya tek başınalığa karar vermek vb. gibi Oysa kişinin kendisi ile kurduğu ilişkiye

*Atını kendini tanıma yoluna
sürememiş bir kişinin yaşam
içinde bırakacağı iz çabuk
silinecektir.*

cesaretle yürümesi onun başkasıyla kuracağı ilişkiden daha önemli anlamlar içerdiğini deneyimliyoruz. İlişkide “Kendin olma cesaretinden” den bakacak olursak, bir üst paragraftaki nedenlerin yerini şunlar alır:

- Kendime ilişmekten korkuyorum,
- Kendimde göreceğim potansiyelden korkuyorum,
- Kendimdeki potansiyelin getireceği sorumluluktan korkuyorum,
- Utançlarımdan, acılarımdan kaçıyorum. Ya beni sobelerlerse?
- Sevilmemekten, takdir, onay alamamış olmayı hatırlamaktan kaçıyorum.

Yüzlerce nedenlerim olabilir. Hatta bunlarda olamayabilir; “Ben ilişkide cesaret göstermek yerine, karşımdaki kişi adım atsın, sorumluluk alsın, hep o gelsin beni bulsun istiyorum” dediğinde kişi, hemen soruyorum;

–“Birisini beklemek yerine sen, seni bulmak için bir adım atıyor olsaydın ona neyi buldururdun?” Cevap kısık sesle geliyor;

–“Ona yavaş sakın olmasını söyler, kendisine vereceklerim için beklemesini isterdim.”

Düşündürmek için sormaya devam ediyorum,

- “Bu sakinlik senin için neden bu kadar önemli?”

- “Dans... Dans yavaş ağır ve aceleye gelmemeli. Vals gibi..”

Cevabı ilişkilerde cesarete bağlıyorum. Bunun dans ile ilgisini merak ederek, devam ediyorum sormaya.

–“Dans, düştüğünde yerden kalkabilme gücü verir. Herkes seyrederken yerden bir silahşör gibi kalkıp, başın dik devam edebilmek, hatalarınla karşılarında durabilmektir. Korkuya esir düşmeden müziğin içine tekrar tekrar özgürce bedenle, ruhunla, zihninle akabilmektir,” diyor!

...

Kendisiyle “âlâk”ası olmayan, öz’ünün yanına dizini kırıp oturmeyan, bir başkasıyla sorunsuz yaşaması mümkün olmuyor.

Birey cesaretin bittiği yerde alt kimliklere, başkasının yönetimine kendini teslim etmiş bir esir gibidir. Meydan muharebelerinden yorgun, başarısız, güçsüz dönen savaşçılardan farkı kalmamaktadır. Atını kendini tanıma yoluna sürememiş bir kişinin yaşam içinde bırakacağı iz çabuk silinecektir.

Son olarak bütün bunların onun için ne nasıl bir anlam taşıdığını merak ediyorum.

Sormadan sıralıyor müziğin içinden seslenerek.

“Sadece dans ederken kendimi adımlamaktan korkmuyorum. Hepimizin cesaretini topladığı bir alanı var. Onu bilen ilişkisini ve kendisini var edebiliyor...”

“Hımmm...”diyorum. Hemen dönüp hepimize sorma cesaretini buluyorum.

“Sizin cesaretinizi sağlayan hangi motivasyon kaynaklarınız var?”

“Sizi size götüren bir araç olsaydı, bu ne olurdu?”

“İlişki çatışmalarını bir fırsat mı, yoksa bir tehdit mi? görüyorsunuz?”

“En iyi yaptığınız dans hangisi? Neden?”

“Kendi kendinize dans ediyor olsaydınız, buna hangi kimlik elbisesi eşlik ederdi?”

“Dans içinde ki saygıyı, ilişkilerinize de yansıtmanız bunun size kazançları ne olurdu?”

...

Öz’e doğru cesaretle niyetimizi ortaya koyabiliyorsak içimizdeki müziği duymaya başlıyoruz. Sonra kendi şarkılarımızı söylemeye başlıyoruz. Ve içimizdeki güç cesaretle bizi dansa kaldırıyor.

Hayat mı dediniz? O da bildiği gibi bize zaten hep eşlik ediyor... }g®

İnsanlık “yükleniyor”

Dalai Lama, “Her ne koşulda olursanız olun, kalbin (merhametin) ve bilinçliliğin (farkındalığın) gücüne inanın” diyor.

Yazı: Arzu Özev

İster istemez sıklıkla çaresizlik ve savunmasızlık içinde kaldığımızı hissettiğimiz bu günlerde cesaretimizi toplamak her zaman o kadar kolay olmuyor elbette. Soru işaretlerimiz var, kaygılarımız var, sürekli şikâyet ettiğimiz eski düzene duyduğumuz inceden bir özlem var. Bir sarsılma sürecindeyiz.

Esasında bugün yaşadığımız korku ve kaygının temelinde yatan, evrimsel bir sonuç olan gerçeklik algımız. Biz, materyal ve cansız bir evrende, ‘ayrılık üzere’ olan bir kozmolojiye sahibiz. Nesilden nesile aktarılan gerçeklik modeline göre, biz, dünyaya geldiğimizde, ‘ben ve diğerleri’ dünyasına adım atıyoruz. Tek başına bireyler olarak kendimizi olası tehlikelerden korumak, savunmak ve bu yaşam mücadelesinde ayakta kalmak zorundayız. Başarılı olmak, standartlara uymak ve hayatta yenilmemek zorundayız. Yenilmeyeceksek yenmek, standartlara uyacaksak olabildiğimiz kadar iyi, en iyi olmak zorundayız. Hayat bizim elimizde değil ve biz başımıza tesadüfen gelen her türlü olası olumsuz gelişmeye karşı koruyucu önlemler almalıyız. Bu gerçeklik algısının temelinde yatan, kendini koruma zorunluluğu ve beraberinde getirdiği korku.



Ancak günümüzde kuantum mekaniği kuramının bulguları bu gerçekliği tehdit eder nitelikte. Kurama göre, madde dahil her şey temelde titreşen enerji dalgalarından ibaret. Yani bize materyal gerçeklik gibi görünen, aslında %99.99999 boşluk. Sadece %0.00001'i fiziksel madde. Yaşadığımız evren, atomaltı parçacık seviyesinde cansız, sadece maddesel bir evren değil. Tam tersine, zekâ ve bilinç dolu bir titreşim okyanusu. Atomik seviyede evrendeki her şey, insanlar da dahil olmak üzere, birbirimize bağlıyız. Kuantum mekaniği kuramından hareketle felsefi olarak evreni irdelersek iç içe geçmiş, birbirine bağlı, birleşik bir bilgi alanı, potansiyel olarak her şey, ancak fiziksel olarak hiçbir şey ile karşılaşmıyoruz, diyebiliriz. Bizler bu sonsuz potansiyele sahip olan bilgi alanını duygu, düşünce ve niyetlerimizle şekillendiriyoruz. Yani gerçeği yaratan bizim algımız. Odağımız neredeyse onu yaratıyoruz.

Ancak, biz bugünkü zihin durumumuzla çoğu zaman odağımızın nerede olduğunu bilmiyoruz, çünkü buna dikkat etmiyoruz. Otomatik olarak odaklanıyoruz. Dikkati doğru kullanmayı öğrendiğimizde ise kendi irademizle gerçeği yaratabilir hale geliyoruz.

Cep telefonları, bilgisayarlar sıklıkla sürüm güncellemeye ihtiyaç duyuyorlar. İnsan beyni ise bu teknolojiler arasında en ileri olanı. Bugün doğa bizden kibarca sürümümüzü güncellememizi talep ediyor. Bu süreci bilim diliyle kaleme alacak olursak biz bugüne kadar limbik sistem egemenliğinde bir hayat sürdürdük. Limbik sistem bizim duygusal sürümümüz; güdüsel, etki-tepki beyni. Fikrimize ters düşen, istemediğimiz şeyler olduğunda tepki verişimiz limbik sistem hareketi. Korkunun doğurduğu öfke, suçlama, yargılama, kıskançlık, açgözlülük, hırs, şiddet, kin, kibir, ikiyüzlülük bu sü-

rümle birlikte geliyor. Biz bugüne dek bu teknolojiyi kullandık, çünkü başka bir teknolojiden habermiz yoktu. İhtiyaç da duymadık. Yaşayıp gidiyorduk, sorgulamadık. Şimdi ise bir çoğumuzun içinde bir sorgulama başladı. Elbette eski sürümü hemen bir anda bırakamayacağız. Ama süreç başladı; "Yükleniyor".

*Gerçeği yaratan bizim
algımız; odağımız
neredeyse,
onu yaratıyoruz.*

Vietnamlı bilge keşiş Thich Nhat Hanh'ın öngördüğü üzere, Homo Sapiens'den Homo Conscious'a (Bilinçli İnsanlık) geçiş gerçekleşiyor. Prefrontal Korteks aktivitesinin artması, insanlığı bir sonraki evrimsel aşamaya taşıyor. Yani bizi birlik bilinci içinde, evren ve kendisi arasındaki bağı idrak etmiş, korku yerine sevgiyi benimsemiş, tepkisellikten uzak ve barışçıl varlıklar haline getiren sürüm.

Prefrontal korteksin aktivitesini arttıran ise, içimizdeki karanlık yanı, karanlık duygu ve düşüncüyü (Jung'un deyimiyle gölge arketipini) sağaltmak ve yine Jung'un deyimiyle 'karanlığı bilinçli kılmak.' Temizlemek, arınmak, dönüşümü kucaklamak.

Bu süreçte dönüşümü seçenlerimiz için -ki bu yazıya ulaştıysanız muhtemelen siz de bu seçimi yapmış olanlardansınız- iç gözlem, varlık bilgisi ve meditasyon önümüzdeki günlerde bizlerin en iyi dostu olacak. 3g®

kintsugi

Leyla Kanber'le İZLERİMİN DEĞERİ

Söyleşi: Tutku Çetin

Kullan, bık ve at-kurtul çağındayız. Her şeyin yenisine, değişişine özendiriliyoruz sürekli olarak. Tüketim toplumunun olmazsa olmazı yenin peşinde koşmak. Oysa ne peşinden koştuğlarımız yeni ne de biz onları kullanınca yenileniyoruz. Bir kısır döngünün içinde, sayısız görüntü akışı tarafından hipnotize edilmiş şekilde hareketsiz duruyoruz; yeniliğin satın aldıklarımızla, sahip olduklarımızla, hatta yeni insanlarla geleceğini umarak. Sökülmüş bir örtüyü hemen atan, ucu kırık bir vazodan kolayca vazgeçen, dostlukları kolayca silebilen insanlar haline geldik. Kusursuzluğu arıyoruz, kendi kusurlarımızı görmezden gelerek. Geri dönüştürmek, sökülük dikmek, cam ve kalp kırıklarını onarmak çoğu insan için geçmişte kaldı.

Peki kırılan değersiz midir artık? Yoksa biz mi görmek istemeyiz ondaki izleri?

Antik Japon Felsefesi aslında hiçbir şeyin gerçekten kırılmadığını ileri sürer; kırıklar yaşanmışlığın özgün ve benzersiz izleridir. 500 yıllık bir geleneği olan Kintsugi adını verdikleri teknik, kırılmış seramikleri altın ve gümüşle birleştirerek kırılan objelere kaybettikleri fonksiyonlarını kazandırmanın ötesinde, değerli bir yaşam dersi sunar; kırılmış bir objenin üzerinde özenle çalışıldığında, olumlu düşüncenin

olağanüstü sonuçlar verdiğini gösterir. Kintsugi, kırılmanın aslında bir bozulmayı ve yokluğa gidişini değil, bir dönüşümü, yeni bir varoluş biçimini işaret ettiğini gözler önüne seren, umut dolu yaşam metaforları üreten bir sanattır.

Düzenlediği atölyelerle bu sanatı katılımcılarıyla paylaşan sevgili Leyla Kanber'den bize kendisini ve çalışmalarını anlatmasını istedik:

"Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Tekstil ve Moda Tasarımı bölümünde lisans ve yüksek lisans programını bitirdim. Uzun yıllar tasarım danışmanı olarak hizmet vermenin yanında eğitimci olarak da görev yaptım. Sanat yolculuğuma devam ederken, insan ve sanat ilişkisindeki iyileştirici alanı keşfetmeye yö-



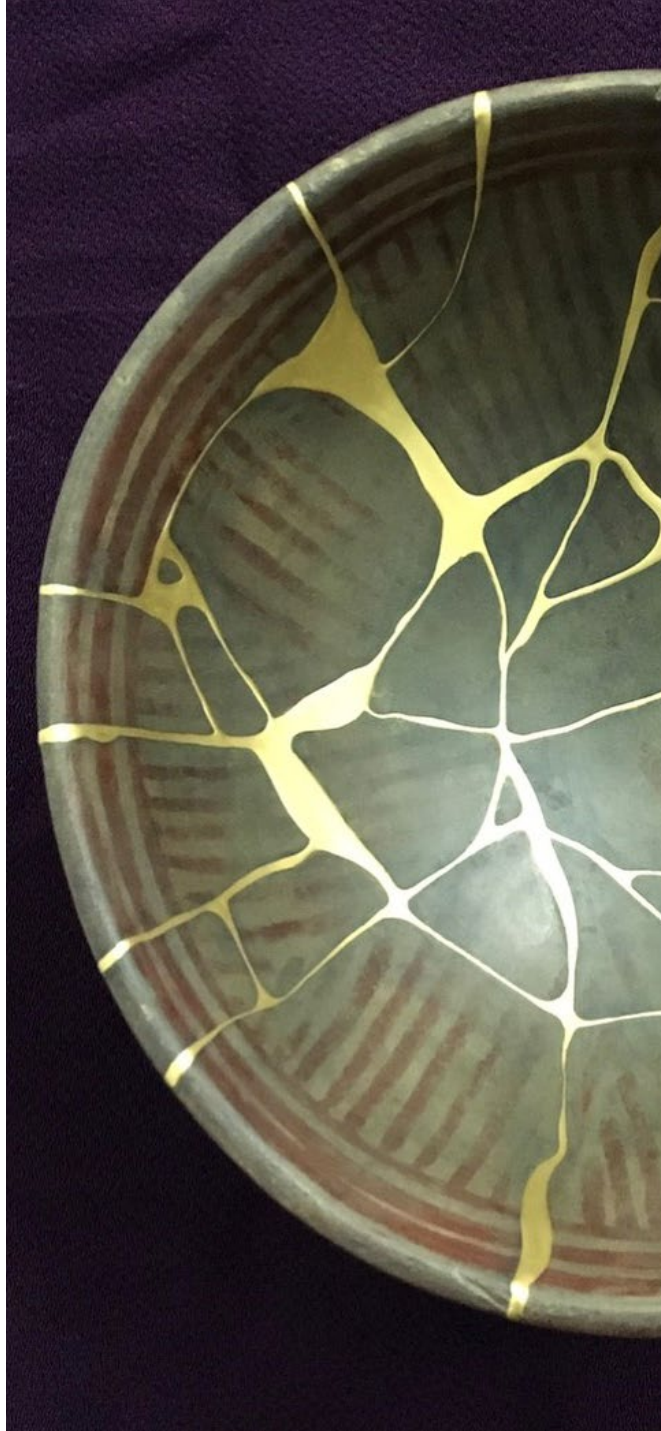
*Kendini sanatla ifade
etme cesareti sahip
olduğumuz kaynakları
görebilmenin en şefkatli
yoludur.*

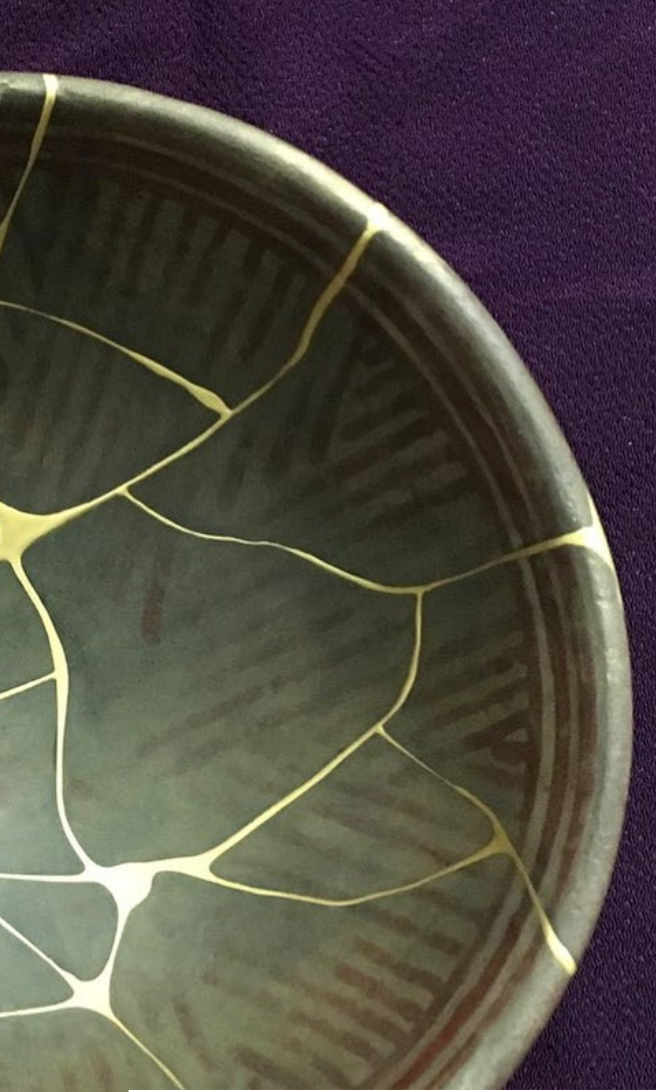
nelik ilgim arttı. Bilgi Üniversitesi'nin İntermodel Dışavurumcu Sanatlar ve Yaratıcılık Program'ını tamamladım. Halen bu alanda eğitim ve seminerlere katılmaya devam ediyorum.

Hep birlikte, sürecin anlamına çağrıldığımız günlerden geçiyoruz. Olağanüstü gelişen tüm bu zamanlar içerisinde içimizde ve dışımızda değişen pek çok şey oldu elbette. Yaşamın hediyesinin kendimizi ve hayatı, her şeye rağmen her gün yeniden yaratabilme özgürlüğü olduğunu belki tekrar hatırladık. Bugünlerde sanatla temas halinde olmanın yaratıcılık, dönüşüm ve özellikle sorunlarla baş edebilme becerileri konusunda bizlere yardımcı olabilecek en güçlü alan olduğunu söyleyebiliriz.

Benim bu alanla iyileştirici anlamdaki ilişkim, sanat yolculuğum sırasında yaşadığım engelleri aşmak adına çıkış ararken karşıma çıkan İntermodel Dışavurumcu Sanatlar ve Yaratıcılık Eğitimleri ile başladı. Sanat terapisinin duyguları dışa vurma ve farkındalığa getirme gücünü gördüğümde, bu çalışmalarını kendi alanımla birleştirerek nasıl aktarabileceğimi düşünerek yola çıktım. Sanat orijinli olduğum için sosyal alanda güçlendirici olarak uyguladığım atölyelerde kişilerin kendilerini keşfetmeleri yolunda sanatın dönüştürücü ve sağaltıcı yönünü kullanarak destekleyici olmaya çalışıyorum.

"İzlerimin Değeri" adını verdiğim atölyemde kintsugi tekniğini kullanarak kırılardan, parçalanmışlıktan yeni bir sonuç, iç gözü elde etmek üzerine çalışıyoruz. Kırılğan, olumsuz duyguların yanı sıra, güçlü olumlu kaynakları fark ederek şefkatli ve bilge parçalarımla da temas etmeye odaklanıyoruz. Uygulamalar sırasında genellikle bek-





lenmedik, sürpriz anlara da tanıklık edebiliyoruz çünkü içimizdeki yaratıcı potansiyel doğal şekilde ortaya çıktığında, sanatın iyileştirici, güçlü yanıyla karşılaşmamız da an meselesidir.

Sanat ve farkındalık atölyemin ana fikrini, bel kemiğini oluşturan kintsugi yüzlerce yıllık Japon geleneksel sanatıdır. Kırılmış, parçalanmış seramiklerin altın, gümüş veya platin tozu içeren özel bir vernikle onarılması işlemine dayanır. Bu sanat, objelere eski işlevlerini kazandırır

makla birlikte aslında çok daha değerli bir düşüncenin altını çizer:

Kırıklar, izler gizlenmesi gereken kusurlar değildir, tam tersine hatırlanmaya değer anılar olarak öne çıkarılmalıdırlar. Diğer bir bakışla, yaşam yolculuğunda insan incinmiş, kırılmış ve acı çekmiş olabilir, ama bu tecrübeyle yaşamışlığın, bizi büyüten ve olgunlaştıran kendine has, biricik izlerini taşır. 'Her şeyde bir çatlak vardır / Işık böyle girer içeri.' diyen Leonard Cohen, kusursuz olmamaya ilişkin bilgeliği bir sanatçı duyarlılığıyla bize aktarırken, kintsuginin hediyesini ve şiirselliğini düşündürüyor bana.

Kintsugi sanatı, Japon felsefesi olan "wabi-sabi"nin "kusurların kabulü / kusurlu güzellik" görüşüyle benzer özelliklere sahiptir. "Wabi-Sabi" temelinde ruhani bir yolculuğa işaret eder; doğal, sade olanla, eksik güzellikte olanı yüceltir. Bu felsefedeki zariflik ve kusurları kucaklama fikrinin güçlü etkisiyle yaklaşık üç yıl önce "İzlerimin Değeri" atölyesi ortaya çıktı ve kintsugi sanat tekniğini görsel imajlar, kolaj ve boyama teknikleriyle kullanarak bireysel ve grup çalışmalarında uygulamaya başlamış oldum.

Doğal olarak olumsuz duygularla baş etmek her zaman kolay değildir, ancak sanatın dilini kullanarak daha esnek olabilir ve yaratım esnasında dönüşümü deneyimleyebiliriz ve diyebiliriz ki kendini sanatla ifade etme cesareti, sahip olduğumuz kaynaklarımızı görebilmemizin en şefkatli yoludur.

"Sanat, ruhlarımızdan günlük hayatın tozunu alıp götürür." demiş Picaso, iç dünyamızın temizliği için sanata dokunmaya ve sanatla hasbihal etmeye biraz daha yer açalım öyleyse... 3g®

Hikâyesi

tüm kalbinle anlatabilmek

Yazı: Özgür Çağlar Çelik

Sıradışı bir dönemden geçiyoruz, Covid-19 adlı bir virüs tüm dengele-ri değiştirdi. Belirsizlik hâkim. Belirli olan tek şey, artık hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı. Virüs korkutucu, bulaştığı kişiyi nefessiz bırakma pa-hasına çoğalmaya çalışıyor. O kadar bilinçsiz ki sayesinde var olabildiği organizmayı bile yok edebiliyor. Mu-tasyona uğruyor. Laboratuvarda mı üretildi, kendiliğinden mi oluştu bil-miyoruz ama bu konudaki komplo teorileri yabana atılmamalı ve süre-cin yol açacağı sonuçlar değerlendirilirken göz önünde bulundurulmalı.

Dikkat çekmek istediğim, salgının farklı bir boyutu; insanlık olarak san-ki ev hapsiyle, izolasyonla cezalandırılmış gibiyiz. Tüm dünya yavaşlamak zorunda kaldı. Suçumuz neydi peki? Biyolog Edward Wilson diyor ki *“Biz insanlar dünyaya ayak bastık ve bura-yı kendi alanımız olarak belledik. Ev-rimin galipleri olan bizler -yani insan türü- çevremizdeki mucizevi güzellik-leri teker teker yok ediyoruz. Doğal ya-şam alanları gittikçe küçülüyor, canlı türleri hızla yok oluyor.”*

Suçumuz doğayla uyum içinde yaşa-mamak olabilir mi?

Salgın nedeniyle tüketimin azalma-sıyla birlikte çevre kirliliği de azalıyor.



Gezegen sanki arınıyor. Salgın öncesinde küresel ısınmanın yıkıcı etkilerinin geri dönülemez boyuta ulaşmasına aylar kaldığı ifade ediliyordu, hatırlayalım. Bu açıdan bakıldığında sanki dünyaya musallat olmuş virüsler biziz ve aşı da korona-virüs! Görebilenler için virüs aç gözlülüğümüze, bilinçsizliğimize ayna tutuyor. Yaşamlarımızı sorgulamamız, alışkanlıklarımızı değiştirerek dönüşmemiz için bizlere birer fırsat sunuyor. Bu belki de yaşamın sürebilmesi için son imkânımız.

Tyler Durden karakterinin Fight Club filmindeki sözlerini hatırlayalım: *“Bütün bir nesil benzin pompalıyor, garsonluk yapıyor ya da beyaz yakalı köle olmuş. Reklamlar bizi arabaların ve giysilerin peşine düşürdü; ihtiyacımız olmayan şeyleri satın alabilmek için nefret ettiğimiz işlerde çalışıyoruz.”*

Tanıdık geliyor mu sözler? Okyanus canlılarının içinde bile mikroplastiklere rastlanıyor. Bu bilinçsiz tüketimi sürdürebilmek adına yerkürenin kılcal damarları olan dereleri bile HES’lerle (hidro elektrik santrallerle) kurutuyoruz, gezegenimizi toksinlerle zehirliyoruz. Para kazanmak uğruna sağlığımızı harcıyoruz ve sağlığımızı para harcayarak geri kazanmıyoruz. Kısacası, gezegenle birlikte kendimizi de öldürüyoruz.

Virüsün başka bir faydası da gerçekleri hatırlatması. Örneğin, en gerçek yol göstericinin bilim olduğu görüldü, tüm insanlığın birbirine bağlı olduğu hatırlandı. Bunun bilincinde olan Atatürk gibi, insanlığın gerçek liderlerinin değeri anlaşıldı. Mustafa Kemal Atatürk şöyle diyor:

“Milletleri yönlendiren ve yöneten adamlar, elbette öncelikle ve öncelikle kendi milletinin varlığının ve mutluluğunun nedeni olmak isterler. Fakat aynı zamanda bütün milletler için aynı şeyi istemek gerekir. Bütün dünya olayları bize bunu açıktan açığa kanıtlar. En

uzakta sandığımız bir olayın bize bir gün dokunmayacağını bilemeyiz. Bunun için insanlığın hepsini bir vücut ve bir milleti bunun bir organı saymak gerekir. Bir vücudun parmağının ucundaki acıdan, diğer bütün organlar etkilenir.”

Evet, bir kriz yaşıyoruz. Krizin asıl anlamı bir hastalığın dönüm noktası demektir. Ya hastalıklarımızı iyileştireceğiz ya da hep beraber yok olacağız. Krishnamurti’ye kulak verelim:

“Kriz bir bilinç krizidir. Eski kuralları, eski kalıpları, eskiden kalma gelenekleri artık kabul edemeyen bir kriz. Ve bütün acısı, çatışması, yıkıcı acımasızlığı, saldırganlığıyla dünyanın ne halde olduğuna bakıyoruz. İnsan hala eskiden olduğu gibi acımasız, vahşi, saldırgan, açgözlü, rekabetçi ve bu çizgiler üzerine bir toplum inşa etti. Her şeyi olduğu gibi kabul etmemek fakat anlamak için, içinde olmak için, incelemek için, bütün kalbinizi ve aklınızı, sahip olduğunuz her şeyle birlikte, keşfetmeye verin! Farklı yaşamının bir yolunu... Fakat bu sadece size bağlı ve asla bir başkasına değil. (...) Ve anlamak, olanı dönüştürmektir.” Dönüşmek ve durumu değiştirmek istiyorsak, kendimize ve dünyaya yaptıklarımızı anlamalıyız!”

Salgının dikkat çekmek istediğim bir başka boyutu da salgından daha hızlı yayılmakta olan korku olgusu. Kronikleştiğinde virüsten daha yıkıcı etkileri olabilen korkuyu anlamak zorundayız. Korktuğumuzda bilinçli muhakeme yapamadığımızı fark etmek zorundayız. Kendi korkularını bastırabilmek için korku salarak, bölerek, kutuplaştırarak yönetenlerin

Korku Kapıyı Çaldı, Cesaret Açmaya Gitti; Kapıda Kimse Yoktu.

alçalışlarının bilincinde olmalıyız! Salgından mal kaçıran fırsatçıların, salgın sırasında doğa koruma alanlarını madencilğe, içme suyu havzaları koruma kuşağını termik sant-rallere açan virütik zihniyete karşı uyanık olmalıyız. Ezelden beridir hür yaşamış, nura doğru can atan, korku bilmez soyumuzun bilincinde olmalı, cesareti anlamalıyız. Stefano D'Anna'nın "Korku kapıyı çaldı. Cesaret açmaya gitti. Kapıda kimse yoktu." cümlelerinde anlatılageldiği gibi.

Cesaret (courage), Latince'de 'cor' yani 'kalp' kelimesinden gelir. Prof. Brene Brown'a göre asıl anlamı "birinin kendi hikâyesini tüm kalbiyle anlatabilmesi" demektir. Brown'ın cesaret ve kırılma arasında kurduğu ilişkisi değerli. "Kırılma, kazanmak veya kaybetmekle ilgili değildir. Sonucunu öngöremediğin bir konuda, kendini gösterebilme cesaretini sergilemektir. ... ve inanıyorum ki kırılma, bizim cesaret için en kesin ölçütümüz. İncinebilir olmak, başkaları tarafından görülmeye izin vermek, dürüst olmak." Brown ekliyor: "Acıdan ve korku alanından yöneten gelişmemiş liderler yerine, kendilerini yürekli, içten liderliğe adanmış, kalpten yönetmeye yetecek kadar kendini bilen liderlere son derece ihtiyacımız var."

Mevlâna "Ya olduğun gibi görün ya görüldüğün gibi ol." derken kırılma olabilme cesaretini kastetmiş olabilir mi? Olduğumuz gibi görünmek-

ten, görüldüğümüz gibi olmaktan alıko-yan nedir bizi? Olmamızı engelleyen nedir? Hikâyemizi tüm kalbimizle anlatmamızı zorlaştıran nedir? Korkularımız... Bakmalıyız korkularımıza. Yüzleşmeliyiz ve anlamalıyız korkuyu. Ulu Önder'in öğütlediği üzere: "Biz daima gerçeği arayan ve onu buldukça, bulduğumuza inandıkça, ifade etmeye cesaret eden adamlar olmalıyız."



Tao Te Ching'in 50. bölümünde denir ki:

"Nasıl yaşanacağını bilen,
Korkusuzca geçer ormandan,
Gergedandan kaplandan korkmadan.
Savaşır meydanlarda yaralanmadan.
Boynuzunu geçirecek yer bulamaz onda ger-
gedan
Kaplanlar pençeleyecek yerini bulamaz,
Ve delecek yerini bulamaz kurşunlar.
Nedendir?
Çünkü ölümün girebileceği hiçbir yeri yoktur."

M.Ö. 4. yüzyılda yapılmış, tarihin en eski sağlık merkezlerinden Bergama'daki Asklepion'un girişinde "Ölüm Buraya Giremez" yazıyordu. Nasıl yaşanacağını bildikten sonra vezir Tonyukuk'un dediği gibi "Düşman çok diye niçin korkacağız? Sayımız az diye niçin yenilecekmiz ki?"

O hâlde: "Ya İstiklal Ya Ölüm!" 3g*



Varoluş yolundaki gizli değer

Yazı: Süleyman Erdem

Ruhu yöneten nice kavramlar andık önceki sayılarda, örneğin merhamet, saygı, korku... İnsanlığın binlerce yıldır şekillendirerek getirdiği ve yeryüzündeki yaşanmışlıklara sunduğu birer içsel tepki hepsi. Hayat serüvenimizde bunlar gibi onlarca duyguya sahip olmak, zaten kendi içinde birer iç çatışmayken, belki de daha büyük bir zorlukla karşı karşıyayız: Cesaretle. Bu kavramı zor kılan en büyük şey, sahip olduğumuz diğer tüm duygu ve etkileşimleri ortaya çıkarmak adına kullandığımız bir araç olması. Bu aracı içselleştirmek bizi özgürleştiren en büyük yapı taşlarından birisi esasen. Duygularımızı ifade edebilmek sahip olduğumuz en büyük özgürlüklerden biri olduğundan bu yana cesaret, biz insanların yardımına koşan ve bizi bütünleyen en coşkun his galiba.

Cesareti keşfetme dürtüsüyle hep özdeşleşmişimdir. Zira yaşam döngümde ruhumu besleyen, kimliğimi toprak altından yeryüzüne çıkaran en önemli başarılarım ve kazanımlarım, hayatın bana sunduğu keşfetme arzusundan ileri geliyordu. Bir insanı, gökyüzündeki bir rengi ya da bir toprak parçasını keşfetmek, onu özüm-

İnsanlığın varoluşunu tamamlaması için gerekli tüm duygular birer taş olsaydı eğer, cesaret o duvarı ayakta tutan harç olurdu.

seyebilmek ve cevaplara erişmek tinsel bir cesaret örneği değil midir? İnançlarımız ve çevresel gereksinimlerimiz kimi zaman keşfetme duygumuza engeller çıkarsa da cesaret belki de birçok dış etkileşime kafa tutabilen en büyük olgumuz.

Yirmili yaşlarıma bıraktığım en büyük miras dünyayı karış karış gezmek oldu. Yıllar yılı içimde olgunlaştırdığım hayalimi gerçekleştirmek için gerekli olan en büyük üç şeyin -sağlık, zaman ve para- yanında gereken, belki de diğerlerinden çok daha önemli şey cesaretti. Çünkü o ilk üç kavram içerisinde sahip olmadığım, (sözüm ona en gerekliyi paraydı) cebimde yalnızca uçak biletlerine yetecek

kadar para biriktirebilmenin verdiği kaygıyı alt etmemde yardımcı olan yegâne şeydi bu duygu.

İnsan, uğruna bedeller ödemeye hazır olduğu düşünüyorsa zihninde gerçekten sağlam bir noktaya koyabilirse onu bu yoldan vazgeçirecek çevresel zararlardan kurtulabilmesi pekâlâ mümkün. Dünyayı gezerken parasız olmamdan dolayı günü üç yerine bazen tek öğünle geçirdiğim, herhangi bir ulaşım aracına maddi gücüm yetmediğinden dolayı kilometrelerce yürümek zorunda kaldığım, şehir değiştirmek için sokaklarda müzisyenlik yaptığım günleri şöyle bir gözümün önünden geçiriyorum da zihnimde canlanan en büyük fotoğraf cesaretin bedenimde ilan ettiği zafer desem kendime en dürüst cevabı vermiş olurum sanıyorum.

İnsanlığın varoluşunu tamamlaması için gerekli tüm duygular birer taş olsaydı eğer, cesaret o duvarı ayakta tutan harç olurdu. Günün birinde toprağa dönüşecek bu bedenleri birer değer kılan tüm duyguları ve en önemlisi de cesaretimizi kaybetmemek dileğiyle... 3g®

Ölümü değil, yaşamı göze almak.

Söyleşi: Nergis Bozyiğit

1971 Yılında Hollanda'nın Rotterdam şehrinde dünyaya gelen Fatma Türktekin, ilkokulu bu şehirde tamamladı. İlkokuldan sonra Türkiye'ye dönüş yapan Türktekin, ortaokul ve liseyi Kayseri İmam Hatip Lisesinde bitirdi. En büyük hayali Hacettepe Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği bölümünü kazandı. Üniversite son sınıfta eşiyile tanışıp evlendi. Aynı yıl Erciyes Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünü kazandı. Üç yıl devlet okullarında görev yaptıktan sonra özel okulda çalışmaya başladı. 2007 yılında eşinin işleri dolayısıyla İstanbul'a geldi. Eşiyile birlikte iki yıl ortağı oldukları restoran işletmeciliği işine girdiler. İşler umdukları gibi gitmeyip iflas ettiler. Türktekin, şimdi geriye dönüp baktıklarında en büyük başarı hikayelerinin bu olayın inşasından doğduğunu görüyor. O tecrübeler eşinin içindeki cesur iş adamını, kendisinin içindeki uluslararası en iyi yazarı ve yaşam koçunu ortaya çıkardığını keşfediyor.

Sayın Türktekin sizi daha yakından tanıyabilir miyiz?

Hikayemin detayı ve devamı şöyle; üç yıl devlette çalıştıktan sonra istifa edip Kayseri'de, Hollanda'da alıştığım kalitede eğitim veren, bir özel okulda çalışmaya başladım. 2007 yazında ikinci oğlum 4 aylıkken de eşimin işi

nedeniyle İstanbul'a taşındık. Eşim bir taraftan büyük bir firmada yöneticilik yaparken bir taraftan da birikimlerimizin bir kısmıyla para kazandıracak ve çocuklarımıza bırakabileceğimiz bir iş kurmak istedi. O sırada benzer hayalleri olan arkadaşlarımız "harika" bir fikirle geldiler, bu şekilde tüm birikimlerimizi eriteceğimiz restoran işine adım atmış olduk. İki yıl süren bir mücadele ve olmadığını görmemize rağmen ısrarcı olmamız bize yılların birikimini kaybettirdiği gibi yüklü de borç bıraktı. On altı yıllık dostlarımızın hayatımızdan çıkması da pastanın üzerindeki çilekti. Sırasıyla bankadaki paramıza, evimize en son da benim arabaya veda ettik. Şu an gülerек anlattığım bu hikâye elbette yaşarken hiç komik gelmedi. Şimdi dönüp baktığımda ise en büyük başarı hikayemizin inşasından başka bir şey değildi diyorum. O tecrübeler eşimin içindeki cesur iş adamını, benim içimdeki uluslararası bestseller yazarı ve yaşam koçunu ortaya çıkardı. Büyük oğlum ülkenin en genç başarılı iş adamlarından biri oldu, küçük oğlum kim bilir ne şekilde değerlendirecek tüm bu tecrübeleri.

Nefesimi tutarak dinledim, dergimizin bu sayı konusu;"Cesaret" ve hikayenizde bazı ipuçları cesur biri olduğunuza işaret ediyor. Sizce cesaret nedir?

Cesaretin bir çok sözlük tanımı var, ülkeden ülkeye hatta kişiden kişiye değişen de bir "cesaret" algısı var. Mesela benim yeni kitabımın başlığı cesaret olsa kapak tasarımı için birbi-

Genel olarak algıya bakarsak dağcılar, aşırı zorlu sporlar yapan insanlar en cesur insanlar olmalı. Gerçekte öyle midir?

rinden farklı öneriler gelirdi. Bu yazıyı okurken okuyucularımız küçük bir mola versinler ve “cesaret” kelimesini arama motoruna yazıp görsellere baksınlar, görecekleri ilk şeyler dağcı görselleri olacaktır, bir de uçurumdan karşıya atlayan insanlar. Kelimeyi İngilizce “courage” olarak yazar aratarsak, ilk görsellerin benzer çıktığını ve alta indikçe konfor alanı ile alakalı görseller, yaratıcı ve farklı olmayı vurgulayan görselleri de görebiliriz. İşte benim için cesaret daha çok oralarda. Genel algıya bakarsak dağcılar, aşırı zorlu sporlar yapan insanlar en cesur insanlar olmalı. Gerçekte öyle midir? İş fiziksel performansa gelince çok cesur olan kimi insan birisine kalbini kaptırmaktan deli gibi korkabilir mesela. Bu durumda cesaret de çeşit çeşittir diyebiliriz. Ben size altı tür cesareten bahsedeceğim:

1- Fiziksel Cesaret, burada çoğunluğun cesaretle ilgili ilk aklına gelen türden bahsediyoruz. Aşırı zorlu sporlarda, üstün fiziksel performans gerektiren gösterilerde gördüğümüz, fiziksel olarak insanın tehlike ile yüzleştiği, bunu yapmasına izin veren o gücü kastediyoruz. Bazen sıradan bir insan da tehlike anında bu cesareti gösterir ve yıllarca antrenman yapmış bir sporcunun

performansını gösterebilir. Mesela, çocuğunu takla atan arabanın içinden çıkarmaya çalışan, 50 kiloluk bir kadının arabayı çevirmesi gibi.

2- Sosyal Cesaret, utanmaya veya reddedilme ihtimaline karşı cesaret göstermektir. Önemli liderlik özelliklerinden de biridir aynı zamanda. "El alem ne der?" sorusunu hayatının merkezine koyanlar için uzak ve zor görünen bir hedeftir.

3- Etik Cesaret, bu cesaret türü doğru olan şeyi yapmayı gerektirir. Yine reddedilmeyi, dışlanmayı, bazen de daha büyük zararları göze almak demektir. Burada bizi yöneten, kazanacağımız değil ahlaki değerlerdir.

4- Duygusal Cesaret, duygularımızı özgürce paylaşabilmek, onlara izin verebilmektir. Duygularımızın varlığını kabul etmek bazılarımıza zor gelir. Hatta ketum olmayı ve duyguları bastırmayı cesaret sanırız çoğumuz. Oysaki duygusal cesaret bazen sessizce yas tutmak, bazen gözyaşlarına izin vermek, bazen de sesimizi duyurmak, istemediğimiz şeylere hayır diyebilmektir.

5- Entelektüel Cesaret, düşüncelerimizin farkına varmak, onları sorgulamaktır. Hata yapmayı göze almayı ve doğruları söylemeyi gerektirir. Bazen "yıllardır savunduğum şeyler yanlışmış, hata yapmışım" diyebilmektir. Birçok insan bunu demektense "haklı ve mutsuz ölmeyi" tercih eder.

6- Spiritüel Cesaret, inanç, amaç,

anlam gibi konularda sorular sorabilmek kendimize ve cevapları bulmaya da izin verebilmektir. Bunu dini inançlarla bağdaştırabileceğimiz gibi tamamen ayrı bir konu olarak da alabiliriz. Çünkü birey hangi dine inanırsa inansın bir spiritüel yanı vardır. Buradan kaçış da çok yaygındır. En tercih edilen kaçma yöntemlerinden biri de, spiritüel konularla abartılı şekilde alay etmek, konuyla ilgili herkesi ve her şeyi genelleyerek reddetmektir.

Siz kendinizi cesur buluyor musunuz?

İşte hem beklediğim hem de korktuğum soru. Kendimi cesur buluyorum çünkü çok kolay olmadığı zamanlarda da kendim olmayı seçtim. Yoruldum, yıprandığım da oldu ama hiç pişman değilim. Geriye dönebilsem cesaret ettiğim şeyleri değil etmediklerimi değiştirmek isterdim. En belirgin cesaret örneklerimden biri de üç farklı din ve kültürden üç kadını bir araya getirmek ve birlikte kitap yazmaktı. Kitabımız 2017 Ekim'de altı ülkede birinci olarak Uluslararası Bestseller oldu. Yalnız burada bir itiraf geliyor; yanlış anlaşılabilirim korkusuyla Türkçesini çıkarmayı erteledim. Şu an çevirisi de hazır son düzeltmeleri yaparak Mayıs'a kadar yayınevine teslim etmeye niyet ediyorum.

Bu anlattıklarınızdan sonra cesaretin resmini çizebilir misiniz, Fatma Türktekin cesaret deyince nasıl bir görsel canlandırıyor zihninde? Cesaret her insanda bulunur mu veya sonradan elde edilebilir mi?

Benim için cesaret bunların her birini yeri geldiğinde uygulayabilmek, kendin olmaya izin vermektir. Kendisi olabilen insanlar en cesur insanlardır benim gözümde. Kendini tanımaya izin veren insanın yaşama saygısı vardır; sadece kendi yaşamına değil başka yaşamlara da. Bu yüzden ölümü göze alarak yapılan gövde gösterileri bana büyük bir kaçışın resmi gibi gelir. Ölümü değil de

yaşamı göze aldığımız kadar cesuruz bence. Yaşam cesurları çok sever, onları coşkuyla karşılar. Asgari ücretle ev geçindiren, başına ne gelirse gelsin pes etmeyen baba resmidir cesaret. Bir sınıf dolu erkeğin önünde oturan, 3 kız mühendislik öğrencisidir cesaret. Herkesin siyah, gri, bej takımlar giydiği bir davete kırmızı elbisesiyle veya benim gibi mor şapkasıyla gitmektir. Sanatı hiç tanımayan bir köyde siyah beyaz televizyondan Bob Ross'u izleyerek ressam olmaktır cesaret (Şalvarlı Picasso lakaplı ressam Ayfer Bozkurt gibi). Kanslerle memesini kaybetmiş bir kadının yara izini madalya gibi taşımasıdır. Güçlü görünmek için maskeler takmak değil, en güçsüz yanlarını da yeri geldi mi gösterebilmek, "bu da benim" diyebilmektir. Cesur insan deyince benim için tek bir resim yok ama benzer resimler var, hepsinin başrolünde "özgürce kendi olan insan" var. Cesaret "C" harfiyle başlar Can gibi, "C" giderse "esaret" kalır. Kendimiz olmaya cesaret edemediğimiz oranda esaret altındayızdır. Peki kimin esareti altındayız? Neden korkuyorsak, ne uğruna kendimizden vaz geçiyorsak onun.

Cesaret her insanda bulunur mu veya sonradan mı elde edilir?

Ben şu ana kadar kendisi olmaktan korkan bir bebek görmedim. Herkesin biricik ve özgün olduğunu unutan insanoğlu kendinden sonra gelen kuşaklara başkalarına benzeme çabasını aşılar. İşte tüm çöküş hikayesi de burada başlar. Biz cesarete doğuştan sahip olduğumuz için, aslında tek yapmamız gereken kim olduğumuzu hatırlamak. Ben insanları kendileriyle buluşturan harika bir iş yapıyorum, isteyen herkesin cesur olmayı seçebileceğini biliyorum. Tıpkı bir kası geliştirmek gibi zaman alabilir kaybedilen cesareti tekrar toplamak. Her sabah uyandıığınızda yataktan kalkarak cesaret gösteriyoruz, yeni bir güne başlıyoruz.

Sonrasında yaptığımız her tercihle ya kendimiz olmayı seçiyoruz ya da maskelerimizden birini takıyor ve kendimize gitgide yabancılaşıyoruz. Yüzümüzün bile filtresiz haline katlanamazken bungeejumpingle uçurumdan atlasak ne fayda! Aynada kendi gözlerinin içine, gözlerini kaçırmadan bakmak, yıllar önce terkettiğimiz o küçük çocuğun elini tekrar tutmaktır cesaret.

Özel ve iş yaşamımızda cesaretin önemi nedir?

İflası deneyimledikten sonra para ve başarı ile ilgili çok sayıda eğitim aldım, çünkü biliyordum ki ben değişmedikçe finansal durumum da değişmeyecek. Dünyanın farklı ülkelerinden iş insanlarıyla tanıştım ve başarının asla tesadüf olmadığını gördüm. Bu insanların hiçbiri yıllardır gerçekleştirmeye cesaret edemediği hayallerden bahsetmiyordu. Hiçbiri şunu yapmak istiyorum ama korkuyorum demiyordu. Başarısız olmakla ilgili korkuları var mıydı, evet ama bu korkunun onları ele geçirmelerine izin vermiyorlardı. Bazıları defalarca iflası yaşamış, başarısızlıklar deneyimlemiş, proje ve fikirleri reddedilmişti. Her bir tecrübeden öğrenmeyi ve daha farklı yollar geliştirerek ilerlemeyi seçiyorlardı. Ne olursa olsun hiçbirinin aklına pes etmek gelmiyordu bile. Tüm bunları içtenlikle paylaşıyor, hatalarıyla da yüzleşiyorlardı. En zayıf, kırılğan anılarını bizlerle paylaşmaktan hiç çekinmeyen bu koca yürekli insanlar sayesinde, cesarete, başarıya, paraya ve daha birçok konuya dair fikirlerim, duygularım değişti.

Sizin de yakından ilgili olduğunuz bir alan olduğu için paranın spiritüel yönü ve cesaret arasında nasıl bir ilişki olduğunu öğrenmek isterim.

Ben eskiden paradan da para konuşmaktan da nefret ederdim. Para konusu açıldığında başka odaya giderdim. Yaşadığımız hikayeler bana bir şeyi net olarak gösterdi; ya parayla ilgili arızalı düşüncelerimi değiştirecektim ya da bu hikâyenin kurbanı olacaktım. Ben bu hikâyenin içinden öğrenerek çıkmayı seçtim. Parayla yeniden tanıştım ve onu dinlemeyi anlamayı seçtim. Onunla el ele verirken neler yapabileceğimizi, bana nasıl harika şekilde hizmet edebileceğini gördüm. Para ve spiritüellik çok uzak gelirdi bana, ikisinden birini tercih etmeliydim sanki. Para ile ilgili kitaplar okurken kılıfa koyar öyle okurdum, kapağını saklamak için. İlk başta utanarak da olsa flört etmeye başladık sonunda da elinden tutup biz birbirimizi seviyoruz diye ilan ettim. Hakkımda ne düşüneceklerinden de yanlış anlaşılmaktan da korktum elbette. Yine de o korkuya rağmen ilerledim. Şimdi çeşitli seviyelerde para eğitimleri de veriyorum. Eğitimlerime daha önce hiç kendi parasını kazanmamış insanlar da geliyor, iş insanları da, yurt dışında ekonomi eğitimi almış kişiler de. İyi insanları parayla yeniden tanıştırmayı çok seviyorum. Nasıl ki yanlış anlamalar ve önyargılar bazen çok iyi dost olabilecek iki insanı yıllarca birbirinden uzak tutabiliyorsa, para ile ilgili arızalı düşünce ve inançlarımız da bizi ondan ayrı tutuyor. Güzel haber şu, tüm bunlar değişebiliyor.

Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Cesaret, bir başkasına cesur olduğunuzu kanıtlamak için kendinizi tehlikelere maruz bırakmak değildir. Uçurumdan atlamak veya ip üstünde yürümekten çok daha fazlasıdır cesaret. Bazen size meydan okunduğunda "korkak" etiketi yemeyi göze alarak ölüm yerine yaşamı seçmektir. Uyumsuz görünme pahasına kendinize kocaman bir EVET demektir cesaret. 39*



Kitabın Adı: Take a Cup

Yazarlar: Angelika Delf, Barbara Cyru, Fatma Türktekin

Üç farklı din ve milletten üç kadın bir araya geliyor ve sohbet ediyorlar. 7 soru soruyorlar ve her biri bu 7 soruyu ayrı ayrı cevaplıyor. Hem farklılıkları kutlayacağınız hem de benzerlikleri fark edeceğiniz bir yolculuk "Take a Cup". Orjinali amazonda bulunan ve yakında Türkçesi yayınlanacak olan kitap, 6 ülkede birinci olarak uluslararası bestseller olmuştur.



UYANIŞ³.2021 FESTİVALİ @online

13 - 17 MART

- Canlı **Konferanslar**
- Canlı **Yoga** Eğitimleri
- Canlı **Atölyeler**
- Canlı **Konserler**
- Canlı **Etkinlikler**
- Online **Alış Veriş**
- **Eğlence** ve **Oyunlar** ile **Kazanma Fırsatları**



ONLINE ORGANİZASYON ve REHBER PLATFORMU



haiiku

Şiirin damıtılmış hali

Derleyen: Tutku Çetin

Eriğin çiçekli dalı
Kendini kıran adama
Uzattıyor kokusunu*

Çok konuşmak iyi konuşmak mıdır? Ya da çok konuşan derdini, kendini en iyi anlatan mıdır? Belki de kelimelerin ardına gizlenerek yaşamaktayız. Gerçeği gizlemenin en kolay yolunun çok konuşmak olduğunu hiç düşündünüz mü? Sessizliğe, boşluğa hiç yer ayırmamanın, aslında tam da o sessizlikte, o boşlukta gizlenen gerçeğin üzerini örtmek olduğunu fark ettiniz mi? Oysa yaşamın kökeni o boşluktur.

"Gök ve yer ve on bin şey
varlıktan doğdu.
Varlık boşluktan." **

Kelimelerin, cümlelerin arasına boşluk koyduğumuzda, susup dinlediğimizde yaratıcı boşluğa dokunuruz, kelimelerimiz canlanıp güçlenir. Yaşam kelimelere sığmaz aslında, ama biz az kelimeyle çok şey anlatabilir ya da çok kelimeyle kargaşa yaratabiliriz. Bunu bilmek bilgelik, uygulamak ise ustalıktır.

İşte bu bilgelik ve ustalık haikularda karşımıza çıkıyor. Haiku, bir duyguyu ya da imgeyi yakalamak için duyulara hitap eden ve 'yazı ile resim yap-

bilen' bir Japon şiir tarzıdır. Sessizliğin, suskunluğun, boşluğun ve yalınlığın ne büyük bir etkileme gücüne sahip olduğunu gösterir. Bununla birlikte ince bir mizah anlayışını ışaret eden kıvrak bir zekayı, insanı düşünmeye yönlendiren felsefi bir zemini ve yüksek sesle okunduğunda kulağa hoş gelen bir armoniyi de barındırır.

Haiku şimdi ve burada, anın içindeki yaşamı fark ettirir. Yaşanan ana ait sembollerle ve o andaki duyguları çağrıştıran sözcüklerle duyguları dolaylı olarak ifade eder. "Göster, hissettir ama sakın söyleme"dir haikunun en önemli kuralı. Haiku yorumunuzu değil, gözleminizi aktarır. Haiku doğaya, doğamıza dönüş yoludur, doğanın tarafını tutmak, onunla birlikte olmaktır. Basho doğaya yakınlık duygusunu şöyle ifade eder: "Bir çam ağacı hakkında yazmak için, çam ağacı ile bir olmalısınız."

Geleneksel haikulara mevsimsel öğeler bolca kullanılır. Ama içinde mevsimin adı geçen bir şiire Haiku denmez. Belirli bir mevsimi konu alan bir Haiku yazarken o mevsimi düşündürecek kelimeler seçilmelidir. Kışı anlatmak istiyorsanız, "kar", yazı anlatmak istiyorsanız, "ateşböceği" gibi kelimeler kullanırsınız.

Genellikle on yedi heceden oluşan Haiku, 5-7-5 ölçüsüne uygun olarak üç dizeden oluşur. İlk iki dize birbirine bağlıdır ve giriştir, üçüncüsü ise bizi şaşırtır. Son dizede sıçrayış yaparak farkındalık yaratan haikular, en güzelleridir. 3g*

Zen Budizminin ruhu ile yoğurulmuş olan Haiku 16. yüzyılda ortaya çıkıp, 17 ve 19. yüzyıllarda gelişmiştir. En önemli şairi Matsuo Basho (1644-1694) isimli bir uzak doğu felsefecisidir:

Artık ayrıyız dostlar
bulutlarda birbirini yitiren
yaban kazları gibi.

Çok soğuktu, ama
aynı odada uyuyorduk,
rahattı içimiz.

Güz rüzgarları esiyor
gene de ne kadar yeşil
kestane kozalakları.

Diğer önemli haiku şairleri arasında, Yaso Buson (1716-1783), Kobayassi Issa (1763-1827), Masaoko Shiki (1867-1902) gelmektedir. Ülkemizde de Orhan Veli, İlhan Berk, Oruç Aruoba gibi şairler haikunun öncülüğünü yapmışlardır.

Kıyıda köşede
Hava hala soğukken
Erik çiçek açıyor.

Buson

Akşamın tek gürültüsü
Beyaz kamelyaların
Dökülüşi.

Ranko

Çalikuşu
Kazanıp gidiyor hayatını işte
Şamata ettiği filan da yok.
İsimsiz

Öfkeden kan beynime sıçramış
Bir hışım geldim eve
Bahçede söğüt ağacı.

Ryota

Ne kadar da
sustun yazböceği
unutmadım sesini.

Turgay Kantürk

Lodos geldi
belirsiz;
Hangisi yaprak, hangisi yağmur.

Oruç Aruoba

(* Matsuo Basho)
(** Tao Te Ching)



8 Saniye

Yazı: Deniz Öztaş

“Cesaret korkusuz olmak değildir, korkuya rağmen bir şeyler yapmak demektir.”

Güneş, Samanyolu'nun etrafındaki tam bir turu 255 milyon yılda gerçekleştirir. Bir insanın dünyadaki ömrünü 65 yıl olarak kabul edersek, Güneşin Samanyolu'nun etrafında dolaştığı süreye de bir yıl dersek, insan ömrü sadece 8 saniye sürer. Belki bu yüzden bu kadar kıymetlidir ama aynı zamanda tutunacak bir şey değildir... Güneşin nefes alma-verme süresinde biter bu dünyadaki yaşamımız...

Öte yandan hiç ölmeyecekmiş gibi otomatiğe bağlanmış bir şekilde yaşarız. Ne öğretilir bize? İnsanlar doğar, büyür, okula gider, evlenir, emekli olur ve ölür... İşte bize öğretilen hayat planı bu kadardır! Çoğumuz kaderin ve şansın hakim olduğuna inandığımız hayatlarda kurban olmayı veya isyankar olmayı seçeriz. Her iki yaklaşım da bir fayda sağlamaz; birinde pasif bir şekilde hareket etmezken, diğerinde ise başımıza gelen her şey ile kavga etmeye başlarız; sonunda da duvara toslarız.

Hayatın kontrolünü almak için kontrolü bırakmak gerekir.



Esra İnal'ın gerçek yaşam öyküsünü konu alan 8 *Saniye* filminde Esra, hayatta isyanları oynar. Çocukluğundan beri gördüğü rüyalar gerçek çıkarken, bu rüyalarda tanımadığı bir adam da belirir. Değişiktir Esra... Ama toplumun farklı olanlara davranma şekli bellidir: Ya topluma uyum sağlayacaktır ya da deli muamelesi görecektir. Esra evlendiği gün bile aslında evliliğin bir hata olduğunu hisseder ama bu konuda bir şey yapmaz. Bir süre sonra olaylı bir şekilde boşanır. Rüyaları onu iyice yormaya başlar. Derken çalıştığı yerden kovulur ama bu olayda bir erkek arkadaş edinir. Değişik yollardan para kazanan ve kumar bağımlılığı olan *Mo*, ona destek olmak ister ama bu ilişki de Esra'ya istediğini vermez...

Esra sonunda deli damgası yer ve intihara teşebbüs etmeye kadar sürüklenir hayatı... Rüyasındaki adam ona yol gösteren bir bilgedir:

"Hayatın bakış açısından ne iyi, ne de kötü vardır. Her şey olduğu haliyle hayatın bir parçasıdır. Bizler sanatçıyız. Hayatımızla ilgili koskoca bir hikaye yaratırız. Hayatından memnun değilsin diye nasıl şikayet edebilirsin ki? Hayatını sen yarattın. Hikayeni de çeşit çeşit karakterlerle donattın. Bu karakterlerden bir şey öğrenebilirsin, hayatında verdiğin tüm kararlar için sorumluluk alabilirsin. Muhteşem bir hikaye yaratmak da, hayatını dramla doldurmak da senin elinde. Kendi bedenini öldürmeye kalkışacak kadar mı nefret ediyorsun bu karakterlerden? Hayatını beğenmiyorsan değiştir onu tatlım. Diğer tüm karakterleri değiştirmeye çalışma. Ana karakteri değiştir ve bir büyü gibi bütün hikaye değişsin. Kendi cennetini işte böyle yaratabilirsin."
Bu bilge kişi *Dört Anlaşma* kitabının yazarı *Don*

Miguel Riu'zdür. Yıllardır rüyasına giren bu adamı görmek için Meksika'ya gider Esra... Artık hayatında olan olaylara başka bir şekilde bakar ve önce kendisi ile barışır. Kendi küçüklük haline bakarak ona şöyle söyler: *"Sakin unutma Esra, hayatımın aşkı sensin."* Affetmek, önce olanı kabul etmekle başlar. Kendinle başlamak üzere her şeyi olduğu gibi kabul etmek... Bu hiçbir şeyi kişisel almadan, olaylar ve kişilerden öğrenmektir. Bu da minnettarlık içinde yaşamayı sağlar. Bu sayede artık evrenin akışı Esra'ya dilediği hayatı oluşturmada kapıları açmaya başlar.

Bilge ona etrafında oluşan dünyanın zihninin bir yansıması olduğunu söyler. Esra'nın şöyle bir sözü vardır: *"İnsanın varoluşunu hatırladığı iki an vardır; biri aşık olduğunda, diğeri ölüm kendini hatırlattığında."* Her iki anda da zihin ölmüştür; birinde artık bizim için sadece öbür kişi vardır, diğeri ise artık zihin için her şey bitmek üzeredir. Bu durum *Yunus Emre*'nin ölmeden önce ölmek ile kastettiği kavram ile aynıdır; zihnin ölümü, zihnin oluşturduğu hedef, hırs ve arzuların ölümüdür... Ancak o zaman yaşarız. Zihin her zaman hedef tabanlı çalışır; her hedef gelecektedir ve gelecek hiç bir zaman gelmez!

"İnsanın kaderi kendi çabasına bağlıdır." 3g®

İçimizdeki Kahraman

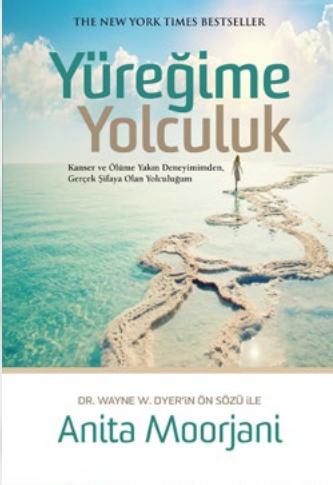
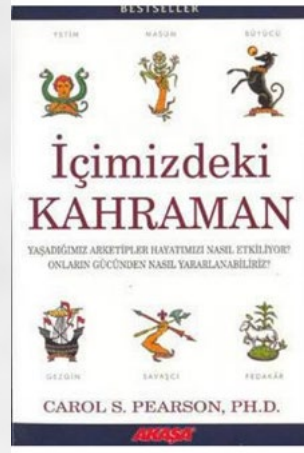
"Bu kitap okurları kendi kahramanlıklarına sahip çıkıp, kendi yolculuklarını yapmaya davet etmek için yazılmıştır. Bu, başkalarından daha büyük, daha iyi ya da daha önemli olmaya bir davet değildir. Hepimiz önemlidiriz. Her birimizin yapacağı önemli bir katkı vardır ve biz onu ancak özgün bir biçimde kendimiz olmayı göze alarak yapabiliriz."

Bu kitap hepimizin içindeki gizli kahramana güçlü bir biçimde hitap ederek onu uyandıracaktır. Bu içsel desteğe nasıl ulaşacağımızı öğrendüğümüzde gelecek korkumuz kalmaz. Yolda karşılaşabileceğimiz her türlü zorlukla başa çıkabilmek için gerekli olan cesaretin içimizde zaten bulunduğunu berrak bir biçimde görürüz.

Yazar: Carol S. Pearson, Ph, D

Yayınevi: Akaşa Yayınları

Basım Yılı: 2003



Yüreğime Yolculuk

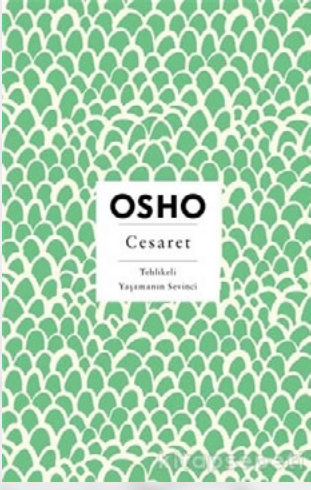
Bu ilham verici yaşam öyküsünde Anita Moorjani, dört yıl kanserle savaştıktan sonra vücudunun çökmeye başlayışını ve bedeninde her yere yayılan kötücül kanser hücrelerine yenik düşüşünü anlatıyor. Anita Moorjani, tüm organları işlevlerini yitirdikten sonra komaya girip sıra dışı bir öte dünya deneyim yaşıyor ve bu sayede kendi değerinin ve hastalığına yol açan nedenlerin farkına varıyor. Bu farkına varışla birlikte bedenine geri dönüyor ve iyileşmesi imkânsız olan hastalığı birkaç gün içinde yok oluyor. Hastalığının tüm aşamaları ve mucizevi iyileşmesi hastane kayıtlarına geçiyor ve insanları hayret içinde bırakıyor.

Yüreğime Yolculuk'ta Anita hastalık, iyileşme, korku, sevgi ve insan olmanın gerçek ihtişamı hakkında öğrendiklerini samimi bir dille anlatıyor. Bu kitap, aslında bedenlerimizin içinde insan olma deneyimi yaşayan ruhani varlıklar olduğumuza, hepimizin aslında bir olduğumuza çok sağlam bir kanıt niteliğinde.

Yazar: Anita Moorjani

Yayınevi: Klan Kitap

Basım Yılı: 2015



Cesaret - Tehlikeli Yaşamın Sevinci

Eğer cesur değilsen samimi olamazsın.
Eğer cesur değilsen sevemezsin.
Eğer cesur değilsen güvenemezsin.
Eğer cesur değilsen, gerçeğin peşine düşemezsin.
O yüzden önce cesaret gelir.
Ve diğer her şey onu izler.

Korkularımızın nereden kaynaklandığını, onları nasıl anlayacağımızı ve onlarla yüzleşme cesaretini nasıl bulacağımızı öğreten bu kitapta osho; korkunun olmamasından ziyade; korkuyla yüzleşme cesaretine dikkat çekiyor. Osho, hayatlarımızda belirsizlik ve değişim ile karşılaştığımızda bunun aslında bir kutlama nedeni olduğunu öne sürer. Tanıdık ve bilinen alana bağlı kalmaya çalışmak yerine, bu durumları bir fırsat olarak değerlendire-

biliriz ve bu sayede hem kendimize hem de çevremizdeki dünyaya dair anlayışımızı derinleştirebiliriz.

Yazar: Osho

Yayınevi: Butik Yayınları

Basım Yılı: 2020



Momo

Herkesi, her şeyi kalbiyle dinliyordu Momo; insanları, böcekleri, otları, yağmuru, hatta ağaçlar arasında dolaşan rüzgârı bile... O dinlediğinde insanlar can buluyor, hayal güçleri ilkbahar çiçekleri gibi açıyordu.

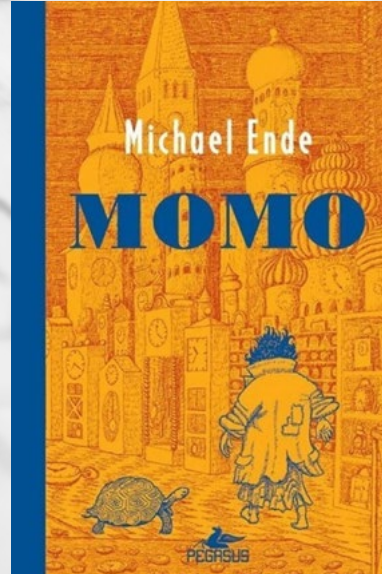
Dünyanın sonsuza dek durup bir daha dönmemesi ve yaşamın sürüp sürmemesi ona bağlıydı ama o henüz küçücük bir çocuktü. Dünyayı ele geçirmekte olan kötüler karşısında şansı olacak mıydı?

Michael Ende'den, çocuklar ve şaşkırmaktan vazgeçmeyen büyükler için harika bir masal-roman. Dostluğun, sevginin, arkadaşlığın değerini vurgulayan, gerçek ve hayalin iç içe geçtiği bu kitap tüm dünyada otuza yakın dilde milyonlarca okura ulaştı. Alman Gençlik Kitap Ödülü'nü aldı. Avrupa Gençlik Kitap Ödülü Listesi'ne girdi. Momo için üç plak yapıldı.

Yazar: Michael Ende

Yayınevi: Pegasus Yayınları


Yayın tarihi: 1984




İhtiyacınız olan,
doğru zamanda
size gelecektir.
siz yeter ki
dileyin...



Dergimizi

 /3.gozdergisi

 /3gozdergisi

 /3gozdergisi

platformlarından
takip edebilirsiniz...



İmtiyaz Sahibi ve
Genel Yayın Yönetmeni
Güler Pınarbaşı

Editör
Tutku Çetin

Katkıda Bulunanlar

Arzu Özer
Aliye Bedriye Mutaf
Çağrı Dörter
Deniz Özataş
Ebru Öztürk
Haluk Berkmen
İbrahim Betil
Levent Türk
Müge Çevik
Necdet Bükülmez
Nehir Ötgür
Nergis Bozyiğit
Nodira İbrahim Güçsar
Nurçem Koş
Özgür Çağlar Çelik
Süleyman Erdem

Kapak Fotoğrafi

Afakan Palaz
Nilüfer Gölü - Biga

**Görsel Sanat Yönetmeni
ve Grafik Tasarım**
Afakan Palaz

3göz

Yayıncı: 3.Göz İletişim Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri

İletişim:
Telefon: 0536 214 08 38
www.3gozdergisi.com
iletisim@3gozdergisi.com



Çıkış Tarihi: Mart 2021

Yayın Türü: Yayın Süreli - iki ayda bir yayınlanır

3. Göz: Farkındalık Bilinçliyle Yaşama Sanatı Dergisi'nde yayımlanan yazı ve fotoğraflardan yayıncı izni alınmadan ve kaynak belirtmeden kısmen veya tamamı alınmaz. Dergiden yayınlanan yazılardan yazarlar, reklamlardaki gerekli sorumluluklardan reklam verenler sorumludur.

Copyright © Üçüncügöz / 3. Göz
Tüm hakları saklıdır.



İyi Beslen, İyi Hisset

Yüksek antioksidan ve besin değerlerine sahip olan, kokusuz siyah sarımsak, sağlıklı yaşamak isteyenlerin şimdi gözdesi...

Siyah sarımsak, zirai bir ürün değildir. Bir çeşit fırınlama teknolojisiyle ve fermantasyon sonucu beyaz sarımsağın dönüşümü ile oluşur. Beyaz sarımsaklar 60 gün boyunca özel kabinlerde bekletilir. Bu süre zarfında sarımsağın keskin ve kalıcı kokusu yok olur. Siyah sarımsak hem kokusuzdur hem de tatlımsı bir lezzete sahiptir. Rengin siyaha dönüşmesi, sarımsağın bünyesindeki amino asitler ile indirgen şekerlerin reaksiyonu sonucu oluşmaktadır. Tamamen katkısız, doğal bir dönüşüm söz konusudur.

Siyah sarımsaktaki antioksidan miktarı, beyaz sarımsağa göre 20 kat daha fazladır. Kalıcı kokusu olmadığı için sabahları çiğ olarak tüketilebilir. Siyah sarımsak, beyaz sarımsağın bilinen tüm faydalarına fazlasıyla sahiptir.

Dente Siyah Sarımsak, Türkiye'nin ilk tescilli üreticisidir. Siyah sarımsak içerikli gıda ve kozmetik alanında siyah sarımsak yağı ile takviye edici gıda kategorisinde "Çinko ve C vitamini içeren yoğun siyah sarımsak tableti"ni de satışa sunmuştur.



İkitelli O.S.B. Mah. Dersan Koop. S7 Blok No:207 Başakşehir / İstanbul
Tel: 0 850 255 20 85 Whatsapp: 0553 686 30 60
Web: www.siyahsarimsak.com.tr



REM

KOM BU CHA

fermente çay

www.remkombucha.com

info@remkombucha.com

[remkombucha](https://www.instagram.com/remkombucha)

[remkombucha](https://www.facebook.com/remkombucha)