

ANLADIM HATTA ŞİMDİLEDİM



SERÇİN KİREÇTEPE

ANLADIM
HATTA
ŞİMDİLEDİM



ANLADIM HATTA ŞİMDİLEDİM

Serçin Kireçtepe

Editörler

Ceyda Özduygu - Münire Özbey

Kapak Çizimi

Gün Deniz Kaymaz

Garafik Tasarım

Adem Şenel

1. Baskı: İstanbul 2025

ANLADIM
HATTA
ŞİMDİLEDİM



SERÇİN KİREÇTEPE

İSTANBUL - 2025

○ YAZAR

Serçin Kireçtepe 1976 yılında Sivas'ta doğdu. Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesinden 1998 yılında mezun oldu. UCLA da Uluslararası Ticaret ve Alışveriş Masterı yaptı. 2003 yılında İstanbul'a dönüp, Hukuk Müşaviri olarak çalışmaya başladı. Halen Baş Hukuk Müşaviri olarak Metro Türkiye'de çalışmaktadır.

2011 yılında Ezgi Sorman'dan aldığı birebir eğitim ile Meditasyon teknikleri eğitmeni oldu. 2016 yılında yine Ezgi Sorman'dan sesle şifa eğitimi aldı. 2021 yılında Deepak Chopranın Ebeveynler için başarının 7 Spritüel Yasası kitabını Türkçeye çevirdi. Halen meditasyon öğretmek en büyük tutkularından.



QR kodu isterseniz paylaşabilirsiniz.

İçindekiler



○ Bana Dair	8
○ Sana Dair	10
○ Meditasyona Dair	12
○ Uykuya Dair	14
○ Harekete Dair	17
○ Su içmeye dair	17
○ İçimize Koyduklarımıza Dair.....	18
○ Egomuza Dair.....	22
○ Her Güne Göstereceğimiz Özene Dair	23
○ Dönüşüme Dair	24
○ Öğretmenlere Dair	27
○ Hayır Demek Hayırlıdır	29
○ Şükür Etmeye Dair.....	31
○ Şekilciliğe Dair.....	32
○ Paraya Dair	34
○ Türkçe 'ye Dair.....	36

○ Bu Günün İşini	
Yarına Bırakmamaya Dair	38
○ Boka dair	39
○ Had Bilmeye dair.....	40
○ Enerjini Korumaya Dair	41
○ Anlamak.....	42
 Kaynakça	 43
Öneri.....	44
Son Söz.....	46
Dönüşüme Dair	47

ANLADIM hatta ŞİMDİLEDİM

Bu satırlar Kosta Rika’da yaptığım bir meditasyon esnasında içimde uzunca süredir dönen bir konunun çözülmesi esnasındaki iç diyalogumda başladı. “Bak Serçin” dedi iç sesim aslında hepsi bu yüzdendi. Derin bir nefes alıp “anladım” dedim ve devam ettim. “Anladım, hatta Şimdiledim” ve gülümsemem bedenime yayılıp kahkahaya dönüşünce meditasyonu tamamladım.

Ben anladığımı anladım da kitap ne alaka? Canım okuyucu, hayat akıp giderken, dışımızda olanlara hislerimiz, sezgilerimiz, duygularımız bir diyalog şeklinde eşlik ediyor. Bu diyalog bazen uyumlu bazen ise değil. Benim anladıklarım ve burada paylaştıklarım hayatıma çoğunlukla daha hafif, kalpten, akışkan, rahat bir yerden devam etmeme yardımcı oluyor. Bazen anlaya geldiklerim sıkışmış bir anda başka bir bakış açısı sunabiliyor. İşte bu yüzden meseleyi kendi yordamımla; sade, bilgiye boğmadan ve kafa yormadan anlatmak, sizinle de paylaşmak istedim.

○ Bana Dair

İstanbul'da yaşayan her sekiz kişiden biri gibi Sivas doğumluyum. Büyükbabam Hasan Basri Budaklı toprak ağası, güzeller güzeli Zara'lı müftülerin kızı Zehra Hanım ile evli. Büyük dedem İbrahim Ethem Kireçtepe Gök medresenin hocalarından, Selanik'ten Atatürk'ün himayesinde İstanbul'a gönderilen Naile Hanım ile evli ve onların çocukları annem Müberra ve babam Abdullah öğretmenler. Bu sebeple onların tayinleri dolayısıyla Türkiyeli'yim, çünkü Kastamonu'da da okudum Adapazarı'nda da yani biraz her yerliyim.

Ben Avukatım. Olayları sosyal açılarından analiz ederim. Davranış psikolojisini bilirim, kişiler neden öyle davrandı, olaylara nasıl etki etmeye çalışırlar, davranışın arkasındaki esas motivasyon ne idi ilgimi çeker. Kendimi de bu şekilde gözlemlemeye çalışırım.

Hayatımda sade olmaya, samimi olmaya, gerçeğimi dile getirmeye çok dikkat ederim. Sadelik doğanın dilidir, onu takip ederim. Küçük bir dost çevrem vardır. Arkadaşım çoktur. Gereksiz yere

kimseyi meşgul etmem, gerektiğinde arar sorarım. 2010 yılından beri her gün meditasyon yapıyorum. Sözüm ile hareketimin aynı doğrultuda olmasına özen gösteririm. Yaptığım her bir seçim ile geleceğimi, yani kaderimi şekillendirdiğimi bilir ona göre en elverişli seçimleri yaparım.

Eğitimlerini, Meditasyon Okulu kurucusu Ezgi Sorman'dan alan bir meditasyon eğitmeniyim. Meditasyon benim hayatta öğretmeyi en sevdiğim konudur. Eğer meditasyon ile yolum kesişmeseydi, bu kitap elinizde olmazdı. Belki ben de dünyada olmazdım.

Hayattan keyif almayı bilirim, sabah çayımı, kahvemi içtiğim sessizlik benim cennetimdir. Sessizlikle başlanan sabahların sihirli olduğuna inanırım. Ay ışığında müzik dinlemeye, gün batımlarını ve gün doğumlarını izlemeye bayılırım. Hatta bu nedenle evladımın adını Gün koydum. Sabah sessizliğini dolduran kuş seslerini taşıyan havayı solurum. Zeytin ağaçlarına taparcasına hayranım. Sakin, sessiz anların bizleri bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak şifalandırdığına inanırım.

○ Sana Dair

Canım okuyucu senin ne yaşadığını bilme ihtimalim yok, günümüz dünyasının kaosunun içinde ne hissettiğini de...

Sezebildiğim kısımda içinde olduğun senaryo zaman zaman kalbine oturan bir öküz varmış gibi hissettirebiliyor. Ve sen bu senaryodan sıkıldın. Kafanın içi çoğu zaman Çarşamba pazarı gibi; kurtulmak, düzenlemek istiyorsun ama nasıl ve nereden başlayacağını bilmiyorsun. Deniyorsun bir iki hafta ama sonra aynı yere geri dönüyor her şey. Umudun azalıyor, kendinden beklentin fazla gibi geliyor. Bir bakıyorsun farklı insanlarla, o benzer sonuca ulaşmış duruyorsun. Genelde arkadaşların da sana benzer insanlar. Kendine eski hikayeleri anlatıp duruyorsun, nostaljik bir tonla da değil üstelik ve mağdur olduğunda, tiksinierek.

Bu kitap tam bu döngü için kendine has, sana hizmet edenleri seçip uygulayacağın, bir öncelik sıralaması yapıp yeniden denemeye ve sadeleşmeye davet için yazıldı. Başlamak istediklerini önerilerden seçerek kendine alan açman için bir rehber.

Yapacak çok işimiz var. Sen bir tek kendine karşı sorumlusun. Sadece kendine hesap ver. Uygulama için sonsuz hakkın var ve sıralamayı gönlüne göre yap, lütfen bir sonraki pazartesiye beklemeden senin için uygun olan ilk anda başla.

Metot basit: her bölümde bahsettiklerimi oku, sonra listele, listeden sana göre en kolay olan zararlıyı “bırakıyorum” listene yaz ve yine en kolay faydalıya “başlıyorum” diye de devam et. Kendine dair olacak şekilde bölümü pratiklere dönüştürüp, artıyı tutup eksiye azaltarak uygulayacaksın. Örneğin uykuna odaklandın, uyku satırına bırakıyorum başlığı altına “TV karşısında uyumak” yazacak ve kendine söz verip dürüstçe uygulayacaksın.

Sen, seni seçtikçe seni kaplayan tortular, negatifler, ağırlıklar, detaylar önemini kaybedecek ve üzerinden akıp gidecek. Sen sadece özünü beslemeye başlayacaksın. Bu hikâyenin hem senaristi hem yönetmeni hem de başrol oyuncusu Sensin. Başlamaya niyet edip kendine dürüst olduğunda gerisi kendiliğinden gelir. Yeter ki kendine %100 dürüst ol.

Bölmömlere dair takibini yaptığın bir defterin, dijital bir günlöğün olsun. Senin özünle konuşa-
cağın notlar bunlar. Ben bir şey yapmayacağım,
tüm işi sen yapacaksın. Senin için berraklaştıkça iç
sesinin sana sunduğu iletişim netleşecek. İçindeki
bulanık çamur dibe çökecek, suyun netleşecek.
Buna başlamak için bahaneleri bir kenara bırakıp
adım at, her defasında sadece bir adım... Her
adımda nefes al, sürece güven, gülümse, rahat ol.
Sen gönüllü olduğundan sadece ileri gidilebilen
bir yolculuğa başlıyoruz.

○ **Meditasyona Dair**

Meditasyona dair en sevdiğim tanım, bir ens-
trüman çalmaya benzetilmesidir. Başta çok kötü
sesler çıkar ama birkaç zaman sonra muhteşem
melodiler duyarsın.

Ben ilk defa 2010 da Ezgi Sorman'ın bizzat
öğrettiğı doğanın yalın sesleri meditasyonu ile
başladım. Hayatımda ilk defa nefesimin ve kalbimin
ikili ritmini duymuştum o gün.

Meditasyon stresin panzehridir, yaşantındaki
stresi yönetebilmene yardımcı olur. Meditasyon

bu yolculuğun vazgeçilmezidir. Yani yaparsan olur yapmazsan olmaz. Zihnin çorba olan tarafına değil, sakın tarafına geçmeni kolaylaştıran meditasyonla, hayat arabasını itmez onu kullanır hale gelirsin. Meditasyon yaparsan günlük bir dolu bok püsür işin üzerine çıkıp helikopter görüşüne sahip olursun. Yapmaz isen; o bunu dedi, bu şunu yaptı, bana yanlış yapıldı, sonra şöyle oldu böyle oldu gibi yüzeysel sarmalların içinde kavrulur durusun.

Neye inanırsan inan, insanın muazzam bir enerji taşıdığını biliyorsun ve o enerjinin serbest kalması, içindeki suyun berraklaşması, durulması için meditasyon yapmalısın. Kendi enerjinin açığa çıkması için meditasyon yapmalısın.

Bu dünya üzerinde asla sıkıntısı çekilmeyen, herkese sonsuz sayıda verilen ne var biliyor musun? “Bahane” Herkesin istediği kadar bahanesi var. Seninki ne bilemem ama bahanelerle kendine hikâye anlatmayı bir kenara bırakabilirsen yolumuza bakalım. Ezgi Sorman senelerdir Kapadokya’dan yayın yapıyor. Meditasyon Okulu her tür sosyal platformda var. Meditasyona dair nerden başlayacağını bilemiyorsan, ulaşılabilir içerikleri, tertemiz

mesajları ile daha faydalı bir kaynak öneremem. Buradan Meditasyonu öğren, yap. Bahaneden uzak kendine net ol. İnsanın kendine verebileceği en büyük hediye, kendisine dürüst olmasıdır.

○ **Uykuya Dair**

Ben anladım ki uykumuz tek başına şifalıdır. Uyku kendine yakınlaşmanın başında gelir. Uyuyorken beden, zihin, ruh ahengi sağlanır.

Halen bilimsel olarak analiz edilmemiş pek çok yönü olmasına rağmen; sen de yaşamış olabilirsin, bazı derin uykular sana hiç bilmediğin yeni çözümler sunabilir. Uyku, her gece bize geçen günün ihtiyaçlarına uygun özel bir şifa alanı sunar. Bu şifadan ve ilhamlardan faydalanılabilmesi için uyku hijyeni denilen kurallara dikkat etmen gerekir. Bunlar kısaca; odanın fazlaca sıcak olmaması, serin olması, çalışır vaziyette elektronik aletler (TV, telefon) olmaması, tam bir karanlık olması, gürültü ve ışık kirliliğinden arındırılmış olması yani sızan ışık olmaması, ilkel beynimizin saldırgan veya tehdit olarak algılayacağı stant by ışığı olan kırmızı/mavi

ışık olmaması, %100 sessizlik olması, (sessizlik için kulak tıpası kullanılabilir), yastığımızın omuzumuz ile başımız için ideal yüksekliği sağlaması, uyurken burundan nefes alınması, giydiğimiz pijamanın doğal pamuklu olması, nevresim takımının petrol türevleri, sentetik içermemesi.

Uyku bizleri karanlık, serin, sessiz, güvenli olduğumuz halde optimum dinlendirir. Telefonlar açık ise odada olmamalı, uyumadan evvel en az bir saat mavi ekrandan ve dijital her ne var ise uzak durman gerekiyor. Kendi idealini bulmak için deneyerek, nasıl daha derin, dinlendirici uyursun keşfet, sonra da vazgeçilmezin olsun.

Gelelim uykudan uyanmaya, kendine en şefkatli uyandırma metodunu bul. O güzel uykudan hoyrat bir tokat gibi çalan alarmlarla değil de sakinlik içinde uyanabileceğin bir ses ile uyan. Hani uzunca bir yoldan ana-baba evine gittin, gece uyudun sabah seni uyandırmaya kıyamazlar sadece uykunu uzaktan bakarak kontrol ederleri nefesin derin ise yanaşmazlar bile. Öyle bir şefkatli alarm. Ben alarm için aplikasyon kullanıyorum,

telefonum uçuş modunda iken çalışıyor. Seçtiğim aralıkta uykumun en hafif olduğu anda kuş sesleri ile uyandırıyor. Güne nasıl başladığımız uykunun nasıl tamamlandığında da gizli. Uykunu şefkatle tamamlayıp güne kendine şefkat göstererek başlarsan güzel olmaz mı yani?

Gelelim yatak meselesine, içinde uykunun şifasını aldığın mekân rahat olmalı. Öyle rahat ki içinden çıktığında güzelce yeniden kapatıp gece için seni davet edecek güzellikle bırakmalısın yatağını her sabah. Yani akşam yeniden koynuna sokulmak isteyeceğin yatağın olmalı. Gün içinde olaylar umduğun gibi gitmedi. Saçma sapan bir sürü şeyle uğraştın o sırada mesela yatağın aklına geldiğinde omuzlarında bir çözülme, dudağının kenarında küçük bir tebessüm belirecek. Yani yatağın seni uykuya motive edecek kadar rahat ve davetkar olmalı.

Etrafına bakın net fark edersin. Uyku sağlığına özen gösteren insanlar uzun yaşar ve sağlıklıdır. Özetle uyku önemli, umarım sadece anlamamış şimdilemiş'sindir.

○ Harekete Dair

Hepimizin malumu, insanın kusursuz bedeni yaratılırken formülüne bolca su katılmış. Anladığıma göre bazı sebepleri var: su kolay şekil alan, ancak özü bozulmayan elementtir. Su, hem sonsuz uyum gösterir hem de özünü korur. İnsan olarak yaşadığımız deneyim için bize verilen bedenimizin ömrümüz boyunca sağlıklı bir şekilde bize eşlik edebilmesi için ona iyi bakıp her gün hareket ettirmemiz gerekiyor.

Hareket etmek bedeniniz neyi seviyorsa, yüzde yetmişi su olan kısmı temiz ve akışkan tutuyor. Durgun su, yosun tutar bunu hepimiz biliyoruz. Diyelim hiç hareket etmiyorsun, giderek tortu tutuyorsun. Bu tortular her tür tıkanıklığa, hastalığa davetiyedir. Her gün yürü, emekle, koş, bahçede çalış, yoga yap, boks yap, dans et, ev süpür, iç suyunu temiz tut, hareket et! Kendin için, beden için en doğru hareketi bul ve onu rutinin yap; yoksa bu muhteşem bedene haksızlık etmiş olursun.

○ Su içmeye dair

İçimizdeki özün saf, sağlıklı, akışkan kalabilmesi için su içmen de şart. Çay, kahve, kola değil, SU.

Her sabah kalkınca bir tutam karbonat ve bir fiske tuz atılmış su içersen, iç suyunu alkali yaparsın. Alkali etkisini araştırabilirsin. Uyanınca ilk önce su içmeyi denesene bak nasıl da iyi gelecek. Ben, suyu bedenimizin yakıtı gibi görüyorum. Susuz mekânikte sıkıntılı oluyor. Yeterince su içilmediğinde hücreler sağlığını kaybediyor. Bizler, hücrelerimiz ne kadar sağlıklı ise o kadar sağlıklıyız. Ben anladım ki, su ve hareket bedenimizin uzun süre sağlıklı olabilmesi için yapabileceğimiz iyilikler. Umarım sen de anlar hatta şimdilersin.

○ **İçimize Koyduklarımıza Dair**

Beslenirken yediğimiz gıdalar da iyiye veya daha az iyiye hizmet edebiliyor. Paketli gıdalar daha az iyiler, taze meyve sebzeler özlerini koruduklarından bizi gerçekten besliyorlar. Pakete giren gıdalar özlerini kaybettiklerinden bizi besleyemiyor. İçimize aldığımız gıdaların bedenimizi hem beslemesi hem de doyurması gerekiyor. Basitçe özünü kaybetmiş gıda, bize geçici bir doygunluk hissettiriyor ama besleyemiyor. Öz enerjisini gördüğü onca işlemde

yitirmiş poşete girmiş bir patates, evde közlediğin bir patates ile aynı şekilde besleyebilir mi seni?

Gözlerimiz kanalı ile bedenimize aldığımız şeylerde de beslenme gibi seçici olmamız gerekiyor. Gözümüz insan beyninin direk dışarı açılan tek kısmı. Bebeğin anne karnında gelişim videosunu izlersen, göreceksin ki bebek gelişirken en basit ifade ile gözler, beyinden şekilleniyor. Yani gözlerimizi beyne açılan iki güzel kapı gibi düşün. Bu kusursuz kapıları neye yönlendiriyorsak beynimizi de onla besliyoruz. Uyanık olduğumuz süreyi 16 saat varsayalım, tüm bu süre beynimizi gözlerimiz ile besliyoruz. Dikkatini verdiğin şeyi beynine dolaylı yoldan sokuyorsun. Örneğin günümün 4-5 saatini sosyal medyada tamamen bilinçsiz bir sonraki ve bir sonrakini seyrederek geçirdim. Sonra da 1-2 saat, örneğin maç yorumu izledim. Akşama kadar bir tane bilinçli seçim yapmadan, öylece savruldum durdum. Ne oldu? Beynimi beslemedim; sadece yordum. Hatta özensizliğim sonucu o şahane gözlerim ile seçici besleme yapabilecekken amaçsızca kullandım. Gözlerimin nuru, mavi ekran tarafından sömürüldü sadece.

Sırf enerji israfı! Kendi elin ile dolaylı yoldan beynine bok püsür doldurdun. Peki bunun yerine beynimize nasıl bilinçli besleme yaparsınız? Seçerek! Ne izlediğine, izlediğinin içeriğinde olan duygu yüküne, dolaylı olarak hangi senaryoları beynine aldığına özen göster. Beden ve zihni birbirinden ayıramayız; tüm hücrelerimiz düşündüklerimizi, hissettiklerimizi ve duygularımızı dinliyorlar.

Bir insanı diğer insandan ayıran en önemli gücü, yaptığı bilinçli seçimleridir. Beynine, bedenine, ne girdiğine, eylemin ve seçimlerin ile dikkat etmediğinde sonsuz bir kaynak israfı yapıyorsun. Dikkatli izleme yaptığında ise enerjini, esasen hoşuna giden konulara aktarabilirsin.

Önemli olan bir diğer konuda cildine ne uyguladığın, suratına ne enjekte ettiğin. Sosyal medyanın kıyaslama edebiyatının dayattığı bir standardı takip etmek için yüzümüzün enerji noktalarını felç eden enjeksiyonunda bize hiçbir faydası olmadığını, hatta sezgilerimiz ile bağlantımızı felç ederek kestiğini söylemem gerekiyor. Vücudumuzda yer alan salgı bezleri (ör. epifiz, hipofiz bezleri) dengeli çalışan insanın hisleri çok güçlüdür. Bu insanlar özü ile

bağlantıdadır. Kaşının ortasına yaptığın kırışıklık önleyici, salt senin cildindeki mimiği felç etmiyor; insana doğuştan hediye edilen sezgini de elinden alıyor.

İçimizde tekrar ettiğimiz kelimeler hakkında ise sana söylemem gereken şu; bir an için hücrelerimizi daima içimizdeki düşünceleri dinleyen kulaklar gibi düşün, çünkü dinliyorlar. Kendimizle yaptığımız tüm iletişim, güzel kelimelerle olmalı. Çünkü “söz büyüdür”. Söylediklerin gerçek olur, kendine içinden söylediklerin de gerçek olur. İçinden geçen düşüncelere göre bir hayat yaratırsın. Bir şeyi 40 defa söylersen olur” derler bilirsin, işte bu ciddiyetle ne söylediğine dikkat et. Normal bir insan, günde 6000 den fazla düşünce üretir; bunların olumlu, iyi olması enerji alanını olumlu yüklerken pek tabi, karamsar, olumsuz olması da negatif olarak yükler.

Seçimlerini bilinçli yapmayan, sezgileri felç olmuş, günlük koşturmacanın içinde kaybolmuş, kronik stres altında, hayatı acele işler serisi şeklinde yaşayan insanlar, kendileri için sağlıklı seçimler yapamadığından, gruplar halinde yönetilmeye açık hale gelebilir.

Kalpten dileğim bu bölümü anlar ve şimdilersin.

○ Egomuza Dair

Ben meditasyon yaptıkça anladım ki içimde “*Hey farkında mısın? Sana yanlış yapıldı, ey sen ki bu yanlış hak etmedin, bak görüyor musun? Nasıl da seni görmezden geldi!*” gibi fitne, fesat, haset bir ses var. Bu ses sağlıksız egom; ben kendisine müsaadenle “egomun götü” diyeceğim. Bir ses daha var; o daha sessiz, sakın yapıcı bir karakter, mesela “*Ben yapabilir miyim?*” diye şüpheye düşünce “*Hadi dene lütfen, bence yaparsın*” diyen ses. Kendisine “egomun amigosu” diyeceğim. Şimdi hayat akışında bu ikisinin arasındaki nüansı bilemediğimizde, kendimizi egomuzun götüne takılmış ve saçma anlarda başrol oyuncusu olarak bulabiliriz. Bu arada lütfen götümüze saygısızlık yapmayalım, buradaki “göt” fonksiyonu kutsal olan organ değil; davranışa yansıyan, sıfat haliyle kullanımdan ibaret.

Peki egomun götü ve egomun amigosu arasındaki farkı nasıl anlarız, benim yöntemim meditasyon. Çünkü meditasyon ile sakın alana geçebilen zihnim, o an içinde konuşanın hangisi olduğunu net kavrayabiliyor. Sen de kendi yöntemini bul, sakın gereksiz göte gelme. Davranışının sorumluluğunu

al ve hayatta nasıl algılandığını önemse, amigona da benden selam söyle.

○ Her Güne Göstereceğimiz Özene Dair

Her güne başlarken o taze enerjide güne dair bir niyetle başlamaya ve bu niyetin saf kendimize değil, bütüne de faydası olmasına özen gösteririm. Örneğin, günün enerjisinden o gün yapacaklarıma netlik, yardım, neşe katmasını dileyebilirim. Niyetimiz, sözümüz ve irademizle birleşerek bize o alanı açar, var eder.

Ben anladım ki karma var ve ciddi bir işleyişi var. Karma; doğanın geri ödeme şekli. Çünkü evrene ne verirsən, beklenmedik şekillerde sana geri dönecektir. Yani, sadece sana geri dönmesinden rahatsız olmayacağın şeyleri ver. Karma diyelim, “etme bulma dünyası” diyelim, yaptığımız her bir eylemin karşılığı mevcut. Her gün hayat deneyiminde eylemde bulunup, davranış sergilerken, kalpten samimiyetle gösterdiğimiz saygı, her minik özen, şefkat, sevgi ilahi orkestra tarafından bize sonsuz ihtimalde geri yansıtılıyor. Sıra beklerken hakkaniyetli olmak, kimseye zarar vermemek,

trafikte saygı göstermek ne yaparsak yapalım incitmemeyi, özen göstermeyi, hakkaniyetli olmayı, sadece kendinin değil bütünün farkında olmayı önemsemek, aktif olarak bize geri yansır. Yani zihinsel karışıklığını, hırsını, kavganı yansıttığın, etrafa zarar verdiğin, çocuk, yaşlı, insan, hayvan gözetmeden incittiğinde eylemlerinden sorumlusun canım okuyucu. Türkçe iki kelime “Eden, bulur”, daha özeti yok.

○ **Dönüşüme Dair**

Bizler kusursuz bebekler halinde bu dünyaya gelip, sorunlu bireylere dönüşüyoruz. Bebeklik ile yetişkinlik arasında olan olaylar ruhumuz ile olan uyumumuzu, birliğimizi ayrıştırıp koparıyor. Bu kopuş aile, akrabalar, komşular, arkadaşlar tarafından olabildiği gibi onlar huzurunda da olabiliyor. Ruhumuz ve bedenimiz yaşadığımız olay veya olaylar ile ahengini bozulup ruh ve beden bütünlüğünden uzaklaşmaya başlıyor.

Olay nasıl gerçekleşmiş olursa olsun, insanın zihninde, duygusal hafızasında kayıt altına alınıyor. Bu ayrışma anısı ile o kusursuz bebek artık kendini

eksik, yalnız, yetersiz, ihmal edilmiş, görülmemiş, suçlu, her ne yaparsa yapsın tamamlayamayacağı şekilde kusurlu hissetmeye başlıyor. Bu his olaydan seneler sonra dahi birçok durumda canlı kanlı duyguları devreye sokarak, kendini tekrar etmeye başlıyor. Ve hep aynı hissi hissedecek deneyimleri kendine çekmeye başlıyor. Bu canım birey, kusuru kendinde sandığından, hep ama hep acı çeken o yarım yamalak döngüsünü tekrar etmeye başlıyor.

Kimimiz bu döngünün yapay veya hayal ürünü yanıltıcı duygularla örülü mağdur edebiyatı olduğunu kavrayabileceğimiz pratiklere eğilim gösteriyoruz. Örneğin, meditasyon yapıp kendi davranış kalıplarının tekrar ettiğini fark ederek, uzaktan bakabilen, özü ile bağlantı kurabilen birisi şu örüntüyü fark edebiliyor. Annesi ile oyun hamuru oynarken mutlu bir anı içindeyken, annesinin kolay beğenmez olması sebebiyle yaptığı hamurdan objeleri yeterince iyi olmadığı için bozdurup yeniden yaptırdığını hatırlıyor. Bu anının kendisini eksik, yetersiz hissettirdiğini hatırlıyor. Bu hissi yeniden yaşamamak için de yaptığını beğenmeyen bir iç ses ile sürekli kendini eleştiriyor. Görünürde

mükemmeliyetçi bir karakter geliştiriyor ki eleştirilmesin yaptığı oyuncakları bozulmasın. Bu mükemmeliyetçilik korunma kılıfı, onu etrafına ve en çok da kendine karşı şefkatsiz, toleransı düşük bir insan haline dönüştürüyor. Gel gelelim bu oyun hamuruyla oynayan bebek, 30'una geldiğinde bir meditasyonunda, mükemmeliyetçiliğinin dayanağındaki o olayı hatırlıyor. Sonra mükemmele olan takıntısının bir sebebi olduğunu öğrendiğinden; o idrak bedeninde, ruhunda, zihninde uyum içinde hissettiğinde, davranışını dönüştürebiliyor. Şifalanma yavaş yavaş başlıyor. Kendisi ve herkes için kalpten şefkatle, yeni, farklı davranış gösterdiğinde başlıyor. Şifalanma, o çocuk için işini yine özenle yapıyorken devam ediyor. En çok, hata yapmasına izin verilmeyen küçük çocuğa sahip çıkıp şefkatini kendinden esirgemediğinde davranışını dönüştürebiliyor. Çünkü canım okuyucu, hem hamurdan oyuncakları ezilip duran o çocuğun hem de eşek yaşına gelmiş o mükemmeliyetçinin şifalanması hepimizi daha sağlıklı bir topluma ulaştırabiliyor.

Dönüşümünü başlatmak için kendine soracağın sorular kitabın en sonunda yazılı, uygulama örneği

de orada yer alıyor. Dönüşüm öyle çok da sihirli bir şey değil, sadece çocuk aklımız bazen yetişkin aklımızdan daha zekice saklama metotları bulabiliyor. Bulabilmek için iç sularımızın çok sakın ve duru olması gerekiyor. Yani iyi bir meditasyon disiplini içinde olursan, yüksek benliğine samimi bir temas; sana hangi anını kendine davranış kalıbı veya kalıpları haline getirdiğini bulmana destek olabilir.

○ Öğretmenlere Dair

Ben öğretmen çocuğuyum. İstisnaları geçelim; öğretmen ana baba, genel olarak çocukluğunda farkında olmasan da daima not veren kişilerle, örnek davranışı sergileyen insanlarla çevrili olmak demek. Duyuyorum sizi, her öğretmen örnek olmak, doğru olmak peşinde değil, doğru. Andımızı hatırlayalım, Başöğretmen, ulus devlet olalım diye her sabah okullarda bize andımızı okuttu. Hatırla, hatırlat, her sabah bu ilkeleri seçiyor olmak iyiye, doğruya yönelmiş bağlılık yemini içeren bilinçli bir aydınlanma ve örgütlenmedir. “Türk’üm, doğruyum, çalışkanım. İlkem: küçüklerimi korumak

büyüklerimi saymak; yurdumu milletimi özümden çok sevmektir. Ülküm: yükselmek, ileri gitmektir. Ey büyük Atatürk, açtığın yolda, gösterdiğin hedefe hiç durmadan yürüyeceğime ant içerim. Varlığım Türk varlığına armağan olsun.”

Annem ve babam biraz keskince örnek olmayı önemseyen bireylerdi. Ailecek yapılan faaliyetlerin ekinde, yanında, yöresinde muhakkak bir öğrenme faaliyeti yürütülürdü. Çiçek mi sulanacak babam “Hadi!” derdi, beraber sularken anlatırdı, bıkmadan. Tomurcuğu, çiçeği, dalı, yaprağı ne varsa. Annem yemek yaparken ödev kontrolü yapardı, ders çalıştırırdı; şimdilerde adı multi-task. Söylemek istediğim, öğretmek her an olabilen bir şeydir. Ancak “Ben senden fazla biliyorum; şimdi seni biraz aydınlatayım.” duygusu veriyorsa hemen oradan uzaklaş, fiziksel mümkün değilse zihnen, ruhen uzaklaş. Gerçek öğretmede ego yoktur, hangi ego olduğunu anladın sen. Sen dili değil de biz dili vardır. Hep ve tam destek şeklinde olmalıdır. Eğer “size kaçınıcı defa anlattım” tonunda ise sağlıksız bir öğretme ortamından bahsediyoruz demektir.

6 yaşından 22 yaşına kadar olan eğitimde; öğrenenin yeteneği, eğilimi, bulunmalıdır. Özellikle kendince zamanı unutarak yaptığı, keyif aldığı konular en çok dikkat edilmesi gereken unsurlardır. Sadece bu tip bir bakış açısı gerçek yeteneğin sevgi ile beslenerek ortaya çıkmasına alan açabilir. Ana, babalar, öğretmenler evlenme programı izleyeceğinize evlatlarımıza derinden bakmaya vakit ayırın. Kalbinizin gözünden bakın, ne yapmak onu gerçekten heyecanlandırıyor? Oraya doğru besleyin. Ne olur, evlatlarımızı ziyan etmeyin.

○ Hayır Demek Hayırlıdır

Anladım ki hayır demek bazen koruyucu bir kalkan gibidir. Umarım sen de sadece anlamaz şimdilersin.

Benim en vurucu “hayır” kelimem, 2012 yılında katıldığım bir meditasyon kampında içimden haykırarak çıkabilmişti. Hayatımda görünüşte her şey dört dörtlük giderken içimde giderek devleşen bir mutsuzluk ne yaparsam yapayım sonlanmayan derin bir hoşnutsuzluk ve eksiklik vardı. Katıldığım kamp herkesin meselesini, derdini veya arayışını paylaştığı bir ortamdı. Konuyu ifade eden kişiyi ve

enerjiyi gözlemleyen terapistler, kişinin hissettiği engelin çözülmesine yardımcı oluyorlardı. Ortaya çıkıp gönüllü oldum, boğazım düğümlenerek, *“Dışardan bakılınca kusursuz bir hayatım var gibi duruyor ama içimde hiçbir şeyin dolduramadığı çok büyük bir boşluk hissediyorum, bu boşluk üzerinde çalışmak istiyorum.”* dedim. Terapist, *“Şu ana kadar aslında istemeden de olsa evet dediğin için her şey için, en güçlü sesinle, şimdi Hayır demelisin”* dedi. Ben *“Yüksek sesle bağıraram.”* demiştim. Çalışma devam ettiğinde öyle bir an geldi ki yerde yatıp çocuk tepinmesi gibi ayak tabanlarım ile yeri tekmeleyerek HAYIR! diye haykırıyordum. Bu çılgınlıkta, o güne kadar söyleyemediğim tüm hayırlardan birer parça vardı. O gün bugündür, hayır kelimesi gerektiğinde benden net ve kolaylıkla akar.

Anladım ki hayır dediğimde ihtimalleri kendi seçimime doğru yönlendirebiliyorum. Örneğin yolda yürüyorum ve iç sesim *“karşıya geçelim”* diyor dinliyorum; ama yavaştan alıyorum, birazdan karşıma birkaç eski arkadaş çıkıyor. *“Anladım”* diyorum, iç sesime selam veriyorum, o da selamımı alıyor. Sonra iç diyalogu bitirip fiziki

karşılaşmaya geçiyorum. Kısa hal hatır, ardından bir davet alıyorum. Cevap net “sağ olun, hayır”. İç sesim ile paralel histeyiz. Bu hayır adeta Marvel kahramanları gibi görünmez, sihirli bir kostüm giydiriyor. Yoluma devam ediyorum. Her bir adımda özümle, sürekli temas halinde, güven içinde ilerliyoruz. Tek başıma görünebilirim; ama asla yalnız değilim, orası bende net.

○ Şükür Etmeye Dair

Sahip olduklarına diye bir klişe değil, bahsedeceğim. Ben anladım ki şükür minik bir patikadır. Şükür; sürekli kendini döşeyen gitmek istediğin yere evrilen bir patikayı inşa eden minik adımlardır. Her şükür cümle, kelimen, nefesini içine doldurduğunda doğacak yeni ilhamını besler. Beklentisizce şükür ifadelerinin, sana ait oyununda hazine sandığına attığın anda altına dönüşen sihirli taşlar olduğunu düşün. Her sandık kişiye özel, belli zamanlarda sana yeni seviyelerin kapısını açıyor, insan deneyiminin zenginleşmesine vesile oluyor. Her ne şekilde olursa olsun bir şükür günlüğün olsun, onu her gün besle, patikanın taşlarını döşediğini

hissederek çocuk masumiyeti ile beslemeye devam et. Sabah duyduğun ilk kuşun sesine, sevdiğin yemeğin kokusuna, parmaklarının içine pompalanan kana, nefesin ile şişen karnına, ayağını uzattığında hissettiğin rahatlamaya, aklından geçerken arayan dostuna, musluğu açtığında tam senin beklediğin ısıda akan suya, yazdığın kalemin rengine şükür et mesela...

Kalemin ve sen baş başa kaldığında kalbinden geçenlere anlam dolu sözcükler dizebildiğin, içinden akanları yazabildiğin defterin olsun. Kalemin o deftere, tarihleri ve şükürlerini akıtsın. Ödev değil bu! senin “bugün ne iyiydi?” diye soran dostuna anlatır gibi, kendini yaz.

Dürüst, net ve sözünü sakınmadığın bu defterinde sen, sana neleri anlatırdın?

○ **Şekilciliğe Dair**

Şekilcilik çok zalim. Yapageldiğimiz her türlü işte kendini gösterebilir. Kitabı tanımından ziyade anlamı bence şöyledir. Gerçekte yapılması gereken yerine şeklen yapıyormuş gibi görünme durumu

yaratılması. Samimiyetle değil sadece görünüşte yapılıyor olması halidir.

2023 Mart ayında dostum Zeynep ile TelAviv 'e gittik. Gezdik, yedik, içtik... Günü birlik olarak da Cuma'ya denk getirip Kudüs'e gittik. Bir otobüs dolusu Amerikalı turistin arasındaki iki Müslüman bizdik. New York'tan İsrail'e göçmüş çok kibar bir rehberimiz vardı. Kudüs'ün tamamını, tüm detayı ile gezdirdi. Hz. İsa'nın son akşam yemeğini yediği kilisede fotoğrafımız oldu. Öğle namazından önce Mescid-i Aksa ve Kubbet-üs Sahra 'nın olduğu yere yakın bir yerde gruptan iki saatliğine ayrıldık. Niyetimiz namaz kılmaktı. Baya zorlanarak sorgu sual, pasaport gösterme baş örtümüz ve etek boyumuzun tekrar tekrar kontrol edildikten sonra nihayet alana girdik. Bambaşka bir enerji, muhteşem bir titreşim onu baştan söyleyeyim. Kubbet-üs Sahra'da Hz. Muhammed'in öte aleme yükseldiği kayanın altında namaz kılmak nasip oldu. Temasım o kadar samimi ve netti ki, duamı edip içimden geçen soruyu sordum. "Allah'ım neden Müslümanlar bu halde?" Cevap gözümde akan yaştan hızlı içimde belirdi; "Şekilcilik".

Oysaki İslam'ın özü sevgidir. İnsanların iç temasını yitirip, kendi özünden uzaklaştığı her kutsal şey, şekilciliğe kurban ediliyor. Böyle tutarsan olur; ama şöyle tutarsan olmaz. Böyle söylersen olur; ama şöyle söylersen olmaz. Bizi zorlu, sıkıntılı saçma sapan yerlere sokup özümüzden uzaklaştırıyor.

İki insanın birbirine duyduğu sevginin, aşkın da şekilciliğe kurban edildiğini görmüyor musun? Sevginin ifade şeklinin pırlanta olduğunu kim nereden çıkardı a dostlar? Sevgi emek değil mi?

Şekilcilik, samimiyetini kaybetmiş her şeyin düştüğü tuzaktır. Neden yoga yapmak için tayt giyilir? Kolay diye, ama asırlardır yoga yapan Hindistanlı yogiler taytımıza, şekilciliğe derinden gülümsüyorlar.

○ **Paraya Dair**

Benim paraya dair anladıklarım, biraz enteresan uygulamalar gerektiriyor. Üzerinizde biraz nakit bulundurmak gerektiriyor. Cüzdanınızda 5'lik, 10'luk, 20'lik, 50'lik, 100'lük, 200'lük olacak. Arada bu artan sayılara bakıp yalnızca sembolündeki

sayıların hiç bitmediği gerçeğini, onun sonsuzluğunu düşünebilmek için.

Paranın harcanması konusu öyle kısır, kıt, daraltıcı materyale kilitlenmiş bir yer ki, yazarken sıcak bastı. Para bir enerjidir; diğer enerjiler gibi tazelenir, tükenmez. Yorulunca neden bitmiyoruz, dinleniyoruz tazeleniyoruz. İşte tam öyle bir yerden duy beni olur mu?

Şimdi sadece bir enerji gibi düşünmeye geçiyoruz. Para, her birimiz kanalı ile dönüşüme sokulan akış enerjisidir. Yokluktan değil, çokluktan beslenir. Paraya sahip olunmaya çalışılırsa harcandığından biter. Oysa sirkülasyona, akışa sokulur ise akmaya başlar. Akış, kendiliğinden devamlıdır; bolluktur, berekettir. Akış süregelir; senden akan, sana geri akar.

Para aklına geldiğinde ve cüzdanda artan sayıdaki banknotları karşına alıp gözlerini kapatarak akış enerjisini hissetmeni, o his ve duygu içinde durmanı, zaman geçirmeni ve sadece akışı hissettiğin yere yönelmeni önemsiyorum.

Ben anladım ki paranın enerjisel akışını hissettiğimizde bedensel, zihinsel ve ruhsal genişleme,

düşünce yapısında açılımlar, yeni hizalanmalar olabiliyor. Umarım sen de sadece anlamaz, şimdilersiniz.

○ Türkçe 'ye Dair

Türk olmak, bence çok eğlencelidir. Neden biliyor musun güzel kardeşim? Türkler, Türkçe düşünürler. Esasen herkes, anadilinin gramer yapısında düşünür. Türkçe düşününce ister istemez pratik olursun çünkü dilimiz sonsuz pratiklik içerir. Dilimizle her gün binlerce lego yapar, kelime üretiriz. Örneğin; yeni bir oturma yeri üretilir ve “adı ne olsun?” denir. Koltuk değil, sedir değil, divan değil, çekiyorsun ve yatıyorsun “çekyat”. Dilimiz mucizevidir. Gramer yapısı gereği cinsiyetsiz ve sistematiktir. Çekyat yaratıcılığı ve pratikliği bize dilimizden gelir.

Bu nedenle bizim için ANLAMAK da “AN” da gerçekleşir. Anlarız ve o anda gerçek ne ise onla buluşuruz. Hatta özümser, idrak ederiz. İşte kitabın adı onun için “Anladım, hatta Şimdiledim” dir. Yani, hem anladım hem de şu an içinde mühürledim. Artık bu bilgi bana aittir.

Türkler olarak tüm dünyaya sağladığımız çok faydamız var bence. En önemli üç tanesi; Yoğurt, Kahve ve Mozart'ın Türk Marşı...

Evet, ilk yoğurt Türkler tarafından mayalanmıştır. At sırtında süt taşınması zor olduğundan bitki ile mayalayıp taşımayı akıl etmişlerdir.

Kahvede ilk bizim tarafımızdan içilmiştir. Doğru kaynaklardan okuyun olur mu ? Hatta Türkçe 'de ilk öğün olan kahvaltı, kahvenin altına yenilmesi gerek öğün olarak isimlendirilmiştir. Bir fincan kahvenin de kırk yıl hatırı vardır. Çünkü bizler için kahve bahane, sohbet şahanedir. Hatır gönül işleri, dostlarla paylaşım önemlidir. Türkler, misafiri için olmayanı öldürür, cömerttir. Paylaşmayı göz hakkı olarak bilir. Bireyci değildir. Ah bundan ne çok canımız yanmıştır. Yaratılanı sever, Yaratan'dan ötürü ama bu, tavır yapmazlar da demek değildir.

Dil, pek çok şeyin netliğe kavuşmasına yardımcı olur. Türk tarihine ve kültürüne yakından baktığımızda basit bir örüntü görürüz. Türkçe kullanımının öyle veya böyle küçümsendiği tüm zamanlarda, Türk halkının burnu boktan kurtulmamıştır.

Kendi özüne uzaklaşan her toplumda görülebilir ancak bizdeki şaşılacak şekilde nettir.

“Muhtaç olduğumuz kudret damarlarımızdaki asil kanda mevcuttur.” Başka hiçbir dayanak kalmadığından sadece damarlarında kan, kalbinden vatanseverlikle pompalanıyor ise, bir çözüm yolu bulunur, sakın umutsuzluğa kapılma. Kendine göstereceğin sabır ve şefkat ile bir çıkış yolu bulunur. Nefes al kanına oksijeni doldur. Güven bana boşuna gelmedin bu topraklara, boşuna değil onca çaban. İnan bana, bir çıkış yolu bulunur. Sadece hatırla “muhtaç olduğun kudret damarlarındaki asil kanda mevcuttur”.

○ Bu Günün İşini

Yarına Bırakmamaya Dair

Anladım ki bugün yapılması gereken işin, bugün yapılması inanılmaz derecede mantıklı. Çünkü kronik stresi engelliyor. Bu güzel dünyada bu fiziksel formumuz ile çok da vaktimiz yok.

Bu arada tonlarca işin bitmesini bekleyen stratejik ve kaygılı iş dünyası hedeflerinden falan bahsetmiyorum. Basit bir yaşam disiplini bahsettiğim,

bugün aklına gelen, gönlüne düşen, özüne has, sana dair işlerden bahsediyorum. Bu işlerin yarına aktarılmaması gerekiyor. Mesela diyelim ki anneni arayacaktın ya da kardeşini... Hemen ara, belki yarının yoktur. Hayat geçici bir şey, yarın varmış hesabı yapmak pek gerçekçi değil. Bugün için yapılması gerekeni, yarına ertelemeden yaşa lütfen.

○ **Boka dair**

Deepak Chopra'ya sosyal medyadan biri “sen boktan birisin” diye hakaret ediyor, O da hemen “bok bir hakaret değil çünkü yeryüzünde hayat bok olarak dönüşür” diye cevap veriyor. Duyduğum en bilge cevap.

Bok hayatın enerjisini dönüştüren her şeyi besleyen bir katalizördür. Bu sebeple bokuna püsürüne sahip çık, kendi eylemlerinin, seçimlerinin sorumluluğunu al. Öyle herkes ile her yerde her bir bokunu paylaşma.

Kendi isteklerin, hayallerin zayıf ve güçlü yanların ne ise kabul edip sorumlu davranışlar sergile. Gerekirse boktan davranışın için özür dile. Özür seni kibirden korur. Teşhisin doğru ise tedavin

başladı demektir. Hatana da sahip çık, başarına da mütevaziliğin de ölçüsünü kaçırma.

Hepimiz özel ve biricik insanlarız. Dönüşüp, değişip güncellen. Tek odağın kendin olsun. Bırak boktan işleri! Kendinin en yüksek versiyonuna emin adımlarla ilerle.

○ **Had Bilmeye dair**

Ben anladım ki had bilmek insanı kibir günahını işlemekten korur. Haddini bilmek; avukatın bildiği kadar hukuk, doktorun bildiği kadar insan bedeni, eczacının bildiği kadar ilaç, bahçıvanın bildiği kadar bitki bildiğini zannetme tuzağından bizi korur. Bu tuzaklar çok tehlikelidir.

Doktorlar, avukatlar, eczacılar enayi olduklarından okumadılar; tekrar okuyun. O kadar çok bilgiyi senelerce filtrelerinden geçirdiler. Emek verip, onlarca sayfalardan senelerce sınava girdiler, o sınavlardan tekrar tekrar geçtiler. Dilerim ki hepimiz haddimizi bilelim.

Sen onların anlattığı iki sıra ardışık bilgiyi o an için kavrayabildin diye sakın ha sakın “ne var ben de biliyorum” veya “canım ne gerek vardı ki

okusalardı internetten, ben baktım biliyorum.”
çukuruna atma kendini. O çukur bok kokuyor.
Anladın mı? Umarım sadece anlamamış hatta
şimdilemişsindir.

○ **Enerjini Korumaya Dair**

Canım okuyucu, anladıklarımın pratik çözüm ve
metot içerenlerini senin için buraya sunuyorum
ki, anlamak için benim kadar yorulma. Çünkü
hayat beni gerçekten bu yaşma kadar anlamam
için sağlam yordu.

Şimdi enerjiye inandığınızı var saydığım için
olayı enerji üzerinden anlatacağım. Bazı yerlere
gittiğinde içinden elini kolunu kaldırmak gelmiyor
ise orası ya da oradakiler senin enerjini emiyor
olabilir. Bu sebeple bedenini gezdirdiğin yerlerin
tamamına çok derin dikkatle yeniden bak. Kendine
bir harita çıkar; nerede enerjin yükseliyor, nerede
düşüyor? Sor bakalım, burada rahat mıyım? Rahat-
sız mıyım? Rahatsız isen, enerjini birileri emiyor
olabilir. Enerjinin yükselme belirtisi, keyfinin iyi
olmasıdır. Bu keyif, içten gelir. Dışardan aldığın,
enerji verdiği iddia edilen şeylerle değil. İçten gelen

bir enerji var mı? Yoksa burası seni beslemiyor. Uzak dur lütfen! Yoksa sömürülüyoruz. Zaten zor topladığın, koruduğun enerjinin emilmesini istiyorsan sen bilirsin. Emin değilsen gidip bir ağacın altında otur, en azından sakinleşirsin.

○ Anlamak

Canım okuyucu elindeki kitabı kaçarak uzaklaştığım kişisel gelişim hurafeleriyle içi boşaltılmış, kendisi karanlık ama aydınlık satmaya çalışan insanlardan sıkıldığım için yazdım. Bunlar benim 49 yıllık hunimden süzerek özümstediklerimi gerçekten anladıklarımı içeriyor. Önemlileri seninle de paylaşmak için yazdım. Çünkü bana kalırsa anlayınca hayat daha kolay akabiliyor. Anlamayınca da saçmalıklar silsilesi oluyor.

Eğer anlamak istersen, kitaptaki anladıklarımı kendi hayatında uygulayabilirsin. Süreçte nefes al, rahatla , gülümse ve her seferinde bir adımla ilerle, kolay gelsin. Yemek kitabı değil yani hemen olmaz, garanti ederim.

Çok kolay başlanacak şeylere “bırakıyorum” ve “başlıyorum” başlıkları ile hemen başlamanı

gönülden dilerim. Ama uygulayageldikçe faydasını sen de anlarsın, biliyorum. Uygulama da şöyle; mesela enerjine sahip çıkmaya başladığında artık kendini daha iyi hissedip canının istediğine vakit bulabileceksin ve yorgun hissetmeyeceksin. En önemlisi de kendine zaman ayırabileceksin. Not alarak ilerlemen daha da kolay olur.

Satırlarım ile bir şekilde buluştuysan benim bir hayalim daha gerçek oldu demektir. Senin için dileğim, zihnin doğruyu bilsin, kalbin sevgiyi bilsin, ruhun her adımında sana ilham olsun. Sen kimseden zarar görme, kimse de senden incinmesin. Her şeyle ilişkin kalpten, açık ve tam olsun. En çok da yolun açık olsun.

Kaynakça

1. Başarının 7 Spiritüel Yasası, Deepak Chopra, Çev. Ezgi Sorman ISBN 9786055514532
2. Ebeveynler İçin Başarının 7 Spritüel Yasası Deepak Chopra, Çev. Serçin Kireçtepe ISBN 9786057531223
3. Varolmanın Gücü, Eckhart Tolle ISBN 978-605-69495-5-5
4. Şimdinin Gücü, Eckhart Tolle ISBN 9756793287

Öneri

Bu kitap belli bazı hayat pratiklerine dair derin kavrama içerir

1. Öncelikle bu kitabı okuduğunuz için teşekkürler.
2. Kitapta benim hayatı kolay, içten, kalbinizin ilhamından yaşamak adına önerilerimi bulacaksınız.
3. Gündelik hayatın ağır, kaotik, anlaşılmaz alanlarında yapageldiğiniz ancak bıraktığınızda size bütünsel fayda sağlayabilir alanlardan bahsedeceğim. Bu bütünsel fayda, özel hayatınızın en kıymetli öznesini gözetken bir yerden bakış açısı sunuyor. “Ben var ya ben” diyen değil, “yetişkin kostümlü kırılmış çocuklar olmayı bırakıp daha sağlıklı yetişkin olduğumuz bir toplumda yaşamayı her birimiz hak ediyoruz” dan yola çıkıyor.

4. Kitapta, uyguladığım ve sonuç vermiş yöntemlerin en rafine hallerini paylaşıyorum. Her bir yönetime dair tonla bilimsel çalışma var. Niyetim ise, bilgiye boğmadan kolaylıkla uygulanır şekilde paylaşmak.
5. Kitapta gönüllülük esası önemli, siz uygulamadan kendiliğinden hiçbir şey olmuyor. Başlıklara dair size en kolay gelen “bırakıyorum” ve “başlıyorum” yol haritası olacak; elbette sizi en iyi tanıyan kişi sizsiniz ve bırakmaya / başlamaya sizlerin gönüllü olması işin yarısını halleder.
6. Uygulama için kendinize bir haftalık süreler tanımanızı gönülden dilerim. Her hafta sonunda kendinize şefkati elden bırakmadan yeni “başlama” ve “bırakma” adımları seçebilirsiniz.

Son Söz

İnsanın kutsal yaşamının sağlık, afiyet ve keyif içinde olmasını önemsiyorum. Bildiğim şey hayatın her zaman toz pembe olmayacağı. Öğrenmeye geldiğimiz bu fiziksel bedende zorluklar, sıkıntılar, acılar da normal. Hayat devam ederken kitapta paylaştığım öneriler ile yapacağımız bilinçli seçimlerimiz sağlık ve afiyetten yana olursa hayatımız daha hafif ve keyifli bir yerden akmaya devam edecektir. Bu niyetle süresi belirsiz ömrümüzde mutlu, keyifli anlarımızı çoğaltabiliriz.

Dönüşüme Dair;

Kendine daha yakından bakabilme soruları;

Bir durum veya olay size içeriden bambaşka bir rahatsızlık hissettiriyorsa, sadece histe kalıp tepki vermeden kendinizi olabildiğince derin gözlemleyin;

1. Bu durum bana ne hissettirdi?
2. Bu hissi ben normal hayatımda da hissediyor muyum?
3. Bu duygu veya hisleri ilk defa hangi olayda veya ne zaman hissettim?

Örnek; bankada sıra beklerken önüme geçtiler, bunlarda hep beni bulur dedim; ama aşırı derecede sinirlendim.

Soru/cevap 1. Saygı duyulmama, görülmememe, önemsenmememe

Soru/cevap 2. Evet, iş yerinde de hatta bazen ailede de bu duyguları hissettiğim oluyor. Bu duyguları hissetmemek için hep tetikteyimdir ve savunmacıyım, pek de kalabalık sevmem.

Soru/cevap 3. Galiba ilk okulda okumayı öğrenirken öğretmen beni herkesten daha geç fark ettiğinde hissettim.

Notlar;

Meditasyona Dair

Meditasyona başlama tarihi & meditasyonum süresi

.....

.....

.....

Uykuya Dair

Bırakacaklarım

Başlayacaklarım

.....	
.....	
.....	

Harekete Dair

Bırakacaklarım

Başlayacaklarım

.....	
.....	
.....	

Su içmeye Dair

Bırakacaklarım

Başlayacaklarım

.....	
.....	
.....	

ANLADIM HATTA ŞİMDİLEDİM

SERÇİN KİREÇTEPE



QR kodu isterseniz paylaşabilirsiniz.