DÜŞÜN-Ü-YORUM

Anadolu Aydınlanma Vakfı Sosyal ve Kültürel Bülteni • Sayı 1 • Haziran 2010 • Ücretsizdir

Söz ola...

Hayatta hiç hata yapmamış birisi zaten hiçbir işe başlamamış demektir.

Henry Ford

Divaldo Franco 31 Mayıs'ta Bizlerle

Divaldo Franco'nun 2007 yılında vakfımıza yaptığı ilk ziyaretten...

Divaldo Franco Kimdir?

Divaldo Franco, dünyaca ünlü Brezilyalı yazar, eğitmen ve Barış Elçisidir.

İnsani yardım çalışmalarına 1947 yılında başlamıştır. 1952 yılında Divaldo Franco ve Nilson de Souza Pereira Salvador, Bahia, Brezilya'da sosyal eğitim ve sağlık organizasyonu olan "Mansão do Caminho"yu kurmuşlardır. Mansão do Caminho, 3 aylıktan 18 yaşına kadar yardıma muhtaç çocuklara ve gençlere komple eğitim imkânı sağlamaktadır. Başlangıcından bu yana Brezilya'nın en fakir bölgelerinden 50.000 kişi sosyal yardım, sağlık bakımı ve eğitim almıştır.

Divaldo Franco'nun insani yardım çalışmaları dünyaca bilinmektedir. 2002 yılında Birleşmiş Milletler Dünya Barış Zirvesinde resmi olarak Brezilya'yı temsil etmiştir. Divaldo Franco, ayrıca Brezilya'da bireyler, gruplar, ırklar ve milletler arasında barışı destekleyen ve katkı sağlayan bir program olan "Sen ve Barış Günü" kutlamasını başlatmıştır. Bugün, artık milli bir bayram olarak Brezilya'da her yıl kutlanmaktadır. 2005 yılında Cenevre'de (İsviçre) kendisine "Embassade Universalle Pour la Pax" "Barış Elçisi" ünvanı verilmiştir, bu ünvanı alan 205. kişidir; kuzeni ve kader arkadaşı Nilson de Souza Pereira ise 206. kişidir.

Divaldo Franco, anavatanı Brezilya'da 900, dünyanın dört bir yanında da 500 şehirde 14.000'den fazla konferans vermiştir. Kuzey Amerika, Latin Amerika, Afrika, Asya ve Okyanusya'yı dolaşmış, buradaki ülkelerde 50'den fazla üniversitede dersler, seminerler vermiş, Amerika'nın Sesi radyosu da dahil olmak üzere, radyo ve televizyon kanallarına röportajla katılmıştır.

Adres: Kozyatağı Belediye Kültür Merkezi (Kozzy Alışveriş Merkezi yanı) İrtibat bilgileri: Bayar Cad. Şakacı Sok. Kozyatağı Belediye Meclis Binası (Baytur Sitesini geçince). Tel. (0216) 658 00 14 - **Saat: 20:00-23:00**

Artık Bir Bültenimiz Var

1996 yılında kurulan Anadolu Aydınlanma Vakfı, düşünce ve etkinliklerini aylık çıkarılacak bir bültenle tüm vakıf üyelerine ve katılımcılarına ulaştırmayı hedefliyor.

AAV, din, dil, ırk, cinsiyet, uyruk ayrımı yapmaksızın, aydınlanma amaçlı "Sürekli Bilgi Topluluğu" oluşturmak ve aydınlanmayı "Evrensel İnsan Toplumu Ülküsü" doğrultusunda, farklı kültürler ile insanlık uygarlığı bağlamında ve tarih sürecinde ele almak, incelemek, eleştirmek ve yorumlamak amacıyla kurulmuş, Anadolu kültürel yapısı içinde oluşan ve değişen düşünce ve kavramların bütün boyutlarıyla anlaşılmasını, diğer kültürlerde yer alan kavramlarla olan ilişkilerinin kurulmasını ve böylece düşünce yönetiminin ve düşünce aletlerinin tanımlı ve işlevsel kılınmasını sağlayarak, bireyin ve toplumun kendisini yeniden üretebilme ve gerçekleştirebilmesine katkıda bulunabilmeyi hedeflemiştir.

Bültenimiz köşe yazıları, ayın röportajı, sağlık ve beslenme köşelerine sahip olacağı gibi, yeni çıkan kitaplar, vakıf içi etkinlikler ve bizden haberler gibi bölümleriyle de bizlerin birbirimizden haberdar olmasını sağlamayı hedeflemektedir.

Tüm üyelerimiz ve katılımcılarımızı gerek yazılı, gerek sözlü fikir ve yorumlarıyla bültenimize katkıda bulunmaya davet ediyoruz.

Düşün-ü-Yorum hepimize hayırlı olsun.

A'mâk-ı Hayal Resim Sergisi

Işıl Gönen Eke

Derinlikler Sanat Merkezi, 29 Nisan - 16 Mayıs 2010 tarihleri arasında Işıl Gönen EKE'nin *A'mâk-ı Hayal* (Hayalin Derinlikleri) adlı romandan esinlenerek gerçekleştirdiği içsel yolculukları konu alan kişisel sergisine ev sahipliği yaptı.

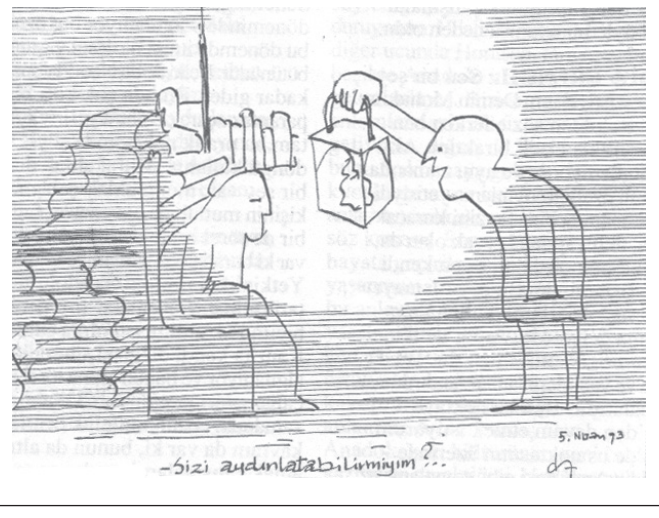
Filibeli Ahmet Hilmi 1910 yılında *A'mak-ı Hayal* (Hayalin Derinlikleri) adlı romanı yazmış, bizlere her insanın kendini tanımak için kendi derinliklerine yapabileceği yolculuğun romanını miras olarak bırakmıştır. Romanın özgünlüğü, evrensel birliği dünya sofrasına sunan Anadolu insanının binlerce yıllık kültüründe insan aşkıyla kaynattığı irfan kazanını dünya hümaniter düşüncesiyle buluşturmasıdır.

Filibeli Ahmet Hilmi'nin Doğu ile Batıyı buluşturan felsefî hikayeler dizisi olan *A'mâk-ı Hayâl* adlı romanı, varlığa ve hakikate ait soruları olan Raci adlı genç kahramanın ruhun derinliklerine yaptığı yolculuğu anlatır.

Raci, Aynalı baba lakaplı, meczup görünümüne karşın kemal ve irfan sahibi bir rehberin manevi terbiyesi altında, ejderhalar, Buda, Kaf Dağı, Anka, Zerdüşt, Hürmüz gibi evrensel semboller eşliğinde iç derinliklerine yaptığı yolculuklar sonucunda varılan noktanın, evrensel birliğin yansıması olan insanın, evrenin özü, özeti, meyvesi yani amacı olduğu gerçeğine ulaşır.

Işıl Gönen Eke, resimlerinde, Raci'nin kendiyle tanışma-kendine kavuşma adına çıktığı yolculuklara ait haberler getirirken, bir yandan da izleyenleri bu deneyimlerde ressamın kendinde de gerçekleşen soyutla(n)ma sürecine tanıklık etmeye davet ediyor.

KARİKATÜR *Aykut Yazgan*



Atatürk'ü Anmak

Bültenimizin bu ilk sayısına ulu önder Atatürk'ün bir "daveti" ile başlamak isterim. Onuncu yıl nutkunda şöyle demektedir Atatürk: "Türk Milleti çalışkandır. Türk Milleti zekidir..."

Atatürk'ün ileri sürdüğü bu dolaysız tespitlerin analiz edilmesi gerekmektedir. Zira bir milletin tamamının zeki olması, tamamının akılsız veya dâhi olması kadar olanaksızdır. Öyleyse, sözlerinde tutarlılığa ve kavramsallığa özellikle önem veren Atatürk gibi bir retorik üstadının, bu nevi bir genelleme ile neyi kastettiği iyi anlaşılmalıdır.

Lütfi Filiz, *Noktanın Sonsuzluğu* adlı eserinde zekanın, aklın temizlenmiş, saflaşmış biçimi olduğunu söylemektedir. Öyle ki, akıl kendinde arı düşünme yeteneğidir. Düşünmenin özü ve kaynağıdır. Zeka ise aklın işletimi, aklın kendisini temizlediği araçtır. Doğru ve yanlışın ayırt edilebilme yeteneği ve iradesidir.

Yine Mustafa Kemal'in sözüyle, "Doğrunun ne olduğunun bilinmesi çoğu zaman hiç de zor değildir, zor olan onu yapabilme cesaretinde bulunabilmektir". Akıl, olguları birbirinden ayırır. Zeka ise bu ayrım karşısında doğru ile yanlışın ne olduğunun ayrımını belirler; ancak doğruyu bir yaşam olgusu olarak uygulamak ve onu nefsinde tahakkuk ettirmek ferasettir.

Bir milletin zeki olduğunu söylemek, o millet ile anılan tinselliğin, toplum tininin, iyi ve kötüyü ayırt etmedeki yeteneğini ortaya koymakla ilgilidir. Bu bir iltifat ise de, topluma değil, onda tahakkuk eden kültür olgusunadır. Zira Anadolu kültürü, (içerisinde kapsanan tüm dinsel ve etnik oluşumlar dahil) yüzyıllar içerisinde bu tecrübeye ulaşmıştır. Atatürk'ün ortaya koyduğu zeka ırksal değil, ama tüm ırklara aşkın olarak, üstelik içinde barındırdığı tüm ırkları da kapsayarak, kültüre işaret eder.

Osmanlı ile yükselen ve yine onunla üzeri örtülen bu yüksek bilinç, cumhuriyet ile yeniden alevlenmiş ve toplum kaybetmekte olduğu özgüveni geri kazanmıştır. Ve Mustafa Kemal, bu özgüveni, karakteri olduğunu söylediği bağımsızlık ile yeniden canlandırdığından, bu milletin Atatürk'üdür.

Kişide zekanın ferasete yükselmesi, yaşamsal gerçeklik içinde yararlılık değil ama hak istemiyle dolaylıdır. Bu, çaba ve samimiyet ister. Kişide adanmayı ve kararlılığı ve bu karara uygun eylemde bulunabilme cesaretini gerektirir. Buna mutasavvıflar amel-i saliha, yani kişiyi iç huzuruna taşıyan uygun eylem demişlerdir. Bu uygunluğun insandaki tahakkuku rızadır. Rıza, bireyin kendisiyle ve toplumun o bireyle uyumudur. Atatürk'ten yaptığım alıntıya davet dememin nedeni budur. Öyle ki insan bu davete icabet eder veya etmez...

Tam bu nokta, Atatürk'ün Türk diye işaret ettiği kavrama denk gelmektedir. Zira Türk kelimesi ile herhangi bir millete değil, ama Töreye bağlı yaşayan toplumlara işaret etmektedir. Törük (töre) kavramından hareketle, Atatürk'ün bu söylemi, Anadolu'nun tarihsel kazanımına işaret ettiği gibi, Anadolu topraklarının ötesinde bu ilkeselliği koruyabilmiş tüm toplumları da kapsamaktadır. Söylemi bu kavramsal bağlamda incelemeyi başaramayan bilinçler için Atatürk, çağdaşı Hitler gibi bir faşist olacaktır. Doğal olarak bu tespit Atatürk'e değil, onu anlayabilme hünerini gösteremeyen bilinçlere aittir. Kanaatimce Atatürk, tam da ırkçı zihniyetin aksine, evrensel bir kişiliktir.

Kültür, içine doğulan bir olgu olsa dahi, onu kapsamak ve aşmak tinsel çaba ve çalışmayı gerektirmektedir. "Türk Milleti Çalışkandır" sözünün de bir davet olduğu unutulmaz ise, bunun "çalışkan olunmalıdır" anlamına geleceği açıktır.

Dolayısıyla bu davetin, tarih bilinci olan ve kültür olgusu üzerinde yücelen toplumlara, varlıklarıyla bağ kurma ve tarihselliklerini canlandırmaları adına, feraset sahibi ve çalışkan olmaları için yapılmış bir davet olduğunu düşünüyorum. Ve bunun için başvurulacak yegâne merci, kendi ifadesi ile müsbet ilimdir.

"Türk milleti çalışkandır. Türk milleti zekidir. Çünkü Türk milleti, milli birlik ve beraberlikle güçlükleri yenmesini bilmiştir. Ve çünkü, Türk milletinin yürümekte olduğu terakki ve uygarlık yolunda, elinde ve kafasında tuttuğu meşale müsbet ilimdir."

Herkesin Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutlarım.

Mayıs 2010

Tasavvuf

Metin BOBAROĞLU ile Röportaj

Soru: Tasavvufun günümüzdeki işlevi nedir?
Metin Bobaroğlu: Tasavvuf, iman, ümit, sevgi ve Allah'ın rızasını kazanmak üzerine kurulmuş bireysel bir dini deneyim olduğu için, onun işlevi evrenseldir, herhangi bir zamanla sınırlı değildir diye düşünüyorum.

Kanaatime göre, günümüzde tasavvufa daha çok gereksinim vardır. Çünkü günümüz modernizminin önderlik ettiği insan, "güç" ve "egemenlik" peşindedir. Doğayı ve insanı sömürmek günümüzde yaşam biçimi olarak kabul görmektedir. Felsefe ve bilim yalnızca teknolojinin emrine verilmiştir. Oysa bilim ve felsefenin üstlenmesi gereken, insanın daha güçlü ve egemen olması değil, daha "doğru", daha "iyi" ve daha "güzel" olmasıdır. İnsan modern yaşam tarzı içinde üretim ve tüketim çarkı arasında öğütülmektedir.

İnsan değerler yönünden gelişmemişse, sapar, şımarır ve hoyrat olur. Günümüzde ise "haz" yaşam ilkesi olmuştur ve hedonizm tek yaşam biçimi olarak özendirilmektedir.

İnsan, varoluşunun anlamını bilmezse tek boyutlu, madde tapar olur. Dış yaşama anlam veren iç yaşam deneyimleridir. İşte tüm bu nedenlerden dolayı, günümüzde tasavvufa her zamandan çok gereksinim vardır diye düşünüyorum.

Soru: Tasavvuf tarihsel kalıplarından sıyrılıp güncelleştirilebilir mi?

M.B.: Tasavvuf özü itibariyle zaten kalıplardan kurtulmayı öğütler. Bir bakıma tasavvuf, taassubun karşıtıdır. Tasavvuf, mecazdan hakikate, kaalden hale geçmektir. "Hakikati örten perdeler kalkmazsa, âlem rüyası gitmez, akıl ve nakil efsanesi bitmez" denmiştir. Ancak tasavvuf adı altında birçok dogmatik öğretiye rastlıyoruz, bunların gerçek tasavvuftan ayırt edilmesi gerekir. Bunu da büyük mutasavvıfların yaşam ve öğretilerine bakarak yapabiliriz. Tasavvuf yalnızca törenlere ve şekle indirgenirse içi boşalır ve karşıtına dönüşür; irşat edeceğine yol kesmeye başlar.

Soru: Tasavvufu "saf dinin" anlaşılmasının önünde bir engel olarak görmek doğru mu?
M.B.: Saf din vahye yani "beyana", felsefe "akli burhan"a, tasavvuf ise "irfan"a dayalıdır; bu üçü birbirini tamamlar. Özü itibariyle "saf din" Allah sevgisinden başka bir şey değildir. Allah'ın tüm varolanları kuşattığını ancak irfan ile bilmek ve anlamak mümkündür; böyle bir anlayıştan sonradır ki insandaki sevgi ve şefkat, âlemi kaplar ve Allah'ın rızasına ererek kendisini bütünleyebilir. Sevgi birleştiricidir, bu nedenle de tasavvufun ve dinin temel ilkesi olan tevhidi gerçekleştirmek ancak ilahi bir sevgi ile mümkündür. İlahi sevgiden maksat varolanları riyasız ve menfaatsiz sevmektir.

Soru: Bir karşılaştırma yapmak istersek, batılı Gnostik ile doğulu Sufiyi birbirinden ayıran ve birleştiren özellikler neler olabilir?
M.B.: Batılı gnostikler de özü itibariyle mutasavvıftırlar, Uzak Doğulular da; Çinli Lao-Tse, Hintli Buda, İranlı Mytra ve Zerdüşt, Yunanlı Platon ve Orphe, Aziz Thomas ve Azize Teresa, Üstat Eckhart ve bunun gibi nice bilge kişi aynı hakikati dile getirmişlerdir.

Ancak bir Türk mutasavvıfı olan İsmail Emre'nin dediği gibi, "Din dereleri tasavvuf nehrine dökülerek birleşirler, o da vahdet ummanına dökülür." Yani tasavufa göre, din Âdem'den Hatem'e kadar süregelen bir vetiredir (süreç) ve gelişerek ilerler; peygamberler bu ilerleyişin basamakları gibidir. Din Hatem-ül Enbiya olan Muhammed Mustafa ile bütünlüğüne kavuşur. Burada dinleri birbirinden ayırarak birini diğerine üstün kılma çabası yoktur. Aksine, dini bir hayat vetiresi olarak görüp onun gelişmesi ve bütünlüğüne varması söz konusudur. Bu nedenle islam sufisi, Allah'a ve onun sıfatlarının zuhur ve tecellisi olan "varlığa" külliyen vukufiyetiyle diğerlerini tamamlar.

Soru: Yurtdışında örnekleri görülen sapık oluşumlarla manevi temele dayanan geleneksel tarikatlar arasındaki farkı nasıl tefrik edebiliriz?
M.B.: Her devirde hakiki olanın yanında daima sahte olan da bulunmuştur. Bunun ayırt edilmesi hem kutsal metinlerden hem de sufilerin söyleminden yararlanarak şöyle saptanmıştır: Sufi önder 'ben' demeyecek, riyasız ve menfaatsiz hizmet edecek, kendisini hiçbir şekil ve şemaille ayırt edip ruhbanlık yapmayacak, insanlar üzerinde otorite oluşturmayacak, dini siyaset ya da dünyevi menfaatlere alet etmeyecek. Şefkatle, ilim ve irfanla muamele edecek.

Tasavvufun yolu, sezgi ve keşf yoludur, delili de zevk ve vicdandır; bu yolun hedefi aşk, cezbe ve muhabbetle Allah rızasına ermektir, bu nedenle de bireyseldir, umuma şamil değildir. Bundan ötürü örgütlü bir faaliyet değildir.

Soru: Tarikatsız tasavvuf mümkün mü? (İnsanların içsel tecrübe ve araştırmaları ile kendilerini geliştirmeleri anlamında)
M.B.: Bildiğiniz gibi tarik, yol yordam anlamına gelir ve tarikat bunun çoğuludur. Günümüzde tarikat dini ve mistik bir örgütlenmenin adı olmuştur. Bu nedenle sizin çok güzel olarak belirttiğiniz gibi, içsel tecrübe yoluyla kendini geliştirme metodu olarak anlaşılmalıdır. Bu anlamda tariksiz tasavvuf mümkün değildir. Ancak bazı dini ve mistik pratikler (gnostikler ve uzak doğu mistiklerinde olduğu gibi) tasavvufta gaye değildir. Tasavvufun tariki "sohbet-muhabbet"ten başka bir tarik değildir. Bildiğiniz gibi, Hz. Muhammed'in dostlarına verdiği ad "Sahabe"dir (Sahabe-i Kiram ve Eshab-ı Suffa) ve kendisi de Habibullah'tır.

Soru: Temel inanç problemlerini çözümlemek yerine, spiritüel hazları ön plana çıkarmak için tasavvufun kullanılması doğru mu?
M.B.: Elbette değil, ama tasavvufun öyle inanç problemlerini çözmek gibi bir işlevi yoktur. Tasavvufun işlevi, vahiyle bildirilen hakikatlere (beyan), ilm-el yakin, ayn-el yakin ve hakk-el yakin şahid olmak ve varlığın sırrına ermektir.

Makrobiotik

Ümit Gürel

Makrobiotik nedir?
Makrobiotik, beden tipi, yaşam koşulları, zamanlar, istekler ve besin enerjilerinin uyumlanması sanatıdır. Sanatıdır diyorum; o kadar çok değişken var ki, bunları analitik olarak bir araya getiremezsiniz. Mutlaka uyarlamanız, yorumlamanız gerekiyor. Yani, günün belirli bir saati belirli bir hapı almak ya da sürekli aynı yemeği belirli bir saatte yemek gibi yapılabilecek bir çalışma ya da bir tedavi değil. Bütün yaşamınıza yayılması beklenen bir şey. Mutfağınıza girdiğinizde mutfak kültürünüzün bu bilinçle yenilenmiş olduğunu görmelisiniz. Makrobiotik, yapacağınız seçimlerde en yüksek faydayı ve en az zararı görmenize yardım edecek bir bilinç sunar size.

Ninelerimizin yaptığı gibi koklayarak, rengine bakarak seçim yapamaz mıyım?
Sadece duyularımıza güvenerek besinlerimizi seçebileceğimiz günler sona erdi. Mesela, kısa bir zaman öncesine kadar, sera gıdalarının kokusu yoktu. Hemen koku eklediler. Şimdi sera gıdaları organiklerden daha kuvvetli kokuyor. Hangi duyunuza güvenebilirsiniz ki? Artık karşınızda al yanaklı köylü değil, devasa bir sektör var. Ve bu sektörün tek hedefi büyümek.

Makrobiotik kaç yaşında?
Binlerce yıllık bir öğretidir ve temellerini Tao felsefesinden alır. İnsanlar, ilaçlardan ya da bitki özlerinden çok daha evvel, besinlerin sağlıkları üzerindeki tesirini keşfetmişlerdi. Bin yıllar içerisinde bunu ayrı bir ilim olarak geliştirdiler, bu ilim ustadan çırağa aktarılarak devam etti. 1920'lerde George Ohsawa adında bir Japon üstat tarafından önce Fransa'ya sonra Amerika Birleşik Devletleri'ne tanıtıldı. Oradan da bütün dünyaya yayıldı. Son 80 yıl içinde Avrupa ve ABD'nin beslenme ve yaşam koşul ve ihtiyacına göre şekillendi. Birçok aile bu beslenmeyi benimseyip çocuklar yetiştirdi.

Neler yasak makrobiotikte?
Hiçbir şey yasak değil. Her şey yeri, zamanı ve kişinin durumuna göre kullanılır. Bu bir ressamın hangi rengi kullanması yasak demek gibi bir şey. Ancak bazı renkler bazı resimlerde uyumu bozar. Grotesk resim yapıyorsanız o başka, ancak kimse yaşamını grotesk bir resme çevirmek istemez. Zira deformasyon yaratır.

Neler deformasyon yaratır?
Ölçüsüz kullanılan her şey.

Ölçüyü nasıl bilebiliriz?
Öncelikle bedeninizi hem bir miktar tanımalı hem de ona karşı duyarlılığınızı arttırmalısınız; semptomları anlamak yardımcı olacaktır. Mesela, şişmanlık en belirgin semptomlardan biridir. Ancak insanlar bunu problem olarak görürler. Halbuki bu sadece problemin, yani asıl sebebin, yani dengesizliğin kendini ifadesidir. Tabii biz burada standart bir kilo hesabından bahsetmiyoruz. Kilo insan tipine göre değişir, bazı beden çok daha ince bazı bedense daha kemikli, daha kaslı yaratılıştadır. Bütün bunları iyi görmek gerek.
Ölçü armoniden çıkar. Yaşamınız uyumlu hale geldiğinde, ölçü sizin için doğru demektir.

Ölçüyü hesap için aletiniz nedir?
Yin ve Yang karşıt enerjilerin denge ya da dengesizliği ve bu dengelenme sırasında oluşan 5 element olarak da bilinen dönüşüm noktaları. Bunları mevsimler, doğadaki elementler, suyun süreçleri ya da bir insanın doğumundan itibaren yaşadığı adımlarda ve hatta bir günün içinde ya da bir sebzenin oluşumunda ya da pişiminde gösterebiliriz. Ürün, süreci içerir. Dolayısıyla, biz bir lokmayı yediğimizde onun tüm sürecini, yetişim ve pişim dahil, yemiş oluruz ve bu süreç bizim beden sürecimizle ilişkisinde dirilir, bunun sonuçlarını görürüz.

Makrobiotiği nasıl öğrenebiliriz?
3 yerde (Thelifeco Akatlar, Safir, Petek Erim Atölyesi Levent ve Büyükada) ve farklı uzunluklarda (6 gün 3'er saat ve 3 gün 6'şar saat) Makrobiotik derslerimiz devam ediyor. www.makrobiotik.in sitesinden konuyla ilgili bilgi alabilirsiniz.

Bize bugün hangi yemekten bahsedeceksiniz?
Her gün kullanabileceğiniz bir yemek olsun. Fevkalade faydaları olan Miso çorbası:

Miso Çorbası

Sebzeleri küçük parçalar halinde kesin. (soğan, mantar, mevsim sebzeleri) (Sebzeleri sertlik sırasına göre pişirmenizi öneririm. Sert ve uzun sürede pişecek sebzeleri daha ince kesin ve önceden katın.)

Sebzeleri tencereye yerleştirin, üzerini örtecek kadar (ya da biraz fazlası) su katın, sebzeler yumuşayıncaya kadar kaynatın.
Ateşi kısın.

Wakame yosununuzu çorbaya katın. 5 dk. kadar kısık ateşte pişirmeye devam edin.

Misoyu kendisinin 3 katı kadar soğuk suda eritin, çorbanın altını kapatın ve misonuzu çorbaya katıp karıştırın. Kapağını kapatıp 10 dk. bekletin ki demlensin, miso tüm çorbaya nüfuz edebilsin.

Kullanacağınız misonun kalitesi çok önemli, uzun zamanda fermente olmuş (2- 3 yıl) misoların kan temizleyici etkisi büyüktür. Özellikle radyasyon tesirlerinden koruduğu ve bu tesirleri bedenden uzaklaştırdığı bilinir. Atom bombası sonrası Hiroşima mağdurlarının bu çorbayla beslendiğinde daha çabuk iyileştiği ve radyasyonun yan tesirlerini diğer hastalara göre çok daha hafif atlattığı gözlenmiştir. Kısaca, bağışıklık sistemini güçlendirir. İçindeki enzimlerin tesiri büyüktür. Dolayısıyla, enzimlerin ölmemesi için soğuk suda sulandırılmış misoyu, ateşi kapattıktan sonra katmayı unutmayın.

Wakame deniz yosunu ise özellikle tiroit problemlerinde dengeli bir iyot alımı için önerilir. Ancak metabolizmayı ayarlayıp yağların enerjiye dönüşmesine katkıda bulunarak kilo vermeye yardımcı olur ve tabii yağ ve aşırı protein birikintilerinin erimesini sağlayarak cildi de güzelleştirir. Özellikle Japon kadınlarının pürüzsüz cilde sahip olmalarının sebebi wakame yosunu olarak gösterilir. Wakameyi çorbaya sona doğru katmamızın hikmeti ise, vitaminlerinin tamamen ölmemesi, zira suda eriyen vitamin açısından da zengin bir yosundur.

Hem misoyu hem de wakameyi Türkiye'de bulabilirsiniz. Koza Gıda bu iki malzemenin ithalatçılarından biri, Tünel'deki 40 Ambar ise satıcısı.

Not : Üç tarafı denizlerle çevrili bir ülkede yosunlarımızı ithal ediyor olmamız üzücü. İleride tertemiz denizlere ve bize hayat veren Karadeniz, Marmara ve Akdeniz yosunlarına kavuşmak dileğiyle.

"Besinleriniz şifanız, şifanız besinleriniz olsun."

HAKİKATTEN DAMLALAR — *Osho*

Kendini Bilmek

Günün birinde bir tilki ormanda genç bir tavşanla karşılaşmış. Tavşan sormuş, "Sen nesin?" Tilki, "Ben tilkiyim" diye yanıt vermiş, "Ve canım isterse seni yiyebilirim."

"Peki tilki olduğunu nasıl kanıtlayabilirsin?" diye sormuş tavşan. Tilki ne diyeceğini bilememiş, çünkü şimdiye kadar karşısına çıkan tavşanlardan hiçbiri böyle sorular sormamış ona, sadece kaçmışlar.

Tavşan, "Tilki olduğuna dair yazılı bir kanıt gösterebilirsen sana inanırım" demiş. Tilki doğru aslana koşup, ondan tilki olduğuna dair bir belge almış. Tavşanın beklediği yere geri dönüp belgeyi okumaya başlamış. Bu onu öylesine keyiflendirmiş ki, her paragrafın üzerinde dura dura, uzun uzun zevkle okumuş. Bu arada belgenin anafikrini daha ilk satırlardan anlayan tavşan bir oyuktan içeri dalıp gözden kayboluvermiş.

Tilki aslanın mağarasına geri dönmüş ve onu bir geyikle konuşurken bulmuş. Geyik, "Aslan olduğuna dair yazılı bir kanıt görmek istiyorum..." diyormuş. Aslan, "Aç olmadığımda böyle bir şeyle uğraşmam gerekmez. Aç olduğum zamansa yazılı bir şey görmene hiç gerek kalmaz," demiş.

Tilki aslana, "Peki tavşan için bir belge almaya geldiğimde bunu bana niye söylemedin?" diye sormuş.

"Sevgili dostum," demiş aslan, "belgeyi isteyenin bir tavşan olduğunu söyleseydin ya bana! Ben onu bazı sersem hayvanlara bu eğlenceyi öğreten ahmak insanoğlunun biri için sanmıştım."

İnsan durmadan kendine bir benlik uydurmakla meşguldür, ama bu uydurulan, icat edilen benlik asla gerçek benlik olamaz. Uydurulanın bir gün gerçeğe dönüşme olasılığı hiç yoktur. Gerçek benliğin icat edilmesi değil, keşfedilmesi gerekir.

İcat edilmiş benlik egomuza dönüşür. Gerçek benlik hiçbir şekilde ego değildir. Gerçek benlik aslında benlik olmaktan uzaktır; o mutlak boşluk ve boşluğun sessizliği, boşluğun coşkusudur.

Kaynak: *Sır*, Butik Yayınlar

İÇİMİZDEKİ SANATÇI

Önder Büyükerman

Sevgi (Mi?), Sevda (Mı?) Sorunsalının Gereksinimler Üzerindeki Düşün Etkileşmesi

Hulusi Akkanat

Sevgi gereksinimi, insanoğlunun çocukluğundan beri giderek yoğunluğu azalan ama hiçbir zaman kaybolmayan temel bir gereksinimdir.

Sevilmeyi her zaman sevmeye yeğleriz. Sevilme gereksinmemizden söz ederken kendimizi haklı görmekte tereddüt etmezken, sevmenin de en az onun kadar gereksinim olduğunu görmezden geliriz.

Önemli olan bizi başkalarının sevmesidir (!) Sevdiklerimizle olan ilişkilerimizde karşılaştığımız sorunların çoğu onları sevdiğimiz için oluşur. Bunlar, sevilmeye olan büyük gereksinimimiz dolayısıyla yeniden yaşanır, keşfedilir ve oynanır.

"Eğer beni seviyorsan" cümlesiyle başlayan ne tartışmalar yaşamışızdır sevdiklerimizle. Bizim için önemli ve değerli insanların bizim için kendi kişiliklerinde, ilgi alanlarında ve zamanlarında değişiklikler yapacak kadar bize borçlu oldukları inancından sıyrılmak bir hayli zordur. Hele hele sevgi gösterilene aralıksız ve bizim istediğimiz biçimde devam etmeleri gerektiği fikri, bizi bir an bile yalnız bırakmaz.

Sevdiklerimiz, biz istesek de istemesek de, hep 'orada' vardırlar ve hissettiklerimizden sorumludurlar. Bu nedenle sahiplenmek, kıskançlık, saplantı, bağımlılık, ayrılık korkusu, kendi olmayı ve duygularını özgürce ifade edebilmeyi bir türlü beceremmemek, nedensiz ve denetimsiz öfke krizleri ve kısıtlanmışlık ile reddedilmişlik duygusu gibi acı veren yaşantılar, hemen her zaman sevdiklerimizle ilişkilerimizde ortaya çıkmaktadır.

Ne zaman, olduğumuzdan daha fazla, daha canlı, daha iyi ve daha mutlu olmak için sevdiklerimizi kendimizin bir parçası haline getirmeye çalışırsak, gerçek bir sevgiden değil bir gereksinimden hareketle davranıyoruz demektir.

Eğer kendi hakkımızda olumlu duygular beslemek ve benlik saygımızı ayakta tutmak için ötekilerin varlığına gereksinim duyuyorsak, öz sevgi ve saygımızı ötekilere devretmişiz demektir.

Duygularımızın sorumluluğunu ötekilere yüklemek üzere eğitiliriz. ***"Beni kızdırdı, beni sevindirdi. Beni mutlu etti"*** *türü ifadelere günlük hayatımızda sıkça rastlarız. Kızma, sevinme ve mutlu olma eylemlerinin öznesi sanki kendimiz değilmişiz gibi.*

Sevilen ve güvenilen bir insan olduğumuzu doğrudan doğruya hissedebilmek için "öteki"lerin yanı başımızda olmalarına gereksinim duyuyorsak, varoluşumuzun temel dayanağı olan öz sevgimizi de ötekilere devretmişiz demektir.

Bizi ne kadar severlerse sevsinler ve bizi mutlu etmek için ne kadar çırpınırlarsa çırpınsınlar, içimizdeki doymak bilmez sevilme gereksinmesini yeterince doyuramazlar. En küçük bir olasılık ve aksaklık karşısında tarafımızca suçlanmaktan kurtulamazlar. İşin içine sitem ve suçlama girince, sorunlar iyice arapsaçına döner.

Kıskançlık, derinden bakılınca görülecektir ki, yeterince sevilmediğimiz için ötekini suçlamaktır. Kendi güvensizliğimizden bilerek ya da bilmeden ötekileri sorumlu tutuyorsak, istemeden de olsa onları kişisel duygusal gereksinimlerimiz için sömürüyor olmalıyız. En çok sevdiğimizi sandığımız insanlara gerçek sevgi ile davranmamızın en yalın nedeni, gerçekte kendi 'öz'ümüzü sevmemiz ve bu nedenle de ötekilerin bizde sevilecek ne bulduklarını bir türlü anlayamamış olmamızdır.

Sevdiklerimiz bize karşı her zaman onlardan beklediğimiz yoğunlukta sevgi ve muhabbetle yaklaşıyorlarsa, kendilerini ne kadar az sevdiklerini düşünerek onlara hoşgörüyle yaklaşmalıyız.

Sevginin gerçekliği konusunda bu kadar kuşku dolu gözlemler dile getirdikten sonra, sevginin ve aşkın olanaksız olduğuna hükmetmemiz gerekir mi? Başka bir deyişle, ne kadar gayret edersek edelim, gerçek sevgiye erişemeyeceğimiz anlamı çıkar mı bu tartışmadan? Sevdiğimizi sandığımız birisiyle doyurucu ve kalıcı güzel bir ilişki kurmak ve yaşamak olanaklı değil mi? Umutsuzluğa ve karamsarlığa kapılmaya gerek yok. Eleştirel değerlendirmeler yanlışlarımızdan arınmanın en güvenilir ve geçerli yoludur. Sağlıklı ve olgun insanlara ne kadar duygusal yatırım yaparsak yapalım, uzun vadeli düşünüldüğünde, her zaman karşı çıkarız.

Öz saygısını dış desteklere dayandıran, mutlu olabilmek için sevdiklerine sorumluluk yükleyen, aşk ve sevgi konusundaki değer ve tutumları medyadan beslenen, kişiliğinin zenginleşmesi için mutlak bir başkasının varlığına muhtaç olan insanların sağlıklı ve olgun bir sevgiyi yaşamaları olanaklı mıdır?

Günümüzün modern aşk kavramı, eğer bir başkası tarafından büyük bir tutkuyla sevilmiyorsak, eksik ve noksan olduğumuz anlayışına dayanmaktadır. Mutluluğun sadece sevgilisinin kendine sunduğu koşulsuz sevgiyle gerçekleşeceğine inananlar ve aşksız bir yaşamın anlamsız ve değersiz olduğunu düşünenler, hiçbir şekilde gerçek aşka kavuşamazlar.

Duygularımızın sorumluluğunu ötekilere yüklemek üzere eğitiliriz. "Beni kızdırdı, beni sevindirdi. Beni mutlu etti" türü ifadelere günlük hayatımızda sıkça rastlarız. Kızma, sevinme ve mutlu olma eylemlerinin öznesi sanki kendimiz değilmişiz gibi.

Sağlıklı insanlar yaşamın zor, acılarla dolu ve adaletsiz olduğunu bilirler. Asla değiştiremeyecekleri gerçekleri, içselleştirilmiş içtenlikle karşılamaya hazırdırlar. Hayatı kendilerini keşfetmek ve özlerini gerçekleştirmek için kutsal bir fırsat olarak görürler. Eylemlerinin tüm sorumluluğunu üstlenir ve ötekilerin üzerinde kontrol kurmaya çalışmazlar. Denetlenebilecek tek gerçeğin kendi öz benlikleri olduğunun farkında olarak kişiliklerini zenginleştirmeye uğraşırlar. Sevdikleriyle kurulan ilişkilerin, kendi öz benlikleriyle kurdukları ilişkinin yanında, ikinci dereceden kaldığının bilincindedirler.

Nisan/2010

Bir Film: Agora

Gökçen Taviloğlu

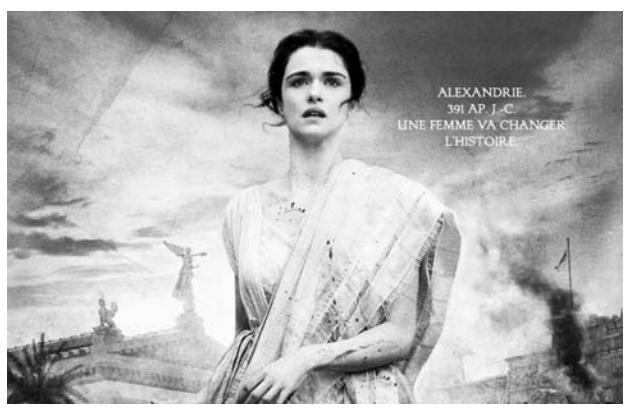
Öncelikle Anadolu Aydınlanma Vakfı'nın aylık bir bülten çıkaracağını duyunca çok heyecanlandığımı söylemek isterim. Eminim ki birbirinden güzel konuların ele alınacağı bu bülten de, Vakfın diğer yayınları gibi yine bizlere çok şey katacak. Hem kendim hem de herkes adına A.A.V.'na bu güzel sürprizinden ötürü teşekkür ediyorum.

Bültenimizin bu ilk sayısında ben de sizlere, bu sene izlediğim filmler içerisinde beni en çok etkileyen iki filmden biri olan *Agora*'dan bahsetmek istedim. Aslında en ince ayrıntıların bile dikkate alındığı bu filmi, yine en güzel filmin kendisi anlatıyor.

Filmi izlerken, önce İskenderiye Kütüphanesi'nin görkemine kapılarak, o dönemin aydın kişiliğini simgeleyen güzeller güzeli Hypatia'nın öğrencisi olmak için koltuklarınızdan kalkıyorsunuz. Sonra kendinizi, o dönemin tarihi, sosyal ve dini koşullarının en iyi şekilde canlandırıldığı Agora'da buluyorsunuz. Filmde dönemin koşullarının çok iyi sahnelenmiş olması, bizim her kişiliğe ayrı ayrı bürünüp, "kimin neyi, hangi niyetle" yaptığını anlamamıza yardımcı oluyor.

Ben de filmdeki karakterlerle bütünleşip, olaylara: "Bunun yaptığı doğruydu, Bu yanlış yaptı," diye bakmak yerine, "Kim neyi, hangi niyetle ve niye yaptı?" diye bakmayı tercih ettim. Bu bakış açısıyla değerlendirdiğim filmin kısa bir özetini sizlerle de paylaşmak istedim.

Filmde en çok dikkatimi çeken şey dört tür anlayışın hüküm sürmesi. Birincisi öyle ya da böyle, tanrılara ya da tek bir tanrıya duyulan inanç ve iman. İkincisi Ammonouies'in halka hitaben dediği gibi: "Söylediklerimi insan gibi mi anlıyorsunuz, yoksa koyun gibi kafanızı mı sallıyorsunuz?" sözüne muhatap olanlar (ki İskenderiye kütüphanesi yıkıldıktan sonra içinde koyunlar ve hayvanlar geziyordu artık). Bir diğeri, herhangi bir menfaat ya da çıkar uğruna, "inanırmış gibi" görünenler, ve Hypatia'nın tek başına temsil ettiği, "Ben felsefeye inanırım" diye belirttiği, akla iman.



Ne ilginçtir ki Cyrill'in, Yahudilerin kurduğu tuzakla ölen Hıristiyanlar için yaptığı konuşmada kullandığı cümlelerden biri: "Onlar (Yahudiler), Güneş'in oğlunu karşılarında görseler de, herhangi biri zannederler," demesiydi. İsa için, Baba'nın değil, Güneş'in oğlu tabirini kullanıyor. Bu arada Hypatia, Baba'nın ya da Güneş'in ilmiyle, kimsenin ilgilenmediği kadar çok ilgileniyor. Bütün vaktini evrenin sırlarını çözmek için ayırıyor. Yani bilmek istiyor. Ama sevmek değil.

Hypatia'nın akla olan inancı tam. Ama bir zamanlar kendi söylediklerini hem kendi hem de başkaları sorgulayıp yanlış olduğunu göstermesine rağmen, Hypatia yine de kendinden daha yüksek ve yanılmayan bir bilincin ve aklın olabileceğini kabul edemiyor. "Ben Tanrımı sorgularım, sen sorgulayamazsın," derken, sorguladığı tanrısı hep kendi aklı oluyor. Yoksa evren, güneş ve dünya bir düzen içerisinde; onu sorgulamıyor zaten. Varolan düzeni doğru bir şekilde açıklayamadığı için, kendini sorguluyor. Bu, Tanrı'yı sorgulamakla aynı şey değil. Aslında Tanrı'yı kendi aklı olarak görüyor ve onu sorguluyor.

Hypatia, Orestes'le olan bir konuşmasında: "Babam bile bir kadını sevdi. Ben Baküs'ten (köpeği) başka kimseyi sevmedim," diyor. Köpek de aslında "akıl" gibi bir bekçidir. Köpek nasıl sahibine sadık bir bekçiyse, akıl da vücudun bekçisidir; köpeğe olan sevgisi yine bence akla olan sevgisini simgeliyor.

Hypatia, filmin en başında, "Cisimler yere doğrusal düşer" diyerek yere bıraktığı mendili, daha sonra "âdet kanını" sürerek, Orestes'e veriyor. Ve diyor ki: "Sen bende uyum bulduğunu söylüyorsun. Sana başka yerlere bakmanı öneririm. Çünkü ben bunda çok az bir uyum ve güzellik olduğunu düşünüyorum."

Yani, birgün her cisim gibi yere düşecek olan bir bedenin, başka bir bedenle uyumu gerçek bir uyum değildir. Âdet kanı gibi kirli bir kanın aktığı bir yere bakma. Ben uyumun güzelliğini, tensel olanda değil, soyut olan anlayış ve erdemlerin uyumunda görüyorum, demek istiyor.

Daha önce de Orestes'i müziğe yönlendirmesi, onun maddi değil soyut olandaki uyumu yakalaması, seslerden yani anlayış ve erdemlerden zevk alması içindi diye düşünüyorum.

Filmde mucize çok güzel anlatılmış. Gerçek mucize, elinde imkânlar olmadığı halde, ihtiyacı olanlara yardım etmek istediğin zaman gerçekleşir... Bu bana Atatürk'ü hatırlattı. Çünkü Türkiye de, imkansızlıkların içinden doğan bir mucizedir. O da (tıpkı peygamberler gibi), hiç kendini düşünmeden, bir ulusu düşünerek bu mucizeyi gerçekleştirmişti.

Aslında filmde öyle çok ayrıntı var ki, herbirine değinmek, bu yazıyı filmin kısa bir özeti olmaktan çıkarır diye düşünüyorum. Ama bir şey daha var ki, söylemeden geçemeyeceğim. Arada bir yukardan, uzaydan bir çekim yapılmış. Dünyaya yukardan bakmak... Çok hoştu. Önemli gibi görünen pek çok olay olurken, o görüntüler insanların ufaklığını, meselelerin evrenin büyüklüğü yanındaki küçüklüğünü gözler önüne seriyordu. Tıpkı Baraka filmi gibi. O filmde de insanlar yukardan ve hızlı çekimle görüntülendiklerinde, ufacık karıncalar gibiydiler, ama hepsinin derdi ve meselesi dünyalar kadar büyük...

ah! bir rüzgar ki, bir nefes
tutar elini
geçer ormanın telaşından, bir patikanın yalınlığına erişir ki, bilir:
ormanı beklemeye adanmış olgun meyve ağacı
şüphesiz! kendilerini beklemektedir
gökyüzü sürekli bir dengededir burada
süzülüp kuşun bir daldan, bir dala konuşu gibi,
biri başlarken bir diğeri anısını bırakır resim gibi gözlerde
ve uçurumlar suskunluğunu emzirirken göğsünde
mitolojiden çıkagelir bir yarı tanrı:
eksikliğini dediler, tamamla da gel

işte bu anda koyunlarını otlatmaktadır bir dağ çobanı
olgun ağaç alır çıngırakları dallarına asar
kadehlere dökülmüştür sesler, uçurumların göğsü dolar
gökyüzü şimdi bir başka dengede, gökyüzüne kuşlar konar
tanrılar memnun..
isterler emanetlerini

dönülür,
patikalar çoğalır yalınlığını azaltmadan
ormanda telaş, aynı telaş
rüzgar ki, gül kokusuyla sevişir
salınır içindeki çıngıraklar...
şüphesiz! kadehlerse..
yüreğinin dilinde bekleşir.

Rüzgar
Sedat Sarıbudak

BİZİM SAHAF — *Ekrem Genç*

Metafizik Temaşa ve Mistik Deneyim
Rene Guenon
Yayınevi: İnsan Yayınları
Çev.: Fevzi Lütfi Topaçoğlu
142 Sayfa

René Guénon din ve kutsal bağlamında yaptığı çalışmaları ve bu alanda sunduğu özgün perspektifi ile son yüzyılın düşünce tarihinde kalıcı etkileri olan bir düşünürdür. Onun metafizik, doğu, batı, temaşa, simgeselin işlevi, bâtınî gelenek gibi terimler etrafındaki görüşleri çeşitli tartışmaları da başlatmıştır.

Bu kitap, bazı Guénoncu terimlerin okurca algılanmasının önündeki zorlukların farkında olarak, bu terimlerle ilgili özellikle Katolik çevredeki tartışmalara göndermeler de içerir tarzda Guénon'un bazı yaklaşımlarına açıklık getirmeye çalışıyor.

Eser bir yandan da genel olarak felsefe tarihinin, inisiyatik bilgelik açısından bir değerlendirme yönteminin varlığını da okura sezdirmekte ve böylece felsefe tarihi okumaları için alternatif bakış açıları oluşturmaktadır.

Sahip Olmak Ya Da Olmak
Erich Fromm
Yayınevi: Arıtan
Çev.: Aydın Arıtan
271 Sayfa

Erich Fromm'un başat yapıtlarındandır.
Fromm, eserinde günümüz insanının yitikliğini ele alır. Sorunun kaynağını da şöyle ifade eder:

"Çağımız üretim biçimi her aşama için belirli bir zaman süresini öngörür. Yalnız fabrikalardaki üretim değil, yaşantımızdaki birçok eylemimiz de saatle ayarlanmıştır. Makineleri en üst düzeyde kullanma zorunluluğu insanları da bu makinelerin temposuna uymaya zorlar. Makine aracılığı ile zaman insanların hükümdarı olmuştur."

Ürettiğinin kölesi olan insanın kurtuluş yolu da ancak aktif yaşama dönmesi ile mümkündür.

"Ancak bu anlamdaki aktivite, ticari anlamda değil, insanın belirli yeteneklerinin belirli bir biçimde kullanılması demek olan içsel bir aktivitedir."

Bu kitapta içsel aktiviteyi harekete geçirmiş olan peygamberler ve bilgelerin yaşamından, filozofların da yapıtlarından çok çarpıcı alıntılar bulacaksınız.
Zevkle okumanız dileğiyle.

BİLİM — *Doç. Dr. Haluk Berkmen*

Kuantum Kuramı ve İnsan

21. yüzyıla 10 yıldan beri girmiş bulunuyoruz. Bu yeni yüzyılda hem doğaya hem de insana farklı bir şekilde bakabilme ve yorumlayabilme zamanının gelmiş olduğu görüşündeyim. Artık madde adını verdiğimiz nesnel yapıların hem yer kaplayan, hem de dalgasal özellik gösteren enerji paketleri oldukları gerçeği ile yüzleşmek durumundayız. Dalga denilen yapıların nesne olmadıkları, bir enerji aktarımının dış görünüşü oldukları hepimizin bildiği bir gerçektir. Deniz dalgalarının veya deprem dalgalarının maddeyi değil enerjiyi aktardıklarını biliyoruz. Doğada herhangi iki nesnenin birbiriyle iletişimde veya etkileşimde bulunuşu daima bir ara dalga sayesinde gerçekleşir. Makro dünyadaki yapılardan mikro dünyadaki atomaltı parçacıklarına kadar çarpışmalar ve etkileşmeler bu tür bir enerji alışverişi ile gerçekleşmektedir. Maddenin yoğun enerji olduğu hem Kuantum Kuramı hem de Görelilik (Rölativite) Kuramı tarafından ileri sürülmüş ve deneysel olarak kanıtlanmış bir savdır. Ayrıca Enerjinin Sakınımı ilkesi gereğince maddenin enerjiye ve enerjinin maddeye dönüşebilmesi, tüm canlı varlıklarda beden (fizik) ile ruh (metafizik) birlikteliğine işaret etmektedir.

Modern fizik kuramlarının bizlere aktardığı bu gerçekleri anlayıp farkındalığımızı arttırmak ve gündelik hayatımızda bu görüşleri uygulamak pekâlâ mümkündür. Yaşam olgusu bir enerji alış-verişi olduğuna göre, ister maddi ister manevi olsun, her konuda paylaşım içinde olmak önemlidir. Sadece almaya önem vermek ne çevremizi ne de kendimizi geliştirir. Çünkü karşımızdakinden sadece alıp karşılığını vermezsek bir süre sonra almanın da imkânı kalmaz. Var olmak demek bir büyük enerji ortamında alış-verişte bulunmak demektir. Eğer bunu yapamazsak, doğada ve toplumda var oluşumuzun da bir anlamı kalmaz. Nasıl ki bedenimiz var olabilmek için kimyasal enerjiye gereksinim duyuyorsa, aynı şekilde ruhumuz da manevi enerji ile beslenip varlığını sürdürmek ister. Aksi takdirde, 'ego' adı verilmiş olan bencil nefis (Nefs-i Emmare) kontrolü ele geçirir ve ruhun isteklerini dinlemez.

Ego (bencil benlik) insanı koruma bahanesini ileri sürerek kontrolü daima elinde tutmak ister. Doğru çözüm beden ile ruh arasında karşılıklı ve dengeli bir iletişimin bulunması, ne birinin ne de diğerinin tek yönetici durumuna geçmemesidir. Zira egonun her istediği olursa bencil ve çıkarcı oluruz. Ruhun her istediği olursa da bu dünya ile olan fiziksel ilişkilerimiz kopar. Önemli olan ortak bir yol bulmak, dengeli bir paylaşım ve yaşam çizgisi sağlamaktır. İnsan olmanın yolu da bu ilk adım ile başlar.

Sufi inancında "bu dünyada ol, fakat bu dünyadan olma" denir. Yani, "Buraya gönderildin ve burada görevin ne ise onu yap, ama bu nesnel, maddi ve çıkarcı dünyanın aleti olma" mesajı verilmek istenir. Bu tabii ki kolay değil. Ama bu görüşün doğru olduğunu bilimsel bir kuram olan Kuantum Kuramı da destekliyor ve nesnelliğin bir varsayımdan başka bir şey olmadığını bize söylüyor. Ruh ve beden iki ayrı varlık olmayıp bütünsel bir birlik içindedirler. Söz konusu olan yapıda ikilik değil, teklik bulunur. İnsanın kendindeki bu tekliği anlayamaması kendi ile kendi olmayan dış dünyayı ayırmış olmasından ötürüdür. İnsanın hem ruh hem de beden bütünlüğünden oluşmuş olduğunu anlayabilmesi için, öncelikle 'ya-veya' mantığından kurtulup 'hem-hem' mantığına geçmesi gerekmektedir. Her paylaşımın temelinde 'hem-hem' yaklaşımı bulunur. Doğanın hemen her ortamında, karada denizde ve havada, yaşam için ortaklaşarak karşılıklı paylaşımın kaçınılmaz bir davranış şekli olduğunu görüyoruz. Bu yaklaşım tarzında geçerli olan mantık ya-veya ayırımı değil, hem-hem bütünselliğidir.

Kuantum Kuramı sadece nesnelliği değil, indirgeyiciliği de temelinden sarsmıştır. Çünkü varlık nesneye indirgenemez. Her var olanı tanımladığımızda biraz da kendimizden katıyoruz. Söze ve kavrama indirgemek, varlığın bütünselliğini göz ardı etmek ve kendi görüş ile yorumumuzu katmak anlamına da gelir. Oysaki varlık varoluşa, varoluş da varlığa dönüşür. Bir diğer ifade şekli, ontolojinin epistemolojiyi ve epistemolojinin ontolojiyi ürettiğidir. Yani, var olanları izleyerek ve gözleyerek bilgi edinmekle kalmıyoruz, ayrıca bilgimiz sayesinde yeni varlıklar da oluşturuyoruz. Bu oluşum icat olarak tanımlansa da aslında bir keşif sürecidir. Yeni bir nesne üretmek için gözlem yapmak gerekli olsa da yeterli değildir. Var olanların karşılıklı işlevsel ilişkilerini keşfetmek ve etkileşim mekanizmalarını anlamak, hem zihinsel hem de sezgisel algının ortak ürünüdür. Sadece akla ve ussal (rasyonel) indirgeyici düşünceye önem vermek, sezgisel ve ruhsal yönümüzü reddederek kendi yeteneklerimizi kısıtlamak anlamına da gelir.

Sezginin öznel oluşu ve kişinin nefs mertebesi (farkındalık boyutu) ile orantılı oluşu, onun insandan insana değişen ve belirsizlik içeren bir özellik taşıdığını gösterir. Belirsizliğin doğada bulunan temel bir özellik olduğunu savunan Kuantum Kuramında, sezgisel buluş ve keşifler önemli bir yer tutmuşlardır. Örneğin, Kuark adı verilmiş olan atomaltı parçacıkların proton ve nötronların temel taşları oldukları savı 1964 yılında ileri sürülmüş olmasına rağmen, bugüne kadar bağımsız bir Kuark parçacığı laboratuvarda gözlenememiştir. Fakat bu sav sayesinde atomaltı parçacıkların etkileşimleri başarı ile açıklanabildikleri için, 6 adet Kuark, Standart Model olarak bilinen fizik kuramında önemlerini korumaktadırlar. Varlıkları dolaylı olarak kabul edilen Kuarklar hem vardırlar, hem de bağımsız olarak gözlenmemiş olduklarından dolayı yokturlar. Bu örnekten, varlık ile yokluk arasında temel bir ayırımın bulunmadığını ve birbirleri ile bütünsel bir birlik içinde olduklarını anlıyoruz.

Nesnel ve pozitif bir bilim olan fizik biliminde bu gibi durumları kolaylıkla kabul edebilen insan, her nedense ruh veya metafizik dendiğinde geri adım atmakta, sezgisel gerçeklerle yüzleşmekten kaçınmaktadır. Artık bu gibi takıntılardan kurtulup Kuantum Kuramının hem-hem mantığını ve bu kuramın bize aktarmaya çalıştığı varlığın ve dolayısıyla varoluşun kopmaz bütünselliğini kabullenmenin zamanı geldiği görüşündeyim.

TEKNOLOJİ — *Deniz Demirdöven*

Anadolu Aydınlanma Vakfı Resmi Web Sitesi

Hem Vakfımızın yayınlarını tanıttığımız, hem de üyelerimizin yazılarını yayınladığımız, çeşitli etkinliklere ve duyurulara da yer verdiğimiz web sitemiz 10 yılı aşkın bir süredir yayında. Sitemizin içeriği sadece üyelerimize değil üye olmayan ziyaretçilere de açık.

Sitemiz, siteiçi bir üyelik sistemine şimdilik gerek duyulmadığı için, tüm kaynaklarımız açık sunulacak biçimde tasarlandı.

Yazılar sayfamız, çoğunluğu üyelerimize ait yazılardan oluşmakta. Okumalar sayfamızı ise daha çok vakıf çalışmalarımızda konu edindiğimiz ya/ya da bireysel aydınlanma temelli çalışmalarımız için de önem verdiğimiz eserlerden ve kişilerden alıntılar yapmak suretiyle oluşturduk. "Yayın Kurulumuz" tüm gönüllülerden sitemizin içeriğini zenginleştirme konusunda yardım bekliyor.

Kadim Bilgelik sayfamızda ise "İslam Tasavvufu", "Hıristiyan Tasavvufu", "Yahudi Tasavvufu", "Hint İrfanı", "Çin İrfanı" ve "Hermetik Öğreti" başlıkları altında bazı alıntılar, derlemeler ve bu çerçevede yapılmış yazılı çalışmalar bulunuyor.

Web sitemizin hem içeriğini toplu halde görebilmeniz hem de yapılan güncellemeleri takip edebilmeniz için bir site haritamız mevcut.
http://www.anadoluaydinlanma.org/sitemap.asp

Supta Virasana
Yatarak Uzanan Kahraman Pozisyonu
Reclining Hero Posture

Nilgün Çevik

Bedenin birkaç bölgesine birden etki eden çok önemli pozlardan bir tanesidir.
Yin tarzı yogada ‘saddle’ (eyer) poz olarak geçer.

Patanjali’nin yoga sutralarında bahsettiği aydınlanmaya giden 8 yoldan birincisi Yama (hakim olmak) kavramındaki 5 etkenden birincisi olan “ahimsa”, yani zarar vermemek kuralına uyarak, bedene zarar vermeden pozun içine bilinçli girmek, pozda bir süre bedendeki değişimleri hissederek nefeslerle beraber kalmak ve pozdan çıkarken bilinçli bir şekilde çıkmak, yoganın yoga olmasını sağlar; nefes ve hareket birlikte olduğu zaman konsantrasyonumuz daha da artmaya başlar.

Dizlerimizin üzerinde (kahraman duruşu) oturarak poza başlıyoruz, daha sonra topuklarımızın arasına ya da üzerine oturabiliriz. Dizlerimizde noktasal, keskin bir acı hissetmemeye dikkat etmemiz gerekiyor; belinde sorunu olanlar belki bir yastıkla belini destekleyerek ve yumuşak bir şekilde bedenini dinleyerek yapabilirler. Ayak bilekleri acıyorsa altına bir battaniye yerleştirilebilir.

Birkaç derin nefes alıp, ellerimizi bedenin arkasına yerleştirip, göğüs kafesini açarak ellerin üzerine arkaya doğru uzanıyoruz.

Bir süre burada kalabiliriz; eğer bu duruşta rahatsak, dirseklerimizi yere yerleştirip açık göğüs kafesiyle dirseklerimizin üzerine uzanabiliriz. Etkiyi biraz daha arttırmak istersek, omuzlarımızı yere yerleştirip kollarımızı başımızın üzerinden arkaya doğru uzatarak bir müddet bu duruşta kalabiliriz. Eğer dizlerimiz çok fazla yukarı kalkıyorsa, bir önceki varyasyona gelebiliriz ya da omuzlarımızın altına battaniye ya da yastık yerleştirebiliriz.

Etkiyi daha da arttırmak istersek, kalçaların altına yastık ya da battaniye yerleştirebiliriz.

Duruşun faydaları: En önemli faydası omurganın ‘lumbar’ (bel) bölgesindeki omurları sıkıştırarak, o bölgedeki kasların güçlenmesini, zaman içinde omurganın doğal kıvrımını korumasını sağlar. ‘Lumbar’ bölgesindeki kasların güçlü ve esnek olması bel fıtıklarını ve disk kaymalarını önler. Üst bacağın önündeki ‘quadriceps’, ‘hip flexor’ kaslarını esnetir, üst bacaklardaki kasların esnek olması dizlerimizin korunmasına yardımcı olur. Bazı kişilerde karın kasları ve kasıkları da esnetir. Uzun süre ayakta duran ve yürüyenler için çok iyi bir duruştur. Bacakları rahatlatır ve dinlendirir.

AAV Geleneksel Yaz Yemeği

Gelenekselleşen yaz yemeğimiz bu yıl 17 Haziran 2010 Perşembe günü, saat 20:00’de, Koza Restaurant’ın havuz başında yapılacaktır.

Koza Restaurant adresi: Adatepe Mevkii (Sahilyolu) Maltepe İstanbul. Tel: 216 441 78 99

AAV 2010 Yaz Yemeği Menüsü

Ordövr Tabağı
Beyaz Peynir, Biber Dolması, Haydari, Çerkez Tavuğu, Jambon, Antep Ezme, Domates, Salatalık

Salata
Mevsim Salatası

Ara Sıcaklar
Paçanga Böreği, Sebzeli Krep

Ana Yemek
Piliç Roti, İç Pilav ve Biber Garnitür ile

Meyve
Karışık Mevsim Meyvesi

İçecek
Limitli Yerli İçki

Not: *Davetiyeler Gürsel Çelik’ten temin edilebilir.*
İrtibat için: 0532 321 24 11

Bülten Künye

AAV Adına İmtiyaz Sahibi Şeyma Bobaroğlu
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Ekrem Genç
Tasarım İzzet Erş
Yazı İşleri Kurulu Nurgül Demirdöven, Arzu Cengil, Deniz Demirdöven, Sevgi Genç, Selin Saylağ Erş
İrtibat Tel 0216 382 81 73
E-posta bulten@anadoluaydinlanma.org
Web www.anadoluaydinlanma.org

Mehmet Ali Çalışkan ile ‘Bulanık Mantık’

Nurgül Demirdöven

Yazılım Mühendisi Mehmet Ali Çalışkan’ın 10 Mayıs 2010 Pazartesi akşamki Vakıf toplantısında yaptığı ‘Bulanık Mantık’ başlıklı konuşma büyük ilgi gördü. Çalışkan, ‘Saçaklı Mantık’ olarak da bilinen ‘Bulanık Mantık’ın (Fuzzy Logic) geçmişi, klasik mantıktan farkları ve bugünkü kullanım alanları hakkında izleyenleri bilgilendirdi.

Pek çok dilsel ve kültürel değişkenin söz konusu olduğu günlük yaşam, ‘kesinlikler’ değil ‘belirsizlikler’ ortamıdır. Verilerin tam ve net olmasını gerektiren klasik mantığın bu belirsizlikler dünyasıyla başa çıkamadığı noktada, Bulanık Mantık devreye girerek, daha niteliksel tanımlamalar yapılmasına olanak sağlar.

Bulanık Mantık bugün metro sistemleri, çamaşır ve bulaşık makineleri, araç fren sistemleri, fotoğraf makineleri gibi pek çok uygulamada önemli bir yer tutmakta ve yapay zeka geliştirme çalışmalarının temelini oluşturmaktadır.

Bizi Bizden Haberdar Edin...

• Bu sene aramızdan ayrılan sevgili Firuzan’ı ve Osman Amcamızı rahmetle anıyoruz.
• Manisa Kırkağaç’ta vatani görevini yapmakta olan Sertaç Tunguç dostumuza hayırlı teskereler diliyoruz.
• Bir süredir rahatsızlığı nedeniyle aramızda bulunamayan şair dostumuz Sedat Sarıbudak’a ve mimar abimiz Cevat Ekşi’ye geçmiş olsun dileklerimizi sunuyoruz.
• Sevgili dostumuz Emre Cömert, Yeditepe Üniversitesi adına ekibiyle “Shell Eco-Maraton Organizasyonuna” katılmıştır. Yaptıkları Hidromobil araba ile kendi kategorilerinde Avrupa 7.liğini elde etmişlerdir. Kendisini ve ekibini tebrik ediyoruz.
• Değerli dostumuz İzzet Erş’in babaannesi Ester Erş’i 14 Mayıs’ta son yolculuğuna uğurladık. Ailesine ve sevenlerine başsağlığı diliyoruz.

Osman Altav

Firuzan Sırımlıoğlu

ŞAH BAZAAR

Ruşeym

Buğday ruşeymi (wheat germ), ülkemizde buğdayın en tepesindeki embriyo olarak bilinen ve tohumun üremesini ve çimlenmesini sağlayan kısmıdır. Vitamin E, folik asit, fosfor, tiamin, çinko ve magnezyum değerleri açısından çok zengindir ve lif değeri çok yüksektir.

• Her türlü yemeğinizde ve ızgaralarda lezzetli bir baharat olarak kullanabilirsiniz.

• Çorba, yoğurt ve salatalarınıza kaşık kaşık ekleyerek lezzetlerini ve besin değerlerini arttırabilirsiniz.

• Kek, çörek ve ekmek yaparken ½ bardak ekleyip sindirim sisteminize katkıda bulunabilirsiniz.

Faydaları:

• Vücudun bağışıklık sistemini destekleyerek kanserin önlenmesinde önemli rol oynar.

• Ateroskloroزun oluşmasını engeller ve koroner kalp riskini azaltır.

• Pıhtı azaltıcı etkisiyle kanın akıcılığını sağlar, diabetik hastalarda damar tıkanıklıklarının önlenmesine yardımcı olur.

• Sinir sistemi problemlerine olumlu etki gösterir.

• Kansızlığı önler, halsizliği giderir.

• Yaşlılığı geciktirir.

• Cildi güzelleştirir.