



# SEVGİ

dünyası

SAYI: 112944 2003/01 FİYATI: 2.500.000

## NE YAPSAM, DEĞİŞEMEM!..

Dr. Refet Kayserilioğlu

## SÖZ SULTANLARI

Güngör Özyiğit

## SONSUZLUĞA AKMAK

Nadide Kılıç

## ŞİMDİNİN GÜCÜ

Derleyen: Belgin Tanaltay



Aylık Kültürel ve  
Siyasi Dergi

Cilt: 35  
Ocak 2003  
Sayı: 409

SEVGİ YAYINLARI  
TİC. LTD. ŞTİ.

adına  
Sahibi ve Genel Yayın  
Müdürü  
Dr. Refet Kayserilioğlu

Yazı İşleri Müdürü:  
Güngör Özyiğit

Yayın Kurulu:  
Güngör Özyiğit  
Nelda Bayraktar  
Özenç Kayserilioğlu  
Hale Ürkmezgil

Haberleşme Sorumlusu:  
Kazım Erdemoğlu  
212 - 250 42 42

Okur - Abone İlişkileri:  
Kazım Erdemoğlu  
212 - 252 85 85

Yönetim Yeri:  
Aydede Caddesi  
Kıvılcım Apt. No.4/5  
80090 Taksim, İSTANBUL  
212 - 250 42 42

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

Mizampaj ve  
Teknik Danışman:  
Hale Ürkmezgil

Dizgi:  
Özenç Dizgi

Baskı:  
Anka Basım  
212 - 629 01 83

Fiyatı: 2.500.000 TL.  
Yıllık Abone:  
30.000.000  
Yurt Dışı: 35.000.000 TL.

## İ Ç İ N D E K İ L E R

### Sevgili Dostlar

Dr. Refet Kayserilioğlu ..... 1

### Ne Yapsam Değişemem

Dr. Refet Kayserilioğlu ..... 2

### Söz Sultanları

Güngör Özyiğit ..... 10

### Esinler

Olgay Göksel .....13

### Sonsuzluğa Akmak

Nadide Kılıç .....14

### Gerçek Şükür

Nelda Bayraktar .....16

### Kitaplık

.....18

### Silver Birch

Çev: Arın İnan .....20

### İnternette

.....24

### İki Yaşam Arasında

Çev: Arın İnan .....26

### Şimdinin Gücü (2)

Der: Belgin Tanaltay.....30

### Ne Koyun Ne Kuzu

Nadide Kılıç .....35

### Işığın Hazinesi

Nelda Bayraktar .....37

### Çocuklarla El Ele

Der: Nadide Kılıç .....41

### Findhorn'dan

.....44

### Hayatımız Mizah

Güngör Özyiğit ..... 47

# Sevgili Dostlar

Güzel örnekleri belirtmek, övgüyle anmak ve herkese tanıtmak, onları artıracaktır. Hem güzel örnek olanları teşvik edecek, örnek davranışlarını daha çok yapmalarını sağlayacak, hem de onlara özenenleri, onlar gibi olmak isteyenleri çoğaltacaktır. Sevgide örnek olanlar vardır; bilimde, bilgi edinmede ve yeni bilgileri bulmada örnek olanlar vardır. İyilik etmede, yardım etmede, ihtiyacı olanların hizmetine koşmada örnek olanlar vardır. Keza çalışmada, düzenli çabalarda örnek olanlar vardır; doğrulukta, dürüstlükte örnek olanlar vardır. Bütün dallarda örnek olan bu kimseler, toplumların huzurunu, mutluluğunu ve gelişmesini sağlayan hayırlı insanlardır. Onları her yerde, bütün yayın organlarında belirtmek, tanıtmak ve gözler önüne sermek gerekir. Televizyonlarda, radyolarda, yazılı basında, tiyatro ve sinemalarda bu güzel örnekler, değişik şekillerde gözler önüne serilmelidir.



İnsanları candan sevenleri, kendinden önce insan kardeşlerini düşünenleri, hayır için, hizmet için, yardım için yaratılmış diyebileceğimiz gönlü güzel kişileri, bilimi ileri götürenleri, insanlığın yararına yeni şeyler bulanları, insanlığın mutluluğu için insanca yaşaması için ve yükselmesi için içtenlikle çalışanları, sanatın her dalında büyük eser vermek için nice sıkıntıları göze alanları, mutlaka iyi bir şekilde ve sık sık belirtmek lâzımdır. İyi örnekler, iyi, üstün ve insanca davranışlar alkışlandıkça, onlara özenenler artacaktır. Böylece toplum hep birlikte ileri gidecektir.

Bu arada örnek insanları kıskananlar, onlara çelme takmak isteyenler, iftira edenler olabilir. Öyle gönlü dar olan, bilgisini, iyiliğini, sevgisini ve çalışmasını arttıracak yerde başkasına engel olmak isteyen miskin insanlara karşı da uyanık olmak gerekir. Öylelerini kâh iyilikle kınayarak, kâh uyararak hayra çekmeye çalışmak lâzımdır. Öylelerine: “Siz özenerek kıskanmayınız, özenerek ulaşınız, özenmek beğenmekse eğer. Ve her şeyi elde etmek İstiyorsanız, onun en kısa yolu kendinizi yükseltmektir. Kötülerin zannettiği gibi başkalarını hiçbir şey yapamaz hale getirmek değil” demeliyiz.

İnsanları sevenleri, hangi işle ve hangi meslekte olursa olsun, insanların hayrına çalışanları, yaşamı kolaylaştıranları, insanları yükseltenleri ve ileri götürenleri daima anmalı, daima alkışlamalıyız. Övmeyi, beğenmeyi, takdir etmeyi bir alışkanlık haline getiren insanlar ve toplumlar sürekli yükselir ve sürekli mutlu olurlar. Yermeyi, kötülemeyi, kıskanmayı, çelme takmayı, dedikodularla ve iftiralarla birbirini yıpratmayı âdet haline getiren kişiler ve toplumlar da gerilerler, huzursuzluktan, mutsuzluktan ve yalnızlıktan kurtulamazlar.

En derin sevgilerimle  
Dr. Refet Kayserilioğlu

# Ne Yapsam Değişemem

Dr. Refet Kayserilioğlu

Yaşam, bir satranç oyunu gibi sürekli düşünmeyi ve akli kullanmayı gerektirir.

İnsan aklından dolayı sorumludur. Aklını geliştirmeye, gerçekleri görüp benim sevmeye, doğru yolda yükselmeye, olgunlaşmaya ve gönlünü arıtmaya mecburdur.

BERBER'DE DİNLEDİKLERİM

Beyoğlu'nda her zaman gittiğim berberde tıraş oluyorum. Yanımdaki koltuğa bir zat

geldi, oturdu. Oradaki bir tanıdığı ile ve tıraş olduğu berberle yüksek sesle konuşmaya başladı. “Ben ne yapsam bu sinirlerimi önleyemiyorum” diyordu. “Kızınca mutlaka bağırman, kırmam, dökmem gerekir. Bunları yapamazsam çılgına dönerim. Meselâ kızginken gömleği çıkarmam gerekiyor; ben onun

düğmelerini çözmeyi falan bekleyemem, koparıyorum düğmelerini, olmazsa yırtarım gömleği. Bu sinir bana babamdan geçmiş. Biz altı kardeşiz, babama en çok benzeyen benim, burnumun şekli, yüzüm ve tabii huyum aynı...” Konuşmalar bu tarzda sürüp gitti. Bir doktora gitmiş, doktor demiş ki: “Düğmeleri koparmaya veya gömleği yırtmaya

**Çocukları küçükten itibaren, araştıran, düşünen, kabul edecekleri şeylerin doğru nedenlerini bulan olarak yetiştirmek gerekir. Bu da, çocukların “Neden, niçin” sorularına mutlaka doğru cevaplar vererek veya araştırtarak sağlanır.**

giden elini o esnada hemen çekeceksin, biraz bekleyeceksin” “Ben elimi çekebilecek olsam, size ne diye geleyim doktor bey?” dedim

diye ilave etti. Göz ucuyla inceledim, siması yabancı gelmedi, efendi bir zat, temiz bir yüzü var. Ama yanlış inançların ve yanlış düşüncelerin esiri olmuş. Konuşmasına cevap vereyim mi diye düşünürken bana doğru döndü: “Doktor beyi tanıyorum, kendisine büyük saygılarım var.” dedi. Ben bunu fırsat bildim:

“Saygı ve sevgilerinize teşekkür ederim. İzin verirsiniz sizin bir düşüncenize cevap vermek isterim.” dedim. “Buyurun doktor bey, rica ederim” dedi. “Siz biraz önce ben babama çok benzerim, şeklimi de, huyumu da ondan almışım, ne yapsam kızmalarımı önleyemiyorum” dediniz. Şunu biliniz ki bu dünyada biri birinin aynısı olan

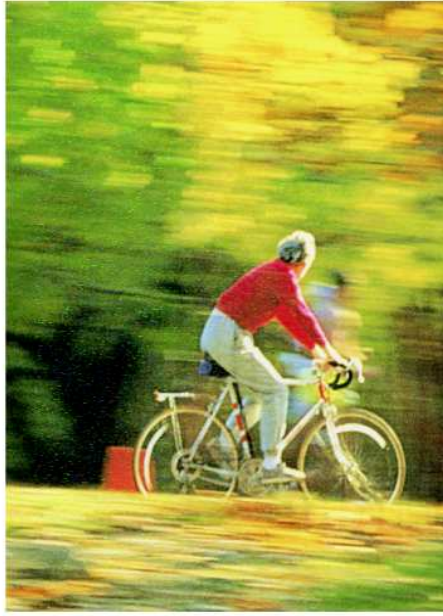
iki yaprak bile yoktur. Her insanın ruhu ayrı, geçirdiği tecrübeler, edindiği bilgiler farklı, geçmiş hayatlarından getirdikleri ayrıdır. Siz babanızdan kalıtımla elbette bazı özellikleri almışsınızdır. Bu, her şeyi aldınız demek değildir. Mesela sizi, doğar doğmaz o aileden alsak, başka bir aile ortamında yetiştirsek bambaşka bir insan olurdunuz. Demek ki burada eğitiminiz, babanızı göre göre taklit etmeniz ve kendi kendinize yaptığınız sürekli telkinler de rol oynadı. “Ben babama benziyorum, öyleyse onun yaptıklarını yaparım, ne yapsam başka türlü yapamam” diye kendinize sürekli telkinler yaptınız. İşte bunu bırakmanız gerekiyor. İnsan dünyada değişmek için bulunuyor, değişecek ve yükseleceksiniz.”

O ortamda daha fazla konuşmazdım. O zatın işi bitmişti, teşekkür ederek ayrıldı.

### BİZ ANATAMIZIN YOLUNDAN ÇIKAMAYIZ

İnsanlar genellikle ailelerinden

görüp edindikleri alışkanlıkları, inançları, görüş tarzlarını değiştirmek istemezler. Onların yanlışlığını görseler ve zararlarını çekseler bile üzerinde düşünüp değiştirmenin gereğine bir türlü karar veremezler. Sebep nedir buna? diye sorarsak bulunacak cevap gerçekten şaşırtıcıdır. Bunda iki büyük sebep



var. Birincisi tembellik, ikincisi yenilikten korkmak, değişimden ürkmektir. İnsanlar alıştıkları şeyleri kolayca yaptıkları için rahattırlar. Yeni bir gerçeği benimsemek yoğun bir düşünce çabasını, araştırmayı ve denemeyi gerektirir. Sonra onu davranışlara yansıtmak, yeni uğraşları zorunlu kılacaktır.

Ayrıca yeni, beraberinde birtakım bilinmezleri getirir. Acaba onların hepsi doğru mu, yararlı mı, gerekli mi, zorunlu mu? kuşkuları gelir. Bunları denemek, araştırmak birçok zahmeti, külfeti getirir. “Öyleyse biz eski ile iyi kötü yuvarlanıp gidelim” boş vermişliği ve miskinliği ağır basar.

Bu tarz tutumlar çok eskilerden beri görüle gelmiştir. Yeni ve daha

üstün bir din gelince, birçok kişi eski dinlerini, eski inançlarını asla bırakamamış, yeniyi getirenlere düşmanca tavırlar almışlardır. Yeniyi benimseyenlerin hızla yükseldiklerini gördükleri halde, eski yanlış, bozulmuş, insanı artık yükseltmeyen ve yeni devirlere uymayan inançlarını bir türlü bırakamamışlardır.

Dinleri bırakma da veya değiştirmek de, bir de eskiyi bırakırsam kafir mi olacağım ve cehennem mi gideceğim korkusu da ağır basmaktadır. Kur'an'da eskiyi bırakamayanlara, yanlış, doğru demeden atalarından gördüklerine bağlı kalmalara kınamalar vardır. Bakara 170. Ayet ve Maide 104.

Ayet de aynı şeyi söylemektedir. Bakara Ayet 170 1 alalım: “Onlara: “Allah’ın indirdiğine uyun!” dense, “Hayır, biz atalarımızı üzerinde bulduğumuz(yol)a uyarız” derler. Peki ama, ataları bir şey düşünmeyen, doğru yolu bulamayan kimseler olsalar da mı? (atalarının yoluna uyacaklar)” 2/170 “.

Demek ki düşüneyen ve doğru

yolu göremeyen veya bulamayan insanlar, anatalelerinden ne görüyorlarsa onu sürdürüyorlar. Oysa inancın **UYANIK İNANÇ** olması gerekir. Uyanık inanç, gelişen akılla, çoğalan bilgi ve tecrübelerle sürekli gelişen ve yükselen bir inançtır. Bir çocuğun inancıyla, bir büyük insanın inancı aynı olamayacağı gibi, bir

cahil insanın inancıyla, bir kültürlü, bilgili ve düşünen insanın inancı da aynı olamaz. Bilgi, düşünme, araştırma insana, her konuda geniş ufuklar açar. İnanç ve Yaratana tanıma ve O’nun buyruklarına uyma ve O’na teslim olma hususunda da bilen, düşünen, araştıran insan elbette daha yukarılardadır.

**İ N S A N  
K E N D İ N D E N  
S O R U M L U D U R**

İnsan, aklıyla kendi kendine teslim edilmiştir. Aklıyla, doğruyu yanlıştan ayırt edecek, iyi ile kötüyü tanıyacak ve kendini yükselten ve arındıran yola kendi aklıyla girecektir. Elbette bilimdeki ilerlemelerden yararlanacak, bildirilen Doğru Yaşam Bilgilerini

alacak ve onları uygulayacak, denemelerle doğruluklarını görecektir ve kendi doğru yolunu kendisi bulacaktır. Gelişen insan, aklından sorumludur. Aklını geliştirmeye, gerçekleri görüp benimsemeye, doğru yolda yükselmeye, olgunlaşmaya ve gönlünü arıtmaya mecburdur.

Ama insanlar sorumluluklardan kaçmaya, yükümlülüklerini başkalarının sırtına atmaya çok meyillidirler. Onun için, “falanca böyle dedi doğrudur, babam böyle dedi doğrudur, hocam böyle dedi doğrudur derler.” Böyle demek yerine, “onlar böyle söyledi ama, ben de düşündüm, araştırdım, en doğrusu budur”

demek lazımdır. O zaman kendi aklınızın doğru dediğine inanmış ve bağlanmışsınız demektir ve siz doğru yoldasınız. Akılla doğruları benimsemeye alışmış olanların, akılları geliştikçe ve bilgileri arttıkça görüşleri de, inançları da, tutum ve davranışları da gelişecek demektir. Yaratanın insandan istediği de budur işte. Uyanık inanç dediğimiz de

budur.

Ailelerin yanlış eğitimleri, çocukları yanlış şartlandırmaları, çocukları belli kalıplar içinde dondurmaya çalışmaları çok zararlı olmaktadır. Çocukları küçükten itibaren, araştıran, düşünen, kabul edecekleri şeylerin doğru nedenlerini bulan olarak yetiştirmek gerekir. Bu

da, çocukların “Neden, niçin” sorularına mutlaka doğru cevaplar vererek veya araştırtarak sağlanır.

O zaman yanlış akımların, kötü etkilerin ve kötü alışkanlıkların etkisinde kalmazlar kolay kolay Anarşiye, terörc sapan, solcu veya sağcı aşırı ve zulüm yapan örgütlere katılan gençler,

uyuşturuculara, alkole, sigaraya alışanlar işte böyle düşünmeden, araştırmadan inanan insanlar arasından çıkarlar. Çocukluklarından itibaren hep kendilerine telkin edilenlere bağlanmışlar, akıllarını çalıştırmaya alışmamışlardır.

İnsan akılla sorumludur. Hem topluma, hem düzenlere, hem insanlara karşı, hem de Yaratan’a



karşı sorumludur. Kendine çocukluktan benimsetilen yanlış görüşleri, yanlış telâkkileri, yanlış inançları mutlaka atmak, değiştirmek zorundadır. Değişmezse ve kendisini değiştiremez görürse ömür boyu o yanlışlarının acısını çeker. İşte berberde gördüğüm zat, herhalde elli yaşında vardı. “Ben babamdan sinirliliği almışım, ben onun gibi çabuk sinirlenirim” diyerek ne gönüller kırmıştır, ne azaplar, ne pişmanlıklar çekmiştir. Çocuklarına ve çevresine de hep kötü örnek olmuştur.

Halk arasında bazı yanlış telâkkiler de var. “Can çıkmayınca, huy çıkmaz” derler. Ya da “Bir insan yedisinde neyse, yetmişinde odur”

derler. Bunlar, dünyadaki tekâmül, gelişmeyi, olgunlaşmayı, bilgilerin artışı göremeyen cahil kişilerin uydurduğu yanlış görüşlerdir. İnsan, her zaman değişir ve gelişir. En az gelişen insan bile ömür boyu birçok tecrübeler yaparak, olaylar içinde yoğrularak birçok şeyleri öğrenir. Ama hızlı tekâmül, hızlı yükselme, akılla, düşünerek, bilgileri tartışa

tartışa özümseyerek elde edilir. Sonra huy denilen şey, insanın alışkanlıkları ve davranış tarzlarıdır. Yani kızan huylu, sakın huylu, tembel mizaçlı, çalışkan mizaçlı dediğimiz şeyler hep o kişilerin davranış tarzlarıdır. Davranış tarzları ve alışkanlıkları da insanların doğru diye benimsedikleri bilgilerden

kaynaklanır. Düşünmeden, araştırmadan, doğru denemelere dayanmadan benimsenen görüşler, yalan yanlış bilgiler olabilir. İşte çevrenin etkisiyle, örf, adet, anane, ailenin inançları, çoğu kez düşünmeden benimsenen huyları, davranış tarzlarını meydana getiriyor. Bunların içinde bazen doğruları da oluyor,

pek çok yanlışları da oluyor. Huyların, alışkanlıkların ve davranış tarzlarının oluşum şeklini ve yolunu bilerseniz, zararlı ve yanlış huy ve davranışlarınızı değiştirmeniz kolay olur.

## İNSAN HER YAŞTA DEĞİŞİR VE DEĞİŞMEK ZORUNDADIR

Çabuk kızan, gururuna çok düşkün olan insanlar vardır. Her şeyi

**Bir insanın değişmesi için, değişmenin gereğini kabul etmesi gerekir öncelikle.**

**Sonra yanlış tutum ve davranışlarının hangi yanlış bilgi, görüş ve inanışlardan kaynaklandığını araştırması gerekir.**

gurur meselesi yaparlar. Onlara: “Şunu şöyle yap “ dersen, bu büyük bir gurur problemi olur. “Sen kim oluyorsun ki, bana akıl öğretiyorsun!.. Sen dön bir kendine bak!..” derler. Bu tarzda düşünen kişiler, aslında başkalarının eleştirilerini, uyarılarını kabul etmenin kendilerini küçülteceğini sanan tecrübesi noksan kişilerdir. Edindikleri ve ruhlarına benimsettikleri yanlış bilgide, başkasından daima küçültücü eleştiriler gelir kanaati (vargısı) dır. Halbuki eleştirileri sabır ve sükunetle dinlemek, hemen kabul veya reddetmeden üzerinde düşünmek, doğru yönleri varsa onu bulup, kendini düzeltmeye çalışmak tekâmül hızlandırır, öyle değil mi? Bu bir örnektir.

Bilmek gerekir ki, insan her yaşta değişir, her yaşta gelişir ve tekâmül eder. Aksi halde dünyada yaşamanın hiç bir gereği ve yararı olmazdı. Yaratan abes iş yapmaz. O, dünyayı insanlar için bir arınma, olgunlaşma

ve yükselme okulu olarak varetmiştir. Eğer yaşlılıkta tekamül olmasaydı, yaşlıların hemen ölmesi gerekirdi. Halbuki bilim ilerledikçe, sağlık kurallarına uymak arttıkça, hastalıkların tedavileri kolaylaştıkça ömürler uzuyor. Uzayan ömürler ise, insana daha çok şeyleri öğrenme, kendini daha çok geliştirme ve değiştirme imkânını sağlıyor. İşte “Bir yaştan sonra insan değişmez” vargısını terk edip “insan her yaşta değişir, gelişir, daha olgun, daha üstün hale gelebilir” inancını benimsemek gerekir.

Bir insanın değişmesi için, değişmenin gereğini kabul etmesi gerekir öncelikle. Sonra yanlış tutum ve davranışlarının

hangi yanlış bilgi, görüş ve inanışlardan kaynaklandığını araştırması gerekir. En sonra da sabırla, bıkmadan, usanmadan, çabuk ümitsizliğe kapılmadan kendi kendisiyle cenge girmesi icap eder. Öylece yanlış görüş ve inanışlara dayanan yanlış davranışlardan, zararlı alışkanlıklardan ve huylardan

Öyleyse hepimizin  
hem kendimize,  
hem çevremize  
sürekli, iyi, moral  
verici, ümit ve  
cesaret verici  
telkinler yapmamız  
gerekir.

kurtulmuş olur. Yeni, doğru yaşam bilgilerine dayanan doğru davranışları, iyi, üstün huyları benimser.

İnsanın değişmesinde ve gelişmesinde çevrenin ve kendisinin yaptığı doğru veya yanlış telkinlerin de çok büyük rolü vardır. “Ben akılsızım, aptalım” diyen bir kimse aklını çalıştırmak ve geliştirmek gereğini ve cesaretini bulamaz. Keza babasının ve annesinin, ya da öğretmenin sürekli akılsız, aptal, tembel diye suçladığı bir çocuk, o telkinlerin etkisinde kalır. Öğrenmek, bilgilerini artırmak ve aklını geliştirmek cesaret ve güvenini kendinde bulamaz.

Öyleyse hepimizin hem kendimize, hem çevremize sürekli, iyi, moral verici, ümit ve cesaret verici telkinler yapmamız gerekir. O zaman hem kendimiz için, hem de çevremiz için yapıcı insan oluruz. Aksi davranış yıkıcılık olur. Çevremizde yıkıcılığı marifet sayanlar çoğunluktadır. Bu ülkede insanlar, kendilerini ve başkalarını kötülemeyi,

suçlamayı, beğenmemeyi doğru bir iş saymaktadırlar. İşte bunu mutlaka değiştirmek zorundayız. Çünkü ancak birbirimizi ve kendimizi yücelttikçe, değerlerimizi belirttikçe, başarılarımızı alkışladıkça hepimizde daha iyi işler yapmak, daha çok sevmek, daha çok değişmek isteği ve aşkı doğar.

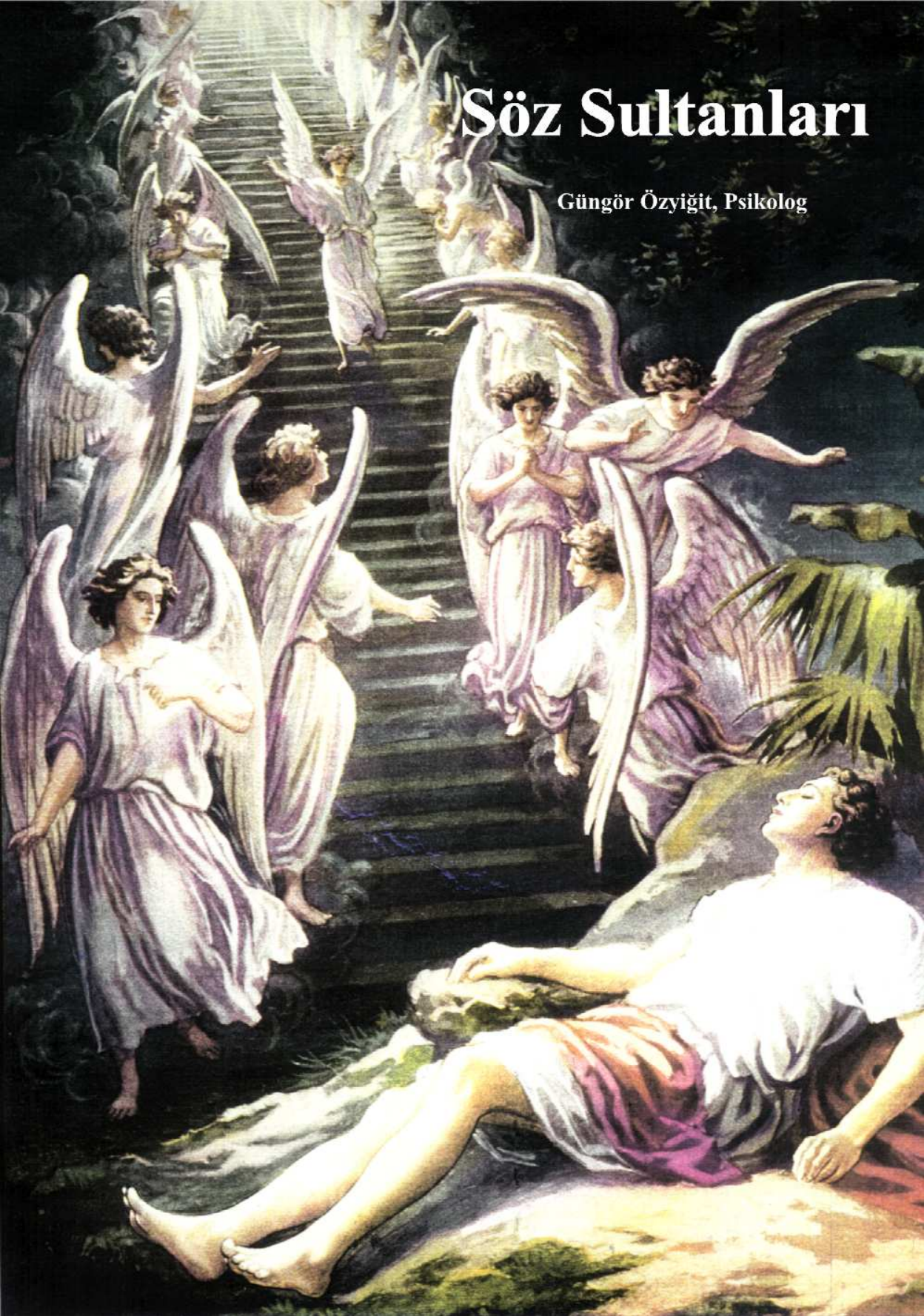
Fakat herkesin önce kendisini tarafsız olarak incelemesi, eksiklerini ve değerlerini görmesi, eksiklerini gidermek için karar vermesi, iyi ve değerli yönlerini sürekli kendine hatırlatması gerekir. Ve sürekli ben değişeceğim, yükseleceğim, bu yetenekteyim, bu gücüm var diye kendine telkin etmesi şarttır. Çünkü normal olan her insan, her şartta ve

her yaşta mutlaka değişir, mutlaka gelişir. Asla olumsuz düşünceleri zihninizde barındırmayınız. “Ben değişeceğim, mutlaka daha bilgili, insanları daha çok seven, daha çalışkan, daha iyi, haklara daha çok saygılı, doğru bir insan olacağım” diyeceksiniz her zaman.



# Söz Sultanları

Güngör Özyiğit, Psikolog



Beyazlara bürünmüş gönül erleri, el ele, gönül gönüle, yedi renk içinde bir birlik halkasında buluşmuşlardı. Gökyüzünde gülyüzlülerden kurulu bir jüri de onları seyretmekteydi. Gönül erleri, bir şiir yarışması düzenlemişlerdi. Sevgiyi, vermeyi ve birliği en güzel dile getiren birinci seçilecekti. Ne var ki, seçimi gülyüzlüler yapacaktı.

Gönül erleri bir can olmuştu sanki. Hepsinin kalbinde çarpan tertemiz bir heyecan. Öylece sevginin seline bıraktılar kendilerini. Gözden göze, elden ele, sevgi akıyordu biteviye. İnsan isminin yüceliğinde ve değerinde buluştular önce. Oradan Yaratana yöneldiler ve O'nun kulu olduklarını duydular iliklerine dek. Tatlı bir ürperti sardı tüm benliklerini. Ve içlerinden biri, canların özü, Özcan, bu duyguyu dile getirdi o an:

***Sevdi kardeş gönlüm seni  
İnsanoğlu değil misin  
Sevgisinden varedilmiş  
Hakkın kulu değil misin***

Bu ne güzel bir deyişti. Hayatın en önemli gerçeği dört dize içinde özetlenmişti. Demek oluyor ki, herkesi ve her şeyi, her şeye rağmen sevmeliydi. Sevgi, vermeden edemez ya. O yüzden sevgi deyince vermek gelir akla. İşte gönül erleri de en güzel bir şekilde vermeyi düşündüler bu kere. Öyle ki insan severcek, gönülden vermeliydi. Çünkü ancak gönülden verilen gerçek devaydı. Gözler bu vermek eylemine tanık olmalıydı. Yine verirken karşımızdakini incitmemeli, onuruna dokunmamalıydı. Öyle hoş bir alçak gönüllülükle birlikte yürümeliydi verme eylemi. Hani vaktiyle Yunus demişti:

***Suyum yüksekten çekerim  
Dönüp alçaktan dökerim***

Ha işte, tıpkı öyle. Bunları düşündü bir bir Sanem ve söylemeye başladı hemen:

***Ver ama içten gelerek  
Gözünün içi gülerek  
Dimdik değil, eğilerek  
İnsan olan böyle gerek***

Ve vermek, Tanrıya en çok benzemek ve bir yerde O'nun eli olmak demek. Ne hoştur, meyve yüklü bir ağaç gibi dolmak ve olgun meyvelerinden insan kardeşlerine sunmak. Meyve dolu dalları düşündü Nefesli. Ve sonra ellerini... Hepsi de vermek içindi:

***Yüce Tanrı el yaratmış  
Vermek için, vermek için  
Meyve biten dal yaratmış  
Vermek için, vermek için***

Bir bahar havası esiyordu can meclisinde. Yüzler çiçek çiçek gülüyor. Nefesler gül kokuyordu. Artık herkes kardeş, herkes dost. Kötülüklerle paydos. Ne var ki, bu gerçek söylenmeliydi. Ve dünya bunu bilmeliydi. Nitekim öyle oldu. Dostluk, Zühal'in dilinde yol buldu kendine.

***Varın gidin, ilan edin  
Tüm dünyaya dostum bugün  
Dört bir yana ferman edin  
Kötülüğe küstüm bugün***

Gönül erleri gönülleri sevgi ile kenetli bir olmuşlardı şimdi. Öyleyse er olmak sırası gelmişti. Diğer gönülleri de aynı duygularla doldurmak gönüllerde Yaratana yer yapmak ve hep birlikte O'na varmak.. İşte onların dönülmez yolu buydu bundan böyle. Yolları çizilmişti, belliydi. Her biri bu yolda bir erdi ve bu gerçek Serpil'in sesinde dile geldi:

***Gönül erin olayın***

***Hak yolunda yanayım  
Derde derman bulunca  
Beni benden al Tanrım***

Artık insanları sevgiye çağırmanın sırası gelmişti çünkü sevgi O'nun gerçek sözüydü.. Kalbe akan apaçık bir nurdu. Sevgi en büyük nimetti. Sevgi O'ndandı ve biz O'nun sevgisinden. Öyleyse sevgi O'na giden en kestirme yoldu. İbadet, Yaratana yaklaşmaksa eğer, ki öyledir gerçekten sevgi en büyük ibadetti. İşte Nefesli bunu duydu da gönlünde, sonra kelimelere döktü şu dörtlükte:

***Sevgi nurdan ayettir  
Bulana saadettir  
En büyük ibadettir  
Sevgiye gel, sevgiye***

Sevgi insanları birliğe götürür. Sevince bir olur insanlar. Ve birlikte asıl bilinecek gerçeği bulur ve birlikte sesleri daha gür olur. Her birinin davranışı bütününe hayrına dönük olacağından ve kimse tarafından engellenmeyeceğinden herkes hür olur. Birlikte en güzeli yapmanın hazzı kaplar tüm yürekleri. Her nefes sevinçle alınır, şükürle verilir. Ve birlikte, el ele, neler neler meydana gelir. Sanem bunu bir örnekle belirtti:

***Örnek olsun karıncalar  
Ne var ise birlikte var  
Küçük taşlardan örülü  
Şu gördüğün koca duvar***

Ve Şidi bunu basit bir formül içinde eritti:

***Seversen kardeşini  
Gönlün neşe dolacak  
Bir olunca insanlar  
Dünya cennet olacak***

Ve içlerinden bir diğeri, hayrı ve gerçeği en güzel şekilde dile getirenlerden biri, evreni iki dizede

özetledi:

***Topladım tüm evreni  
Elde var sevgi***

Yarışma bu hava içinde sona erdi. Gülyüzlüler, güldüler gökyüzünde tertemiz, mis kokulu yüzlerle. Sevinç gözyaşları bir bahar yağmuru gibi indi yeryüzüne. Ve sonra sabah rüzgarı onların sözünü getirerek şöyle fisıldadı:

“Siz hepiniz aynı sözde ve aynı özde birleşenler!.. Biliniz ki ayrı değil, bir teksiniz. Hepiniz de aynı sevgi pınarından beslenen hayır çeşmelerisiniz. Söz sultanlarısınız. Biz sizin birinizi, bir diğerinizden ayıramadık. Size sevgi ordusunun gönül erleri ismini verdik. Ve hepinizi birinci seçtik. Bayramınız kutlu olsun!..”

Gönül erleri sonuçtan sevinçli, birbirlerini kucaklayarak kutladılar. Ve o gün gerçek bir bayram oldu. Bu, ilerde tüm insanlığı içine alacak olan birlik bayramının ilk halkasıydı. Yıllar geçtikte halkalar büyüyecek, genişleyecek O'na yer olan gönüller daha da artacak ve giderek Tanrının dileği gerçekleşecek. Yeryüzünde insanlar, gökyüzündeki melekler misali, O'nun buyruğuna uygun yaşamının bilgisine ve mutluluğuna erecekler. Yeryüzü ile gökyüzü el ele verecek ve birlik bayramları tüm gönüllerce sevinç gözyaşları içinde kutlanacak bir gün.

İşte size gerçek bir müjde..O güzelim günler hemen önümüzde.. Yolu da belli.

***Seversen kardeşini  
Gönlün neşe dolacak  
Bir olunca insanlar  
Dünya cennet olacak***

---

# e s i n l e r

---

Dost dediğin bir ayna  
Kendi yüzünü gösterir sana

\* \* \*

İçimde birden bin bir ışık yandı  
Aydınlanma denilen işte bu andı

\* \* \*

“Ben, ben” diyen dosttan kalır ırak  
Dosta kavuşayım dersen “ben”i bırak

\* \* \*

Ne geç kalınır, ne de edilir acele  
Vakit geldi mi kişi kendi koşar ecele

\* \* \*

Kendini ciddi şekilde alan ele  
Varlığını vermez esen bir yele

\* \* \*

Ayrı kalınca daha yakınlaşır eşler  
Özlem güç katar sevgiye, onu ateşler

\* \* \*

Ölümün bedende duruşu soğuk ve donuk  
Ruh içinse bir çağrıdır o, özgürlüğe konuk

\* \* \*

Hatırlandıkça tat versin yadın  
Dillerde söylenip anılsın hep adın

# o l g a y g ö k s e l

# SONSUZLUĞA AKMAK

Nadide Kılıç



Minyatür yapmayı öğrendiğimden beri her yıl, onun yaşamını sergileyen konuları nakışlamak en büyük zevkim olmuştur. Bunun sebebini de bilirim. Çünkü yaşamının her karesinde, her mücadelesinde hattâ her adım atışında, kendi yüz yılından bu çağa uzanan evrensel selâmda pişmiş bir nefsin, bilge bir nefesin sıcaklığına dokunurum... ya da olmuş meyvesinin tadını damağımda bulurum... Hani her daim önümüze konan, hayatımızın bütününe hükmünü veren, somut

hedeflerin gerçekleşmesi hesabına kapılıp, varlığını unutup, yönünü yitdiğimiz manâ evreninden gönül bahçemize eser bir hal içine girdiğimi bilirim. Bütün ağırlıklarımın, beni hantallaştıran tutkularımın, beni sıkı bana yaşamı dar eden yargılarımın birer ikişer kuru yapraklar gibi döküldüğünü, yüreğimin güz ağaçları gibi çıplak kaldığını hissederim...

Çıplak ağaçlar yele apansız boyun eğerken içime çöken ürpertiyle buluşurum. Bu ürperti gıdım gıdım

biriktirdiğim ya da emekle büyüttüğüm varsılığımın bozulmayan esaslar karşısında savrulup kaybolacağı sezgisinde yerleşmiş olabilir... Hani bir halk deyişidir; yalan dünya malına kanma diye. Sanki bütün yaşanmış zamanları soyup içini boşaltan, gönülün ortasına yine gönülü oturturan bir esasa baka kalınca ne yapılacağını bilmez insan. Çünkü insanın en zorlu yolu ve en güzel uğraşı kendine gitmek olsa gerek... kim bilir ki en büyük mutluluğu kendini bulduğu, gerçeğini bildiği an yaşar.

Ansızın karşımıza çıkan gönül çıplaklığı, bizim göze alamayacağımız bir zafiyeti ayan eden bir tellâlin korku salan sesi kadar ürkünç gelebilir. Çünkü bizde bizimle olduğu halde hep yok sanılan, kimliğini, bize etkisi ve katkısını bilinç ardı ettiğimiz tanrısal bir güç bizden göç ettiğinde ortaya çıkar. Yine de ürkütmesine rağmen bizi apaçık ortaya çıkaran bu çıplaklığın bize evrensel bir yararı da olabilir. Ben'i bulmak için yola çıkarken alacağımız tek pusulanın gönül olduğu gerçeğini bize öğretir. Leylâ'sına kavuşmak için çöle düşen Mecnun'un suyu çekilmesi gibi kalırız. Gönül suyunu ararız. "Gönül Çalabın tahtı/ Çalap gönüle baktı/ iki gönül bedbahtı "diye diye..

Salt kendim olduğum, Koca Yunus'un " bir ben var bende benden içeru" dediğiyle göz göze geldiğim...Onun haşmetinde dona kaldığım bir ben...Gönül çıplaklığıyla yunmaya paklanmaya niyet ederken, nefsin kirlerinden kurtulmasına ayna

olmuş bir ben, ki insan onunla karşılaşınca gerçeklere çalı gibi boyun eğip teslim olurmuş Çalabı'na.

Mevlâna bir özel örnek...Dünya okulundan kendine gitmek için yola çıkan bütün insanlar için. İnsana hizmeti görev bilmiş bütün gülyüzlüler gibi. Kendine gitmek, insanın aslına kavuşmak için kendi akıl, gönül ve tecrübelerinden yola çıkıp, tecrübe ehlini uzattığı bilgiden de yararlanarak aydınlanmaya azmetmesi değil midir?. Böylece, kendini irdeleyip tartarken, terazinin diğer kefesine dünyadaki varlıkların fonksiyonlarını, insanla münasebetlerini, salt insan unsurunun gönül ve bilinç üstündeki etkisini koyar...ki insani bilip irdeledikçe kendi iç yolculuğunda ilerleme gücünü bulabilir. Değişerek gelişmeyi göze alabilir.

İnsan bilginin, tecrübenin ışığında değişip gelişebilir. Mevlâna bir bilgi ışığıdır, bir sevgi ehlidir. Hepimizin de bildiği gibi Divan'ında da Mesnevi'sinde de herkese ve her şeye olan içten ilgi ve sevgisini dillendirmiştir. Yaşam anlayışını da biçimlendiren engin hoşgörüsü ve şefkatini sadccc çevresine değil, yeni tanıdığı insanlara hattâ gazezine uğradığı kimselere de ulaştırmıştır. Bu üstün anlayış ve sevgiyle farklı dinden insanların gönlünü kavrayıp açacak kadar büyük bir bereket denizine dönüştürmüştür. Hakikat yolunda girdiği manâ alemlerinde yaratan aşkına tutulup, O'nun hasretiyle yanar. Beyitlerinde, Rubailerinde Tanrı aşkı kâh gül bahçesinde şakıyan bir bülbül olur kâh

dost meclislerinde içilen can şarabı... Hasret, sinesine batan diken gibi yüreğini kanatır. Acı ve elemle dizelerde yalvarıp yakarır. Bütün bunları yaşarken, " Dinim aşktır benim, senin yüzünü gördüm görelî, benim dinim senin yüzünle övünür, ey sevgili. Bunu unutma, hatırla ama." diye dile getirirken, bilişim çağının tüketim toplulukları haline gelen bizlere, unuttuğumuz çok şeyi gönül hazinesinden bize hatırlatıyor değil mi?

Gönlü buğday tanesine benzetir " Su Dedi ki" şiirinde:

Gönül buğday tanesine benziyor,  
Bizse değirmene.

Değirmen nereden bilecek  
Bu dönüşün sebebi ne?

Değirmen taşına benziyor beden,  
Düşünce ve kaygı, suyu,  
Su kulak kabarttı, dinledi,  
Taş başından geçeni söyledi durdu.

Kendini bilmeyi başaran bir insanın dünyayı, yaşamı ve dostu kucaklamasını, ayrılığı gayrılığı bitirip salt canda, yürekte birleşmesini yine aynı gönül zenginliği ile dile getirmiş:

### BU IRMAK

Hadi ben bensiz geleyim,  
Sen sensiz gel.

Ne varsa şu ırmağın içinde var,  
Soyunalım iki can,  
Dalalım şu ırmağa, hadi.

Bu kupkuru yerde sitemden gayri  
ne gördük zaten,

Bu kupkuru yerde ne gördük  
zulümden gayri.

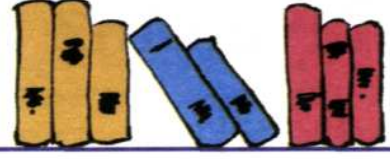
Bu ırmakta ne ölmek var bize,

Bu ırmakta ne gam var, ne de keder  
var, ne dert.

Bu ırmak iyilikten, cömertlikten  
ibaret.

Dünya yaşamı, zamanın içinde durmadan sonsuzluğa akar...Bir ırmağın Denize kavuşmak için yola çıkması gibi. Bu akış, büyük bir değişim içinde gelişen bir oluşum. Bu oluşum içinde insan, ırmakla birlikte sonsuzluğa ulaşmak için bir saman çöpü gibi kolayca kayıyor.Çünkü yaşamda onun gelişip yükselmesi, tekâmül etmesi için her şey mevcut.

Bizlere bırakılan, bize verilenleri görmek... görüp, gerçeğe yönelmek, yapılacakların hepsini yapmak, harekete geçmek...ki, bunun için bizden istenen tek şey, O'nun Hayrı'na dönmek, O'na el açıp, dilemek. Bize verilen bütün güzellikleri görebilmek için dua etmek, bu sayede idrakimizin açılıp gelişmesi için gayrete girmek ve güçlenmek... Bu kolay kolay olduğu kadar zor bir iş. O'nun sağladığı tüm kolaylıklara ve güzelliklere rağmen biz, hür irademizle bizi ağırlaştıran gereksiz hırsın ve ihtirasın içinde de devinerek o'nun gerçeklerinden ve güzelliklerinden uzak yaşayabiliriz...Hür irademizi yanlış kullanarak, kendimizden bihaber olabiliriz...Eğer kendimize yönelip O'nun bize kattığı güzellikleri bilebilirsek, dünyadaki her şeyin de kendimiz kadar güzel yaratıldığını idrak ederiz. Bize bu yolda pusula olan gülyüzlülerin ve gönülerlerinin ayak izlerini takip etmeyi de unutmadan kendimize doğru yola çıkmakla başlayacaktır, bütün kolaylıklar.



## AT KIZ

Bir Yaşamdan Kesitler

Cumhuriyet Kitapları

150 sayfa

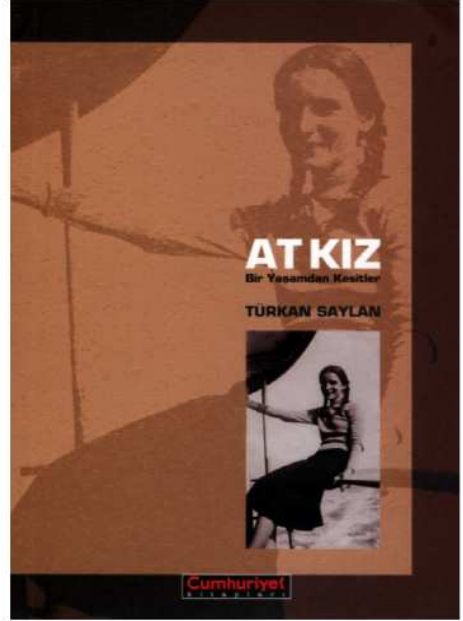
Yazan: Türkan SAYLAN

Prof. Dr. Türkan Saylan, yaşam birikimlerini AT KIZ kitabında toplayarak Türk okuyucuları ile paylaşmış. Kitabın içinde cüzzamla ilgili mücadelesi, ağdaş yaşamı benimsetmekle ilgili dernek çalışmalarına yer vermemiş.

İlk sayfasından sonuna kadar çocukluğundan itibaren, ailesi, mahallesi, yetiştiği yılların etkileri, okulu ve arkadaşlarıyla ilişkilerini anlatmış.

Bir gençte geleceğini üretken, azimkr bir kişiliğini oluşturan şartların sıcacık bir aile içinde nasıl gerçekleştiğini, içinde yeşeren insan sevgisinin, vazife aşkının filizlenmesini de bulabiliyoruz. Onu hep (ilk) lerin adımını atan bir Donkişot görsem de, bu kitapta kadın kimliğiyle bizi tanıştırmış. Kitabın sayfalarına serpiştirilmiş fotoğraflarla bu su yüzüne çıkıyor.

Kitap zevkle okunabilecek bir üslupla kaleme alınmış. Saylan'da dikkatimi çeken en önemli husus, ailece yaşadıkları zorluklara çok önemsiz bir olay gibi aktarması oldu. Bu bile bir mücadele insanının hayatını okumak için yeterli bir sebep... rnek bir otobiyografi.



# Kendime Mektuplar



**C**anım dostum beni öylesine güzel yüceltmişsin ki hem utandım hem de şükrettim. Dilerim her zaman senin övgülerine layık olurum. İnsanların çok sevdiklerine sınırı aşmadan yani şıarmadan naz yapmalarının güzel bir şey olduğundan bahis etmişsin. Aynen katılıyorum ve benim de zaman zaman nazımı güzellikle çektiğini sana hatırlatıyorum ve teşekkür ediyorum. Gözlerim yaşararak hatırladığım olaylardan birisi de işyerimde yaşadığım o rencide edici olayı sana dakikalarca anlatmam, senin de beni kendini parantez içine alarak dinlemendi. Öyle ki ben kaseti her seferinde başa sarıyor sen de beni sanki ilk kez dinliyormuşçasına dinliyordun. Sonra da tüm ön yargılardan uzak bir şekilde olayın resmini öylesine güzel çizmiştin ki ben içinden alacağım bilgiyi kolaylıkla çıkarabilmişim. Gördüğün gibi ben de sana çok şey borçluyum. O dönemler gönlünü ve zekânı yanlış kullandığından söz etmişsin. Ben sana bütünüyle katılmıyorum. Bu yönünün seni rahatsız ettiğini biliyordum ama sadece revize olması gerektiğine inanıyordum. Çünkü bazen eksik diye gördüğümüz yönlerimiz üzerinde ufak bir uyarılama yaptığımızda kazançlı bile çıkabiliyoruz. Aslında bu yönün senin her şeyi en ince detayına kadar düşünme ve objektif bakma kaygından kaynaklanıyordu. Düşündüğün ve ortaya koyduğun noktalar gerçekten doğrular

---

oluyordu. Ama onları biraz tepki şeklinde vuruyordun ortaya. Böylece karşıdaki kişi doğru olsa bile bunları kabul etmekte zorlanıyordu. Geçenlerde bir komşumla konuşurken bana “Ben her şeyin menfi yönünü de kolay görüyorum. Her karşılaştığım olayda ya da her yaşadığım deneyimde böylesine detaycı düşünmem beni rahatsız ediyor. Yoksa ben menfi bir insan mıyım?” diye sordu. Bu komşumu epeydir inceliyorum ve onun menfi bir insan olmadığını biliyorum. Sadece düşüncelerini objektif bir tabana oturtma kaygısını fazlaca taşıyor içinde.

Bence olumsuzluğa görsek bile karşımızdakinden uzaklaşmak ve soğumak yerine “acaba bu olumsuz şeyi nasıl olumluya çevirmesine yardımcı olabilirim?” diye sormamız faydalı olmaz mı acaba?

Sevgi’nin 5 Dili diye bir kitap vardı. Okumuş muydun? Ben oldukça severek okumuştum. Oradaki bir bölüm beni çok etkilemişti: Sevimsizi Sevebilmek. Bir kadından bahis ediyordu. Kocasının çok sert davrandığı, aşağıladığı, kıyasıya eleştirdiği bir kadın belli bir süre eski gönlünü rafa kaldırarak kocasının ona gözüktüğü gibi değil olması gerektiği gibi davranabilmeyi başarmıştı. Ve sonunda emek verdiği şeyi seven her varlık gibi kocasını sevebilmiş ve ilişkileri yumuşamıştı. Bence rafa kaldırdığı eski gönlünün artık işe yaramadığını anladığında ise onu yok etmişti.

Özellikle eşler birbirlerinin gönüllerini iyi anladıklarında birbirlerinin de dilini çözmüş oluyorlar. Hani onaylama, tasdik etme, hizmet etme, hediye alma, övgü dilleri vardı ya bunlardan hangisini uygulayacağına dair stratejik planlar bile yapılmalı. Ama ülkemizde ne görüyorum biliyor musun değerli kardeşim? Erkeklerin ailevi, eşler arası konularda kadınlar kadar kendilerini geliştirmediklerini. Bu acı ama gerçek. Etrafımda pek çok evli arkadaşım bundan dert yanıyor inan bana. Okumayarak, üzerinde detaylı düşünmeyerek hiçbir insan kendini tam olarak geliştiremez ki. Özellikle kadın-erkek ilişkilerinde birbirlerini tam olarak anlayan ve seven insanlara gıpta ile bakıyorum.

Geçen hafta çok sevdiğim yaşlı bir komşum vefat etti. Öylesine üzüldüm ki anlatamam. Geride yaşlı bir hanım bıraktı. Bir süredir hastanedeydi. Onun arka bahçemizde duran hani İkinci Dünya Savaşının motosikletlerini andıran, yanına yolcu bindirdiğin motosikletine bakarken gözlerim yaşıyor. Çünkü sık sık bahçeye iner ve onu temizler parlatırdı. Bazen eşini de alır gezmeye giderdi. İşte dünya hayatı... Aslında ne kadar kısa... Özünü çıkarabilene helâl olsun diyelim değil mi? Canım dostum kendine iyi bak ve bir an önce buraya gelmeye bak çünkü seni özleyen sadece ben değilim.

Özde bir kardeşin ...  
*Nelda Bayraktar*

---

# SILVER BIRCH ÖĞRETİLERİ



Çeviren: Acar Doğangün anısına  
Arın İnan

## SILVER BIRCH KİMDİR?

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

kanunlarının dışına da çıkamazsınız. Hiçbir dua bunu yapamaz. Gönülden dua etmeyenlerle ilgilenmeyiz. Hakiki dualar belli titreşimleri devreye soktuklarından kabul olunurlar. Bunlar duaların doğal sonuçlarıdır.

“Şayet sizi üzen pek çok problem ve zorlukla dürtüştüce yüzleşmişseniz, kendi gücünüzün sınırlarını gördüğünüz halde başaramamışsanız işte o zaman dua ederek daha üst bir güçten yardım dilemeye hakkınız var demektir. İşte o zaman yardım, ışık alırsınız. Çünkü o güçler sizin dürtü olup olmadığınızı zaten bilenlerdir.

“Yaşamın spiritüel güçleriyle tam bir uyum içinde olmayı arzu eden ve fizik bedeninin meydana getirdiği bariyerleri aşmak isteyen duacılar da vardır. Bunlara cevap verilmesi gerekir, çünkü onların tek egzersizi ruhun kendi mirasına yavaş yavaş sahip olmasını sağlamaktır. Bu nedenle dualar ve duacılar hakkında konuşurken bunların türleriyle ilgili bir ayırım yapmanız da söz konusudur.

“Klişeleşmiş hiçbir duanın insanoğlu için bir değeri yoktur. Çünkü buradaki formalite duanın içinde varolması gereken gücü alıp götürür. Belki yararlı bir formül olabilir ama size hiçbir şekilde faydalı olmaz. Büyük Ruh’un kendisi mükemmel bir kanundur. Cevabını verebileceğiniz sorularla O’nu kuşatmanız gerekmez. Hz. İsa’nın bu duaları mırıldandığından beridir de kaç yüzyıl geçtiğini de unutmayınız. İnsanoğlu o günden beri büyüdü ve gelişti ve yaşamın pek çok

yönünü idrak etti. O zamanki dualar o zamanın insanlarına göre söylendi.

“Şimdi sizler biliyorsunuz ki Büyük Ruh tüm uzaya, tüm yaşama hakim olan tek güçtür ve O’nun mükemmel kanunlarının işlemediği yer yoktur. Büyük Ruh evrensel ve her evrensel aktivite ile kendini gösterir. İşte bundan dolayı Büyük Ruh’un krallığının her yere hakim olacağını ilan etmenin bir gereği de yoktur, çünkü şayet bu olacaksa sadece Büyük Ruh’un gücüyle işbirliği yapan ve gelişmeyi hedefleyen insanların çalışmalarıyla olacaktır. Olması kaçınılmazdır ancak bunun çabuklaşması veya gecikmesi insanların çalışmalarına bağlı olacaktır.

“Pek çok insanın bir araya gelip önceden kurgulanmış bir senaryo için kelimeleri bir araya getirmeleri de dua değildir. Dualarınız doğal kanunların işleyişini değiştirmez. Dualar sebep ve sonuç kanunlarını etkilemez. Matematiksel bir kesinliği dualarınız değiştiremez.

“Dualar sadece ve sadece spiritüel bir egzersizdir, öyle ki kişi kendi sınırlamalarının farkında olarak ve belki de paradoksal bir şekilde kendi iç gücünün de farkında olarak içindeki enerjiyi ilham almak ve büyük işler yapabilmek için harekete geçirebilsin. Dua bu şekilde yapıldığında insanın ruhu kendini dünyanın esaretinden kurtarır ve kendine daha büyük bir yol bulur. Böylece insan daha üstün güçlerden yardım alabilecek hale gelir ve dualarına cevap olabilecek aracı kendisi yapmış olur.”

Dualar için belli günlerin etkisi üzerine sorulan bir soruya Silver Birch şöyle cevap veriyor:

“Duaların ne resmiyeti ne de gayri resmiliği vardır. Dualar günler ve gecelerle sabitlenemez. Doğru bir dua kişinin dışındaki bir güçten emir alamaz.

“Mekanik bir şekilde edilen duanın da kıymeti yoktur. Sadece emir verildiği için bir araya gelen ve dua eden ya da böyle yapmak alışkanlıkları olan kişilerin Büyük Ruh’un yanında yerleri yoktur. Çünkü bunlar ağızlarından çıkan üzerinde düşünmemiş ve yorum yapmamış olanlardır. Büyük Ruh sizin bütün ihtiyaçlarınızı bilir. Kalbinizin en ücra noktasını ve henüz dile getirmedığınız arzularınızı bile bilir. Bu nedenle topluca bir araya gelip ona dilekçe vermenize gerek yoktur.

“Doğru dua topluluk içinde ifade edilen kelimelerden oluşmaz. Doğru dua kelimelerin kendisi de değildir. Doğru dua ruhun daha büyük bir bütünün parçası olduğunu idrak ederek birliğe doğru gitmesi ve bunu oluşturan güce doğru her seferinde biraz daha yakın olabilmesidir.

“Doğru dua kişinin sadece kendisiyle olduğunda gerçekleşir. Çünkü böylece ruhu yaşamın ritmiyle uyum içinde olmayı arzular. Böylece kişi etrafındaki yaratıcı güçlerin de yardımıyla kendini daha büyük hizmet için adar. Dua bir nevi kendine dönmektir çünkü kişi bunu yaptığında ilâhi bir varlık olduğunu kavrar ve ona bağışlanmış olan pek çok güzelliği kullanarak ona yaşam vermiş olan

büyük gücün enstrümanı olmayı arzu eder.

“Bunlar resmi metotlarla veya seremonilerle başarılamaz. Bunlar sadece ve sadece ruhun kendi sessizliğinde başarılabılır. Ruhun bu sessizliği başkalarına hizmet etmenin manasına ve olabilirliğine gebedir.

Silver Birch kendi yaptığı duasından bir örnek veriyor:

“Oh Büyük Ruh! Bizler mükemmel kanunun ardındaki mükemmel sevgiyi ortaya çıkarmak için uğraşıyoruz. Yüzyıllar boyunca insanoğlu seni tahayyül etmeye çalıştı ama tahayyüllerinin daima sınırları ve kısıtlamaları oldu.

“O Büyük akılın sadece küçük pırıltılarını yakalayabildi ve onları anlayabileceği terimlere çevirmeye çalıştı. Senin karakterini insanoğlunun terimleriyle tahayyül etti. Yani ölümlülere mahsus olan zayıflıkları, hataları ve zaaflarıyla.... Bilgileri artsa bile Yaratıcı ile ilgili çizdikleri resim senin gerçek varlığınınkinin gerisinde kaldı.

“Çünkü insanoğlu sonsuzu sonluya çeviremiyor. Senin hükümlerliliğinin ilâhiliği ve senin sevginin ve bilginin sonsuzluğu kendini madde dünyasına hapsedmişler için anlaşılması zor.

“Bizler varlığımızla ilgili senin doğal kanunlarına işaret eden pek çok tecrübe yaşadık. Ve biliyoruz ki, her şeyi yöneten o doğal kanunlar hiç şaşmaz ve yanlış bir iş yapmaz.

## KENDİNİ ÖZEL HİSSETMEK

Arkadaşım Whit profesyonel bir sihirbazdı. Los Angeles’da bir restoran, müşteriler yemek yerken masalarına gidip sihirbazlık yapması için onu işe almıştı. Bir akşam bir ailenin masasına gidip kendini tanıttıktan sonra bir deste iskambil kağıdı çıkartıp gösterisini yapmaya başladı. Masada oturan küçük kıza dönüp bir kağıt seçmesini istedi. Babası ona kızı Wendy’nin gözlerinin görmediğini söyledi.

Whit “olsun” dedi. “Kendi isterse ona yine de bir numara yapabilirim.” Kıza dönüp sordu: “Wendy bir numara göstermeme yardım etmek ister misin?” Kız utangaç bir tavırla omuzlarını silkti ve “isterim” dedi. Whit masada kızın karşısında oturdu ve “Şimdi sana bir iskambil kağıdı göstereceğim, bu kağıt kırmızı ya da

siyah olacak. Senden psişik güçlerini kullanmanı ve kağıdın kırmızı mı, siyah mı olduğunu bana söylemeni istiyorum, tamam mı?” Wendy başıyla olumladı. Whit sinek papazını gösterdi ve sordu: “Wendy, bu kağıt kırmızı mı, siyah mı?” Kız bir an düşündükten sonra “siyah” yanıtını verdi. Aile gülümsedi. Whit kupa yedilisini kaldırıp gösterdi. “Bu kağıt kırmızı mı, siyah mı?” Wendy “kırmızı” dedi. Sonra Whit bir kağıt daha, bu sefer karo üçlüsünü çıkardı. “Kırmızı mı, siyah mı?” Wendy hiç duraksamadan “kırmızı” dedi. Aile fertleri biraz asabi gülümsediler. Whit Wendy’e üç kağıt daha gösterdi ve Wendy üçünün de rengini bildi. İnanılmaz bir biçimde altıda altı yapmıştı. Ailesi onun bu kadar şanslı olduğuna inanmıyordu. Yedinci kağıtta, Whit kupa beşlisini kaldırıp “Wendy, bu sefer bana kağıdın hangi gruptan, yani kupa mı, karo mu sinek mi, maça mı olduğunu ve değerini de söylemeni istiyorum” dedi. Wendy bir an düşündükten sonra “kupa beşlisi” dedi. Aile fertlerinin soluğu kesilmiş hepsi şaşkına dönmüştü. Wendy’nin babası Whit’a “Numara mı yapıyorsunuz, yoksa bu bir tür sihirbazlık mı” diye sordu. Whit “bunu Wendy’e sormalısınız” yanıtını verdi. Babası “Wendy bunu nasıl yaptın?” dedi. Wendy gülümsedi ve “Bu sihir” diye yanıtladı. Whit aile fertleriyle tokalaştı, Wendy’e sarıldı ve kartvizitini bıraktıktan sonra

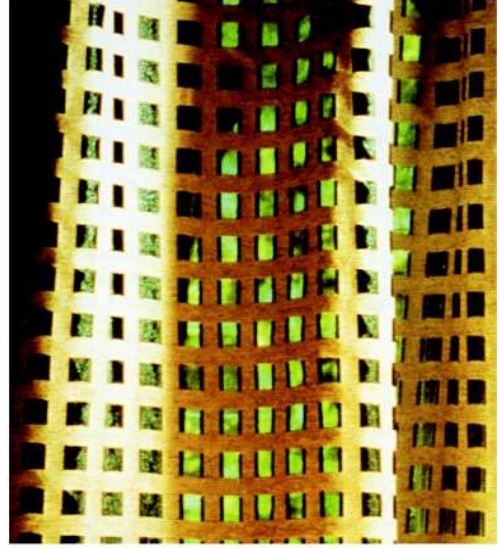


# İNTERNETTEN ÖYKÜLER

masadan ayrıldı. Bu aile için hiç unutamayacakları sihirli bir an yaratmıştı.

Elbette sorun Wendy'nin kağıtların rengini nasıl bildiği idi. Whit onu daha hiç görmemişti. Öyleyse hangi kağıtların kırmızı, hangilerinin siyah olduğunu ona söylemiş olamazdı. Whit bu sihirli anı düşünerek ve gizli bir şifre kullanarak yaratmıştı. Whit iki kişi arasında sözsüz iletişim sağlamak için bir ayak şifresi geliştirmişti. Bu şifreyi yaşamında daha önce kullanmamıştı.

Masada Wendy'nin karşısında oturup ona “Şimdi sana bir iskambil kağıdı göstereceğim Wendy. Bu kağıt kırmızı mı ya da siyah mı olacak” dediğinde masa altından kızın ayağına “kırmızı” derken iki kere, “siyah” derken de bir kere vurmuştu. Wendy'nin kendisini anladığından emin olmak için “senden psişik güçlerini kullanmanı ve kağıdın kırmızı mı (iki vuruş) yoksa siyah mı (tek vuruş) olduğunu bana söylemeni istiyorum tamam mı?” diyerek gizli sinyali yinelemişti. Kız başıyla olumlayınca söylediklerini anladığından ve onunla bu numarayı yapacağından emin olmuştu. “Tamam mı?” diye sorduğunda aile onun sözlü yönergeleri kastettiğini sanmıştı. Peki Whit kupa beşlisini nasıl anlatmıştı? Çok açık. Beşliyi anlatmak için kızın ayağına beş kez vurmuştu. Kağıdın kupa mı, maça mı, sinek mi, yoksa karo mu olduğunu sorduğu sırada da kupa derken yine ayağına dokunmuştu. Bu öyküdeki asıl sihir,



olayın Wendy üzerinde bıraktığı etkiydi. Hem birkaç dakikalığına da olsa ailesinin önünde kendini özel hissetmiş hem de aile arkadaşlarına onun şaşırtıcı psişik yaşantısını anlatırken evin yıldızı olmuştu.

Olaydan bir ay sonra Whit Wendy'den bir paket aldı. Pakette görme özürllüler için bir deste iskambil kağıdı ve bir mektup vardı. Mektupta Wendy kendini gerçekten özel hissetmesine yardım ettiği ve birkaç dakikalığına da olsa görmesini sağladığı için Whit'a teşekkür ediyordu. Sürekli sordukları halde bu numarayı ailesine hâlâ anlatmadığını söylüyordu. Mektubunu Whit'e görme özürllüler için yeni numaralar geliştirebilmesi için bir deste özel kağıt gönderdiğini söyleyerek bitiriyordu.

---

# İki Yaşam Arasında



Dr. Michael Newton  
Derleme: Acar Doğangün anısına  
Arın İnan

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

## BÜYÜKLER KONSÜLÜ

### Yargılanma ve Ceza Korkusu

Ruhlar, ruh gruplarına dönüşlerinden kısa bir zaman sonra bilge varlıklardan oluşan bir konsülün önüne çıkarlar. Bunlar hayli yükselmiş üstadlardır. Süljelerim bunlara değişik isimler vermekteler: Eskiler, Kutsal Üstadlar, Hürmet Edilenler gibi ... Bazen de İmtihan Ediciler veya Komite gibi isimler de verildiği olmaktadır. Bunların arasında en sıkça duyduklarım: Konsül ve Büyükler isimleridir. Ben de bunlara Büyükler Konsülü diyorum.

Büyükler Konsülü ruh dünyasındaki gerçek otoriteyi temsil ettiğinden dolayı, bazen konferanslarını dinlemeye gelenlerden bazıları şüpheye düşerler. Bu konferanslarımdan birinde Toronto’lu bir kişi kendini tutamayarak ayağa kalkmış ve “Biliyordum! Her zamanki gibi bir mahkeme salonu, yargıçlar ve ceza değil mi?” diye bağırmişti. Ruhların öte dünya hayatı ile ilgili bu şüphecilik ve korku nereden kaynaklanmaktadır acaba?

Dini kurumlar, sivil ve askeri mahkemeler milyonları etkileyecek ahlâk ve adalet kavramlarının şifrelerini vermişlerdir hep. Neredeyse insan, kabile hayatından başlayarak günümüze değin suç, ceza ve hatta şiddetli yargılamanın kültürel gelenekleri gibi olgulara maruz kalmıştır.

Dinlere bağlı olan davranış ve etiğin şifrelerinin tarih boyunca çok büyük olumlu etkileri olmuştur.

İlâhî Geri Döndürücülük Yasası’nın verdiği korkunun varlıkları belli bir sınırdan tuttuğu hâlâ tartışılmaktadır. Kanımca dinlerde belirtilen ölümden sonra kötülük işlemiş olan ruhlarla yönelik şiddetli otorite ve yargılanma bahisleri insanlarda derin ıstıraplar oluşturmaktadır.

Tek Tanrılı dinler son 5 bin yıldır bizimlidir. Ancak ondan önce ilk insanlar hayvan veya hayvan olmayan nesnelerin

iyi ve kötü ruhlara sahip olduklarına inanıyorlardı. Bu açıdan bakılınca eski kabile tecrübelerinin, tarihi, dinlerinkinden pek farkı olmadığı ortaya çıkıyor. Eskilerin affetmeyen, cezalandıran tanrıları olduğunu gibi, bereket veren, iyi ve yardımcı tanrıları da vardı. İnsanoğlu daima kontrolünün ötesindeki güçlerle ilgili kendini rahat hissedememiştir. Hele bunlar ölümden sonraki hayatında da onu yöneteceklerse bu onlar için daha da korkunç olmaktadır.

İşte bu yüzden insan, ölümü en büyük tehlike olarak görmektedir. Yaşamlarımızın vahşi uzun tarihi bize, yargılanmanın, cezanın ve acı çekmenin bir şekilde ölümden sonra da devam edeceğini göstermiştir. Dünya üzerindeki pek çok kültür de bu inancı kendi amaçları doğrultusunda destekleyip güçlendirmişlerdir. Böylece insanlar ruhların ( iyi ve kötü), ölümden hemen sonra tehlikenin ve denenmenin karanlık geçidine gireceğine inandırılmışlardır.

Batıda ise cennet ve cehennem arasındaki Araf, insanların yalnız bir şekilde sanki tuzağa düşmüş gibi beklediği yer olarak resmedilmektedir. Ancak son yüzyıllarda muhafazakar olmayan kiliseler Araf’ın: ruhların, günahlarından arınmak ve cennete girmeden önce temizlenmek için arındıkları bir kendi kendine kalma yeri olduğunu açıklamaktadırlar.

Gerçeği arayan kişiler Doğunun eski metafizik geleneklerine gittiklerinde kafa karıştırıcı pek çok batıl inançla karşılaşmaktadırlar. Bu tarz batıl inançlar Batı teolojisinde de mevcuttur. Doğru, enkarnasyon inancını her zaman kucakladığı halde ruh göçü inancı bunu geriletmektedir. Hindistan’a yaptığım seyahatlerde ruh göçü inancının davranışları kontrol edebilmek için yegâne inanç olduğunu gözlemledim. Böylece günahları oldukça çok olanlar bir sonraki hayatlarında daha alt varlıkların bedenlerinde yaşamlarını sürdürerek bir çeşit cezaya çarptırılmış oluyorlardı. Ancak ruh göçünü ispatlayacak her hangi bir

bulguya kendi çalışmalarında rastlamadım.

Ceza safhalarından ziyade bizler aydınlanmanın safhalarından geçeriz. Ama binlerce yılın kültürel şartlanmalardan dolayı yargılanma ve cezanın olması gerektiğine dair inancı toplum üzerinden henüz atamamış olduğundan, ölüm ötesi yaşamda da bunun devam ettiğine inanmaktadır. Bu, karanlıklar içinde işkence yapılan bir cehennem olmayabilir ama yine de insana huzursuzluk veren bir şey olduğu kesindir. Bu bölümde anlattıklarımın ölümden sonra cezaya inanan ve bundan korkmaya meyilli olan kişilere biraz rahatlık sağlayacağını ümit ediyorum. Ancak dünyayı sadece sonsuz zevk alınacak bir yer olarak gören ve diğer insanların ihtiyaçlarını görmezden gelen kişileri ise yazdıklarım pek memnun etmeyecektir.

Ruh Dünyası bir düzen yeridir ve Büyükler Konsülü adaleti sağlar. Onlar ilâhi otoritenin en yüce kaynağı degillerdir ancak dünyaya hâlâ cnkarnce edilmekte devam eden sorumlu oldukları varlıkların son duraklarını temsil etmektedirler. Bu bilge varlıkların insanın zayıflığına karşı büyük şefkatleri vardır ve onların hatalarına karşı da sonsuz sabırları...Gelecek hayatlarımızda bizlere başka fırsatlar da verilecektir. Bunlar kolay karmik seçimler olmayacaktır aksi halde sadece dünyaya gelmekle fazla bir şey öğrenilmiş olmazdı. Mamafih, yaşamın riskleri ve bu gezegendeki akıllı düzen ölümden sonrasında acı çekmemiz için tasarlanmamıştır.

#### Ruhların Değerlendirilmesi

Süjelerim enkarnasyondan hemen sonra ve yeniden doğuştan biraz önce bu konsülün önüne çıktıklarını söylüyorlar. Birinci karşılaşmanın ruh üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu gözüküyor. Bu karşılaşmada henüz yaşamış olan yaşamların, yapılan seçimlerin yeniden gözden geçirildiğini de ifade ediyorlar.

Süjelerimin anlattıklarına göre yol ayrımına geldiğimiz yerlerdeki davranışlarımız, eylemlerimiz dikkatlice değerlendirilmektedir. Başkalarını incitmiş isek hatalarımızın oldukça farkına varabildiğimizi ilk konuşmamda anlatmıştım. Enkarnasyondan hemen önce yapılan değerlendirmelerde ise potansiyel seçimlerimiz, fırsatlarımız ve gelecekle ilgili beklentilerimiz ele alınmaktadır.

Rehberlerimiz bu konsülün önüne çıkmadan önce bizi uyarmaktadırlar. Çoğunlukla da bize eskortluk yapmaktadırlar. Rehberlerimizin bu görüşme esnasında fazla bir ağırlığı olmamaktadır. Bu durum, rehber varlıklarımızın daha önceden durumdan haberdar olduklarını göstermektedir. Önceki öğretmenlerimiz olarak bu rehber varlıklar bize düşünceler göndererek bazı konularda açıklık kazandırabilmekte, ikileme düştüğümüz yerlerde ilerlememiz için bize yardım etmektedirler. Ben rehber varlıkların süjelerimin düşündüğünden daha ileri yardım ettiklerine inanıyorum. Bu konsül ile yapılan görüşmeler hemen hemen tüm süjelerim tarafından aynı şekilde tarif edilmiştir. Onların hepsine, bu görüşmeden hemen önce neler hissettiklerini sormak adetim olmuştur. Aşağıdaki cümleler tipik bir cevabı yansıtmaktadır:

“İşte beklediğim an geldi. Kutsal olanları göreceğim şimdi. Rehberim Linil, bana eskortluk ediyor uzun bir koridordan geçiyoruz. Koridorun her iki yanında sınıflar var. Mermer kolonlarla sınırları çizilen geniş bir hole geliyoruz. Duvarlar sanki pek çok renkteki donmuş cam panellerden oluşmuş. Yumuşak bir koro müziği duyuyorum ve ziller de var. Altın tonlarında bir ışık var. Her şey o kadar dinlendirici ve o kadar duyusal ki bu durum beni hem hassaslaştırıyor hem de cndişlendiriyor. Derken içinde güzel bitkilerin ve su pınarının olduğu bir atriuma geliyoruz. Burası bekleme alanı. Birkaç dakika sonra Linil beni yüksek kubbeli

yukarıdan aşağıya iniyor. Kutsal Olanlar uzun bir masanın kenarındalar. Odanın merkezine doğru yürüyorum Linil ise hemen arkamda sol tarafında duruyor.”

Bu konsülden ilk haberdar olduğumda neden böylesine bir otoriter düzenin kurulduğunu merak ettim. Örneğin neden basit bir şehir dışı manzarasında olmuyordu bu? Henüz tecrübesiz ruhlar böyle bir şeyin doğru ve yerinde olduğunu söylediler. Ancak daha tecrübeli ruhlar böyle bir düzen kurularak daha Yüksek Varlığın ışık enerjisinin yukarıdan onlara verilebildiğini söylediler.

Yüksek kubbeli tavan hemen hepsinin imgelerinde vardı. Bu belki de dünya üzerindeki tapınakları temsil ediyordu . (Camiler, sinagoglar kiliseler v.s.).

Ruh dünyasına henüz geçmiş olan ruhlar Konsülle ilgili bilgileri vermeye fazla gönüllü olmamaktadır. İşte bundan dolayı yaptığım çalışmaları belli bir noktaya getirmek benim için kolay olmadı. Çünkü her bir görüşme bir yap-bozun parçası gibi birbirine eklendi. Bazen küçücük bir açıklama büyük bir bilginin kapısını açtı bana.

Rehberler çoğunlukla konsülün huzurunda iken ruh varlığın sol tarafında duruyordu. Bunun neden olduğunu anlayamamıştım. Şayet iki rehber varsa en genç olanı odaya giriyor ve sağ tarafta duruyordu. Bunun neden böyle olduğunu sorduğumda ise “Oh, daha az kısıtlayıcı olduğu için veya iletişimimiz için böylesi geleneksel veya bunun belli bir açıklaması yok” şeklinde cevaplar alıyordum.

Sonunda ilcri bir ruhla yaptığım çalışmada şu cevabı aldım:

OLAY 37

Dr. N: Rehberiniz neden sol tarafınızda duruyor?

S: (gülüyor) Bilmiyor musunuz? Başın sağ tarafı sol tarafı gibi etken değildir.

Dr. N: Bunun sizin pozisyonunuzla ne

gibi bir ilgisi var? Yoksa beynin Sol ve sağ yarısı arasındaki dengesizlikten mi söz ediyorsunuz?

S: Evet dünyadan henüz buraya gelmiş olan ruhlar sol taraflarından az enerji alırlar.

Dr. N: Demek ki konsülün önünde dururken bile hâlâ dünyadaki bedeninizdeymiş gibi hissediyorsunuz kendinizi?

S: evet. Size anlatmak istediğim tam olarak buydu işte. İlk konsül toplantımızda bundan kurtulamıyoruz. Sanki ben öleli sadece birkaç saat geçmiş gibi. Fizik bedenim ağırlığımdan kurtulmak elbet ki kolay değil. Çünkü bu bedenim kısıtlayıcı tarafları var ve özgürlüğümüzü engelliyor. İşte bu nedenden dolayı rehberin Jerome'ye ikinci görüşmemde ihtiyacım kalmayacak.

Dr. N: Çünkü...

S: Çünkü o zamana kadar telepatik iletişimi daha rahat gönderiyor ve alıyor olacağız.

Dr. N: Şimdi Jerome'nin senin sol tarafında durarak tam olarak ne yaptığını bana anlatabilir misin?

S: Pek çok insanda sol taraf sağa nazaran daha katıdır. Jerome, Konsül bana sağ tarafımdan enerji gönderirken gelen enerjiyi sol tarafa kaçmadan yakalamama yardım ediyor.

Dr. N: Yani sen enerji auranın bir elek gibi olduğundan mı söz ediyorsun?

S: (gülüyor) Sol tarafımda bazen öyle oluyor da denilebilir: Rehberim bu enerjiyi orada bloke ederek onları daha iyi algılamamı sağlıyor.

Dr. N: Bu arada kendi düşüncelerini de ekliyor mu?

S: Elbet ki. O gelen enerjinin bana tam olarak işlenmesini ve bende kalmasını istiyor.

# Şimdi'nin Gücü II

*Eckhart Tolle'un Şimdi'nin Gücü adlı kitabından  
Derleyen: Belgin Tanaltay*



**Aydınlanma haline şimdi ve burada erişebilirsiniz. İstirapsız endişesiz ve nevrozsuz yaşamak mümkündür. Bunu yapabilmek için, acımızın yaratıcısı olduğumuzu anlamamız gerekir; sorunlarımızı yaratan diğer insanlar ya da “dış dünya” değil, kendi zihnimizdir.**

Kesintisiz bir düşünce akışına sahip olan, sürekli geçmiş düşünüp gelecek hakkında endişelenen zihnimizdir. Biz büyük bir hata yapıp, zihnimizle özdeşleşir, onun biz olduğumuzu düşünürüz, oysa gerçekte biz çok daha büyük bir varlığıdır.

“Var’lık, doğuma ve ölüme tabi sayısız yaşam formunun ötesindeki sonsuz, ve Daima Var Olan Bir (Tek) Yaşam’dır. Bununla birlikte, Var’lık sadece her formun ötesinde değil, aynı zamanda her formun derinliklerinde bulunur, çünkü O her formun en içteki, görünmez ve yok edilemez özüdür. Bu O’nun sizin en derin benliğiniz, gerçek doğanız olduğu, ve sizin ona ulaşabileceğiniz anlamına gelir.

Herkes her zaman başının içinde bir veya birkaç ses duyar: bunlar, durdurma gücüne sahip olduğunuzu fark etmediğiniz, istem dışı düşünce süreçleridir. Bunlar, sürüp giden monologlar ya da diyaloglardır. Bu ses, yorumda bulunur, tartışır, yargılar, yakınır, kıyaslar, beğenir, beğenmez vs. Bu ses, ille de o sırada içinde bulunduğunuz durumla ilgili olmayabilir; o geçmişte olmuş şeyleri yeniden canlandırıyor, ya da gelecekte olabilecek şeyleri imgeliyor olabilir. O çoğunlukla, işlerin ters gittiğini, yani olumsuz sonuçları imgeler; buna *endişe* denir. Bu ses o anda içinde bulunduğunuz durumla ilgili olsa bile, o bu durumu geçmiş deneyimlere göre yorumlayacaktır. Çünkü bu ses sizin (hem tüm geçmişinizin hem de

miras aldığınız ortak kültürel düşünce biçiminin bir sonucu olan) koşullanmış zihninize aittir. Böylece siz mevcut durumu geçmişin gözleriyle görür ve yargılar, ve onunla ilgili tümüyle çarpıtılmış bir görüş elde edersiniz. Bu sesin bir insanın en kötü düşmanı olması yaygın görülen bir durumdur. Birçok insan kafasında (sürekli kendisine saldırıp onu cezalandıran ve yaşam enerjisini tüketen) bir işkenceciyle yaşar. Bu hem tarifsiz bir ıstırap ve mutsuzluğun, hem de hastalıkların nedenidir.

Siz kendinizi zihnin bu esaretinden *kurtarabilirsiniz*. Bu tek gerçek özgürlüktür. Kafanızdaki bu sesi dinleyin ve bunu clinizden geldiğince sık bir biçimde yapın. Özellikle, tekrarlanıp duran düşünce kalıplarına, zihninizde belki yıllardır çalıp duran o eski plaklara dikkat edin.

Bu sesi tarafsız bir biçimde, yargılamadan dinlemelisiniz. İştittiğiniz şeyi yargılamayın, ya da suçlamayın, çünkü böyle yapmak aynı sesin bu kez arka kapıdan gelmesine neden olur. Çok geçmeden şunu fark edeceksiniz ki: *ses vardır*, ve ben burada onu izliyorum, dinliyorum. Bu *ben* farkındalığı, bu kendi mevcudiyetinizi hissetmeniz, bir düşünce değildir. O zihnin ötesinden yükselir.

Siz düşünceyi dinlerken, izlerken, sadece düşüncenin değil, kendinizin de (düşüncenin tanığı olarak) farkında olursunuz. Böylece, ortaya yeni bir bilinç boyutu çıkar, daha derin benliğinizi hissedersiniz. O zaman düşünce üzerinizdeki gücünü yitirir ve hızla batıp kaybolur, çünkü artık siz zihne (onunla özdeşleşerek) güç vermemektesinizdir. Bu istem dışı ve kesintisiz biçimde düşünmenin sonunun başlangıcıdır.

Bir düşünce battığında, siz zihinsel akışta bir kesinti (bir düşünce-sizlik boşluğu) deneyimlersiniz. İlk önce bu aralıklar, boşluklar belki birkaç saniye kadar sürecektir, ama onlar yavaş yavaş uzayacaktır. Bu boşluklar ortaya çıktığında, siz içinizde belirli bir sessizlik ve huzur hissedersiniz. Bu sizin Var'lık ile bir olduğunuzu hissettiğiniz doğal halinizin başlangıcıdır. Uygulama sonucunda, bu sessizlik ve huzur duygusu derinleşecektir.

Siz ayrıca içinizin derinliklerinden süptil bir sevincin yükseldiğini de hissedeceksiniz; bu Var'lığın sevincidir. Bu transa benzer bir hal değildir. Bu içsel birleşme hali içinde, siz zihinle özdeşleştiğiniz hale kıyasla çok daha uyanık ve farkında olursunuz. Siz orada tümüyle mevcut olursunuz. Bu ayrıca fiziksel bedene yaşam veren enerji alanının titreşim frekansını da yükseltir.

Siz (ona Doğu'da verilen isimle) bu düşüncesizlik aleminin daha derinliklerine dalarken, saf bilinç halini fark edersiniz. O hal içinde, kendi mevcudiyetinizi öyle bir yoğunluk ve sevinçle hissedersiniz ki, bununla kıyaslandığında, tüm düşünceler, duygular, fiziksel bedeniniz ve tüm dış dünya önemsiz hale gelir. Ancak, bu bencil değil, benlik ötesi bir haldir. O sizi daha önce "kendi benliğiniz" olarak düşündüğünüz şeyin ötesine götürür.

"Düşüneni izlemek" yerine, siz ayrıca dikkatinizi **Şimdi'ye** yönelterek de düşünce akışında bir kesinti, bir boşluk yaratabilirsiniz. Sadece içinde bulunduğunuz anın yoğun biçimde bilincinde olun. Bu derin bir doyum veren bir şeydir. Bu yolla, bilincinizi zihinsel faaliyetten uzaklaştırıp, son derece uyanık ve farkında olduğunuz, ama düşünmediğiniz, bir düşüncesizlik boşluğu yaratırsınız. Bu meditasyonun özüdür.

Günlük yaşamınızda bunu, normalde bir vasıta olan rutin bir faaliyete tüm dikkatinizi vererek, böylece onu kendi başına bir amaç haline getirerek uygulayabilirsiniz. Örneğin evinizde ya da, iş yerinizde merdivenleri inip çıktığınız her seferinde, her adınıza, her hareketinize, hatta soluk alıp verişinize bile çok dikkat edin. Tümüyle orada olun. Ya da ellerinizi yıkarken, bu faaliyetle ilişkili tüm duyuşsal algıları, suyun sesine ve verdiği hisse, ellerinizin hareketine, sabunun kokusuna vs. dikkat edin. Ya da arabanıza bindiğinizde, kapıyı kapattıktan sonra, birkaç saniye durun ve nefesinizin akışını izleyin. Sessiz ama güçlü bir mevcudiyet duygusunun farkında olun. Bu uygulamalarda başarınızı tek ölçütlerle ölçebilirsiniz: İçinizde duyduğunuz huzurun derecesiyle.

Böylece aydınlanma yolculuğunda tek önemli adım, zihninizden ayrılmayı, onunla özdeşleşmemeyi öğrenmektir. Düşünce akışınızda bir aralık, bir boşluk yarattığınız her seferinde, bilincinizin ışığı güçlenir.

Bir gün kendinizi, kafanızdaki sesc bir çocuğun maskaralıklarına gülümsediğiniz gibi gülümserken yakalayabilirsiniz. Bu sizin artık zihninizin içeriğini o kadar ciddiye almadığınız anlamına gelir.

Zihniniz sadece bir alettir. O orada belirli bir işte kullanılmak üzere bulunmaktadır ve bu iş tamamlandığında, siz bu aleti bir kenara bırakırsınız. Çoğu insanın düşüncelerinin yüzde 80 ila 90'ı yararsız, boş ve tekrarlanan düşüncelerdir ve bunlar çoğunlukla olumsuz doğalarından ötürü zararlıdır. Onlar yaşam enerjisinin ciddi bir biçimde sızıp gitmesine neden olurlar.

Bu tür kesintisiz, adeta istem dışı düşünme aslında bir bağımlılıktır. Bir bağımlılığın tipik özelliği nedir? Basitçe ifade edersek, siz artık onu bırakma seçimine sahip olmadığınızı hissedersiniz. O sizden daha güçlü görünür. O ayrıca sizce sahte bir haz duygusu verir; bu kaçınılmaz bir biçimde acıya dönüşecek bir hazdır.

Çünkü siz onunla özdeşleşmişsinizdir, bu da benlik duygunuzu zihninizin içeriğinden ve faaliyetinden aldığınız anlamına gelir. Çünkü sizi düşünmeye son verdiğinizde sizin de var olmayacağınıza inanırsınız. Siz büyürken kendinizle, kim olduğunuzla ilgili (kişisel ve kültürel koşullanmanıza dayanan) bir zihinsel imaj oluşturunuz. Buna hayalet benlik, ego diyebiliriz. O zihin faaliyetinden oluşur ve ancak kesintisiz düşünmeyle sürdürülebilir. Ego terimi, farklı insanlara farklı şeyler ifade eder, ama biz burada onu zihinle bilinçsizce özdeşleşme sonucunda yaratılan sahte bir benlik anlamında kullanıyoruz.

Ego için şimdiki an mevcut değildir. O sadece geçmiş ve geleceği öncmli görür. O daima geçmiş canlı tutmakla ilgilenir, çünkü geçmişiniz olmadan siz kimsinizdir? O varlığının sürmesini sağlamak ve orada bir tür rahatlık, kurtuluş, ya da doyum aramak için kendisini sürekli geleceğe projekte eder. O der ki: "Bir gün bu ya da

şu gerçekleştiğinde ben iyi, mutlu, huzurlu olacağım" Ego şimdi ile yaşanan an ile ilgileniyormuş gibi görüldüğünde bile, onun gördüğü şey şimdi değildir. O yaşanan an'ı geçmişin gözleriyle gördüğünden, onu tümüyle yanlış algılar. Ya da, yaşanan an'ı (hedefe götüren) bir vasıtaya indirger, ki bu daima zihnin-projekte- ettiği gelecekte yatan bir hedeftir. Zihninizi gözlemleyin, bunun böyle işlediğini göreceksiniz.

Şimdiki an özgürlüğün anahtarını barındırır. Ama, siz zihniniz olduğunuz sürece, şimdiki an'ı bulamazsınız.

Aydınlanma, düşüncenin üzerine yükselmek demektir. Aydınlanmış halde, siz düşünen zihninizi yine, gerektiğinde kullanırsınız, ama bunu eskisinden çok daha odaklanmış ve etkili bir biçimde yaparsınız. Siz onu çoğunlukla pratik amaçlarla kullanırsınız ama şimdi istem dışı iç diyalogdan kurtulmuşsunuzdur, ve içsel bir sessizlik ve sükûnet vardır. Ancak bu şekilde yaratıcı biçimde düşünmek mümkündür, düşünce gerçek güce sahip olabilir.

### ***Şimdi'de Daha Fazla Acı Yaratmayın***

Kimsenin yaşamı acıdan ve üzüntüden tamamen arınmış değildir. Onlardan kaçınmak yerine, onlarla birlikte de yaşamayı öğrenmek gerekir.

Şimdi yarattığınız acı daima, *olanı* kabullenmemekten, *olana* bilinçsiz bir biçimde direnmekten kaynaklanır. Acının yoğunluğu şimdiki an'a karşı direnmenin derecesine bağlıdır, ve bu da zihninizle ne kadar güçlü bir biçimde özdeşleştiğinize bağlıdır. Zihin daima Şimdi'yi yadsımaya ve ondan kaçmaya çalışır. Siz Şimdi'yi ne kadar onurlandırır ve kabul ederseniz, acıdan, ıstıraptan (ve egosal zihinden) o kadar kurtulursunuz.

Zihin neden Şimdi'yi yadsıma ya da ona direnme alışkanlığındadır? Çünkü o (geçmiş ve gelecek olan) zaman olmadan işlev yapamaz ve kontrolü elinde tutamaz, böylece o zaman'sız – sonsuz Şimdi'yi bir tehdit olarak algılar. Zaman ve zihin aslında birbirinden ayrılmaz.

Bir an, Dünya'nın insan yaşamından yoksun olduğunu, onun üzerinde sadece

bitkilerin ve hayvanların bulunduğunu hayal edin. Sizce o hâlâ bir geçmişe ve geleceğe sahip olur muydu? Bu durumda zamandan yine de anlamlı bir biçimde söz edebilir miydik? Eğer orada, “Saat kaç?” diye soracak biri yoksa, bu sorular gerçekten anlamsız olacaktı. Meşe ağacı ya da kartal böyle bir soru karşısında şaşırabilirdi.” Ne zamanı?” diye soracaktı onlar. “Elbette o Şimdidir. Zaman Şimdidir. Başka ne olabilir ki?”

Evet, bizim bu dünyada işlev yapabilmek için zamana olduğu gibi zihne de ihtiyacımız var, ama bir an gelir, onlar bizim yaşamımızı ele geçirirler, ve o noktada işlev-bozukluğu, acı ve ıstırap başlar.

Zihin, kontrolü elinde tutabilmek için, sürekli olarak Şimdiki an’ı geçmiş ve gelecekle örtüp gizlemeye çalışır, ve böylece, Şimdi’den ayrılmaz olan Var’lığın canlılığı ve sonsuz yaratıcı potansiyeli zaman tarafından örtülürken, gerçek doğanın da zihin tarafından örtülür. Ağır zaman yükü gittikçe artarak insan zihninde birikir.

Artık kendiniz ve başkaları için acı yaratmak istemiyorsanız, eğer hâlâ içinizde yaşamayı sürdüren geçmiş acının kalıntısını artırmak istemiyorsanız, artık zaman yaratmayın, ya da en azından yaşamınızın günlük veçheleriyle başa çıkmak için gerekli olan zamandan daha fazla zaman yaratmayın. Zaman yaratmayı nasıl durdurabilirsiniz? Şimdiki anın sahip olduğunuz tek şey olduğunu en derin bir biçimde idrak edin. Şimdi’yi yaşamınızın asıl odağı yapın. Daha önce zamanda yaşayıp, Şimdi’ye kısa ziyaretlerde bulunurken, artık Şimdi’de yaşayın ve yaşam-durumunuzun günlük veçheleriyle başa çıkmanız gerektiğinde geçmişe ve geleceğe kısa ziyaretlerde bulunun. Daima Şimdiki an’a “evet” deyin, Olana teslim olun. Yaşama “evet” deyin, ve yaşamın nasıl birden (size karşı çalışmak yerine) sizin için çalışmaya başladığını görün.

Şimdiki an olduğu gibidir. Zihnin onu nasıl etiketlediğini ve bu etiketleme sürecinin, sürekli olarak yargılayarak yaşamın nasıl acı ve mutsuzluk yarattığını gözlemleyin. Zihnin çalışma biçimini

izleyerek, onun direnç kalıplarının dışına çıkarsınız, ve o zaman Şimdiki an’ın olmasına izin verebilirsiniz. Bu size dış koşullara bağlı olmayan bir iç özgürlük, bir gerçek iç huzuru halini tattırır. O zaman ne olduğunu görün ve eğer gerekliyse ya da mümkünse eyleme geçin.

Önce kabul edin, sonra eyleme geçin. Şimdiki an her ne içcriyorsa, onu sanki kendiniz seçmişsiniz gibi kabul edin. Daima onunla birlikte çalışın, ona karşı değil. Onu dostunuz ve müttefikiniz kılın, düşmanınız değil. Bu tüm yaşamınızı mucizevi bir biçimde dönüşüme uğratacaktır.

### ***Geçmiş Acı : Acı-Bedenini Ortadan kaldırmak***

Siz Şimdi’nin gücüne erişemediğiniz sürece, deneyimlediğiniz duygusal acı geride içinizde yaşamayı sürdüren bir acı kalıntısı bırakır. O zaten orada bulunan geçmişin acısıyla birleşir, ve bedeninizi yerleşir. Buna elbette çocukluğunuzda çektiğiniz, içine doğduğunuz dünyanın bilinçsizliğinin neden olduğu acı da dahildir.

Bu birikmiş acı, bedeninizi ve zihninizi işgal eden olumsuz bir enerji alanıdır. O duygusal acı-bedenidir. O iki tarzda var olur: uykuda ve aktif. Bir acı-bedeni zamanın yüzde doksanda uykuda olabilir; ancak, o derin bir biçimde mutsuz bir insanda yüzde yüze kadar aktif olabilir. Bazı insanlar neredeyse tamamen acı-bedenleriyle yaşarken, diğerleri onu sadece yakın ilişkilerde, ya da geçmişteki kayıp ve terk edilmeye, fiziksel ve duygusal yaralara bağlı durumlarda deneyimleyebilirler. Özellikle eğer o, geçmişinizden kaynaklanan bir acı kalıbıyla rezonanstaysa, onu her şey aktive edebilir. O uykulu aşamasından uyanmaya hazır olduğunda, bir düşünce, ya da size yakın biri tarafından söylenen masum bir söz bile onu aktive edebilir.

Bazı acı-bedenleri, örneğin sızlanıp duran bir çocuk gibi, sevimsiz ama nispeten zararsızdır. Diğerleri ise acımasız, yıkıcı canavarlardır. Bazıları fiziksel olarak, birçoğu da duygusal olarak şiddetlidir. Bazıları çevrenizde bulunan ya da size yakın olan insanlara saldırırken, diğerleri de size, yani ev sahiplerine saldırabilirler. O zaman

yaşamınızla ilgili düşünceleriniz ve hisleriniz derin bir biçimde olumsuz ve kendini-yıkıcı hale gelir. Hastalıklar ve kazalar çoğunlukla bu şekilde yaratılırlar. Bazı acı-bedenleri ev sahiplerini intihara bile sürükleyebilir.

Kendinizde, her ne şekilde olursa olsun, herhangi bir mutsuzluk belirtisini gözlemleyin, o uyanan acı-bedeni olabilir. Bu sinirlenme, sabırsızlık, sıkıntılı ruh hali, öfke, hiddet, depresyon, ilişkinizde bir dram yaratma ihtiyacı vs. olabilir. O uyku halinden uyandığı anda onu yakalayın.

Acı-bedeni, var olan diğer her varlık gibi, varlığını sürdürmek ister, ve o ancak sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenizi sağlayabilirse varlığını sürdürebilir. O sonra ayaklanıp sizi ele geçirebilir, “siz olur” ve sizin vasitanızla yaşar. Onun sizin vasitanızla “beslenmeye” ihtiyacı vardır. O kendi türündeki enerjiyle rezonansa giren her türlü deneyimle beslenecektir; bu daha fazla acı yaratan herhangi bir şey- öfke, yıkıcılık, nefret, üzüntü, duygusal dram, şiddet, hatta hastalık- olabilir. Böylece acı-bedeni, sizi ele geçirdiğinde, yaşamınızda kendi frekansını geri yansıtan, beslenebileceği bir durum yaratacaktır. Acı sadece acıyla beslenebilir. Acı sevinçle beslenemez.

Ego’nun karanlık bir gölgesi olan acı-bedeni aslında bilincinizin ışığından korkar. O keşfedilmekten korkar. Onun varlığını sürdürmesi sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenize, ve içinde yaşadığınız acıyla yüzleşme konusundaki bilinçsiz korkunuza bağlıdır. Ama, eğer onunla yüzleşmezseniz, eğer bilincinizin ışığını acıya yöneltmezseniz, onu tekrar tekrar yaşamaya zorlanacaksınız.

Acı-bedeni sizin onu direkt olarak gözlemlemenizi ve onun ne olduğunu görmeyi istemez. Siz onu gözlemlediğiniz, içindeki enerji alanını hissettiğiniz, ve ona dikkatinizi yönelttiğiniz anda, bu özdeşleşme kırılır. Daha yüksek bir bilinç boyutu gelir. Ona *anda mevcudiyet* denir.

Siz şimdi acı-bedenin tanığı ya da izleyicisinizdir. Bu onun artık sizi “sizmiş

gibi görünerek” kullanamayacağı anlamına gelir. Siz kendi en içteki gücünüzü bulmuşsunuzdur. Siz **Şimdi’nin gücüne** erişmişsinizdir.

Siz özdeşleşmeyi kırmaya başlayıp, izleyici haline geldiğinizde, acı-bedeni bir süre daha işlemeye devam edip sizi tekrar kandırmaya çalışacaktır. Sizin artık onunla özdeşleşerek ona enerji vermemenize rağmen, o (artık itilme de bir süre dönmeyi sürdürecektir olan bir çıkırık gibi) belli bir devingenliğe sahiptir. Bu aşamada, o beden değişik yerlerinde ağrılar ve acılar da yaratabilir, ama bunlar kalıcı değildir. Orada mevcut olun, bilinçli kalın. İçsel alanınızın daima tetik ve uyanık koruyucusu olun. O zaman o sizin düşünüşünüzü kontrol edemez. Düşünceleriniz acı-bedeninizin enerji alanına uyumlandığı anda, siz onunla özdeşleşir ve onu yine düşüncelerinizle besliyor olursunuz.

Örneğin, eğer öfke acı-bedeninin hakim enerji titreşimiye ve siz öfkeli düşünceler düşünüyor, birinin size yapmış olduğu şey üzerinde duruyorsanız, o zaman bilinçsiz hale gelmişsinizdir, ve acı-bedeni “siz” haline gelmiştir. Öfkenin olduğu her yerde, daima altta yatan bir acı vardır. Ya da karanlık bir ruh hali üzerine çöküp de, siz olumsuz bir zihin-kalıbına girmeye ve yaşamınızın ne kadar berbat olduğunu düşünmeye başladığınızda, düşünüşünüz acı-bedene uyumlanmış, ve siz bilinçsiz, acı-bedenin saldırısına açık hale gelmiş olursunuz.

Dikkatinizi içindeki histe odaklayın. Onun acı-bedeni olduğunu bilin. Onun orada olduğunu kabul edin. Onun hakkında *düşünmeyin*, hissetmenin düşünmeye dönüşmesine izin vermeyin. Yargılamayın ya da analiz etmeyin. Onan kendinize bir kimlik yaratmayın. Orada mevcut kalın, ve içinde olup bitenin gözlemcisi olmayı sürdürün. Sadece duygusal acının değil, ama aynı zamanda “gözlemleyenin,” sessiz izleyicinin de farkında olun. Bu, **Şimdi’nin Gücü**, kendi bilinçli mevcudiyetinizin gücüdür. Sonra neler olduğunu görün.

# NE KOYUN, NE KUZU

Nadide Kılıç



Bir düşünür toplumsal yaşamda insanların ya güdülmeye hazır koyunlar olduklarını ya da kurt postuna bürünüp köyün olmaya namzet olanları yönettiklerini iddia eder. Kurt olanı bilmem ama sürü psikozuna yakalanmış hastalık derecesinde pısrıklaşıp başkalarına bağımlı hale gelmiş çok insan tanıyorum. Bana üzüntü veriyor tabii... ama çevremde sıkça arz-ı endam eden öyle insanlar var ki, dostluklarını kaybetmemek, gönüllerini kırmamak için insan ilişkileri kulvarında on beş bin metrelik sırıkla atlamada dünya birincilik madalyasına sahip olmam şart. Bunun imkansız, örneğimin de

ne kadar abartılı olduğunu biliyorum. Ama bu dostlarımın Omuzlarında apolet gibi parlayan alınganlıklarını görmezlikten gelemem. Sanırım şimdi bana hak verdiniz. Çünkü alıngan insanların sanki her ortamda bulunmak gibi bir mecburiyetleri vardır. Hepimiz onların tavırlarından nasibimizi alırız. Onlar, her zaman karşısındaki insanların olumsuz bir hal içinde denetlemeyi becerirler. Konu ne olursa olsun, biz onlara karşı ne denli hoşgörülü ve dikkatli olursak olalım, alınacak bir şey mutlaka bulurlar.

Alıngan insanların en önemli özellikleri sakın , sessiz ve çevrelerine

saygılı davranışlar sergilemeleridir. Bu doğrudur ama böyle insanlarda saygı görmek, saygılı olmaktan önce gelir. Saygılı davranışları göstermelidir. Eğer gönüllerine hoş gelmeyen bir söz veya davranışla karşılaşılırsa hemen alınganlık göstermekten çekinmezler. Alıngan tavırlar bu insanlarda yaya gerilmiş ok gibi hazırdır. Hattâ tavırlarıyla konuşurlar. Bu sessiz ve en etkili konuşmalarıyla her an darılacaklarmış hissini verirler. Tek amaçları hangi ortamda ve kimlerle ilişkileri olursa olsun incinmemektir. Bu her insanın hakkıdır ama alıngan insanlarda ne pahasına olursa olsun incinmemek önemlidir. Çevrelerindeki insanların üzülməsi, sıkılması ve zorda kalmasını pek önemsemezler. Önemsemeyi bilemezler. Çünkü kendilerini bildikleri günden beri hiç kimse çaba göstermemişlerdir. Bu alışkanlıkla erişkin olan alınganlar, hiçbir zaman da hatalı olduklarını bilemezler.

Alıngan olmak yaşam biçimleri haline gelmiştir.

Bu dostlarımızı sessizce izlediğimizde geçmişlerince sıkışmış olduklarını fark edebiliriz. Belki çocukluk dönemlerinde yatan bir gönül ezikliğiyle ya da bebekliklerinde maruz kaldıkları şiddet de alınganlığa sebep olabilir. Aile ortamında davranışlarını örnek aldığı bir yakınından, şefkâtle karşılandığı birinden de alınganlığı benimsemiş olabilir. Suçluları toplumun yaratması gibi

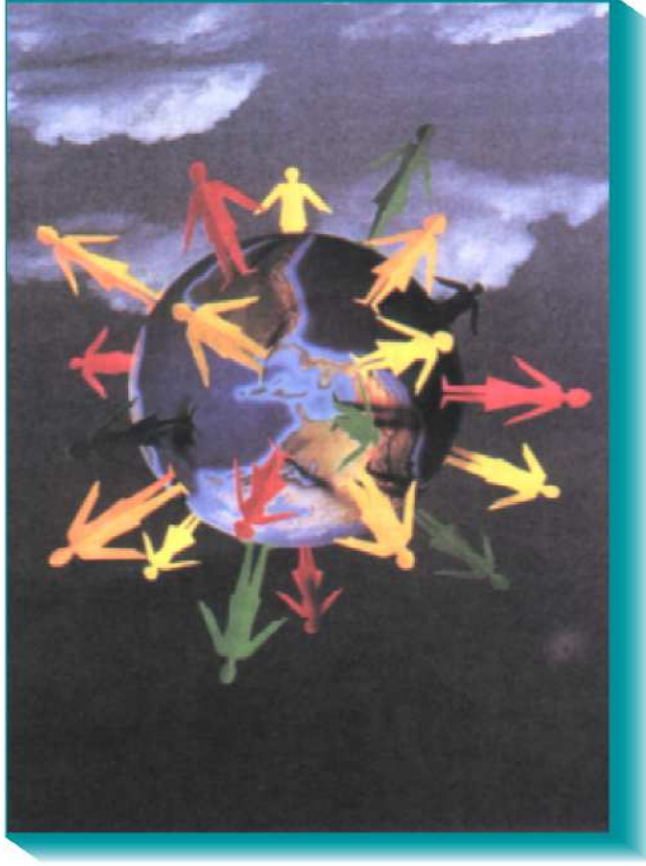
karakterimizin de oluşmasında çevre faktörü önemlidir. Hangi sebepten olursa olsun kişiliğinin merkezine alınganlığı koyan bir insan, girdiği her toplulukta mafsalsal romatizması gibi diğer insanların da başının devamlı başını ağrıtır.

Yinede böyle bir arkadaşınız ya da gönlünüze aldığınız bir dostunuz varsa telaşlanmayın. Ona yardım edin. Alınganlığın nedeni ve niçini üzerinde durun. Eğer kişi kendinden emin değilse, şimdiye kadar herhangi bir alanda başarılı olamamışsa, buna rağmen çevresinden kabul görmek, itibarlı bir yer edinmek istiyorsa dikkat çekmek için davranışlarına sığınabilir.

İçine düştüğü yetersizlik duygusuna yenik düşmemek için yapay bir dayanak oluşturur...Bir kabuk gibi gururdan fayda umar. Alınganlık gizlenmiş bir gururdan başka bir şey değildir.

Ancak unutmamamız gereken en önemli husus, her insanın sevgiye kulak verdiği gerçeğidir. Alıngan dostumuz da bizden gördüğü sevgi ve ilgiye cevap verecektir...Ona yeterince ilgi gösterip çok sevmeliyiz ki, ondan ses gelsin, bize güvensin. Kendi ile yüzleşmeyi göze alabilsin. Değişmeyi ve daha duyarlı olmayı göze alsın. Ona yapabileceğiniz en büyük destek "ne olursan ol her şartta yanımda ben varım. Ben seni seven dostunum" teminatını ona vermektir. Gün gelecek alıngan arkadaşınızın değiştiğini görüp şaşacaksınız. İnanın. Biliyorum. Çünkü ben yaşadım. Beni değiştiren

# IŞIĞIN HAZİNESİ



"The Fireside of Treasury of Light" kitabından  
Çeviren: Nelda Bayraktar

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

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

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

## COŞKUNUN YOLU

W. Brugh Joy, M.D.

Modern fizikteki geçerli teorilerden biri de maddenin ve böylece enerjinin aslında hapsolmuş ışıktan ibaret olduğudur. Pek çok mistik ve kozmik deneyimler, objelerden çıkan çeşitli renklerin ışığını gösterdiği için ben buna biraz şüpheyile yaklaşıyorum. Bu ışık objeden dışarı yansıtılmaktan ziyade objeye mahsus gözükmekte yani obje ışığı dışarı yaymakta ve tam bir karanlık ortamda bu gözlemlenebilmektedir. Bu kendine özgü ışığın doğasını kaale almadan basit ışığın ne olduğunu bilemeyiz.

Işık ve ses, geleneksel tıpta da kabul görmüş şifa tesirlerine haiz güçlerden sayılmaktadır. Çeşitli frekanslarda bizim renkler olarak bildiğimiz ışığın, insan bedeninin pek çok anormallikleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Örneğin mavi ışık sarılık geçiren bebeklerde kullanılmakta ve mekanizması pek bilinmemektedir. Sadece mavi ışığın frekansının Bilirubin molekülünün kimyasal bağını kopardığı ve böylece onu sinir sistemi için daha az toksik olan bir başka maddeye dönüştürdüğü bilinmektedir. Bir başka örnek de ultraviyole ışığının belli bazı cilt rahatsızlıklarının tedavisinin dışında sterilizasyon tekniği olarak da bakterileri öldürmede ve virüslerin çoğalmasını etkilemede kullanılmasıdır. Gözle görülmeyen ışık frekansları yardımıyla cilt güneşte

yanmış bir görünüm kazanmaktadır. Tek bir huzme haline getirildiğinde ise bunun adı laser ışığı olmaktadır, ki bu da bedende ensizyon (yarma) yaratabilmekte ve tıp dışında ise metali, kumaşı ve diğer materyalleri dahi kesebilmektedir.

Ses Ortodoks Tıbbında insan kulağının duyma sınırının ötesinde ultrason şeklinde kullanılmaktadır. Bu ses frekansları solunum güçlüğü çeken hastaların nefes alma terapisinde sıvıları buharlaştırmak için kullanılmaktadır. Teşhis edici cihazlarda ise ses dalgaları yayarak ekogramlar oluşturmaktadır. Bedenc direkt uygulandığında ise hasar görmüş dokuların tedavisinde işe yaramaktadır. Duyma frekansımızın dahilinde ise müzik olup bizi yatıştırmakta veya supermarkette alışveriş yapanları, operasyon odasındakileri, ofiste ve fabrikalarda çalışanları sakinleştirmektedir. Yine ses dalgaları kullanan sonar aletleri ise denizlerin altını taramaktadır.

Ses ve ışığın psikolojimizi etkilediğinin farkında olsak da pek çoğumuz, fizik yapımız gibi psikolojik yönümüzün de çeşitli enerjilerden oluşan bir yapıdan oluştuğunu henüz kavramış değildir. Ben bunun böyle olduğuna inanıyorum. Gördüğüm kadarıyla psikolojik enerjinin yoğunluğu bizim madde dediğimiz şeyin yoğunluğundan daha azdır. Ve bundan dolayı da maddeyi oluşturan enerji alanlarına girebilmektedir.

Mukayese işlemi bizi psikolojik acıyla dolu bir hapishaneye kilitlemektedir adeta. Ben de her bireyin kendine has bir formu ve psikolojisi olduğunu bilmeden bu tuzağın içindeydim. Sonra aydınlanma geldi ve beni bu hapishaneden kurtararak, beni sarsan gerçeğe götürdü: Dilediğimizden daha fazla bir şeyiz ancak kim ve ne olduğumuzla ilgili dar inanç spektrumunu içindeyiz. Kendi aydınlanmamıza uyanmak için bireysel bütünlüğümüz bizden hiçbir mukayese yapmamamızı talep etmektedir. Bu mukayeseyi kısır döngüyü yaratan tüm uzay boşluğundaki tek bir varlık olan siz yapabilirsiniz çünkü.

Kendi değerimle ilgili en büyük deneyimi 1975 yılının Şubatında Keops Piramidi'nde geçirdiğim on üç saat boyunca yaptım. O gece varlığımın her defosunun gerçeğe uyanmamın önünden sanki fotoğraf slaytları gibi canlı renklerle ve detaylı bir şekilde geçtiğini gördüm. Onları gördükçe tepki göstermek ve gözlemllemek arasında bir seçim yapmam gerektiğini kavradım. Ve ben ikincisini seçtim. Derken her defomun içine girdim ve onların aslında defolarımdan ziyade benim açılmam ve gerçeğe uyanmam için gerekli deneyimler olduğunu anladım.

Goethe şöyle der: “İnsanlara size gözüktükleri gibi davranırsanız, onları olduğundan daha da kötü hale getirirsiniz. Fakat insanlara olmaları

gerektiği gibi davranırsanız onları olmaları gereken hale getirirsiniz.” Buradaki anahtar cümle: “size gözüktüğü gibi” cümlesidir. Bizler çok nadiren karşımızdaki insanın bütünü görür ve ona öyle davranırız, çünkü filtre sistemimiz daha hızlı çalışır. Konferanslarımda Goethe'nin bu alıntısını sık sık kullanır ve dinleyicilerime bunu kendilerine ait kılabilmeleri için şöyle söylemelerini salık veririm: “Kendime gözüktüğümü sandığım gibi davranırsam kendimi olduğumdan daha az hale getiririm. Fakat kendime potansiyel olarak varacağım yerdeymiş gibi davranırsam kendimi olmam gereken yere getiririm.” Zamanın tuzağına düşmüş düşüncelerimiz varlığımızın bütününe görmekten bizi alıkoymaktadır.

“Yargılamayınız”. Yargılamalarımız deneyimlerimize karşı olan tepkilerimizdir. Reaksiyon yani tepki kelimesi ise bunun şartlanmalardan çıktığını belli eden bir kriterdir. İyiye veya kötüye, güzele veya çirkine, yetenekli veya yeteneksizce gösterdiğimiz tepkilerin yetiştirilmemiz ve eğitimimiz de dahil olarak kültürel nedenleri vardır. Buna benzer tepkileri anneniz, babanız, öğretmeniniz veya dinsel bir otorite yapsa bile kendi kendinize bunun ne kadar geçerli, ne kadar doğal bir tepki olup olmadığını sormanız gerekir. Ayrıca bu duruma başka açıdan bakıldığında bir alternatif getirebiliyor musunuz? Buradaki ana kural yargılamak için ilk tepkiyi duyduğunuzda kendinize

---

dönüp bakmanızdır. Çünkü vereceğimiz esas ve doğru tepki bir başkasının gelişmesine veya gerçeğe uyanmasına hizmet edebilir.

## EMPATİK İLİŞKİ:

### SAĞLIĞIN BAŞI

Rollo May

Bana göre şifanın ana elemanı empatidir. Empati aslında sempatiyi çağırıştırıyor fakat manası aslında oldukça farklı. Çünkü şifacı iyileştirmeyi bir çeşit iletişimle sağlar aslında. Çünkü doktorla hastası arasındaki empatide içinde kelimelerin olmadığı karşılıklı bir mood, inanç ve davranış alışverişi vardır. Bu aralarında belirli bir ilişki olan herhangi iki insan için de geçerlidir.

Empati iki insan arasındaki birbirlerini anlama deneyimidir. Bir müzik mağazasına gittiğinizde kemanın tellerinden birine dokunduğunuzda oradaki diğer tüm enstrümanlar da bu sese karşılık vereceklerdir. Aynı şekilde insanlar da birbirleriyle incelikle ve ustaca rezonansa geçebilirler. Bunun daha ilerisi telepatidir.

Empati insan sevgisinin ve nefretinin temelidir. Çünkü empati kelimeleri kullanmaksızın diğer insanı doğrudan anlayabilmek ve ona ulaşabilmektir. Afrika'daki yerliler

bunun en canlı örneğini vermektedirler. Örneğin pigmelerde kabilenin tümü aralarından birinin öleceğine inanmışsa o kişi ölür. Bunun bir açıklaması kabilenin kolektif mood'unun ve davranışının ölecek olan kişinin üzerinde muazzam bir baskı yaratması olabilir. Böyle bir durumda empati, olacak olan olayın mood'unu hazırlamaktadır.

“Anksiyetenin Anlamı” ve “Sevgi ve İrade” isimli kitaplarımda empatinin bu tarz yıkıcı etkilerinden bahsetmeme rağmen burada empatinin olumlu şifa etkisinin olduğunu da belirtmeliyim. Örneğin, bir doktor, terapist veya bir grup insan başka bir insanın iyileşeceğine inanırsa o kişi iyileşecektir. Daha çok insan iyileşmenin olacağına inanırsa bu duygu insandan insana empati yoluyla geçer ve sonunda ihtiyacı olan kişiye ulaşır.

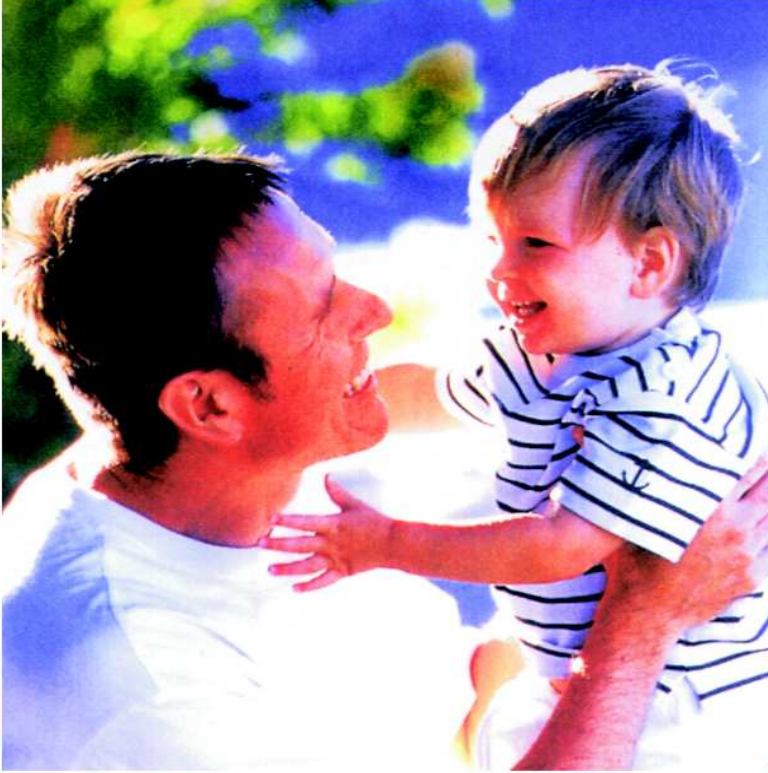
Şifa ile ilgili garip olan bir şey de bunun olumsuz duygularla da gerçekleşebileceği gerçeğidir. Olumsuz duygular psikoterapide ve diğer şifa uygulamalarında dürüst düşünceleri ifade etmeyi tetikleyebilir. Bazı belli vakalarda olumsuz duygular şifa süreci için elzem olmuştur.

Arkadaşım Irving Yalom ciddi kanser vakalarıyla çalışırken sadece kanserine kızan bir hastasının hayatta kaldığını yazmıştı. Bu kadının kızgınlığı onu yaşama bağlamıştı.

---

# Çocuklarla El Ele

Derleyen: Nadide Kılıç



Çocuklu olmak, dünyanın en muhteşem serüveninin içine çekilmek kadar olağanüstü bir uğraşmayı anata yükler. Güzelliği ve anne-babaya

yaşattığı hoş duyguları yanı sıra verdiği yükümlülükler de o denli zordur. Çünkü çocuğun doğru eğitilerek, seyerek büyütülmesi her

anne babanın dileği hem de kutsal görevidir. Ancak iyi anne baba, bebeklik çocukluk safhaların bilimsel verilerini göze alarak çocukları eğitmeyi bilmelidir de... Aşağıdaki yazı dizisi gerekli bilimsel yöntemleri içermektedir.

## BEBEKLİK

-Bebeğinize yumuşak sesle konuşun ve ona gülerek karşılık verin

-Her anata çocuğunun zekâ seviyesinin çok yüksek olmasını diler. Bunun için de bir takım yöntemler kullanmaya kalkar. Bu gereksizdir. Sadece yatak odası veya karyolasına kullanılan örtülerin renkleri ve desenleri çocuğun algısını geliştirmeye yetecektir.

-Bebeğiniz diş çıkartırken yürüyüp konuşmaya başlarken huysuzluk yapabilir. Hazırlıklı olun. Bebekler her yeni aşamada huzursuz ve çekilmez olur.

-Bebek ağlar. Bedensel ve duygusal ihtiyaçlarını dile getirmenin kendince yöntemidir.

-Hiçbir zaman bebeğinizi tek başına ağlamaya terk etmeyin. Yetişkin olduğunda da silinmeyecek bir güvensizlik duygusuna meydan vermemiş olursunuz.

-Ağlayan ocuğunuzun yanında sessizce oturmanız bile ona iyi gelecektir ve güven duygusu

zedelenmeyecektir.

-Çocuğunuzun yanlışlıklarını görün. Ama onun önünde dile getirmeyin. Doğru davranışı ve tutumu siz ona uygulayarak gösterebilirsiniz.

-Onun güzel ve iyi yaptıklarını takdir edin ve takdirde abartıya kaçmayın.

-Yürümeye başlayan bir çocuğun ev düzenini değiştirmesine seyirci kalmayın ama onun serbest dolaşma hakkına da karışmayın. Çok kıymetli biblo ve eşyalarınız varsa onları daha basit olanlarla değiştirin.

-Aksini yapmak çocuktaki gelişme evresini zedeler ve onun sizin üstünüzde tahakküm kurmasına neden olur. Ancak eline aldığı bir objeyi sertçe almadan yumuşakça alın.

-Küçük bir ocuk öyle bir devre yaşarsa elindeki her şeyi camdan atar. Eğer camdan attığı eşyaları almaya onunla inerseniz bunu eğlence yapar. Bu halleri bir müddet sonra geçecektir. Beklemeyi bilin.

-Hastalığında ařırđ ilgi göstermeyin çünkü bunu ilgi görmek istediğinde her zaman yapacaktır ama hastalığının gelişimini her zaman izleyin.

-Küçük ocuğunuza her gün zaman ayırın, onu mutlu edin.

-Eğer bakıcı tutmak zorunda iseniz

---

bir araştırma yapmadan çocuğunuzu teslim etmeyin ve mutlaka düzensiz ziyaretlerle evde bakıcınızı kontrol edin.

## ÇOCUKLUK

-Çocuğunuz öğrenim çağına gelinceye kadar televizyon seyretmesini önlemeye çalışın. Çocuk saatini seyretmesinin dışında televizyonu kapalı tutun.

-Uyku saatini mutlaka çocuğa göre ayarlayın. Saat 21.00 de mutlaka yatmasını sağlayın.

-Kendi kendine uyuma alışkanlığını geliştirin.

-Onun özel yemek tercihleri olabileceğini unutmayın. Eğer diretirse ısrar etmeyin ve onunla uzlaşmaya varın. Yarisını yedin.

-Yemek yemesi için tiyatro kabiliyetinize güvenmeyin, ona yanlış alışkanlıklar verirsiniz.

-Tuvalet terbiyesi, büyük ve küçük ihtiyaçlar için ayrı ayrı uygulanmaz. Annenin iki gece uykusuzluğu göze alışıyla iş çözülür.

-Çocuğunuz isterse ona okumayı öğretebilirsiniz. Okul öncesi öğretmek istediklerini oyunla yapın.

-Çocuğunuza harçlık verip tasarrufa alıştırm, paranın değerini öğretin. Ucuz ve pahalı kavramlarını

anlatın.

-Çocuğunuzun harcamalarını yönlendirin ama karşı çıkmayın.

-Haftalık alışverişinizi çocuğunuzla yapın. Taleplerine dürüstçe ve sıkılmadan karşılık verin.

-Beş yaşından itibaren çocuğunuza günlük program yapabilirsiniz. Bu programı onunla birlikte yapın. On yaşından sonra kendi programını yapmasına izin verin.

-Günlük program sadece okul ve ders değil, yaşam programıdır bunu göreceği yere asın.

-Çocuğunuz asla direksiyona oturtmayın. Her zaman arkada ve emniyet kemerini bağlayarak seyahat etmesini sağlayın.

-Tatillerde yaz okuluna verecekseniz çok inceleyerek seçin. Yaz okullarının çoğu yaşının üstünde cinsel eğitim vermeye yarar. Dikkatinizi belli etmeden sürdürün.

-Bebeklik ve çocukluk çağında çocuğunuza göstereceğiniz duyarlılıkla onun kendine güvenmesine, doğru bir kişilik geliştirmesine yardımcı olursunuz.

Anne ve baba olarak herkesin dilediği de bu değil midir?

# Yaşamın İhtişamını Farkedin

Findhorh'dan

Işık gitgide artıyordu. O muhteşem gündeğumunda olduğı gibi, yavaş yavaş her yanı sarıyordu. Sonra sözü duydum: “O’nun ışığı her zaman vardır. O’nun ve onun tam güç ve ihtişamının giderek farkına varınız!” İşte o zaman önümde büyük ateşten harflerle yazılı duran “FARKEDİŞ”i gördüm.

Yaptığınız işten, yaşadığınız hayattan gerçekten tat alıyor musunuz? Sadece iyi yapılmış değil, ama kusursuzca yapılmış bir işten gerçekten onur duyuyor musunuz? Yarım gönülle ve kabaca yapılmış bir şeyi beğeniyor musunuz? Gönlünüz öylesine yaptığınız işte mi? Her şeyi O’nun için, O’nun şan ve şerefine yüceltmek için yaptığınızın ve “öyle” olmayanla tatmin olmayacağınızın öylesine bilincinde misiniz?

Olması gereken şudur: Yarım yapılmış bir işten ya da yarım gönülden, isteksiz bir işten hoşnut olmamalısınız. Yapılması gereken her şeyi sevinç ve sevgi ile yapınız ve bu en dünyevi işten, hayati önemi olanlara dek her şeyi içine alsın.

Giriştiğiniz her işte tavrınız doğru mudur bakınız da, ona doğru titreşimler veriniz.

Henüz titreşimlerin önemini idrak edememiş olanlar var. Onlar görülür

göz ile görülmediğinden, gerçekten önemli olmadığını sanıyorlar.

**HER ŞEYİ**

**GÖNÜLDEN YAPINIZ**

Size olanların son derece önemli olduğunu söylüyorum, çünkü gönülden ve sevinçle yapılan iş kendisinde gerçekten müthiş bir şey taşır ve hassas olanlarca bu titreşimlerin farkına varabilenlerce hissedilir. İşte bundan, üzerinize aldığınız her şeydeki tavrınızın doğru olması gerekir.

Bir dahaki sefere, uyum içinde olmadığınızı hissettiğiniz bir işe girdiğinizde, bir süre kendinizi çekiniz ve devam etmeden önce uyum içine giriniz. Kendinizi ve ne hissettiğinizi düşünmeyiniz, yaptığınız işle ilgili herkesi göz önüne getiriniz ve bu işte onların hissedeceklerini. Bunu yaptığınızda tüm olumsuz tavrınızın değiştiğini göreceksiniz ve işi tümüyle farklı bir ruh haliyle yapacaksınız. Daha da fazlası, işi yapmaktan tat aldığınızı fark edeceksiniz ve artık tatsız ve sıkıcı olmaktan çıkıvereceksiniz.

Tüm hayatla karışıp birleşmeyi, uyumda olmayı ve düşündüğünüz, söylediğiniz her şeyle bir olmanın, uyumda olmanın harikalığını biliniz, duyunuz.

O’nunla olan birliğinizi ne kadar

çok bilerseniz, bütün hayatla o kadar çok uyumda olursunuz.

Siz uyumda olmaya mecbursunuz, özellikle uyum dışına çıktığınızda, olmuyor. Bir müzik aleti akortsuz olduğunda, onu akort etmek için zaman ayırmak gerekir. Siz akortsuz olduğunuzda, bir daha akort olmaya zaman ayırmalısınız ki, sizde akortsuz ve bozuk nota çıkaran bir şey kalmasın.

## ZAMANA HÜKMEDİNİZ

Rahat olunuz ve biliniz ki, her şey için zaman vardır.

Herkesin zamanı denktir, önemli olan onu nasıl kullanacağınızdır. Onu tam kullanıyor ve her anından tat alıyor musunuz? Neden önce değer verdiklerinizi hiç şüphe duymadan bilmiyorsunuz?

Zamanın kölesi olmaya son veriniz. Bunun yerine onu hizmetçi ediniz. O zaman o size değil, siz ona hükmedersiniz.

Bir zamanda bir şey yapabileceğinizi kabul ediniz, ama kusursuz yapınız ve sonra ötekine geçiniz.

Asla çok ileri bakmaya çalışmayınız ve böyle yaparak kendinizi yormayınız. Bir zamanda sadece bir anı yaşayabilirsiniz. Eğer çok ilerisini planlamaya çalışırsanız, işler planladığınız gibi gitmediğinde, çok hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz.

Çok kısa bir zaman içinde bazı değişimler olabilir ve siz plan yaparken bu değişikliklerin ne olacağını bilemezsiniz ve açıklayamazsınız da.

En iyisi ânı tam yaşamak ve geleceğin kendisi için tasa çekmesine ve zamanı geldiğinde açılmasına izin vermektir.

Her dakika kıymetlidir, öyle ise onu yanlış düşünce ve yanlış işlerinizle harcamayınız. Yapılması gerekli bildiğinizi yapınız ve onu şimdi yapınız ve onu, ondan sadece en iyisi çıkacağını bilerek yapınız.

## YERİNİZİ VE İŞİNİZİ BİLİNİZ

Esin ve sezgi ile yaşamayı, onlarla iş yapmayı öğreniniz ve sonra en şaşırtıcı şeylerin olduğunu görünüz. Çünkü ruhun yollarında yaşadığınızda, her zaman, her şey olabilir. Öyleyse mucize üzerine mucize bekleyiniz ve her işte O'nun elini görmeyi başarınız.

Ve O'na sonsuzca öükrediniz. Neden umut edilmezi ummayasınız ve hiç bir şeye şaşmayasınız?! Siz en şaşılacak ve en olağandışını yaşamak ve göstermek için buradasınız, çünkü hayatınızda ve yaşayışında O'nun ilahi yasalarını yaşayacak ve göstereceksiniz. Bunu unutmayınız. O'nun şaşılacak işlerinin her şeyde açılmasına izin veriniz ve hiçbir şeyden korkmayınız. Korku sizi geri bırakır ve hiçbir şey sizi korkutmamalıdır. Çok şey açıklanmayı beklemekte ve O'nun öz sözü kanallar kullanmak zorunda.

Sizler, hepiniz O'nun kanalsınız, öyleyse kendinizi açınız ve O'nun sizde ve sizinle iş yapmasına izin veriniz. Herkes büyük kare bulmacada kendi özel yerini alsın. Bütün parçalar bir araya getirildiğinde bütünü göreceksiniz. Her şey sadece bir kaç kişiye açıklanmayacak; O, hepinizin

kendi yerini almaya hazır olmanızı bekliyor, öyle ise O'nu yanıltmayınız.

Kendinizi O'na sununuz ki, O sizi kullanabilsin.

### DEĞİŞİME UYUNUZ

Asla gelişimi geciktirmeye çalışmayınız.

Asla doğayı geciktirmeye çalışmayınız.

Bahçede yürüdüğünüzde, çiçeklerin güzellik ve parlaklığını gördüğünüzde, asla onlar için ebediyen orada kalma özlemiyle zaman kaybetmeyiniz ki, her zaman onlardan tat alabilesiniz. Her şeyin bir vakti, bir mevsimi vardır. Bırakınız etrafınızdaki her şey değişsin, asla onlara sarılmaya çalışmayınız, çünkü çiğdem zamanı geçince, onun kadar parlak bir başka şeyin vakti gelir. Doğanın şaşılacak işlerine bakınız ve her zaman şükrediniz. Siz doğada O'nu görürsünüz; ağaçların büyümesinde, çiçeklerin renginde, gülün kokusunda... O her yerdedir. Bunu her zaman fark ediniz. Bir taşın güzellik ve şeklinde, bir minik kum zerresinde, dağların heybetinde 0 vardır.

Doğanın ritmiyle akınız. Etrafınızda olan her şeyle karışıp bir olunuz. Her şeyde en iyiyi görünüz, o zaman kendinizi en iyisiyle sarılmış bulacaksınız, çünkü mıknaatısın demiri çekmesi gibi, onu tümüyle kendinize çekeceksiniz. İyi iyiyi çeker, kötünün kötüyü çektiği gibi aynı. Hayatlarınızı iyilikle, gerçekle, sevgiyle, anlayışla doldurunuz ki, karşı cinsten bir şeyin girmesine yer kalmasın ve bunu 0'ımdı yapmaya başlayınız.

O size der ki: “Bugün yapabileceğinizi asla yarına bırakmayınız” Yapılması gerekli bildiğinizi yapmaya, hep var olan muhteşem şimdiden daha iyi bir vakit yoktur. Hayatla yüzleşmekten korkmayınız. Hata işlemekten korkmayınız, onlardan öğrendiğiniz ve aynı hataları tekrarlamamaya kararlı olduğunuz sürece.

Nereye gittiğinizi arayıp bulunuz ve sonra ilerleyiniz ve ne olursa olsun, oraya varınız. Engellerin oraya ulaşırken sizi engellemesine izi vermeyiniz. Bir şey yapmaya gerçekten kararlı olduğunuzda, her zaman bir yol bulursunuz.

Her şeyde açık ve belli olunuz. Kararsız ve belirsiz olduğunuzda, hiçbir şeyi başaramazsınız.

Atmanız gereken bir sonraki adımdan emin olmadığınızda, aceleyle ileri atılmayınız, sakinleşmeye zaman ayırınız ve gerekirse bekleyiniz, bekleyiniz, ta ki atmanız gereken adımı O size belli edene kadar. Sonra ilerleyiniz ve yapılması gerekeni tereddütsüz yapınız.

Zamanı asla hayallerle israf etmeyiniz. Bu sizi bir yere vardırılmaz. Hayatınızı dokuyan kusursuz bir desen, bir plan vardır. Sakin olmaya zaman ayırırsanız, ne Olduğunu bulursunuz. Bırakınız, gerçeğin ışığı yolunuzu aydınlatsın ki, kaybolup yolu şaşırmasınız.

Bırakınız her adımınızda size O kılavuzluk etsin, sizi yönetsin. Bütün inanç ve güveninizi O'na bağlayınız.

# Hayatımız Mizah

Güngör Özyiğit



Temel Tarsus'tan Rize'yi telefonla arıyor. Dursun'a önemli bir haber geçiyor. Ne var ki söyledikleri Dursun tarafından bir türlü anlaşılamıyor. Bunun üzerine Temel kelimeleri kodlamaya çalışıyor: İzmir'in "İ"si. Dursun cevap veriyor: "İzmir'de iki "İ" varidur hangisidir?"

Temel doktora gidiyor ve şikayetlerini dile getiriyor: "Toktorcuğum! Ha pen, tuvalette iken, dışarıdan piru kapıyı tıklatığı anda, içerden "öhööhö" diye öksüreyrum. Ben verem miyum?"

Temel'le İdris havaalanında, uçakları seyreliyorlar. İdris soruyor: "Temel ha bu koskoca dev gibi uçakları, küçücük tabanca ile nasıl kaçırlırlar?" Temel "Anlamay misun da" diyor "Ha bu uçaklar önce havalanı, yükseli, küçili, küçili, havada kuş gibi oli, işte o zaman kaçırlırlar!"

Bayan Temel karakola gelir, kocasının kaybolduğunu söyleyerek, özelliklerini sıralar: "29 yaşında. 1.80 boyunda. 75 kilo. Yakışıklı. Onu pulun pana ceturun."

Komiser güler: "Hanım, ben Temel'i tanırım. 40 yaşında, 1.60 boyunda, 85 kilo. Üstelik de kel." "Pileyrum" der bayan Temel

"Pileyrum da, oni geri isteyen kim!"

İki Karadenizli harıl harıl çalışırlar. Biri yaz sıcakta toprağı kazar, diğeri çıkan toprağı kazılan çukura doldurur. Dışarıdan bunları seyreden üçüncü bir kişi, yaptıklarına pek anlam veremez. Ve sorar: "Yahu siz burada ne yapıyorsunuz böyle?"

İki Karadenizli uşaktan daha bilgili olanı cevap verir. "Aslında biz üç kişi çalışacağduk. Birimiz toprağı kazacak, birimiz ağaç ekecek, diğelimiz de toprağı dolduracaktı. Ağaç ekecek arkadaşımız celmedi. Biz cörevimizi yapayruz!"

Temel Avustralya'da iş bulmuş. Köyünden İstanbul'a gidecek, otobüse binmiş. Yemek molası vermişler. Yandaki masada oturan adamın yanına kör bir dilenci yaklaşmış. Temel de kulak misafiri olmuş. "Açım" diyormuş dilenci. "Allah rızası için bir sadaka.." Adam "otur" demiş. "Bir bardak sıcak süt iç!" Dilenci sormuş.

-Süt mü? O nedir ki?

-Bir beyaz sıvı

-Beyaz nedir?

-Kuğu kuşunun rengi

-Kuğu nedir?

-Uzun ve eğri boyunlu bir kuş..

-Eğri nedir?

-Şimdi kolumu bükeceğim.  
Yukarıdan aşağı sıvazla, anlarsın..

Sıvamış dilenci, adamın bükülü  
kolunu ve bağırması: “Tamam şimdi  
anladım, süt nedir. Ismarla bir bardak..

Temel İstanbul’dan binmiş uçağa,  
Avustralya’ya gelmiş. Havaalanında  
hemşehrisi Dursun karşılamış onu.  
Arabasına almış gidiyorlar. Dursun  
anlatmaya başlamış. Ha burası çok  
garip bir memleket. Alışması kolay  
değil. Düşün bir. Ha burda kuğu  
kuşları bile siyah.. “Deme yahu” diye  
bağırması Temel ve hayretle sormuş.  
“Ha burda körlere sütü nasıl tarif  
edeysunuz?!”

Of’lu hoca cemaatle birlikte dağın  
tepesine yağmur duasına çıkar.  
Cemaati şöyle bir süzdükten sonra,  
“Dua etmek istemeyrum” der. “Aman

hoca etme eyleme” diye yalvar yakar  
olur halk. “Kuraklıktan kırıldık.  
Nefesini bizden esirgemesi!” diye  
ricada bulunurlar. Of’lu hoca direktir  
ve daha da ileri gider “Sizin gibi  
imansızların duası zaten kabul olmaz”  
der. Halk bu suçlamayı kabul etmez.  
Ve “Bunu nasıl söylersin, inanmasak,  
seninle birlikte dua etmeye bu tepeye  
niye çıkalım” diye hocadan hesap  
sorar. Hoca, yumuşar gibi yapar ve  
“Peçi” der “Siz dua ettiğimizde  
duamızın kabul olacağına, yağmırın  
gerçekten yağacağına inanay  
misunuz?” Hep birlikte koro halinde  
“İnanayruz” diye cevap verirler. O  
zaman Of’lu hoca cüppesinin içinden  
çıkardığı şemsiyesini, cemaatin üstüne  
sopa gibi sallayarak “Ula mademçi  
yağmur yağacağına inanaysınız hani  
ya şemsiyeleriniz?”

## SEVGİ DÜNYASI ABONE FORMU

**Yayın Süresi : Aylık**

**Yıllık Dergi Bedeli: 30.000.000**

**Dergi Bedeli : 2.500.000 TL.**

**Adı Soyadı** .....

**Adresi** .....

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

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

**Firma Adı** .....

**Vergi Dairesi** .....

**Vergi Numarası :** .....

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

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

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

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

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

**Abone Sorumlusu : Kazım Erdemoğlu**