

## Acı ve Hakikat

Ahmet Kip

“Acı her zaman bir kopmadır.”



Geçtiğimiz günlerde çok sevdiğim bir dostumu kaybettim. Severek, neşe içinde yaşardı. Hayat oyunundan çekildi işte. Ardında anılar kaldı.

Ölüm yegâne hakikatimiz. Şu içinde bulunduğumuz evrende her şey, bir oluştan diğere devinip dönüşür. Ölüm de kendi hakikatine dönüşmektir bir anlamda. Hakikatin nasıl bir şey olduğunu bilmeyen biz canlılar için ise, bir sevdiğimizin ölümü derin bir ruhsal acı demektir. Oysa ölüm sıradan, biraz feylesofça bir bakışla da, basbayağı zarif bir doğa olayıdır. Dindar bir insan ise ölümü, ölenin Hakk'ına kavuşması olarak kabul eder. Yani işin aslına bakarsak, ölümün yegâne değişmez gerçekliği olduğunu, hepimiz kendi perspektifimizden pekâlâ biliriz. Kendi yegâne hakikatine dönüşen bir insanın ardından neden canımız acır o zaman? Kendi ölümlüğümüzle yüzleşmenin verdiği bir acı mı bu? Yoksa bir kopuş mu canımızı bu kadar yakan?

Ana rahminden kopup dünyaya geldiğimizde acı çekeriz. Anne sütünden kesildiğimizde acı çekeriz. Yerimizden yurdumuzdan

koptuğumuzda acı çekeriz. Sevdiğimizden ayrıldığımızda acı çekeriz. Aslında hep kendi otantik özümüzden ayrı kaldığımız için acı çekeriz de, bunun farkında olmadığımız için insanlarda ve olaylarda nesneleştiririz acıyı. Nesneleştirdikçe de gerçek sebebinin üstü kat örtülür. Ama ola ki işin aslına sezersek, kendi hakikatimize hasret kaldığımızı yani, o zaman anlarımız ki maruz kaldıklarımız yüzünden değil; sebep olduklarımız yüzündendir çektiğimiz acı. Yüksek insanlık bilincinin başladığı yer de burası olmalı; insanın kendisiyle yüzleşmesi. Ölüm bizi kendisiyle değil, kendimizle yüzleştirir. İnsanın kendisiyle yüzleşmesi büyük katarsistir, mahşerin ta kendisidir. Eğer dinginliğe ulaşabilirsek sonunda, o zaman anlarımız ki, aslında bir parça olarak, bütünden koptuğumuz için acı çekeriz. *Acı her zaman bir kopmadır.* Fiziksel acı da buna dâhil.

Acıdan kurtuluş, insanın hakikatinde son bulur; ölümdedir. Ama ölüm de bu dünyaya ait değil. Ha, zayıf ama pekâlâ hayal edilebilir bir ihtimal olarak, sebepsiz ve beklentisiz sevgi var bir de; felsefi ve ontolojik sıfatıyla “aşk” yani. Ona da insanın bünyesi ne kadar dayanırsa artık...

Hüzünü ise acıdan saymıyorum.

Ahmet Erülgen'in şerefine!

ahmetkip@gmail.com



Ahmet Erülgen

## AYIN KONUĞU: Seçil Nebioğlu

## Deniz Tipigil

**Soru: Röportajımız için internet sitenizi incelerken ([www.secilnebioglu.com](http://www.secilnebioglu.com)) rahmetli dedenizin ve babanızın çalışmalarını okuduğum sırada aklıma gelen ilk soru ile başlamak istiyorum; ilk olarak nasıl ve ne zaman karar verdiniz kendi sözlerinizle “acısını, umudunu toprağa yazan” bir sanatçı olmaya?**

**Seçil Nebioğlu:** Akademide öğrenci iken, model-alçı-kalıp dersleri veren rahmetli hocamız Ünal Cimit, “*Seramik, toprakla şiir yazmaktır,*” dediğinde çok etkilenmiştim. Gözlerim büyümüş, vay demiştim. Tanımın kendisi bile şiirsel gelmişti kulaklarıma. Bu tanıma hiç unutmam, aldım gönülüm yazdım. Toprakla henüz şiir yazamadım, ama çalışıyorum durmaksızın. Toprakla şiir yazabilmek özlemim, seramikteki hedefim. “*Acımı, umudumu toprağa yazdım*” sözleri 2000 yılındaki kişisel sergimin adı idi.

**Soru: 11'i kişisel, 33 sergi çalışmanız, dünyaca bilinen markaların ürün gamları için hazırladığınız tasarımlarınızın yanı sıra, 2000 yılından beri babanızın adını vererek kurduğunuz şirketiniz üzerinden yapı tasarım ve donatım hizmetleri de veriyorsunuz. Bir sanatçı, bir anne olarak çalışmanın yanı sıra bir evlat olarak aile mirasını ticari hayata aktarmaya devam etmeye de çalışmak zorucu oluyor mu?**

**Seçil Nebioğlu:** Hayat böyle çeşitlenerek yürüdü diye düşünüyorum. Aile mirasını yürütebilmenin duygusu güzeldi. Toprakla içli dışı olmak, kendimi, düşüncelerimi çamura şekil vererek ifade etmeye çalışmak, çok güzel. İyi geliyor bana. En güzeli de AAV sohbet ses kayıtlarını dinleyerek çalışmak. Sohbet dalınca, elimde de çamur olunca, sanki ne zaman kavramı kalıyor, ne de mekân. Bir de anne olmak var ki, hayatımın ortasından açan gül gibi

bir şey evlat sahibi olmak diye düşünüyorum.

Aile mirasını devam ettirme olayının arkasında şöyle bir hikâye var. Aslında ben akademiye hasbelkader girmiş bir kişiyim. Üniversite sınavlarında puanım kötü olmadığı halde sıralama hatası nedeniyle açıkta kalmıştım. Benzer durumda olan liseden arkadaşım Nermin geldi ve ön kayıtlı yetenek sınavları ile bir yerlere girebileceğimizi söyledi. Bunlardan biri de Güzel Sanatlar Akademisi idi. Nermin'e babası lise bitirme hediyesi araba almıştı. İşin ucunda legal bir nedenle evden çıkmak ve araba ile gezmek vardı. Doğal olarak Nermin'e eşlik ettim. Akademiyi kazanma ihtimalimi bile düşünmüyordum. Zaten lisede resim değil müzik bölümünü seçmiştim. Resim dersine sıfırcı Seyfettin diye bir hoca geliyordu. Herkes ikmale kalıyordu resimden. Aman dedim. Nota biliyorum. Mandolin çalıyorum. Müzik öğretmenini de şeker gibi bir kadın. Müziği seçtim. Yani ortaokuldan akademiye girene dek resimle filan alakam yok. Ön kayıtlı olduk. Yetenek sınavının ilk aşamasına gidilecek. Ben yan çiziyorum, gelmeyeceğim diye. Nermin ısrar ediyor ve beni ikna ediyor. Çekine çekine gittim 1. aşama yetenek sınavına. Sonuçlar açıklandı. İkimiz de kazanmışız. Aaa! oldum. Çok hoşuma gitti. Gel gör ki 2. sınavı kazanmama imkân yok çünkü soru hayalden çizim üzerine. Korka korka da olsa minicik bir ümitle 2. aşama sınavına girdim. Sonuç; arkadaşım elendi ve ben akademiye girdim! Büyük sürprizdi.

Dekoratif Sanatlar Fakültesi'ni kazandığımda ilk yıl akademik formasyon gereği tüm bölümler ortak okuduk. Bizim fakülte 2. yılda bölümlere ayrılıyordu. Seramik, Grafik, Tekstil, İç Mimarlık, Endüstri

Tasarımı, seçeceğimiz bölümlerdi. Bölümlerin atölyelerini dolaştım. Hepsine baktım. Seramik çamur atölyesine girince içime coşku doluyordu. Çamurun elde şekil alması,



## Allah'ın Kulu Olmak

*Kimseden sorulmaz (sorulmayız)  
Ehli bilir biz kimiz...*

*Medine'den Mekke'ye dönüş...*

Hiz. Muhammed, meratibde en ulvî mertebenin *kulluk* (abdiyyet) olduğunu beyan etmiştir. Hatta söyleminin özüne bakıldığında *kulluk* insanın iradesine bağlı yegâne makam olarak öne çıkmaktadır.

Tüm makam ve mertebeler Allah'ın takdiri ile insanlara bahşedilmiştir. *Kulluk* ise tüm bu makamlardan azade, her nevi ihsan ve üstünlüğü yine Allah'ın takdiri ile kendisine geri vermektir. Geri vermek ise bir reddiye değil, külliye kabul edip, her nevi takdirin insanın beşeriyetinden yükselip, bizatihi Hak ile ve Hak için tahakkuku mânâsındadır. Öyleyse *Allah'ın kulu* olmak ne demektir?

Kur'an-ı Kerim Allah'ın varlığını ve ekberiyetini, O'nun isim ve sıfatları üzerinden gösterir. Hiz. Muhammed'in söyleminde Allah *Hakîmdir, Selîmdir, Kerîmdir...* Yani Hakîm olan, Selîm olan, Kerîm olan O'dur. Bütün *güzel* isimler O'na aittir.

Her bir ismin güzelliği kendinde olduğu gibi olmalarından ileri gelir. Allah'ın her bir ismi O'nun bir tecellisi olduğundan aslında isimler kendileri üzerinden *Allah'ı* gösterir. Bu sebeple ona "*esma-i ilâhî*" denilmiştir. Zira kudretleri kendilerinden değil ama murâbit oldukları cevher itibâriyledir. Ve Allah'ın

isimleri güzeldir, çünkü diğer tüm isimleri ile uyumlu ve tamamlayıcıdır. Güzellik bu mânâda *ölçüdür*.

Bir ismin *güzel* olması, onun kendi iç bütünlüğünde *öteki* ile uyumundadır. Bu uyum *ötekiliğin* ortadan kalkmasını ve isimlerin birbirlerinden ayrı gerçeklikler olarak algılanmasını önler. Böylece Allah'ın isimleri olarak anılan niteliksel çokluk bir bütünlüğün vecheleri olarak öne çıkar. *Allah* bu bütünlüğün, *vahdetin* adıdır. Ayrıca bir varlık değil.

Allah bu isimlerin uyumlu birlikteliği ölçüsünde *hakiki* ve *mutlaktır*. Yoksa isimlerden bir ismin diğerlerinden bağımsız ve bağımsızlığı nedeniyle de noksanlığında anılmaz. Bu mânâ gereğince, örneğin ism-i Selîm Allah'ın ismi olduğundan anılması *Selîmullah'tır*. Velhâsıl Allah'ın *Selîm* ismi ancak diğer tüm isimler tarafından desteklendiğinde Allah'ın ismi denilmeye lâyıktır.

Bununla birlikte her şey zâten Allah'ın ismidir. Eğer her bir isim varlığını, onun kendi ism-i kemâlinde almasıyla mevcüdiyet mümkün dâhilinde olamazdı ve her bir isim ayrı bir ilâha tevcih olunurdu. Zira mevcüdat Allah'tan değil de ilâhlardan olsaydı tevhid mümkün olmaz, nihaysiz cedel sebebiyle kâinat halk olunamazdı.

Allah'ın isimleri mevcüdun ayetleridir ki her biri vücud-u mutlakı gösterir. Allah'ın her bir ismi kendi cüziyeti ile tamdır. Ancak ism-i ilâhî cüzi olmayıp külli olduğundan ve esmanın künhü ayrı değil biricik (*ahad*) olduğundan, her bir isim kendisi üzerinden külli olan hakikatin bir vechesi mesabesindedir.

Vesaire, vesaire...

*Abdullah* tesmiye olunan *Allah kulu* -ki mânâsı gereği *Allah'ın sevgilisi* de denilir- hiçbir ismi diğerine üstün tutmayıp her birine eşit mesafede durarak, kaderden kadere irticâ sûretiyle mârifeti tahakkuk eder. Allah'ın câmi'ül esmâsı kâinattan ayrı değil, hatta bizâtihi mütekevvinâtta âyândır. Böylece her ne ki vardır, *zâten* sûreti ilâhidir.

*Abdullah* bu sûretlerin künhüne mazhar olup bir ismini diğer bir ismine, bir tahakkukunu diğer bir tahakkukuna üstün görmeyerek her bir tecelli ve tezahürü mertebesinde ve mertebesizlikle Hak bilerek, her daim *hizmette* olana denir. Bu mânâsıyla *abdiyyet* insana kulluk değil, hizmettir. Belki Hak nazârınca kadrine göre Allah'ın mevcüduna hizmettir. Zira mevcüd, vücudun aynasıdır.

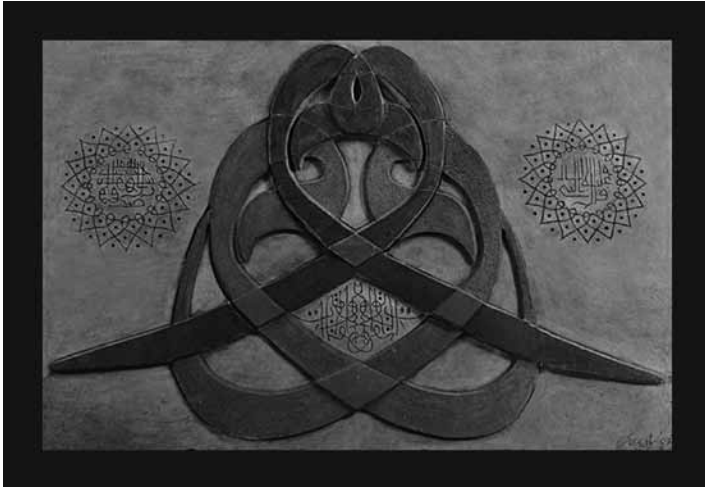
*Selîm* ismini giyinmek de Allah'a teslim olmaktır. Yoksa çok söyleyen değil, ancak ef'al ve hükmünde bunu tahakkuk eden *müslümandır*. Mesûliyeti de kendi isminden ziyade Allah'adır. Bu sebeple *Allah'a kul* olanla, *Allah için kul* olan birdir ve *zâten* O Allah'tır.

Anladığını yazan ancak anladıklarından sorumlu olur. Anlamayan hiçbir şeyden sorumlu tutulamaz. Ancak, insan anladığı kadar yakındır aradığına. Bu nedenle *söz* daima dua mahiyetindedir, yoksa bu kelâm dile kolay...

izzeters80@gmail.com

## AYIN KONUSU: Seçil Nebioğlu

## Deniz Tipigil



forma dönüşmesi büyüleyici idi. İlk tercihim seramik yapmak istiyordum. Bir tek o atölyede heyecanlanıyordum ve beni cezbediyordu. Babamla tartışıyoruz. Ailede herkes alaylı inşaatçı. Babam iç mimarlığı seçmem için tatlı tatlı tazyikle yaklaşıyor. Mezun olunca işin hazır kızım, diyor. Birlikte çalışırız, diyor filan. İkilemedeyim. Gönlüm seramikten yana. Babamı da kırmak istemiyorum. İlk tercihim iç mimarlık yaptım. Ama olmadı. Sanırım puanım yetmedi. Seramik oldu. Babam hayal kırıklığına uğradı. Babamı kaybettikten sonra karşıma inşaat işleri çıktı. Seramiğin yanı sıra 7 yıl aile mirasına denk inşaat işleri de yaptım. Hatta firmama babamın adını koydum. Sanki bir anlamda babamın hayalini de gerçekleştirmiş oldum. 2009 yılında aniden sadece seramik yapmaya, başka hiçbir şeyle ilgilenmemeye karar verdim. Çok doğru bir karardı. Tanrı bana toprakla birlikte yoğrulmayı ve şahane bir evlat sahibi olmayı armağan etti diye düşünüyorum.

**Soru: Anadolu Aydınlanma Vakfı ve faaliyetleri ile ne zaman ve nasıl tanıştınız?**

**Seçil Nebioğlu:** 2006 yılında AAV ile tanıştım. Sanırım 1995 yıllarında hayatımın anlamını sorgulamaya yönelik arayışlara girdim. O dönemlerde fark ettim ki hayatımda yetersiz bir durum var. Kendimi arama yolculuğum

sanırım o dönemlerde başladı. Çok yer dolaştım. Ta ki 2006'da AAV'yi bulana dek. Çağrı Dörter arkadaşım vasıtasıyla önce Turgut Özgüney ile tanıştım (Vefam gereği söylemeliyim ki; üzerimde çok emeği vardır). O da beni aldı, doğruca Metin Bobaroğlu'na götürdü. Ve hayatım orada anlam kazandı. Arayışım bitti. O gün bu gündür toplantıları şevkle-iştıyakla takip ediyorum. Metin Bobaroğlu muhteşem bir hizmet vermekte. Minnettarım. AAV muazzam ve hakiki bir okul. Kapsayıcı, geliştirici, dönüştürücü işlevi var. Dostluk çemberi içindeyiz. Her haftayı ipe çekiyoruz. Ana sınıfı öğrencileri gibiyiz ve evrensel bilgi alıyor, eğitiliyoruz. Özgünlüğümüze ve özgürlüğümüze doğru sevk ediliyoruz. Böylesi görkemli, her türden insanı kapsayacak, geliştirecek, doyuracak yetkinlikteki çalışmaların, bu çapta bir benzerinin dünya üzerinde olabileceğini sanmıyorum. AAV'deki çalışmaların bu anlamda biricik olduğunu ve nasiplenlerin çok şanslı olduğunu düşünüyorum.

**Soru: Bu seneki çalışma konumuz olan 'dil' ile bitirelim röportajımızı. Yazı ve şiirlerinize de yer verdiğiniz internet**

**sitenizde "Her varlık farkında olduğu oranda canlıdır" diyorsunuz; farkındalık ve canlılık arasındaki bu ilişkide dilin yerini sorsam size son olarak?**

**Seçil Nebioğlu:** Dil-düşünce etkileşimi üzerine gelişen fark edişlerimizi bir uyanış kabul edersek, canlanma bu anlamda söz konusu olabilir. Dil-düşünce diyalektiği ile düşünmenin düşünmesine geçilebildiğinde fark edişlerin olabileceğini varsaymış ve burada bir uyanış-bir diriliş-bir canlanmanın olabileceğini düşünmüştüm. Buradan yola çıkınca, "*Her varlık farkında olduğu oranda canlıdır*" diye bir slogan yapmıştım 5 yıl önce web sitemde. AAV'de geçen yıl mitoloji, bu yıl dil çalışıyoruz. Düşüncelerim de farklılaşıyor elbet. Dil konusuna Hacı Bektaşî Veli'nin aklımda gezdirdiğim sözleri ile nokta koymak isterim:

"İncinsen de incitme."

"İnsan, dilinin arkasında gizlidir."

deniztipigil@gmail.com



# Ben'de Olan Sen'de de Mustafa Alagöz

*Hayat... Hiçbir yere gitmeyen bir sabah yürüyüşüdür. (Osho)*

Kendi içimizde ne kadar derine inebilirsek o denli azaldığımızı görürüz. Bilincimizle varlığın hangi katmanına sızarsak sızalım, orada donuk varlıkları değil, sadece 'oluşları', 'olmakta olanı' izleriz. Bu sınırsız 'yaratıcı-oluş' sürecinde kendimizin sadece bir geçit, 'evrensel bir ortam', her şeyin üzerinde kalan bir 'tanık' olduğumuzu deneyimleriz.

'Azalmak' derken neyi anlamak gerekir? Kendimize 'Ben' diye ayrıksı bir varlık vermenin ne denli gerçek dışı olduğunu anlarız. İnsan bunu kendi üzerinden derin bir sorgulamayla anlayabilir. 'Ben' dediğimizde neyi kastettiğimizi, bu 'Ben'in dayanakları neler, kalıcılığı nedir, bunların varlığında ve işlevinde irademim sınırları nelerdir diye kendimize sorduğumuzda yanıt kolay bulunur.

Kendimize dönüp baktığımızda ilk önce bedenimizi görürüz, daha doğrusu onun aracılığı ile bize verilen uyarıları; açlık, cinsellik, sağlık... Bir adım ötesinde bu bedensel uyarılardan kaynaklanan arzular, kaygılar, beklentiler tarafından kuşatıldığımızı fark ederiz. Birinci uyarılar doğa kaynaklı; fizyolojik süreçlerin kendini gerçekleştirmesi, bunları yaşarız ve içimizde duyumsarız. Buna 'haz' deriz. Hazzın bilincimizde yer etmesi ve tekrar hatırlanması ile arzular oluşur.

Arzularımız bir bağlantı noktasıdır, bedenimizle dış dünya arasında. Dış dünya derken doğayı ve ağırlıklı olarak toplumu anlamak gerekir, çünkü arzular doyurulmak ister ve bunun için gereksinimlerinin karşılanması gerekir. Gereksinim nesnelere dışarıda olduğu için o dışa açılan bir kapıdır.

Bu noktada kaygılar ve beklentiler oluşmaya başlar. Uyarılar içimizden gelir, ama karşılığı dışarıdadır. Dışarıyı içimizin gereksinimlerini karşılamaya uygun ve hazır değildir. O halde dışarıda olanların içerinin gereksinimlerini karşılayacak şekilde dönüştürülmesi gerekir. Dönüştürücü ilişkiye girmek farklı nesnelere ve öznelerin dirençleri ile karşı karşıya gelmek demektir. Aslında nesnelere ilişki de ancak özneler (ötekiler) aracılığı ile olabilir, bu durumda sadece özne-özne ilişkisi söz konusudur.

İnsan her ne kadar ânı yaşamak zorunda olsa da bir geleceğinin olduğunu da bilir. Gereksinimlerin sürekli olacağı bilinci onu geleceği için kaygılandırır. Bu durumda ileride karşılaşılabilecek sorunların üstesinden gelmek gibi bir kaygıya kapılır. Kaygı insanı güvenlik arayışına iter, güvenlik arayışı beklentilerin oluşmasına kaynaklık eder.

Böylece varlığımızı bize duyumsatan pek çok bileşen içimizde oluşmaya başlamış olur; gereksinimler, arzular, kaygılar, beklentiler... Böylece bu durum, içimizi tika basa dolduran ve bilincimizi sürekli olarak baskı altında tutan güçler bir 'Ben'imiz olduğu düşüncesini doğurur.

Dikkat edilmeye değer bir noktadır burası, çünkü bu söylediklerimizin içinde özgür irademizin yeri yoktur. Tümünü bize verili ve kendiliğinden harekete geçen enerjilerdir. Bunların kendilerine göre dirençleri, hedefleri ve doyum nesnelere vardır. Bilincimiz bu uyarıların etkisiyle devinerek ona uygun şekiller almaya başlar. Bunlar hafızamızda depolanır ve daha sonraki etkinliklerimizde düşüncelerimizin akışını belirler: Hedeflerimiz, amaca uygun araçlarımız, tasarılarımız ve projelerimiz oluşmaya başlar. Bu düzeye kadar tüm varlığımız sadece dürtülerle harekete geçmiştir.

Uyarılar içimizden gelir, projelerimizi biz oluştururuz, araçlarımızı biz seçeriz, kendi güçlerimizi kullanırız...

Bu nokta hem tüm mutsuzlukların ve huzursuzlukların kaynağı olan 'Ben' zannının oluştuğu, hem de 'evrensel bireyselliğe' dönüşmenin başladığı noktadır.

'Ben' nasıl oluşur? Bu, yanıtı çok kapsamlı bir soru ve söylenecek her söz bir sorumluluk ister; sadece zihinsel bir gözlem, sağdan soldan toparlanmış bilgi kırıntıları ile değil, insanın bizzat kendi içsel yolculuğundan getirilmiş deneyimlerin ifadesi olmalıdır.

İnsan etkinlik yapmadan var olamaz. Etkinlikler verili uyarıların etkisiyle ve belirlemesiyle yapılır. Burada hedeflerimizi belirleriz, araçlarımızı seçeriz ve yetilerimizi kullanırız. Baştan sona kendi güçlerimizi kullanırız. Attığımız her adımda, her başarımızda kendi damgamız

vardır. Bu noktada kendimize olan inancımız, güvenimiz ve içsel bir iktidarımız oluşur ve bunun düşünsel çıkarımı 'ben farklıyım'a doğru olur. İnsan, etkinliklerinde dış dünyayla ilişkide olmak zorundadır. Dış gerçekliğin dirençlerini ve özelliklerini tanıırken ve onları amaçları doğrultusunda dönüştürürken, kendi bilinç, psikolojik ve fizyolojik güçlerini kullanır. Bunları kontrol edip yönlendiren de kendisidir.

Yapıp-etmelerimiz, bunlardan edindiğimiz deneyimler kendimizi belirleyen güçlere dönüşür. Giderek kendimizi bunlarla özdeşleştiririz. Artık bunlar bizim 'onurumuz', toplumsal varoluş dayanaklarımız, başkası karşısında kendimizin bir değer olduğumuzun, 'özel' birisi olduğumuzun ölçüsü haline gelir.

Özdeşleşme; sahiplenme ve ait olma duygusunun birliğinden oluşur. Kendimizi bu özdeşliğe hapsederiz. 'Ben' (Ego) belirli bir düzeyde dondurulmuş, geçici olan şeylerle sınırlandırılmış bireyselliktir. Her özdeşleşme bir sınırlamadır, yaratıcı akışkanlığımızı dondurmaktır ve akıcı bir gücü dondurmak mümkün değildir; belki baskı uygular ya da yönünü değiştirebiliriz, göstergesi içimizdedir: Sıkıntı, tatminsizlik ve daha fazlasına ulaşma hırısı... Bu düzey neredeyse tüm insanların içinde bulunduğu bir durum... Özgün bireysellik hâlâ ortada yoktur. Bu gerçeği dile getiren güzel bir insandan güzel bir söylemi hatırlıyorum:

*"İnsan arıyorum, özne tanımak istiyorum, ama neredeyse herkes birbirinin tekrarı..."*

Özgün özne (insan) olmak olanaklı ve her insanın içinde potansiyel olarak vardır, ama sürekli bir çaba istiyor. Bilgelerin ısrarla vurguladıkları, 'arınma', 'içsel sorgulama', 'seyri süluk', 'kendin ol' diye bizlere yaptıkları uyarı aslında bizlerin kendi tohumumuzu çiçeklendirmeye yönelik bir çağrıdır.

'Ben' bir gölgedir, varlığı yoktur ve varlıktan da ayrı değildir. Gölge varlığa işaretir. Platon'un ünlü mağara alegorisi bu gerçeği çok güzel bir biçimde ortaya koyar. Sorun, gölgenin olup olmamasından çok, gölgenin kendisini hakikat zannetmesidir. Bu zannı sürekli doğuran ve besleyen kaynak bizzat içimizde bulunduğu için, tıpkı her varlığın ışıktaki bir gölgesi olması gibi, her bireyselliğin de onu izleyen sanal bir 'Ben'i (egosu) vardır.

Ego insanî ilişkilerde her türlü sorunun kaynağı, tüm öfke ve mutsuzluğun dinamosudur, bu bir yüksek enerjidir. Diyalektik bir süreç olarak bu sanal enerji, evrensel enerjiye dönüşecek olanın da bizzat kendisidir. Bir insanın egosu ne denli güçlüyse, insani nitelikleri potansiyel olarak o denli güçlü demektir. Çünkü aynı yaşam enerjisinin farklı yönlere akmasıdır bunlar. Başboş bırakılırsa aşağıya akar; çabıyla, sorgulamayla, kendi üzerine dönük derin düşünmeyle de yukarıya çıkar. Aşağıdan kast edilen arzuların, hırsların ve düşük çıkarların hizmetine girmesi, yükselmesi ise evrensel değerlerin; cömertliğin, vefanın, şefkatin ve anlayışın üretilmesi demektir.

Binlerce yıldır insanın bilincinin ilgi alanı olmuş, günlük ilişkilerimizin ve içsel huzurumuzun rengini belirleyen derin bir olguya dair çok şeyler söylenegelmiş, söylenmeye de devam edecek.

Bu satırlar sadece kendi kendisiyle bir yüzleşmenin, başkalarında da olan ve olabilecek insani hallerin iddiasız bir ifadesidir. Bizzat bu amaçlar çerçevesinde bile söylenecek çok şey var, ama belki başka bir yazıda ele alınabilir: Örneğin, egonun günlük ilişkilerde belirtileri, modern psikolojide değil ama kadim bilgeliğin sorunu ele alış bir yazı konusu olabilir.

Her şey, her zerre hem sonsuzluğun kanıtı, hem de sonsuzluğa açılan bir kapıdır. Bu sonsuzluk içinde biz insanlar hem bir noktacı olarak, hem de sonsuzluğu yaşayan bir tanrısal olarak kendi olmak sorumluluğunu üstlenen yegâne varlıklarız. Bu sorumluluğu ne denli yerine getirebilirsek, o denli mutlu oluyoruz; deneyimler ve olgular bunu gösteriyor.

*Âlemde meşhud olan bu devran,  
Tekâmül içindir, kemale doğru.*

*Her nokta cevval, her zerre raksan,  
Uçup giderler visale doğru.*

*Ekvan, insan koşup giderler,  
Tutulmaz kapılmaz hayale doğru.*

*Amâk-ı Hayal*

**mustafagoz52@yahoo.com.tr**

## HAKİKATTEN DAMLALAR

*Derleyen: Arzu Cengil*

### Mutluluğun, Sevincin, Hayatı Kutlamanın Öğretmeni Breslov'lu Rabbi Nahman

Uzun yıllar önce Breslov'lu Rabbi Nahman (1772-1810) Tanrı'ya (HaŞem) gerçekten yaklaşmanın anahtarının Sevinç; eş deyişle Mutluluk (Simha) olduğunu fark eder. Mutluluğun önemini vurgulamak için -mutluluğun karşı savı olan- depresyonun, yılanın (İblis - Yetzer HaRah'ın; eş deyişle kötü dürtülerin) esas ısırtığından oluştuğunu söyler. Bu dersi de en güzel, öğrencilerine anlattığı hikâye özetler:

"Bir zamanlar toprağı kazıp, kazdığı toprağı satarak geçinen çok fakir bir adam yaşarmış. Bir gün yine toprağı kazarken, çok değerli olduğu ilk bakışta belli olan, değerli bir taş bulmuş. Bu işlerden anlamadığından, taşı değerini anlayacak bir uzmana götürmüştü. Uzman taşa bakmış, "Buralarda bu taşın hakkını verebilecek kadar zengin kimseyi bulamazsın. Başkente, Londra'ya git, ancak orada bunu satabilirsin," demiş. Fakir adam, yolculuğı karşılayabilmek için varını yoğunu satmış, yetmemiş, kapı kapı dolaşıp para toplamış, sonunda onu deniz kıyısına dek götürecek parayı denkleştirmiş.

Sonunda kıyıya ulaşmış ve onu Londra'ya götürecek bir gemi bulmuş, ama elinde gemiye verecek parası kalmamış. Geminin kaptanını bulmuş ve ona yanındaki mücevheri göstermiş. Bunu gören kaptan ona çok varlıklı bir kimseymiş gibi muamele ederek, ona birinci sınıf bir kamara tahsis etmiş. Fakir adam yolculuk boyunca deniz manzaralı kamarasında oturur, sürekli mücevhere bakarak mutlu olurmuş. Özellikle de -iyi duyguların hazım için gerekli olduğu- yemek saatlerinde, mücevheri masaya koyar, hem yemeğini yer, hem de taşa bakar mutlu olurmuş. Yine böyle bir gün yemeğini yemiş ve uyuklamaya başlamış, o sırada içeri giren kamarot çocuk, sofrayı toplamış ve masa örtüsünü de kırıntılar ve taşla birlikte denize silkelemiş.

Adam uyanıp, olanı biteni fark ettiğinde üzüntüden çıldırarak duruma gelmiş. Ancak kaptanın taşı kaybettiğini öğrenirse kendisini öldürmekten çekinmeyeceğini düşündüğünden, mücevher hâlâ elindeymiş gibi mutlu gözükmeye devam etmiş. Sanki hiçbir şey değişmemiş gibi sevinçliymiş. Her gün onunla vakit geçirmeyi âdet edinmiş olan kaptan da hiçbir şeyin farkında değilmiş. Yolculuğun sonuna doğru kaptan adama bir teklifte bulunmuş; "Londra'da çok iyi bir fiyata satmak üzere yolda büyük miktarda buğday aldım, ancak kralın hazinesinden çalmakla itham edilmekten korkuyorum. Bu yüzden malı senin adına aldım, satış gerçekleştiğinde sana da bunun karşılığında bir pay vereceğim," demiş. Fakir adam da kabul etmiş, ancak Londra'ya henüz varmışlar ki, kaptan aniden vefat etmiş. Fakir adamın adına alınmış olan bir gemi dolusu buğday ise kaybettiği mücevherden kat kat daha değerliymiş.

Rabbi Nahman der ki: "Mücevher aslında adama ait değildi ve bunun kanıtı da onu sonuna kadar elinde tutamamasıydı. Oysaki buğday ona aitti ve kanıtı da sonunda onda kalmasıydı. Ancak sahip olduğu her şeyi mutlu ve sevinçli kalabildiği için hak etti."

"Umudumuzu asla kaybetmemek ve hikâyedeki fakir adam gibi her şeyimizi kaybetsek bile kendimizi mutlu olmaya zorlamak her birimize kalmıştır," der Rabbi Nahman. Gerçekliği olmadan mutluymuş gibi davranmanın bile, durumumuzu değiştirme gücü ve bizi hakiki sevince ulaştırarak kudreti vardır. Rabbi Nahman, anahtarın iyiye odaklanmak olduğunu söyler. Ona göre, her birimizin içinde var olan saf, karmayan, yok edilemeyen, bütünüyle iyi olan yana yoğunlaşmak ve onu kullanarak kendimizi ve başkalarındaki imgemizi yeniden inşa etmek mümkündür.

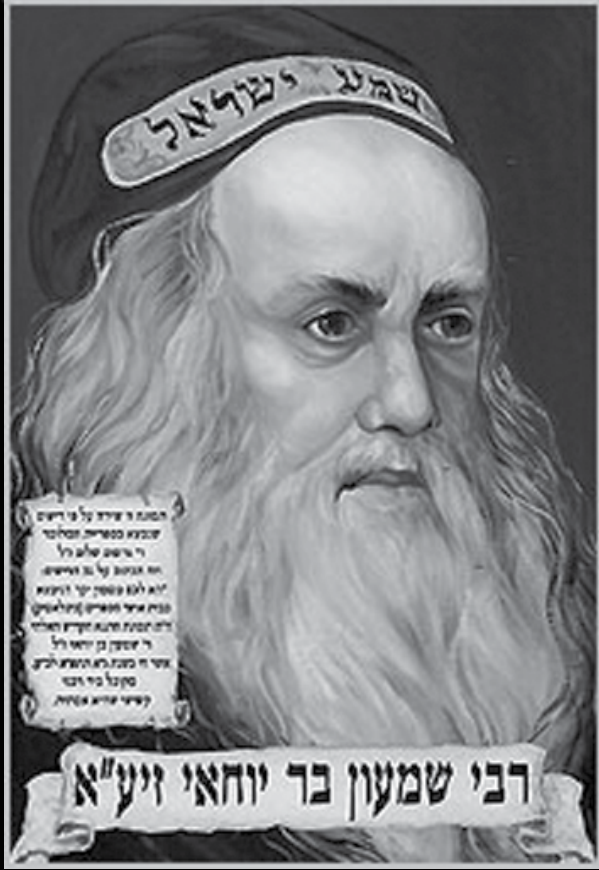
# Zohar'dan Seçmeler

Arzu Cengil

# זוהר

Zohar ya da tam söylenişyle Sefer HaZohar yani Işımanın Kitabı, Yahudi İrfanı olan Kabbalah'nın en temel kitabıdır. Eğer mistisizm kendi bilgeligi, yoğunluğu ve dirimli haliyle bir din olarak kabul edilirse, Zohar'da kapsanan ve öğretilen Yahudi İrfanı da Yahudiliğin en yoğun ve dirimli halidir.

Ağırlıkla toplamına TaNaKh dediğimiz biblikel metinler yani Ta→Torah, Na→Neviim (Nebiler) ve Kh→Ketuvim (Kitaplar) üzerine mistik ve sembolik yorumlardan oluşan Zohar'ın ilgilendiği başlıca konular yaratılışın gizemi, tanrısal nitelikler, salih amellerin önemi, günah problemi, öteki dünya, biblikel kişiliklerin tipolojik özellikleri ve hangi sembolik anlamı açığa vurdukları gibi sorgulamalardır. Sorgulamalar diyorum, zira Zohar metinleri, Rabbi Şimon Bar Yohai ile çağdaşı Yahudi mistikler arasında geçen konuşmalar biçimindedir. Büyük bir mistiğin, zamanında Dünyanın Babası diye çağrılan Rabbi Akiva'nın en sevdiği öğrencisidir Şimon Bar Yohai. Talmud'da, 1.yüzyılda yaşamış olan Bar Yohai ve içlerinde oğlunun da bulunduğu bir grup Rabbinin –Rabbi Akiva'nın katledilmesinin ardından- Roma



zulumünden kaçarken İsrail'de Pequin'deki bir mağarada 13 yıl gizlendiklerine ve burada kaldıkları süre zarfında gizemler üzerine düşündüklerine dair bir hikâye anlatılır. Her biri Yaşam Ağacını oluşturan ve Hikmet, Güzellik, Merhamet gibi tanrısal nitelikler demek olan bir sefiranın bizatihi dışavurumu olan bu mistikler konular üzerine ait oldukları sefiranın zevkine göre kelâm eder ve problemleri kendi açılarından sorgularlar. Hikâyeye göre, mağarada geçirdikleri bu süre içinde Tanrı, Torah ve evren üzerine metaforlar ve sembollerle yüklü bu tefekkürleri Rabbi Bar Yohai öğrencisi Rabbi Abba'ya aktararak, yazdırmış ve bu yazılar Zohar'ı oluşturmuştur.

Aslında bir bilenle okunması gereken ve tamamen sembolik bir dille konuşan bu kitaptan alıntılar çevirmek ne kadar doğru ve anlaşılır olabilir, bu gerçekten bir tartışma konusu. Ancak yoğun istekler üzerine bir deneme sunalım istedik. Aşağıda, ilgilenenlere bir fikir vermesi ve içeriğine bir örnek olması için Zohar'dan kısa alıntılar yorumları ile beraber sunuyoruz.

### Kilitli olan ve açılmış olan

Yaratılış süreci boyunca, tinsel güçler kâinatın ve ilâhi dünyaların doğumunu ateşlemek ve yürütmek üzere açıldılar. İşte Zohar bu güçlerin zincirlerinden kurtulma yolunu anlatırken, biz de kendi içimizdeki aynı tinsel güçlerin kilitlerini açma kuvvetini ediniriz.

Bu bölüm aynı zamanda Bereşit (başlangıç) sözcüğü ile ilgili bir başka gizemi daha açar. Bereşit sözcüğü parçalandığında iki sözcük açığa çıkar. 'Bara' ve 'Şit' sözcükleri ki manası 'yaratılmış altı'dır. Ve altı sefirahdan eş deyişle altı boyuttan meydana gelen 'Zeir Anpin'in tinsel âlemine işaret eder. Bu altı boyut (Hesed, Gevurah, Tiferet, Netzah, Hod ve Yesod) sıkıştırılıp, Zeir Anpin adlı bir âleme kilitlenmiştir.

Kadim Kabbalistlerin gerçekliğin on boyutta var olduğunu ve bu on boyutun altısının bir olarak (bir boyuta sıkışarak) birleştiğini söylemelerinden yaklaşık 2000 yıl sonra tamamen ayrı bir alanda, fizik alanında çalışan modern fizikçiler de aynı sonuca ulaştılar. Bu bağlamda 'süpersicim teorisini' geliştirdiler. Süpersicim teorisinin ortaya çıkmasıyla birlikte modern fizik Zohar'da anlatılanı andıran bir gerçeklik modelini açıkladı. Bu teoriye göre, evren titreşen sicimlerin bir senfonisiydi. Sicimler on boyutlu bir uzay-zamanda hareket ettikleri sırada, genel görelilik kuramına göre, onları çevreleyen uzay-zamanı eğriyorlardı. Bilime göre bu sicimler küçük spirallerdi. Sicim spirallerinin farklı titreşimleri farklı madde partikülleri yaratıyordu; tıpkı bir gitarın tellerinin farklı titreşmesinden farklı müzik notalarının yaratılması gibi. Zohar dizelerinde tüm maddeyi biçimlendiren enerji spirallerinden "ve gizlerin en gizlisinden formu olmayan bir çizgi açığa çıktı, bir halkaya gömülü, iplikle ölçülen..." diye bahseder. Fizikçiler, bilinen dört boyutlu evrenimizi açıklarken, 'Büyük Patlama' sırasında on boyutun altısının bükülerek, ya da bir başka deyişle sıkışarak, küçük bir topa dönüştüğü, dört tanesinin ise genişletilmiş kalıp, bize algıladığımız evreni verdiği varsayımını kurdular.

Dolayısıyla hem Kabbalistler hem de süpersicim teorisi taraftarları gerçekliğin on boyuttan meydana geldiği ve bunun altısının yaratılış sırasında, bir başka deyişle Başlangıçta (Bereşit) sıkışıp 'Bir' olduğunda hemfikirlerdir.

(O) Mabedin üst üste bir sürü gizli hazinesi vardı. O mabette kapalı olması beklenen 50 kapı vardı, kapalı olmalarının manası, akan ışığı bloke ediyorlardı. 49 tanesi dünyanın 'dört rüzgârı' üzerine oyulmuştu. Bir tanesinin ise yönü yoktu; aşağı mı yoksa yukarı mı bakıyordu o bile bilinmiyordu. Bu da bu kapının hâlâ nasıl kapalı kalmaya devam ettiğini gösteriyordu.

Kapıların içinde küçük ve dar bir anahtar deliği olan bir kilit bulunuyordu. Bu kilit ancak işaretlenmiş olduğu anahtarın etkisiyle biliniyordu. Ve anahtarı olmaksızın hiç kimse bu daracık anahtar deliğinden haberdar olmuyordu.

İşte "Başlangıçta (Bereşit) Elohim yarattı (Bara)" (Bereşit 1:1) ayeti, bu gizem üzerine temellenmiştir. Bereşit, her şeyin tarafından gizlenmiş olduğu ve onları açan ve kapayan (kilitleyen) anahtardı. Bu anahtarla altı

tane kapı kilitleniyor ve açılıyordu.

"Başlangıçta Allah gökleri ve yeri yarattı. Ve yer ıssız (biçimsiz) ve boştu ve Engin'in yüzü üzerinde karanlık vardı. Ve Allah'ın Ruhu, suların yüzü üzerinde hareket ediyordu." (Bereşit 1:1-2)

Buradaki yeryüzü kendiliğinden ışığı olmayan üst yeryüzüdür. Oysa ilk başta kendi gerçek halindeydi. (Kendisi ışımazdı) ancak kendini ve ışığını eksiltti. Ve böylece artık boş (Bohu) ve biçimsiz (Tohu) oldu. Biçimsizlik, boşluk, karanlık ve Ruh dünyanın kendisini oluşturan dört öge idi. (Böylelikle, dünya bir başka deyişle bu gerçeklik oluşabildi. Bu, Kabbalah'da Tanrı'nın kendi kendisinin içine geri çekilmesinden söz eden kısımdır). Bundan dolayı yer ıssız ve boştu ve Engin'in yüzü üzerinde karanlık vardı. (Ve Allah'ın Ruhu suların yüzü üzerinde hareket ediyordu.)



Zohar'da anlatılan Yaratılış süreci tam bir kaos durumuyla başlar. Bu kaostan düzen kavramı ortaya çıkar. Zohar'da kaostan düzenin doğduğu bu süreç anlatılır. Başlangıçtaki kaos ne kadar coşkun ve güçlü olursa, sonunda ondan doğacak düzen ve tekâmül daha büyük olur. Bizler de kaosu yaşamlarımızdan çıkarabilme yeteneğine erişebiliriz. Bunun için aslında kaostan, düzen ve tamamlanma getirmek için gerçek bir olanak olduğu hakikatini kavramaya başlamamız yeterlidir.

"Ve Allah dedi: Işık olsun; ve ışık oldu..." (Yaratılış 1:3)

Bu noktadan itibaren doğrudan sonsuza bağlı olarak 'Bütün', boşluğun içinde asılıydı. Ancak enerji Elohim ismine örtünerek göksel saraylar boyunca "dedi" sözcüğü ile bağıntılı olarak kendini açtı. Ödede olan söze gelmez. Bereşit yaratıcı bir söz (maamar) olsa da, "ve dedi" sözü onunla bağlantılı olarak kullanılmaz. "Ve dedi" (vayomer) ifadesi çalışılmalı ve sorgulanmalıdır. Vayomer sözcüğü, mi (kim) ve or (ışık) sözcüklerini dışa vuran harflerden oluşan bir sorgu ifadesidir aslında. Biz bu "dedi, söyledi"yi mistik sınırsızlıktan, düşüncenin mistik gücüne dek orada sakın olan enerji biçiminde tanımlıyoruz. "Ve... dedi" yükselen bir gücü ve bu yükselmenin sessizlik içinde olduğunu üstü kapalı bir biçimde ifade eder. Ayn-Sof'un gizeminden bir ışık çıkar, düşüncenin başlangıcından. "Ve Elohim dedi"nin anlamı artık mabedin hamile kaldığı, kutsal tohumu gizlilik içinde doğurduğudur. Göksel sarayların oluşması sürecidir. Sükûnet içinde doğursa da, doğurduğu şey duyuldu. Ve doğan -Zeir Anpin ve halen Binah'ta (Anlayış) bulunan onun dişil prensibi- hiç ses çıkarmadan sessizce doğdu, ancak bu Binah'ta olduğunda dışarıda (zahirde) duyulan sese, "Işık olsun" a dönüştü.



cengil@superonline.com  
rzcngl@gmail.com

## Beyin: Bir Genetik Mozaik

*Nature* dergisi Ekim sayısında yayımlanan yeni araştırma bulgularına göre beyin birbirinden farklılık gösteren ve zamanla değişime uğrayan sinir hücrelerinden oluşan genetik bir mozaiktir (1).

Edinburgh'daki Roslan Enstitüsü'nün Hollanda, İtalya, Avustralya, Japonya ve ABD'deki bilim adamlarıyla birlikte yürüttüğü araştırmada, beyin hücrelerimizin genetik yapısının hayatımız boyunca binlerce kez değiştiği bulundu. Ayrıca ilk kez bu araştırmada beyin hücrelerinin hem birbirlerinden hem de vücuttaki diğer hücrelerden genetik olarak farklı olduğu da belirlendi. Araştırma ekibi, ulaştıkları bulguların beyin nasıl çalıştığını açıklayan önceki tüm teorileri altüst ettiğini ifade etti (2, 3).

*Nature* dergisinin Ekim 2011 sayısında yayınlanan araştırma sonuçlarına göre Retrotransposon isimli genler beyin yapısında çok sayıda küçük DNA değişimlerine sebep olmaktadır (3). Yer değiştiren DNA elementleri olarak adlandırılan Retrotransposonlar, genom içinde kendi kopyalarını çıkartmak için bir tür '**kopyala-yapıştır**' mekanizması kullanan hareketli genetik elementlerdir. Bulgulara göre, genomda bir yerden başka bir yere zıplayan '**Yer Değiştiren DNA Molekülleri**' nörolojik birtakım rahatsızlıkların oluşmasına sebebiyet verebilir ve hem normal beyin fonksiyonlarında hem de davranışlarda birtakım küçük etkileri vardır (4). İlk kez 60 yıl önce bitkilerde keşfedilen Retrotransposonların, günümüzde insan genomunun %40'ından fazlasını oluşturduğu ve genom evriminde önemli rol oynadığı bilinmektedir (1,4).

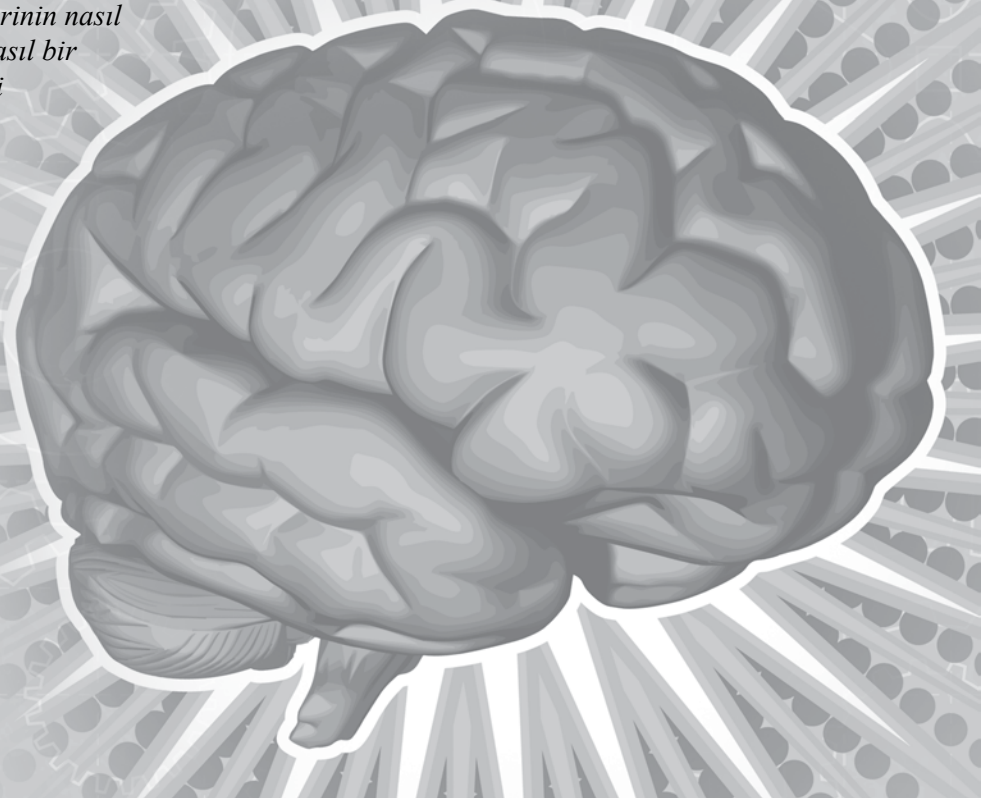
Beyinde genetik değişime uğrayan bölgelerin, özellikle öğrenme, hafıza ve düşünme ilgili bölümler olduğu ifade edilmiş ve değişime sebep olan Retrotransposonların, özellikle beyindeki hücre yenilenme alanlarında aktif olarak buldukları tespit edilmiştir (3, 6). Bu genlerin buldukları alanların incelenmesiyle beyin fonksiyonlarını etkileyen ve Parkinson gibi hastalıkların gelişmesine sebebiyet veren mutasyonların tespit edilebileceğinin umulduğu ifade edilmiştir. Araştırmayı yürüten Edinburgh Üniversitesi Roslin Enstitüsü'nden Dr. Geoff Faulkner, "*Bu araştırma sonuçları, beyin hücrelerinin genetik yapılarının hayatımız boyunca değişmeden kaldığına dair inancımızı altüst etmiş ve bize beyin nasıl çalıştığına dair yeni bilgiler sunmuştur. Eğer bu genetik değişimlerin nasıl meydana geldiğini anlayabilirsek, beyin hücrelerinin nasıl yenilediğine, hafıza gibi işlemlerin nasıl bir genetik temele sahip olduğuna ve belki de beyin hastalıklarında bu genlerin oynadığı rollere dair daha çok bilgiye sahip oluruz.*" demiştir (3).

Araştırma ekibinde de yer alan Queensland Üniversitesi'nden Prof. Mattick'e göre, araştırma bulguları beyin genetik görünümünün değiştiğini göstermekte ve çevresel etkilere tepki olarak beyin nasıl birtakım yapısal değişikliklere uğradığı konusunda ipuçları sunmaktadır (5). Bupa'da görevli doktor Dr. Virginia Warren, bu araştırma bulguları için "Bu bulgular, beyin bazı temel mekanizmalarını anlayabilmemiz için bize önemli yapıtaşları sunmaktadır," demiştir (6).

### KAYNAKÇA

- [http://www.bionews.org.uk/page\\_111406.asp](http://www.bionews.org.uk/page_111406.asp)
- <http://www.ntvmsnbc.com/id/25293556/>
- <http://www.bbc.co.uk/news/uk-scotland-edinburgh-east-fife-15505641>
- <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=ductile-helix-jumping>
- <http://www.imb.uq.edu.au/index.html?page=167916>
- <http://www.bupa.co.uk/individuals/health-information/health-news-index/31102011-genetic-make-up-changes>

elifersoy20@gmail.com



## Aromaterapi

Nimet Özata

Aromaterapi, bitkilerde bulunan uçucu yağlarla yapılan tedavi sistemidir. Uçucu yağlar oda sıcaklığında buharlaşırlar ve eterik yağ, esans veya esansiyel yağ olarak da isimlendirilirler.

Aromaterapi, Eczacılık Fakültelerinin 3. ve 4. sınıflarında okunan Farmakognozi dersinin pratikteki uygulandığı olan Fitoterapi'nin (bitkilerle yapılan tedavi sistemi) bir yan koludur ve destekleyici tedavi yöntemidir.

Uygulamada kullanılan yağlar bitkilerin kök, çiçek, yaprak gibi bölümlerinden elde edilen saf uçucu yağlardan oluşur.

Bir bitkinin özel bir yerinden elde edilen esansın kimyasal ve tıbbi özellikleri, bitkinin ait olduğu kısma göre farklılıklar gösterebilmektedir.

Bitkilerde uçucu yağlar bitkilerin özel salgı organları ve parenkimatik hücrelerinde bulunurlar.

Aromaterapi, fiziksel, mental, ruhsal sağlık ve güzellik için uygulanır.

Uçucu yağların tarihi oldukça eskiye dayanmaktadır. Bunun için 5000 yıl önceye gitmek gerekir. En eski distilasyon cihazı M.Ö. 3000 yılına aittir. Eski Mısır'da çam esansı biliniyor ve kullanılıyordu. Tutankamon'un mezarı 1922 yılında açıldığında bulunan kaplarda rastlanan değişik türdeki ağaç reçineleri de bunun bir kanıtıdır. Fakat esas gelişmesi Ortaçağ'da olmuştur.

1900'lü yılların başında Fransız kimyager Gattefosse laboratuvarında bir deney yaparken kaza ile elini yakınca, acısını hafifletmek için yanında duran ve içinde lavanta yağı bulunan kaba elini daldırdı. Bu yağın elini süratle iyileştirdiğini fark edince bu konuda çalışma ve araştırmalar yaptı. 1928 yılında bu konuda yayınlanan ilk kitapta aromaterapi deyimini de kullanan ilk kişi olarak literatüre geçmiştir. Bir başka araştırmacı hekim olan Dr. Jean Valnet de İkinci Dünya Savaşı'nda yaraları tedavi etmek için aromaterapi uygulamıştır. Biyokimyacı Madam Maury ise konuyu kozmetik ve gençleşme tedavilerine kadar yaygınlaştırmıştır. 1985 yılında, IFA (International Federation of Aromatherapists) Uluslararası

Aromaterapistler Federasyonu kurulmuştur.

### Uçucu Yağların Elde Edilişi:

#### 1-Distilasyon Yöntemleri:

- Su distilasyonu
- Su + buhar distilasyonu
- Buhar distilasyonu (taze droglar için kullanılır)

2-Tüketme Yöntemleri: Parfümeri esansları elde etmek için kullanılır.

3-Mekanik Yöntemler yollarıyla olur.



### Aromaterapiyi Uygulama Metotları:

1-Masaj: Bu uygulama insan organizmasının kemik, kas yapısı ve sinir sistemini iyi bilen masörlere yapılmalıdır. Masaj yapmak için uçucu yağlar doğrudan kullanılmaz, çünkü tahriş edebilirler. Taşıyıcı yağlarla seyreltmek gerekir. Seçilen yağın yapısı ve tedaviye uygun olması alınacak sonucu güçlendirmektedir.

Burada esas olan, bakım esnasında seçilecek yağın kişinin terapi amacına uygun olması ve terapinin etkisine uyum sağlamasıdır. Örneğin, uyarıcı bir terapide aşırı sakinleştirici etkideki bir yağ kullanılmazken, asabi biri tedavi ediliyorsa, ağır kokulu bir temel yağ seçilmemeye dikkat edilmelidir.

2-Kompres: İhtiyaca göre soğuk veya sıcak uygulanabilir. Soğuk kompres, baş ağrıları, burkulmalar ve şişmelerde faydalıdır. Sıcak kompres, kas ağrıları, artrit, romatizma,

diş ağrıları ve apselerde yararlı olur.

3-İnhalasyon: Bu metot özellikle üst teneffüs yolu rahatsızlıkları, soğuk algınlığı, nezle, sinüs rahatsızlıkları, öksürük, boğaz problemlerinde ve cilt bakımında kullanılır. İçinde kaynayan su bulunan bir kaba, 3-4 damla uçucu yağ damlatıldıktan sonra, baş üzeri bir havlu ile kapatılıp birkaç dakika derin nefes alınması ile uygulanır. Ayrıca evlerde, salon veya odalarda, koku taşları veya koku lambaları üzerine uçucu yağ veya uçucu yağ karışımları ilave edilerek, sakinleştirici, dinlendirici, rahatlatıp neşelendirici, kışın soğuk algınlıkları için koruyucu ve tedavi edici ortamlar yaratılır.

4-Banyo: Bitki banyolarının esasları Fitobalneoloji'dir. Banyolar; uyku bozuklukları, sinirlilik, romatizmal hastalıklar, soğuk algınlığı ve enfeksiyöz deri hastalıklarının tedavisinde başarıyla kullanılmaktadırlar.

Aromaterapi, güzellik ve cilt sağlığı sorunlarında; cilt nemlendirici kompresler, cilt temizleyici kokulu sular, cilt dinlendirici buğular ve masajlar yoluyla faydalı olur.

Aromaterapide kullanılan uçucu yağlar (eterik yağ, esans), ağız sıkı kapalı, teflon kapaklı renkli cam şişelerde, +4 derecede nem oranı düşük buzdolabında saklanmalıdırlar.

Uçucu yağlar, doğal yağlar olup, yan etkileri az ve oldukça pahalıdır. Alkol, aldehit, keton, ester ve terpenleri içerirler.

Uçucu yağlar; antiseptik, antibakteriyel, antifungal, antiviral, antispazmodik, antioksidan etkiler taşırlar.

### Uçucu Yağların Kullanımında Dikkat Edilecek Hususlar:

- 1- Uçucu yağlar dâhilen kullanılmazlar.
- 2- Masaj yapılırken, mutlaka taşıyıcı yağlarla seyreltilerek kullanılmalıdırlar.
- 3- Uygulama sırasında uçucu yağlar göze kaçırılmamalıdır.
- 4- Küçük çocuklar ve ev hayvanlarından uzak tutulmalıdırlar.
- 5- Hepatit, epilepsi, kanser, Parkinson, alerji gibi ciddi rahatsızlıkları olanlar mutlaka önce doktorlarına danışmalıdırlar.

nimetozata@gmail.com

## 23. Mânâ

### Muhiddin Gür

Görmüş olduğum mânâdan sonra anladım ki, insanın işlemediği amelinin nasıl olduğunu o insan bilse de bilmese de, amelin kendisi, işleyen insandan kendisini daha iyi biliyor. Yani amel neyse müsemması ona göre sergileniyor. Kişi ne kadar iyi kötü yaptım dese de yapılan neyse odur.

Onun için de bunu bil de, her hareketinin vücutlu olduğunu anla ki, amelin ona göre içtenlikle işleyebilesin. Bunu nasıl yapmamız lâzım dersen, bil ki işlediğin amel sana yük oluyorsa, sen Allah için amel işlemiyorsun demektir. Yaptığın ameller nefesine yöneliktir. Olayı şöyle toparlayabilirsek, sen Allah sevgisi için amelin içtenlikle yapar isen sonunda sevgili sen olursun. Yani hem seven hem de sevilen sen olursun. Mükâfatın da Allah olur. Bu şekilde amelin olursa kazanırsın. Ameline karşılık beklersen beklediğin put olur. Çünkü beklediğini düşünürsün. Düşündüğün de puttur. Sen sevgiyi ara ki, sevgiliye yol bulabilesin. Sevgiliye yol bulabilirsen, kâr ve zararını o zaman algılayabilirsin.

Ben amel üstünden bir mânâ aldım. Aldığım mânânın açıklamasını yazmak istiyorum ki, sizler de ona göre amel işleyebilesiniz. Ben hayatım boyunca merhametli ve adil olmaya çalışmışımdır. Tasavvuf süreci içerisinde de hem adil, hem merhametli, hem affedicisi, cömert ve de insanlara karşı müşfik olmaya çalışmışımdır. Bu hallerimi ve buna benzer hallerimi hayatım boyunca devam ettirmek ana ilkindir.

İşte bu hallerim bana mutluluk veriyordu. Bir yerde kendime benlik getirmişim ki, ikaz olarak şöyle bir mânâ aldım.

Bir gün mânâ âleminde, insanları Allah'a çağrı nidası duydum. Yani "İsteyen gelip Allah'ı görebilir," diye bir terimdi. Bu çağrı nidasını duyunca, arzum Allah olduğundan, hemen çağrıya icabet ettim. Birçok hediyeler alıp Allah'a gitmek için yola çıktım. Aslında hediyelerim de yapmış olduğum ibadetlerimdi. Namaz gibi, zekât gibi, Kuran, zikir, din, iman gibi benzeri ibadet sistemleriydi. İşte bunları alıp Allah'a doğru yol aldım. Aslında olay bir duygu menzili gibiydi. Ama ben çok sevinçliydim. Çünkü benim ibadetim ve iyiliklerim oldukça çoktu. Belki de ben öyle sanıyordum. "Hediyelerim çok iyi, kabul edilirim," diyordum. Bu yolculukta zannediyordum ki yalnız ben gidiyorum. Ama yolda gördüm ki, tüm varlıklar ve insanlar âlemi, hepsi birden Allah'a gidiyorlar. Gidenlerin de kendilerine göre hediyeleri vardı. Tüm evrenler bir bütün olarak Hakk'a gidiyorlardı. Bunları görünce hayretten hayrete düştüm.

Beni hayrete düşüren konulardan biri de, insanlardan başka hiçbir varlık amellerini ve iyiliklerini, ne ellerinde ne de dillerinde götürüyorlardı. Yani insandan başka hiçbir varlık yaptıklarından karşılık beklemiyorlardı. Yalnız insanlar cehaletlerinden dolayı yaptıklarına karşılık bekliyorlardı. Bu karşılık da kurtuluş karşılığıydı. Her varlık kendi vazifelerinde çok mutluydular. İnsanlar amelleriyle insanlıklarını bulacaklarını bilmediklerinden amel birikimiyle sevap beklediklerinden umutsuz ve

mutsuzdular. Zaten ben bunların içeriklerini biliyordum. Benim amacım bir an evvel Allah'a gidebilmek olduğundan yoluma devam ediyordum. Herkes kendi amelinin yüklenmiş, benim gibi onlar da Allah'a gitmek üzere yollarına devam ediyorlardı. Bu yolculukta ben insanlar içerisinde çok mutluydum. Nedeni ise, benim hediyelerimin herkesin hediyelerinden daha çok olduğundandı.

Önce de yazdığım gibi hediyelerimiz, kendi amellerimiz ve insani hallerimizdi. Yolculuğumuz ilerledikçe insanların hediyeleri çoğalmaya başladı. Şöyle ki, bazı insanlar var ki, Allah yolunda canlarını başlarını vermiş olarak yollarına devam ediyorlardı. Mal, para, hizmet, amel; neler neler götürüyorlardı ki... Zaman ilerledikçe benim kendi hediyem sıfır gibi görünmeye başladı. Mahcup olmakla beraber yine de hediye hediye deyip yoluma devam ettim.

Sonuçta bir vadiye geldim ki ne göreyim? Uçsuz bucaksız bir sahra ve de genişliğinin tarifi imkânsız. Ayrıca menzil de gönül menziliymiş. Bu bilgiler bana savurtsuz olarak nakşediliyordu. Bu sahrada gördüğüm manzara, ezelden beri gelen insanların hepsi hediyeleriyle beraber orada bekliyorlardı. Sahraya varınca ben daha ileri gitmek istedim. Hemen önüme geçildi. Bu önüme geçiş olgusu da kendimden kendime manevi bir güçtü.

Ben önüme geçene, "Allah bizi çağırıyor onu görmeye gidiyorum," dedim. Bana denildi ki: "İyi geldin, ama ne var ki göremezsin." "Neden," dedim. "Sen ve sizler amelinizle geldiğiniz için göremezsiniz," dediler. Ben onlara çıkışarak herkesin ameliyle Allah'a ulaşabileceğini savundum, onlar da bana cevaben "Evet, herkes ameliyle Allah'a gider. Ama ne var ki, amelinin getirenler Allah'ı göremezler." O zaman baktım ki, ne canını ne başını getiren, ne amelinin getiren, ne malını getiren hiçbirisi içeri alınmıyor. Ancak ameliyle gelip de amelinin getirmeyenler içeri alınıyorlardı.

Sordum ki: "Bu kişiler ne zamandan beri burada bekliyorlar?" Bana manen açıldı ki, yaratılanlar, yaratılacaklar ve de geçmişte ölenlerin hepsi buradalar. İrk ve milliyet ayrımı hiç yoktur, yalnız amel ayrımı var. Bir de hizmet ile gönle girmek var ki, onlar her gözden gizli olarak, Allah'ın bilgisinde olup Allah'a gidebiliyorlardı.

Zaten amelin en üstünü de bir gönle girmektir. Nedeni ise, Allah'ın insan gönlünde olduğudur. Bunların açıklamasını zaten yapmıştım. Onun için sizlere tavsiyem, elinizden geldiği kadar gönül yapmaya ve de gönle girmeye gayret edin. Bunu başarmak için de hem muhatap, hem muhabbet, sevgi, aşk, hem de bilen bir kişiye ihtiyaç vardır. Tekrar konumuza dönersek, bu sahrada her ne kadar ileri gidemedimse de, bana sonsuz ilimler açıldı. İsrarı geçersiz olduğum bir yerde ne var ki, hemen mânâdan ayıldım. Ve de anladım ki insana en iyi mürşit, Allah ve de Allah'a ulaşmış bir kişi, en seri vasiyet ise amel, en süratli gidiş ihlâs olmaktadır. Zaten yazdıklarım gördüklerimin yanında sıfır kalır. Onun için diyorum ki, kendinizi arıtmak için, işlemediğiniz amel çeşitleri, her ne olursa olsun, hepsini kullanın. Ama hepsini menfaatsiz olarak insanlara faydalı diye yapın. Allah rızası için olsun. Kurtuluşunuz bu yoldadır.

Sevap için yapılan amel, insana yük olmaktan başka bir şeye yaramaz.

## BİZİM SAHAF

### Dilin Gücü

Nermi Uygur

Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları / COGITO (Düşünce) 112 sayfa



Nermi Uygur Galatasaray Lisesi'nin Latince Bölümü'nü bitirdikten sonra, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nin Felsefe Bölümü'nden ve Köln Üniversitesi'nden mezun oldu. "Filozof denemeci gibi çalışırsa başarıya ulaşır" düşüncesiyle edebiyata yöneldi.

1962 yılında yayımlanan Dilin Gücü, Nermi Uygur'un yazarlık gündeminin 'Baştan beri en başında yer alan dili, dile getirmeye yönelik bir dil yapısı.' Anadilin bağlayışı'ndan söz'e, dil ve çeviri'den anlamın çıkmazları'na, Babil Kulesi'nden aritacılar'a, dildeki felsefe'den susmak'a... Uygur'dan sıkı bir Türkçe dersi.

### Felsefenin

### Çağrısı

Nermi Uygur

Yayınevi: Yapı Kredi Yayınları / COGITO (Düşünce) 216 sayfa



Nermi Uygur'un "Bütün Yapıtlarına Doğru" dizisinin ikinci kitabı, yinelenen bir davet: "Felsefenin Çağrısı".

"Bir Felsefe Sorusu Nedir?"

"Felsefede Temellendirme"

"Felsefe mi, Metafizik mi?"

"Bölük Pörçük Felsefe" ve

"Felsefe - Dünyü ve Yarını" başlıklı beş bölümde temel yapıyla tüm felsefenin kuruluşunu ele alan Nermi Uygur, "Felsefe Nedir?" sorusunu aydınlatıyor.

Bu kitap felsefenin felsefesi üzerine beş denemeyi kapsıyor. Amacı bakımından: "Felsefe Nedir?" sorusuna belli bir aydınlık getirmeye savaşıyor. Dolayısıyla, doğrudan doğruya felsefenin incelediği tek tek soruları çözmekten çok, temel yapıyla tüm felsefenin kuruluşunu konu olarak alıyor; tek tek felsefe sorunlarının da içini daha iyi görmeyi sağlıyor.

### Genel Dilbilim Dersleri

Ferdinand de Saussure

Yayınevi: Multilingual Yabancı Dil Yay. 347 sayfa



XX. yüzyılın çığır açan temel kitaplarından biridir. Dilbilimde olduğu gibi ondan esinlenen tüm dallarda da adına sık rastlanan, alıntılarda daha geniş yer tutan bir başka yapıt göstermeye olanak yok gibidir. 1930'lardan çok yakın bir geçmişe değin Batı'da yayımlanan pek az dilbilim yapıtında bu kitaptan söz edilemez; 1950'lerden sonra dilbilim kökenli kavram, ilke ve yöntemlerden yararlanan çok az budun-bilim, ruhbilim, yazınsal eleştiri, göstergebilim, vb. çalışmasında bu yapıt anılmaz.

Yüzyılımızın başlarında, İsviçreli dilbilimci Ferdinand de Saussure'un Cenevre Üniversitesi'nde verdiği genel dilbilim derslerinde öğrencilerin tuttukları notların, bilginin ölümünden sonra derlenerek özgün bir biresime dönüştürülmesi sonucu yayımlanan bu ilginç yazgılı yapıt bugüne değin değişik yorumlara, çelişik açıklamalara, ardı arkası kesilmez tartışmalara konu olmuştur. Çünkü bütün büyük yapıtlar gibi 'Genel Dilbilim Dersleri' de değişik görünümde sunan, bir yanıyla geçmişe kök salan, bir yanıyla çağını yansıtan, bir yanıyla da gücül bir geleceği satırları arasında saklayan, büyük kuramcının sözlü açıklamalarındaki yaratış çabasını hem çarpıcı kesinlemeleri, hem de yoruma açık duraksamalarıyla yazılı anlatımın kendine özgü kalıplarına indirgeyen çok yönlü bir yapıttır.

## Bizden Haberler

Selin Erş



• Sevgili dostumuz **Osman Yaman**'ın 5 Kasım 2011 tarihinde dostumuz Doç. Dr. Galip Zihni Sanus tarafından gerçekleştirilen boyun fitiği çok ameliyatı başarılı geçti. Kendisine geçmiş olsun diyoruz.

• Vakıf içi ve vakıf dışı çalışmalarını ilgiyle takip ettiğimiz Sayın **Haluk Berkmen**'in konferansları hız kesmeden devam ediyor. Kendisi, 17 Kasım 2011'de Caddebostan Kültür Merkezi'nde 'Yunus Emre ve Mevlana Felsefesi' başlıklı çalışmasını dinleyicilerle paylaştı. Haluk Berkmen ayrıca 8 Aralık'ta Fenerbahçe Gönüllüleri Evi'nde 'Asya ve Meksika Şamanlığı' üzerine bir konferans verecek. Bu ve diğer konferanslar hakkında detaylı bilgilere [www.halukberkmen.net](http://www.halukberkmen.net) sitesinden ulaşabilirsiniz.



• Vakıf katılımcılarımızdan Sevgili **Mustafa Alagöz** maalesef 7 Kasım 2011'de babası Mehmet Alagöz'ü kaybetti. Kendisine başsağlığı dilekelerimizi sunuyoruz.

• Sevgili **Yahya ve Çağla Kuriş**'in 10 Kasım 2011'de oğulları dünyaya geldi. Kendilerini tebrik ediyor, minik Onat Kuriş'e güzel ve sağlıklı bir ömür diliyoruz.



• Sevgili dostumuz **Alican Erdoğan**'ın annesi Sayın Hüsniye Erdoğan 26 Kasım'da vefat etmiştir. AAV ailesi olarak dostumuza başsağlığı diliyoruz.

• Doğumlar, vefatlar, evlilikler, başarılar, etkinlikler, açılan sergiler ve vakıf üyelerimizle ilgili diğer her konuda bizi lütfen haberdar edin.

[bulten@anadoluyadinlanma.org](mailto:bulten@anadoluyadinlanma.org)

## CIA her gün sizin tweet'lerinizi okuyor!



CIA'nın gizli bir birimi sıradan insanların Facebook ve Twitter hesaplarını, internet sohbet odalarını, yerel radyo istasyonları ve gazeteleri takip ederek dünyanın ruh halini analiz ediyor. Associated Press (AP) haber ajansı, ilk defa *'Open Source Center'* (Açık Kaynak Merkezi) adlı birime girmeyi başardı.

Birimin direktörü ile görüşen AP, nasıl çalıştıklarına dair ilginç detaylar aktardı. Virginia eyaletinde gizli bir yerde bulunan Open Source Center, 11 Eylül 2001 saldırılarının ardından kuruldu. Birimde Türkçe'den Arapça, Çince ve Urduca'ya kadar her dili bilen kişiler çalışıyor. Çalışanların anadilinin İngilizce olmaması, o dili konuşarak büyümesi tercih ediliyor.

### Mısır'da devrim olacağını bildiler

Birimin direktörü Doug Naquin, *"diğer insanların var olduğundan bile haberi olmayan şeyleri nasıl bulacağını bilen kişiler"* olarak tanımladığı çalışanlarının *'Ejderha Dövmeli Kız'* polisiye romanının üstün yetenekli bir hacker olan baş karakterine benzediğini söylüyor. Çalışanlar her gün sosyal medyadan topladıkları bilgileri, yerel gazeteler ve gizlice dinlenmiş telefon kayıtları ile karşılaştırıyor. Oluşturdukları raporlar da Başkan'a ve Beyaz Saray'ın en üst kademelerine gidiyor.

Open Source Center'in amaçlarından biri, sıradan vatandaşları takip ederek dünyada yaşanabilecek olayları öngörmek. Naquin, Mısır devriminin olacağını bildiklerini, bir tek hangi gün patlayacağını tahmin edemediklerini söyledi. Bunun yanı sıra, ABD'nin dış politika hamlelerine ya da belirli olaylara dünyanın geri kalanının nasıl tepki verdiği de analiz ediliyor.

## Google'ın sır gibi gizlediği 'Google X' laboratuvarında neler döndüğü sonunda ortaya çıktı!

Google'ın San Francisco'da gizli bir araştırma merkezinde geleceğe yönelik yeni teknolojiler üzerinde çalıştığı ortaya çıktı.



New York Times'ın haberine göre Google X adındaki laboratuvarında araştırmacılar, bir gün uzaya asansörle gitmemizi sağlayacak teknolojiyi meydana getirebilir. İddiaya göre Google ortak kurucuları Sergey Brin ve Larry Page, Google X ile 'derinden ilişkili'ymiş. Rapor, Page'in CEO olmadan önce Google X'de çalıştığını söylüyor.

Haberde yer alan isimsiz kaynaklara göre Google X'de 100 proje üzerinde çalışılıyor. Bu projelerin birçoğu, örneğin siz evde otururken işe gidebilen veya insanlara bakan robotlar üzerine. Bir Android cep ile çalışan ampuller ve kahve makinesi üzerinde çalışıldığı da söylenenler arasında.

New York Times'a göre geçen sene ortaya çıkan Google'ın kendi kendine giden arabası, bir Google X ürünüydü. Google, Google X raporu hakkındaki sorulara ise cevap vermedi.

## Dünyada VB100 ödülünü en çok alan firma ESET

Siber tehditlere karşı proaktif korumanın lider ismi ESET, İngiltere'nin bağımsız test kuruluşu *'Virus Bulletin'* tarafından 70'inci kez ödüle layık görüldü. NOD32 Antivirus 4 ürünüyle bu ödülü alan ESET, tüm güvenlik yazılımı üreticileri arasında VB100 ödülünü en çok alan firma unvanını taşıyor.



Virus Bulletin resmî yorumlarında ESET NOD32 Antivirus 4 ile ilgili övgülerde bulundu. ESET Teknoloji Analisti Jan Vrabcsek ise şu açıklamayı yaptı:

*"ESET NOD32 Antivirus'un tüm rakiplerinden daha fazla VB100 ödülü alması ile gurur duyuyoruz. Yetenekli ürün geliştirici ve malware araştırmacılarımıza teşekkür borçluyuz, ESET NOD32 Antivirus, testin başladığı 1998 yılından bu yana hiçbir yaygın virüsü kaçırmadı."*

ESET Eylül ayında ürünlerinin beşinci nesil sürümleri olan ESET Smart Security 5 ve ESET NOD32 Antivirus 5'i piyasaya sürdü.

### Virus Bulletin

Virus Bulletin 1989 yılında PC kullanıcılarına yönelik ve özellikle PC'lere bulaşan virüsler ve tespitleri konusuna eğilmek üzere kuruldu. Virus Bulletin, bağımsız olarak antivirüs ürünlerini karşılaştırmalı teste tâbi tutuyor. VB Ödülleri zorlu test aşamaları, giriş ücreti talep edilmemesi ve testlere tekrar girişe izin verilmemesi nedeniyle antivirüs piyasası için oldukça prestijli.

denizdemirdoven@gmail.com

## İÇTEN DOĞUŞLAR

### Kasap Elinde

#### Niyazi Mısrî

Kasap elinde koyunum  
yâ sen beni yâ ben seni  
Cellâd önünde boyunum  
yâ sen beni yâ ben seni

Irz ü vekar mal ü menal  
yağma olundu cümlesi  
Soyunmuşum bu yolda ben  
yâ sen beni yâ ben seni

Cisme bugün kırk erbâin  
oldu tamam Deccâl lâin  
Kıldı beni Rabb'im emin  
yâ sen beni yâ ben seni

Vallâhi senden korkmazam  
dâ'vâyı bâtil kılmazam  
Hak'tır sözüm yorulmazam  
yâ sen beni yâ ben seni

Vardı çikalı göklere  
bin altı yüz doksan bire  
İndim senin için yere  
yâ sen beni yâ ben seni

Mehdi benim adlımdürür  
İsâ benim fazlımdürür  
Âhir amel katlımdürür  
yâ sen beni yâ ben seni

Meydâna çık gel ey kaba  
avret gibi giyme kaba  
Ben Mısrî'yem giydim abâ  
yâ sen beni yâ ben seni

## İÇİMİZDEKİ SANATÇI

### Ayfer Akbaşıoğlu Tombul

1970 yılında İstanbul'da doğmuşum. Liseyi Kadıköy Kız Lisesi'nde okudum. 1991 yılında evlendim. 2002 senesinde Okul Öncesi Sınıf Öğretmenliği'nde okudum. 2005 senesinde sevgili dostum Metin Bobaroğlu'nun teşvikiyle resimle ilgilenmeye başladım.

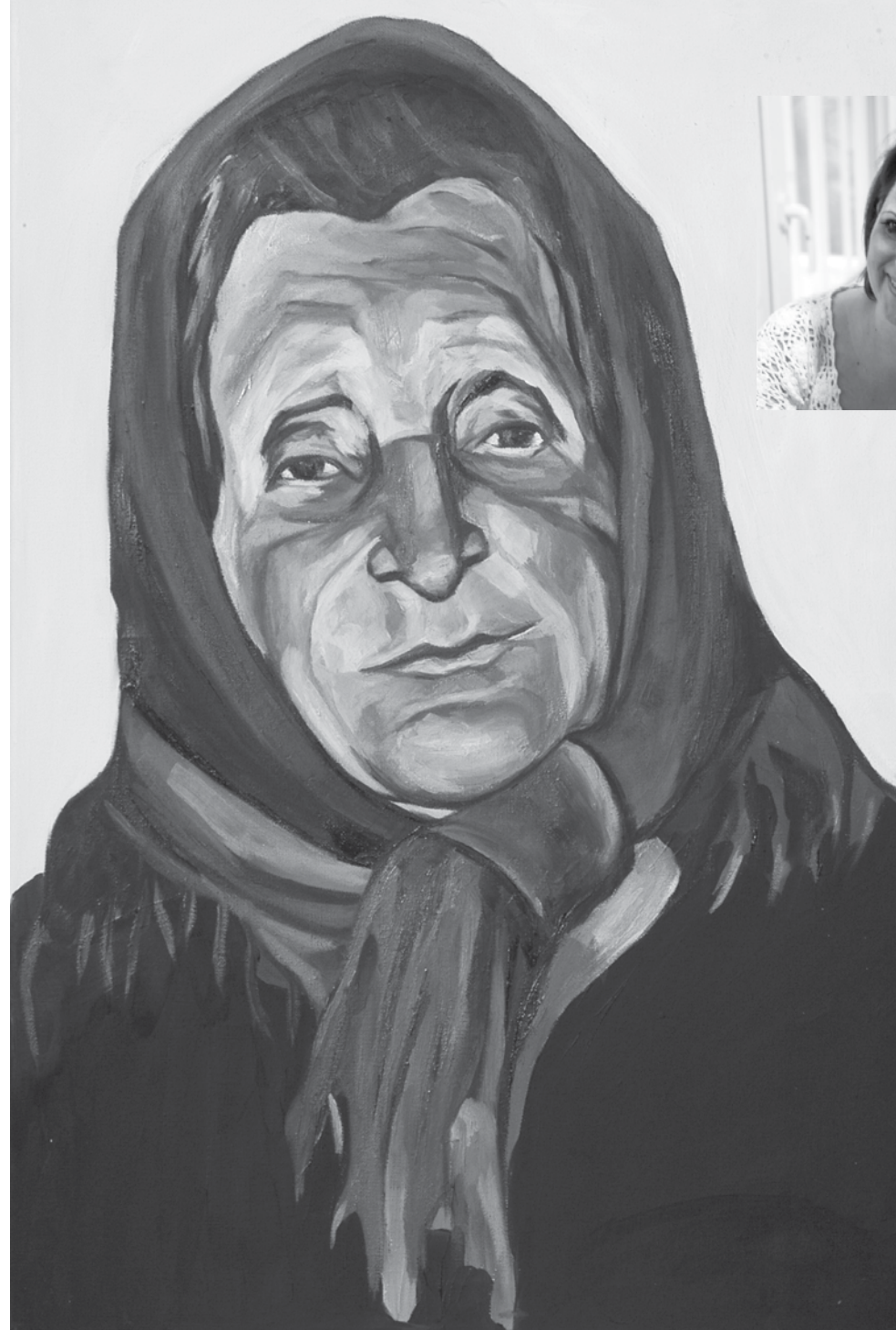
Böylece karar verdiğim yolda bir ustaya ihtiyacım olduğu kesindi

ve Kasım Koçak ve Aysu Koçak'ın atölyelerinde ayrı ayrı çalıştım. 2009 yılında kendi atölyemi kurdum ve halen orda hocalarımdan ilişkiyi kesmeden çalışmaya devam ediyorum.

Resimlerimde konuları daha çok rüyalarımın alıyorum. Gördüğüm rüyaları tuvale aktarmaya çalışmak ya da onu bir nebze de olsa ifade edebilmek beni çok heyecanlandırıyor. Hissiyatımı tam olarak yansıtabilme, anlamlı olmasını sağlamak ve doğru desenle ifade edebilmek en çok aradığım şey.

Resme ilk başladığım anlardan itibaren bir de ilgimi portreler çekiyor. Yüzünde herhangi bir mânâ yakaladığım -ne olduğu fark etmez- onu resmetmek, onu tekrar hayata geçirmek, altını çizmek çok zevk aldığım işlerden.

Canım biricik dostuma, bana bu rafine yaşamı sunduğu için minnettarım ve ömrümün sonuna kadar da ona şükran borçlu olacağım.



## ÖNEMLİ DUYURU!

Düşünüyorum Bülten Yayın Kurulu olarak, bize adres bilgilerinizi ileten tüm üye ve katılımcılarımızın bülten gönderimlerini her ay istisnasız olarak gerçekleştirdiğimizden, adrese ulaşmayan gönderimler

hakkındaki soru ve şikayetleriniz için bölgenizdeki sorumlu PTT ofisiyle irtibata geçip, bültenin adresinize neden gelmediğini öğrenebilirsiniz. İlgi ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederiz...

AAV Yayın Kurulu

## Kavurma

Birsen Çelik

### Malzemeler:

2 kg. kuzu kuşbaşı, 1 tatlı kaşığı tuz

### Yapılışı:

Doğranmış eti teflon tencereye koyup hızlı ateşte ağzı açık şekilde rengi değişip, suyunu bırakana kadar 10 dk. kadar pişiriyoruz. Daha sonra altını kısıp ağzı kapalı şekilde fakat 15

dk.'da bir açıp

karıştırarak,

altında çok

az su kalana

dek yaklaşık

1 saat kadar

pişiriyoruz.

Daha sonra

ağzını açıp,

tuzu ekleyip

karıştırma

karıştırma, yavaş

yavaş az kalan suyunu da çekinceye kadar kavuruyoruz

(Tuzu ekledikten sonra etin kendi yağı çıkmaya başlayacak,

eti kendi yağında kavurmuş olacağız).



**Not:** Kuzu sevmeyenler dana etinden de yapabilirler, fakat dana eti yağsız olduğundan aynı işlemi yapıp tuzu ilave etmeden hemen önce diledikleri ölçüde tereyağı ya da sıvıyağ ekleyerek de pişirebilirler. Afiyet olsun.

## ŞAH BAZAAR

Hatice Çoban Uzun

## Ekinezya

Ekinezya, kuru toprak ve ovalar ile seyrek ormanlık arazilerde doğal olarak yetişen çok yıllık bir bitkidir. Bakır ve demir mineralleri ile tanenler, protein, yağ asitleri ve A, C, E vitaminleri içermektedir.

Anavatanı Amerika olan ekinezya bitkisi yerlilerce yaraların tedavisi ve yılan sokması, boğaz ağrıları gibi hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır.

İnterferon üretimini destekleyerek vücudun savunma sistemini güçlendirir. Özellikle enfeksiyon, grip, soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklarda kullanımıyla tanınmaktadır. Bağışıklık sistemi yeterince güçlü olmayanlar için ekinezya otu önemli bir doğal desteklerdir. Egzama, sedef, sivilce gibi deri rahatsızlıklarında faydalıdır. Toprak üstü kısımlarının köklerinden daha etkili olduğu saptanmıştır. Kapsülünün 2-3 hafta kullanıp ara verilmesi tavsiye edilmektedir. Bazı kaynaklarda da en fazla 8 hafta kullanılması önerilmektedir. Hiç ara verilmeden sürekli kullanımı tavsiye edilmemektedir.

Ekinezya çayına da 15 gün kullandıktan sonra ara verilmelidir. Oto-immün hastalığı olanlar, kalp aritmisi olanlar kullanmamalıdır.

### Ürün Temini İçin: Şah Bazaar

Tel: 0216 382 1271 – Hülya & Osman Yaman Şehit Recep Koç Cad. 17/A Büyükkada İstanbul



### Bülten Künye

Yayın Adı Düşünüyorum • İmtiyaz Sahibi Şeyma Bobaroğlu  
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Ekrem Genç  
İdare Adresi Bayar Cad Papatya Apt. 22/11 Erenköy İstanbul 0216 382 81 73  
Basım Yeri Pınarbaşı Matbaacılık (Hülya Pınarbaşı)  
Alemdar Mah. Molla Fenari Sokak Molla Fenari Çıkmazı Birol İş Merkezi  
No:10/1 34110 Cağaloğlu İstanbul Tel.: 0212 511 11 82  
Yayın Süresi Aylık • Dili Türkçe • Türü İlmî, Fennî, Edebi • Alanı Yerel

Yazı İşleri Kurulu Arzu Cengil, Ayşe Doğu, Deniz Demirdöven,  
Deniz Tipigil, Ekrem Genç, Elif Ersoy, Hatice Çoban Uzun, İzzet Erş,  
Nurgül Demirdöven, Selin Erş, Sevgi Genç  
E-posta [bulten@anadoluydinlanma.org](mailto:bulten@anadoluydinlanma.org)  
Web [www.anadoluydinlanma.org](http://www.anadoluydinlanma.org)

## SAĞLIK

Nilgün Çevik Gürel

## Anjaneyasana Low Lunge Pose Aşağıda Hamle Pozu

Yin yogada 'dragon pozu' olarak adlandırılan bu pozu yapmak için, kalın bir battaniyenin üzerinde dizlerimizin üzerine oturuyoruz, birkaç dakika gözlerimizi kapatıp nefeslerimize odaklanarak zihnimizi sakinleştiriyoruz, yavaşça gözlerimizi açıp yapacağımız poza tüm dikkatimizi yönlendiriyoruz.

Ellerimizi omuzların altına gelecek şekilde yere yerleştirerek dört ayak (satangasana) üzerine geliyoruz ve sağ dizimizi bükerek sağ ayağımızı öne doğru, ellerin arasına getiriyoruz.

Sol bacak arkada uzun kalıyor, biraz daha uzatabilmek için sol ayak parmaklarımızı ayakların altına geçirip dizimizi yukarı kaldırarak ayağımızı biraz daha geriye doğru yürütüyoruz ve sol dizimizi tekrar yere yerleştiriyoruz. Eğer sol dizimize yoğun olarak yükleniyorsak, dizin altına yumuşak bir yastık yerleştirebiliriz. Bu poz sol bacağın ön tarafındaki hipfleksör, quadriseps kaslarını, kasık bölgesindeki kasları da esnetip açmaya yardımcı olur. Sol bacağın üst tarafını biraz daha derin esnetmek istersek sol dizi arkada kırarak, sol ayağımızı sol elimizle yukarıda yakalayarak 1-2 dakika kadar kalabiliriz.

Sağ ayağımızın önde, arkada, biraz dışarı doğru ya da biraz içeri doğru yerleştirilmesi ile çok farklı bölgeleri esneterek açabiliriz.

Eğer sağ ayağımız kasıklara yakın bir yerde duruyorsa, sağ topuk yere basıyorsa, ayak bileğinin ön tarafı sıkışıp bilek eklemi hareket eder ve alt bacak arkasındaki aşil (Akhilleus) tendonu biraz daha fazla esner. Bu tendon, ismini mitolojide İlyada destanındaki Truva'da (İlios) önemli bir savaşçı karakteri olan Akhilleus'tan almıştır. Ölümlü bir baba 'Peleus' ve tanrıça bir anne 'Thetis' in oğulları olan Akhilleus'un ölümlü taraflarını yok etmek ve ölümsüz kılabilmek için, annesi onu ölümlü ülkesindeki 'Stiks' nehrine daldırmıştır, fakat suya sokarken topuğundan tuttuğu için su topuğuna gelmemiştir ve ölümü de sadece topuğundan yaralandığında olacaktır ve Paris, topuğuna attığı bir ok ile yaralayarak Akhilleus'u öldürür. Bu yüzden topuğun arkasında bulunan tendona Akhilleus (aşil tendonu) denilmiştir.

Eğer bu tendon yeteri kadar esnek değilse, ayak, koşmak ve yürümek için zorlanacaktır, kıvrımlı hareketleri yapamayacaktır.

Eller yerde iken sağ ayağımızı omuzun altına yerleştirip biraz sağa doğru

kaydırdığımızda üst sağ bacağın iç tarafı esnerken, sağ elimizle de dizimizi iterek, bedenimizi sağa doğru çevirerek omurgaya twist hareketi de yaptırabiliriz.

Eğer sağ ayağımızı öne doğru kasıklardan biraz daha uzaklaştırırsak, esnemenin etkisi biraz daha üst arka bacağına ve sağ kalçaya doğru çıkmaya başlayacaktır. Aşil tendonundaki etki azalacaktır. Ve ayağımızı yavaş yavaş öne götürmeye devam ettiğimizde sağ bacağımız da dümdüz öne doğru uzanacak, kalçalarımız yere doğru yaklaşacak ve split (hanumasana) pozuna girecektir. O zaman esnemenin etkisi tüm sağ bacağın arkasında ve sağ kalçada olacaktır. Arkadaki sol bacağın ön tarafı ve kasık bölgesi de daha derin esnemeye devam edecektir.

İstedığınız herhangi bir dragon varyasyonunun içinde 3 ila 5 dakika arasında sakin, derin nefeslerle kalabilirsiniz. Daha sonra diğer tarafı yapmak için aynı işlemleri uygulayabilirsiniz.

**Pozdan çıkarken:** Öndeki bacağımızı arkadaki bacağımıza doğru götürerek, bacaklarımızı uzatıp kalçalarımızı yukarı doğru kaldırarak, aşağı bakan köpek pozuna gelip biraz kalalım ve daha sonra çocuk pozuna geçerek bir süre bedene zaman tanıyıp açılan yerlerin tekrar yerine yerleşmesine izin verelim. Bir süre sırt üstü uzanarak bedendeki değişimleri algılayarak kalabilirsiniz.

**Pozun Faydaları:** Öndeki bacağı, kalça ve kasık bölgesini eklemlerden çok derin açıp esneten bir pozdur, aşil tendonunu esnetir, öndeki ayak bileği eklemi sıkıştırıp, hareket kabiliyetini artırır. Üst bacak kemiği ile kalça kemiği eklemi sıkıştırıp hareket kabiliyetini artırır. Siyatik sinirini rahatlatan bir pozdur. Arkadaki bacağın ise hipfleksör, quadriseps kaslarını açıp esnetir. Eğer split pozunu yapıyorsanız öndeki bacağın arkasındaki kasları ve dokuları esnetir, arkadaki bacak kasları ve kasık bölgesindeki kaslar daha da derin esnemeye devam eder.

Eğer öndeki bacak dizden bükülü bir şekilde eller dizin üzerine yerleşirse lomber (bel) bölgesindeki omurlar sıkışarak hareket kabiliyetini artırır ve o bölgedeki kasları güçlendirir.

Eğer sol el yerde, sağ el ile dizi iterek bedeni sağa doğru twist yaparak döndürürse, omurgada dönerek açılmaya, omurların arasındaki dokular esneyip açılmaya başlar. Aşil tendonu rahatladığı için yürürken ayak daha rahat hareket eder.

Aynı zamanda mide, dalak, karaciğer, safra kesesi ve böbrek, idrar kesesi enerji kanallarını, yani meridyenlerini de etkileyip enerji akışını açar.

