

# YOGA

# KIO

# D E R G İ

# 21

Günde

**Fiziksel ve  
Zihinsel  
Detoks**

**Gizem  
Çerçioğlu**

“Yoga ile Hayatımda  
Başka Bir Çağ  
Başladı”

**Pandemide  
Yoga**

**Müge  
Mangan**

“Aradığımız  
Güzellik;  
Merhamet ve  
Vicdan”

**Mistik  
Element**



**Güzelliğin Görünmeyen Kahramanı  
Bağışıklık Sistemi...**





# YOGA KAMPLARINIZ VE İNZİVALARINIZ İÇİN ARADIĞINIZ MEKAN



Grand Aygün Hotel, gelenlere portakal ve avokado ağaçlarının arasında, **Olimpos'un büyüleyici manzarasına karşı** yemyeşil, huzur dolu bir atmosfer sunuyor.

Yoga gruplarının eğitim ve inzivalarında özellikle tercih ettiği mekan, şehir hayatının yoğunluğundan arınmak ve doğayla iç içe vakit geçirmek isteyenler için birebir.

# İÇİNDEKİLER

TEMMUZ-AĞUSTOS-EYLÜL 2020



## 12 Röportaj Gizem Çerçioğlu

4 Pratik Yaşamdır | Çetin Çetintaş

6 Asana: 21 Günde Fiziksel ve Zihinsel Detoks  
| Burcu Sevgi Genç

10 Yaşam İpliği | Nada Geldi

12 Röportaj: **Gizem Çerçioğlu**

16 Güzellik ve An | Karolin Fişekçi

### KÜTÜPHANE

18 Her Şeyin İçinde Güzellik Vardır Ama Bunu  
Herkes Görmeyiz | Çetin Çetintaş

22 İki Ucu Keskin Kılıç Güzellik | Serra Sağra

26 Güzeli Olan Yolda Olmaktır | Simge Ural

28 Afrika'nın Ucundaki Gökkuşluğu: Cape Town  
| Öykü Yalçın

32 Yaşamı Oynama, Oyunu Yaz  
| Hande Tarıman

34 Sanat Tarihinde Güzeli  
| Mehmetcan Yaman

36 Sağlık Kalbin Sağlığıdır, Kirlilik Kalbin Kirliliğidir  
| Nargheme Moradi

38 Güzelliğin Perde Arkası Kahramanı Bağışıklık Sistemi  
| Burak Ayhan

40 Görünenin Ötesi | İnci Ünlü

42 Asana: Çekirge Olma Zamanı | Çetin Çetintaş

46 Röportaj: **Müge Mangan**

50 İçten Dışa Güzellik | Hande Tekerekoğlu İşsever

52 Dişi Güzellikte Mistik Element | Arzu Özev

56 Mahabharata: Ateşten Doğan Draupadi  
| Serra Sağra

60 Doğru Bilinen Yanlışlar

62 Dünyada Yoga

66 Sen Bir Kuzgunsun; Evrendeki Her Şey Senin  
Yavrun | Murat Kemaloğlu

68 Güzelliği Aramak | Yetkin Yüksel

70 Diğer Aleme Açılan Göğün Kapısı | Serra Sağra

72 Güzellik & Sevgi & Venüs | Fatma Alkaya

74 Senin Hikayen

76 Kitap Tavsiyeleri

77 Etkinlik Takvimi



42





Nihan Ayse Yaman

“Yaşamın yüreğine ulaştığında her şeyde bir güzellik bulacaksın, güzelliği göremeyen gözlerde bile...” demiş Halil Cibran. Günlük hayatımızda “güzel” kelimesini ne çok yerde kullanıyoruz fark ettiniz mi hiç? Günümüzün güzel geçmesini istiyoruz, önümüzde güzel günler görmek istiyoruz, birbirimizi teselli ederken “Her şey güzel olacak!” diyoruz, güzel birini görürüz ve tüm yaşamımız bambaşka bir renge bürünüyor... Temenniler, dilekler, arzular hep güzel olana dair. Şarkılar, romanlar yazılıyor güzeller için, savaşlar çıkıyor, halklar birbirine giriyor... Bazen bir insan için, bazense bir şehir, fikir, düşünce veya varoluştaki bambaşka bir şey için... Varlıklarıyla ortalığı tozu dumana katıyor çağın güzellikleri. İnsan yüzyıllardır güzel gördüğüne ulaşmak için sınırlarını zorlamaktan çekinmiyor. Ne gözlerini alabiliyor ne de tepkisiz kalabiliyor. Tarihte yaşananlar bir yana, gündelik hayatlarımızda da benzer örneklerini hep yaşıyoruz. Çağlardan beri devam eden güzellik algısının yansımaları, yeni çağa evrilerek kendine yeni yollar bulmaya, hayatlar değiştirmeye devam ediyor.

Peki insan neyi güzel buluyor gerçekten? Zihinlerimizin sınırlı algısına göre bu kavram zaman içerisinde nasıl şekilleniyor? Nasıl bireysel, toplumsal hatta varoluşsal gerçeğimiz hatta bazen de hedefimiz haline geliyor. İnsan güzelliği nasıl algılıyor, hiç düşündünüz mü?

Bir şeyin bize güzel gelmesinin nedeni onunla ilgili oluşturduğumuz modifikasyonlar. Yani deneyimlerimiz, genetik kodlarımızla taşıdıklarımız ya da sonradan öğrendiklerimiz, bunların sonucunda yaşama bakışımız, yaklaşımımız birini, bir şeyi bizim gözümüzde “güzel” kılıyor. Kimlik belirlediğimiz bir tanım olan “güzellik”, derinine inemediğimizde aslında sadece gözümüzün görebildiğinden ve zihnimizin algılayabildiğinden ibaret. Ama ne diyor yazının başında da Halil Cibran, “Yaşamın yüreğine ulaştığında her şeyde bir güzellik bulacaksın.” Yani görünenin ardına baktığımızda aslında her şey bizim tanımlarımızın ötesinde, her şey zaten güzel...

Güzellik kavramı günümüzde yeni yapılar kazanırken, biz de bu sayımızda içten dışa tüm detaylarıyla güzellik konusunu masaya yatırıyoruz. Kapağımızda sosyal medyadaki ilham verici paylaşımlarıyla herkese örnek olan ve birçok kişiyi kendi hayatları için adım atmaya teşvik eden sevgili Gizem Çerçioğlu ve Müge Mangan yer alıyor. Gizem ve Müge ile yoga ve yaşam üzerine yaptığımız söyleşileri keyifle okuyacaksınız.

Konumuz güzellik olunca tabii ki insanın aklına ilk gelenlerden biri de sanat oluyor. Yazarımız Karolin Fişekçi ve konuk yazarımız Mehmetcan Yaman’la sanatta güzelliğin nasıl yorumlandığını inceliyoruz. Arzu Özev “Dişi Güzellikte Mistik Element” yazısıyla günümüzdeki güzellik anlayışına bambaşka bir pencereden bakmamızı sağlıyor. Fatma Alkaya dan astrolojide güzellik algımızın nelere bağlı olduğunun ipuçlarını öğreniyoruz. Tüm bunların yanında bu sayı yepyeni bir seriyle sizlerle buluşuyoruz ve Serra Sağra ile Mahabharata’nın büyüdü dünyasının kapılarını aralıyoruz. Kısacası bu sayımız yine dolu dolu. Her bir köşede çağlar boyunca adı geçen ve belki de saklı kalmış tüm güzellikler sizin sayfaları çevirmenizi bekliyor.

Keyifle okuyun, hepimize güzel günler...



Dünyanın neresinde olursanız olun  
birbirinden farklı hocaların  
canlı yayınlarıyla yoga dersi yapabileceğiniz  
yepyeni stüdyomuz artık sizlerle!



@yogakiooturkiye.online



# eve düşen yıldırım

@cetincetintas

Çetin Çetintaş



## Pratik Yaşamdır

**P**ratik canlıdır ve etkileri ile kendini her daim yaşamımızın içinde gösterir. Geçtiğimiz 4 ay boyunca Instagram ve Youtube'ta aralıksız yaptığımız canlı dersler ve seriler ile bunu hep birlikte deneyimledik. Karantina ile birlikte canlı yayınlarda ders yapma şansı bulduğumuzdan beri şüphesiz pratiğin yaşamda neler doğurabileceğini somut bir şekilde birlikte ders yaptığımız herkes deneyimledi.

Pratiğimizin nerede olduğunu görmek için göklere bakmaya gerek yok; bugün ne düşündüğüne, ne söylediğine, nasıl davrandığına bak. İşte pratiğin tam olarak burada, bunların içinde; yaşamda.

Kişinin pratiği ilerledikçe, güzelliğinin görülmesi de kolaylaşır. Kütüphane bölümünde yazdığım gibi, bazı şeylerin güzelliğini görmek için çaba gerekmezken, bazı şeylerin güzelliğini görmek oldukça zordur. İnsan çok güzel bir şeye kayıtsız kalamaz. Kişi pratikle kendi içindeki güzelliğe bir kere ulaştı mı, kayıtsız kalamaz... Kendine kayıtsız kalamaz... Oluşuna kayıtsız kalamaz...

### Pratik Yaşamdadır...

Daha somut ve anlaşılması kolay olduğu için asanadan (duruşlardan) ele alacak olursak; asana pratiğinde derste dimdik duruyor olabilirsin, peki iş yerinde koltukta otururken de dimdik durabiliyor musun? Ya da asana dersinde farkındalıkla ellerini

ve bacaklarını kullanıyor olabilirsin, peki günlük hayatında eylem organlarını aynı farkındalık ile kullanabiliyor musun?

Tüm bu pratiklerin yaşama yansıtılabilmesi için, pratik yaşamın içinde bir yerde hobi olarak yer almamalıdır. Pratik yaşamın kendisine dönüşmelidir. Pratik yaşamın kendisine dönüştüğünde o yaşama zarafet gelir. Yaşam güzelliklerle şekillenir. Çünkü pratik, bazen ne kadar sert görünüre görünsün aslında her zaman zariftir... Kişi hayatında zariflik ve güzellikten ne kadar yoksunsa, pratikten de o kadar yoksundur. Zariflik kişinin hayatında sadece düşüncelerinde, seçtiği kelimelerinde, davranışlarında ortaya çıkmaz; hayatın ona sunduklarında da ortaya çıkar. Her bir formuyla hayat bu kişiye karşı zariftir...

Kişi karşısındakini “yanlış” veya “hatalı” bile görse, bunu nasıl ortaya koyduğu, nasıl ifade ettiği o kişinin içinde bulunduğu haldendir. Hiçbir zaman gerçekleştirilen davranış veya söylenmek için seçilen kelimenin kaynağı karşı taraf olamaz. Elimizdeki malzeme neyse, o malzemelerden bir şeyler seçerek kendimizi ortaya koyarız.

Yanlış bir şey yaptığını düşündüğümüz kişiye “Bence bu yaptığın yanlış.” da diyebiliriz, “Geri zekalısın, kafan çalışmıyor, yanlış yapıyorsun.” da... Bunlardan hangisi sizde mevcutsa, diliniz

de onu konuşur. Seçilen her kelime önce pratiğimizi yani bizi anlatır. Karşımızdakini yerin dibine sokmaya çalıştığımızda, o yere önce biz yerleşiriz. Sonra da o kişiyi, o yerin dibine girmesi için ikna etmeye çalışırız. Kısacası davranışlar ve sözler tam şu anda olmaya çalıştığımız halin yansımasıdır.

Yogi bunların farkında olarak, seçtiği her kelimenin, yaptığı her davranışın, hatta ve hatta düşündüğü her şeyin sorumluluğunu alarak dönüp kendine bir bakmalı ve sormalıdır: “Ben pratikte neredeyim?” Bunun cevabını da samimiyet ile vermelidir. Çünkü “olduğunu sandığımız” şeyler bizi ancak yalan gerçeklikler içerisinde sıkıştırır. Yoganın 2. basamağı olan Niyama’lardan Şauça bu noktada çok önemlidir. Hatırlayacak olursak Şauça, beden ve zihin temizliğidir. Zihnimizi zarar verici düşüncelerden ve kelimelerden temizlemek için gösterilen çaba yoganın 2. basamağındayken, yoganın 3. basamağına yani asana pratiğine geçmiş biri için bedeni ve zihni temiz tutma çabası artık söz konusu değildir. Bu basamakta, çabanın sonucunda ortaya çıkmış zihnin kontrolü söz konusudur.

Kişi en zor asanaları yapıyor olabilir. İki, üç saat konsantrasyon çalışmaları yapıyor olabilir. Ama

insan olmadıktan sonra kişiye sorarlar; “Bu pratik nereye gidiyor?” diye...

Asana basamağını pratik eden herkes bu kontrolü sağlar veya sağlamak için çaba gösterir tabii ki diyemeyiz. Kişi ile yogiyi ayıran nokta da burasıdır işte; yogi her şeyle bir arada olduğunu fark etmek için, tüm ayrılıkları her daim ortadan kaldırma çabasıdadır, kişinin ise bu çabası daimi değildir. Kişi, zamanı geldiğinde karşısındakini yerin dibine sokmaktan, arkasından konuşmaktan, iftira atmaktan, tanımadan tanırmış gibi hakkında atıp tutmaktan kendini alamaz. Alamaz, çünkü alma çabası içerisinde değildir. Belki ki alması için gerekli bir sebebi yoktur. Olmak zorunda da değildir elbette... Yoga pratiğini başkası değişsin diye uygulamayız ne de olsa. Yoga pratiğini tüm her şeyle birliği bulmak, zaten hiçbir noktada ayrılmadığımızı fark etmek için uygularız.

İyi-kötü, doğru-yanlış dediğimiz her şey öze hizmet eder. Başına gelen hiçbir şey yok ki amaçı sana hizmet etmek olmasın. Bunu görebilmek, kalpte hissedebilmek için pratik şart...

**Hatırlayalım: Önce insan olmak gerekir. Pratiğin ilk amacı budur; insan olmak.**

Başkası hakkında söylediğin bir yalan, o kişiye **100.000 Dolar** vermek gibidir. “Al ben harcamadım sen harca.” demekten farksızdır. Başkası hakkında atılan iftiralara ise o kişiye **1.000.000 Dolar** vermek gibidir... Durum böyleyken, yalanlarla, iftiralarla sen borçlanırken, hakkında konuştuğun kişi de yaşam yolculuğunda -senin de sayende- yürür gider... Karma işte böyle çalışır. Yarattığınız her bir etki yaşamda bir tepki doğurur. Yogi elindekini başkasına vermekte hiçbir çekince göstermez elbette. Lakin kendini borçlu duruma düşürmeye gerek var mı? Başkasına “vermek” için insanlıktan çıkmaya ve kendini yaşamda zor duruma sokmaya gerek var mı?



21 Günde

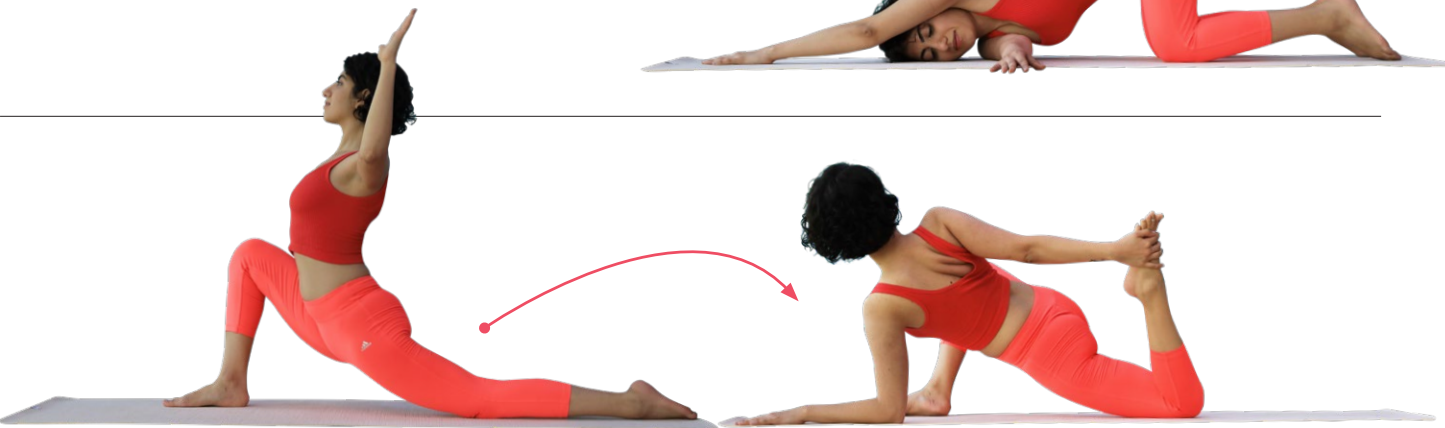
# Fiziksel ve Zihinsel Detoks

Güzellik, sahip olduğumuz yaşam enerjisi prananın içimizdeki ve dışımızdaki yansımasıdır. Prana ne kadar dengeliyse, zihnimizin, kalbimizin ve bedenimizin de güzelliği o kadar görünür hale gelir. Her şeyde güzeli görmek ve yaşamdaki güzelliği yansıtmak hem ruhumuzu hem de cildimizi ıslı ıslı parlatır. **Tıpkı kalbimizdeki güzelliğin yüzümüze vurması gerçeği gibi...**

Bu 21 günlük detoks akışı ile zihninizi arındırarak, cildinizi ve yaşam enerjinizi parlatacaksınız.

## 1 Uttana Şişosana Varyasyon

Ellerinizi ve dizlerinizi üzerine gelin. Dizleri kalçanızın, elleri ise omuzlarınızın hizasına yerleştirin. Nefes alırken sağ kolunuzu yukarı kaldırın, nefes verirken kolunuzu sol el bileğinizin altından geçirerek sola doğru uzatın ve yere yerleştirin. Başınızı sola çevirerek mata koyun. Rahatsanız sol kolunuzu matın önüne doğru uzatın ve 5 derin nefes pozda kalın. Ardından diğer tarafta pozu uygulayın.



## 2 Anjaneyasana - Dragon Twist

Aşağı Bakan Köpek pozuna gelin. Sağ bacağınızı yukarı kaldırın ve ardından ayağınızı ellerinizin ortasına yerleştirin. Sol dizinizi yere koyun ve kalçanızı hafifçe yere bastırarak esneyin. Nefes alırken kollarınızı yukarı uzatın, nefes verirken dirseklerinizi bükün ve yanlara doğru açın. Göğüs kafesinizi nazikçe geriye doğru esnetirken, başınızı yukarı uzatın ve 4 derin nefes pozda kalın.

Ardından Anjaneyasana pozuna geri dönün ve ellerinizi yere yerleştirin. Sağ kolunuzu yukarı kaldırın ve bedeninizi sağa döndürerek sol ayağınızı yakalayın. İhtiyacınız varsa kemer ya da havlu kullanın. Kalçanızı yere doğru nazikçe itmeye devam edin ve sol ayağınızı kendinizden uzaklaştırarak sağ omzunuzu esnetin. Derinleşmek için sol dirseğinizi mata yerleştirin. 4 nefes kaldıktan sonra tekrar Aşağı Bakan Köpek pozuna geçin ve iki poz da diğer tarafta uygulayın.

## 3 Ardha Hanumanasana - Uttan Pristhasana

Aşağı Bakan Köpek pozuna gelin. Sol bacağınızı yukarı kaldırın ve sol ayağınızı ellerinizin arasına yerleştirin. Sağ dizinizi kalça hizasında tutarak mata koyun. Derin bir nefes alın, sol dizinizi düzeltin. Nefes verirken başınızı sol dizinize yaklaştırarak 6 nefes bu pozda kalın.

Ardından sol dizinizi bükerek ayak tabanınızı yeniden mata yerleştirin ve ellerinizi ayağınızın iç tarafında yere koyun. Burada rahatsız dirseklerinizi yere indirerek ve arka üst bacağınızı yere bastırarak esnemeyi artırın. 6 nefes pozda kalın ve iki poz da diğer tarafta uygulayın.



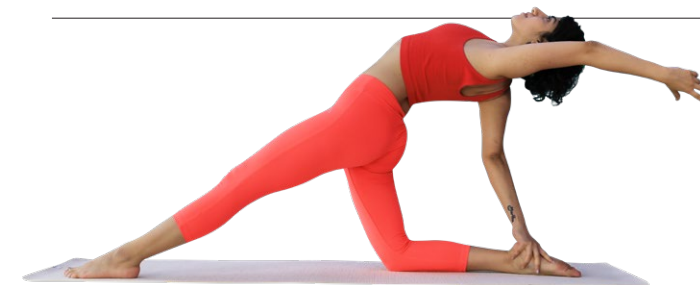
## 5 Eka Pada Rajakapotasana

Aşağı Bakan Köpek pozundayken sol bacağınızı yukarı kaldırın ve diziniz ile ayak bileğiniz paralel olacak şekilde ellerinizin ortasına yerleştirin. Gövdeniz ve kalçalarınız tam karşıya dönük değilse altınıza bir minder koyun. Rahatsız dirseklerinizi yere indirin ve 6 nefes bu pozda kaldıktan sonra tekrar Aşağı Bakan Köpek pozuna geçin. Ardından diğer tarafta pozu uygulayın.



## 4 Vyaghrasana Twist

Aşağı Bakan Köpek pozuna gelin. Sağ bacağınızı yukarı kaldırın. Nefes verirken sağ dizinizi bükün, sırtınızı kabartarak öne doğru gelin, belinizi sola doğru çevirin ve sağ dizinizi sol dirseğinize değdirin. Aldığınız nefesle tekrar sağ bacağınızı yukarı uzatın. Bu akışı 6 kez tekrarlayın. Ardından diğer tarafta pozu tekrar edin.



## 6 Ardha Hanumanasana Varyasyon

Masa pozuna gelin. Nefes alırken sol ayağınızı ellerinizin ortasına yerleştirin ve gövdenizi dikleştirin. Nefes verirken sağ elinizle sağ ayak bileğinizi tutun ve sol dizinizi düzeltin. Sol topuğunuzla yeri itmeye devam edin. Sol kolunuz yukarı açılırken kalçanızı öne doğru itin ve hafifçe geriye doğru bükülerek tüm bedeninizi esnetin. 4 nefes kaldıktan sonra bacak değiştirerek pozu tekrarlayın.



## 7 Balasana & Bhujangasana Akışı

Çocuk pozuna gelin. Nefes alırken başınızı kaldırın, dirseklerinizi bükün ve göğsünüzü mata sürüyerek kobra pozuna geçin. Ellerle yeri iterken hafifçe geriye doğru bükülün. Boynunuzu geriye doğru uzatarak esnetin. Ardından nefes verirken tekrar çocuk pozuna gelin. Bu seriyi nefesiniz ve hareketinizle uyumlu bir hızda 6 kez tekrarlayın.



## 8 Agnistambhasana

Bağdaшта oturun. İlk önce sol ayağınızı alta alın ve sol dizinizle aynı hizaya getirerek daha geniş bir bağdaшта geçin. Ardından sağ ayağınızı, sol dizinizin üzerine gelecek şekilde hizalayın. Ayak bileklerinizi bükmediğinizden ve ayaklarınızın dizlerinizle aynı hizada olduğundan emin olun. Ellerinizi dizlerinizin üzerine ya da önünüze yerleştirin ve kalçanızdaki esnemeyi derinleştirerek hafifçe öne doğru kapanın. 6 nefes kaldıktan sonra bacak değiştirin.



## 9 Gomukhasana

Rahat bir bağdaшта oturun. Nefes alırken sağ kolunuzu yukarı uzatın, dirseğinizi bükerek elinizi kürek kemiklerinize doğru götürün. İhtiyacınız varsa sol elinizle sağ dirseğinizi biraz daha geriye gitmesi için itebilirsiniz. Ardından sol elinizi aşağıdan uzatarak sağ elinizi tutun. Elleriniz henüz birleşmiyorsa bir kemer veya havlu kullanın. Poza girdikten sonra başınızı hafifçe kaldırın ve 4 nefes pozda kalın. Ardından diğer tarafta pozu uygulayın.



## 10 Mariçyasana

Bacaklarınızı ileri uzatarak kalça kemiklerinizin üzerine oturun. Sol dizinizi bükün ve kalçanıza yakın olacak şekilde mata yerleştirin. Nefes alırken sol elinizi, sol dizinizin önünden geçirerek kalçanızın hizasında geriye doğru götürün ve sağ elinizle kavuşturun. Nefes verirken göğüs kafesinizi ve başınızı sağa doğru döndürün, sağ omzunuzdan geriye doğru bakın. 4 nefes kaldıktan sonra pozu diğer taraf için de uygulayarak asana pratiğinizi tamamlayın.



## 11 Anuloma Viloma Nefes Çalışması

Birlikte Anuloma Viloma nefes çalışması yapacağız. Bu çalışma düzenli yapıldığında enerji kanallarını (nadileri) temizleyerek, bedendeki prana akışını dengeler ve cildi güzelleştirir. Altınıza bir minder alarak rahat bir oturuşa geçin. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapayın, sol burun deliğinizden 4 saniyede nefes alın, 8 saniye nefesi tutun. Sağ yüzük parmağınızla sol burun deliğini kapayın ve 8 saniyede nefesinizi sol burun deliğinizden boşaltın. Ardından sol burun deliğinizden 4 saniyede nefes alın, 8 saniye tutun ve sağ burun deliğinizden 8 saniyede nefes verin. Bu şekilde 21 gün boyunca en az 10, en fazla 24 tur olacak şekilde bu çalışmayı uygulayın.



- organik, katkısız ve %100 meyve & sebze -

# YOGANIN içilebilir HALİ







# Yaşam İpliği...

Bu sayıda kapağımızda sadece Türkiye’de değil, Dünya’nın dört bir yanında takip edilen iki isim var Gizem Çerçioğlu ve Müge Mangan. Şiir gibi paylaşımlarıyla tanıdık ikisini de. Birkaç yıldır sosyal medyada düzenli içerikler üretiyorlar. Birçok kişi onlardan ilham alarak pratikler yapmaya başladı. Gizem ve Müge birden yaşamlarını değiştirerek başka bir dünyanın içine girmeleriyle de birçok kişiye ilham oldu.

İnsanın en çok korktuğu şeylerden biridir değişim. Değişim belirsizlik gibi gelir. Çoğu zaman öyledir de. Bir şeyler değişirken hiçbir zaman daha iyi hissedeceğimizin garantisi yok. Olmamalı da. Gizem ve Müge aldıkları kararlar hayatlarında sıkı bir değişim yaşayan iki kişi olarak da birçok kişiye ilham oldu. Değişimin, kişinin seçimlerinden geldiğinde ne kadar özgürleştiren, ne kadar güçlü kılan, ne kadar “ben” kılan bir

şey olduğunu hatırlattılar bir kez daha. Bunun üzerine bu hikayeyi birçoğumuz izlemeye başladık. İzledikçe kendi hayatlarımız için ilham aldık. Kimimiz değişmesi gereken şeyleri artık ertelemeyi bıraktı, kimimiz bu güce kavuşmak için onlarla egzersizler yaptı.

Değişen her şey değişimin temsilcisidir. Değişen, değişimi tetikler. Değişen kişi, başka birinin tüm yaşamına karışır. O yaşam bunun üzerine nasıl değişmez ki? Geçen sayıda bunun üzerine zaten bolca konuşmuştuk. Bu değişim güzelliğin daha kolay ortaya çıkması ve daha kolay görülebilmesi için olduğundaysa, değişim çiçekler açtırır.

Güzellik Çetin Çetintaş’ın Kütüphane bölümünde söylediği gibi, hep oradadır. Sadece onu görebilecek kişi olmak kolay değildir. Güzelliği görmemizi sağlayan insanlara çekiliriz. O insanlar güzelliği görmemizi kolaylaştırdığı

için, onların değişimine ayak uydurmayı seçeriz. Bu seçim hayatımıza daha fazla güzellik getirdikçe, yaşamın bizim gözlerimizde yeşerdiğini bir kez daha hatırlatırız. İşte o zaman, kendimizi sevmeyi ve kendi güzelliğimizi görmeyi esas amaç ediniriz. Ne de olsa kendi güzelliğini görebilen, baktığı her şeyin içindeki güzelliği daha kolay görebilir hale gelir. Ne de olsa baktığımız her şeyin içinde önce kendimizi görürüz... Bu yüzden önce kendi güzelliğimizi keşfetmemiz oldukça önemlidir.

Kendi güzelliğimizi keşfetmenin yolu nereden geçiyorsa, orayı adımlarız. Tıpkı Gizem ve Müge’nin adımladığı gibi... Unutma, yaşam senin hikayen ve yol senin yolun. Yaşamındaki güzelliğe gölge vuran ne varsa, hikayende ancak ve ancak sen değiştirebilirsin. Başka biri bunun için ancak ilham olur...

#NadaGeldi

Kioo Retreat Center  
Çok Yakında!

## Türkiye’de yoganın kalbinin atacağı yer...







Gerçek güzellik  
kendinize değer vermeniz.  
Kendinizi olduğunuz gibi  
sevmeniz...

**Ayşe Yaman:** Bize kısaca kendinden bahseder misin?

**Gizem Çerçioğlu:** İzmir doğumluyum. Bir oğlum, bir de kızım var. Kuzey 14, Lidya 12 yaşında. Boğaziçi Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü mezunuyum. İstanbul'dan sonra İzmir'e geri döndüm ve 10 sene kadar İngilizce öğretmenliği yaptım. Spor hep hayatımın bir parçasıydı. Eski bir yüzücü-yüm aynı zamanda. Çalıştığım zamanlarda da düzenli olarak pilates yapıyordum. Sabah 9.00 – Akşam 17.00 çalışmanın bana uygun olmadığına karar verdim. İşimi bıraktım ve bu sırada kendi gelişimim için pilates dersleri almaya, Youtube'dan videolar izlemeye ve yapmaya başladım. Yine kendim için pilates sertifikası aldım. Ders vermek gibi bir niyetim hiç olmadı. Ama daha sonra bu güzel deneyimi gerçekten isteyen insanlarla paylaşmaya karar verdim. Spor sektöründeki kariyerimde pilates başlangıç noktası oldu. Bunlara ek olarak TRX ve tetik nokta eğitimleri aldım. Ardından 280 Saatlik Hatha Yoga Eğitmenlik Eğitimi'ni Çetin Çetintaş'tan (YogaKioo) aldım ve Meghan Currie, Nicole Ohme, Konstantinos Charantiniotis, Desiree Rumbaugh, Andrew Rivin gibi eğitmenlerin workshoplarına katıldım. Bali'de Yoga Beyond'un 2 haftalık acroyoga (acrovinyasa) programına katıldım. Şu an pilates ve yoga özel ve grup dersleri vermekteyim. Yurt içinde ve yurt dışında workshoplar veriyor ve inzivalar düzenliyorum. Makedonya, Ürdün, Yunanistan, Sri Lanka gibi birçok ülkede çalışmalarım oldu.

**A.Y:** Muhteşem! Bu serüven nasıl başladı? Gizem Çerçioğlu'nun çıktığı yolda bu kadar merakla izleniyor olmasının sebebi sence neler?

**G.Ç:** Ben pilates ve yogaya ilk önce evde videolar izleyerek başladım. Bir eğitmene başta hiç gerek duymadım. Ama en başta da söylediğim gibi birçok workshopa katıldım. İnternet üzerinden dersler satın aldım. Herkesten ayrı bir şey, yeni bir yol öğrendim. Daha sonra da eğitimlerimi tamamladım. Kendi kendinizi motive edebiliyorsanız, günümüzde internet ile pratikler yapmak çok kolay.

Instagram'da yaptığım paylaşımlar kısa sürede duyuldu. Sanırım bilgime ek olarak işime bağlılığım insanlara ilham oldu. Düzenli paylaşımlar yapıyor olmam, insanları da düzenli spor yapmaya teşvik ediyor. Bu benim yaşam tarzım oldu, iş olarak görmedim hiç. O yüzden de bu samimiyet ve disiplin insanları etkiliyor ve bu yüzden merakla izliyorlar sanırım.



Yoga benim için sanat. Yoga yaparken sanki sanatımı ortaya koyuyormuşum gibi hissediyorum

**A.Y:** Peki bütün bu serüven başlamadan önce nasıl bir hayatın vardı? Sonrasında en çok neler değişti hayatında?

**G.Ç:** Bunların öncesinde biraz daha çevre için yaşıyordum. “Evli, mutlu, çocuklu olayım. Bir işim olsun yeter.” dediğim bir zamandı o. Çevrenin isteğine uygun yaşıyordum sanırım. Gerçekten istediklerimi sorgulamaya başladığımda da her şey değişti. İyi ki bunları yaşamışım ve bu hayatı seçmişim diyorum. Gerçekten bir an bile olsa yaptığım işten sıkılmıyorum, “Keşke farklı bir hayatım olsa!” demiyorum. Bir şeyleri yapmak için yapmıyorum artık. Yoga beni daha özgürleştirdi. Kendimle daha barışık, daha güvenli hissetmeye başladım. Kendimi daha rahat ve kolay ifade edebiliyorum artık. Tabii bunların hepsi

kendimi daha iyi tanımaya başlamam sayesinde oldu. Bir diğer yandan yoga benim için sanat. Sanki sanatımı ortaya koyuyormuşum hissi inanılmaz doyum verici bir his.

**A.Y:** Fotoğraflarının ve videolarının her biri şiir tadında. Seni bu paylaşımlarında en çok neler motive ediyor?

**G.Ç:** İçimden geldiği gibi paylaşımlar yapıyorum özellikle yoga videolarım ve fotoğraflarımda. Her gün motive uyanıyorum zaten. Hiçbir şeyin ekstra motive etmesi gerekmiyor. Estetik olmasına dikkat ediyorum. İnsanlara ilham olsun istiyorum ki herkes sporu yaşam biçimi haline getirsin. Workout videolarımda da aynı şekilde. İnsanlar özensin ve sadece kendileri için bir şey yapsın-

lar, kendilerine yatırım yapsınlar istiyorum.

**A.Y:** Bize klasik bir gününden bahseder misin? Olmazsa olmazların nelerdir?

**G.Ç:** Erken kalkarım. Çok uyumam. Günde 5-6 saat uyku bana yeter. Uyandıktan sonra olmazsa olmazım Türk kahvem. Onu içtikten sonra güne başlıyorum. Çocukların kahvaltısını hazırlıyorum. Daha sonra dersim yoksa kendi pratiğimi yapıyorum. Bu çoğunlukla pilates ve yoga ağırlıklı oluyor. Haftada 4 gün de kardiyo yapıyorum. Sabah kahvaltısı genelde yapmam. İlk yemeğim öğlen oluyor. Gün içerisinde derslerim oluyor. Boş zamanımda kitap okuyorum ya da film, dizi izliyorum. Ev temizliği yapmak da sevdiğim aktiviteler arasında. Başak burcu olmamın getirdiği bir titizlik demesek de düzenlilik hali var. O yüzden evimi hep toplu tutmaya özen gösteriyorum. Çok fazla dışarı çıkmıyorum. Akşamları da çok erken uyuyorum. Sade ve sıradan bir yaşam

sürüyorum fakat bir gün olsun bundan sıkılmıyorum.

**A.Y:** Birçok insan yapacaklarına vakit yetiştirememekten yakınıyor. Sen yaşamında zaman planlamasını nasıl yapıyorsun?

**G.Ç:** Programlı bir insanım. Gün içerisinde yapacaklarım hep bellidir. Zaman sıkıntısı bu açıdan çok çekmiyorum ama az uyuyarak günden kazanmaya da çalışıyorum açıkçası. Vücudum buna alışık olduğundan ve düzenli pratikler sayesinde bedenimin enerjisi yüksek olduğu için yorgunluk da hissetmiyorum.

**A.Y:** Günümüzde fiziksel egzersiz, beden farkındalıkla kullanılması hem beden hem de zihin sağlığı açısından oldukça önemli. Özellikle Instagram hesabında paylaştığın egzersizlerle birçok insanı egzersiz yapmaya teşvik ediyorsun. Bununla ilgili nasıl geri dönüşler alıyorsun ve içeriklerini oluştururken nelere dikkat ediyorsun?

**G.Ç:** Egzersiz videolarına gerçekten çok önem veriyorum. Herkesten de güzel

dönüşler geliyor. Planlama yaparken daha farklı egzersizler paylaşmaya çalışıyorum ve renkli olmasını sağlayarak insanların spordan sıkılmamalarına özen gösteriyorum. Sanırım bunu da başarıyorum. İçeriklerimde tek bir egzersiz türüne bağlı kalmıyorum. Bir gün esnetme yaptıysam diğer gün mobilite ya da güçlenme yaparak çeşitlendiriyorum.

**A.Y:** Birçok kişinin merak ettiği bir soruyla devam edelim. 2 çocuk annesi olmana rağmen bu kadar güzel bir fiziğe sahip olmanın sırrı nedir?

**G.Ç:** Sanırım çocuklu olmakla güzel bir vücuda sahip olunamayacağı gibi yaygın bir inanış var. Hatta bu yüzden çocuk doğurmak istemeyen kadınlar bile var. Tabii ki doğum yapmak insanın bedeninde bazı değişikliklere sebep oluyor. Ama bu düzeltilemez bir durum değil. İstedikten sonra herkes istediği bedene sahip olabilir. Yani sırrı inanmak ve emek göstermek.

**A.Y:** Çok doğru bir konuya değindin. Gerçekten insanlar üzerinde oldukça etkili bir düşünce bu. Bu açıklamala-

rın birçok okuyucumuzun aklındaki sorulara da yanıt olacaktır diye düşünüyorum. Son olarak okuyucularımıza önerilerin var mı?

**G.Ç:** Burada olmanın sebebi herkese ilham olabilmek; güzellikleri, sanatı paylaşabilmek. Gerçek güzellik kendinize değer vermeniz. Kendinizi olduğunuz gibi sevmeniz. Sevmediğiniz sürece zaten yaptığınız hiçbir şey sizi yeterince mutlu etmeyecek.

Hepimizin zaman zaman motive olmaya ve ilham almaya ihtiyacı var. Bu yüzden yaptıklarımı paylaşıyorum ki bir yerlerde birilerine motivasyon veya ilham olsun





sanat

Karolin Fişekçi @karolinfisekci

## Güzellik ve An

Seneler içinde insanların güzellik algısı değişti ve ideal güzeli ortaya çıkarılma çabası yaşamın her alanına yansıdı

Güzellik olmadan bir sanat yapıtı düşünebiliyor musunuz? Hayır mı? Peki güzellik nedir?

Wikipedia'ya göre güzellik; bir canlının, somut bir nesnenin veya soyut bir kavramın algısal bir haz duyumsatan, hoşnutluk veren hususiyetidir.

**Peki Bu Haz ve Hoşnutluk Duygusu Kime ve Neye Göre Belirlenir?**

Burada işin içine öznellik ve nesnellik girer. Güzellik subjektif midir yani kendi deneyimimize göre midir? Yoksa objektif midir yani belli kuralları, matematiği mi vardır?

Kant'a göre güzellik kişinin yaşadığı deneyime göre şekilleniyor ve öznel. Platon'a göre ise güzellik mutlak; altın oran, Fibonacci dizilimi gibi çeşitli kurallara bağlı... İdeal güzellik diye bir kavramı savunuyor Platon. Ona göre "güzel" olan her yerde, her zamanda ve her şartta güzel. Kant'a göre ise "güzel" o çağa, bulunan coğrafyaya ve kişinin zevkine göre

değişiyor. Kant'ın ve Platon'un yaklaşımlarına şöyle bir örnek verebiliriz. Kant'a göre; bir Hintli için güzel olan esmer, Japon toplumlarının güzel tanımına çok da uymuyor. Toplumsal bakış bir yana, evrensel prensip yönüyle bu örneğe baktığımızda ise Hintli'ye de güzel diyoruz, Japon'a da... Yani evrensel bakış açısıyla verdiğimiz bu örnek de Platon'un düşünce sistemini destekliyor.



Her dönemde idealize edilmiş bir güzellik tanımı var ve bu tanımı da yine biz yaratıyoruz. Bu tanımı yaratmasak resimde, heykelde, modada tarzların bu kadar değiştiğini göremezdik. Seneler içinde insanların güzellik algısı değişiyor ve ideal güzeli ortaya çıkarılma çabası yaşamın her alanına yansıyor.



Örneğin, bundan yüzyıllar önce resimlere konu olan ve ideal güzeli tanımlayan kadınlar hafif kilolu olarak tasvir edilirdi. 17. yy.'daki Rubens'in **Üç Güzeller** resmine bakarsak bunu rahatlıkla görebiliriz. Etine dolgun kadınları bu kadınlar. Güzellik algısı zamanla değiştikçe resimlere konu olan kadınlar da değişti. 19-20. yy. ressamı Gustav Klimt ve Modigliani'nin kadınları incecik. Günümüzde kadınların hayatın içinde daha aktif olması, deneyimlerimiz ve modifikasyonlarımız, doğurganlığı simgeleyen kadınlar daha sağlıklı ve güzel olduğu algısını yarattı ve bu da ideal güzeli tarif etme biçimimizi değiştirdi.

**Sanattaki ve Gündelik Hayattaki Güzellik Anlayışlarımız Birbirinden Farklı mı?**

Evet, sanatta güzel olarak tanımladıklarımız, gündelik hayatımızda güzel bulduklarımızdan farklı. Düşünsenize gün içinde karşınıza Frida Kahlo gibi bıyıklı bir kadın çıksa güzel bulmayabilirsiniz.

Frida Kahlo'nun portrelerini ise "Ne kadar güzel!" diyerek uzun uzun izlersiniz.

**Normal Hayatta Çirkin, Hatta Ürkütücü Diyebileceğimiz Bir Sahnenin Resme Dönüşmüş Hali Nasıl Oluyor da Bize Güzel Geliyor Peki?**

Çünkü o bir sanat eseri. Nesnenin, kişinin kendisi değil. Sanat bir idealar dünyası. Bu yüzden oradaki "güzellik" algısı farklı. Sanatta işin içine duygu girer, renk girer, üslup girer. Sanatçı, eserinde kimi zaman bir travması ile yüzleşir ve onu dışavurumcu bir şekilde resmeder. Kimi zaman ise sembolist bir anlatım yapar. Normalde korktuğunuz bir böcekten bir resimde korkmazsınız.

**Her Sanat Eseri Güzel midir?**

Sanat eseri, zamanın üzerine çıkmış ve asırlar geçse de herkese güzel gelebilecek değere sahiptir. Bir şeyin sanat olup olmadığını zaman belirler; zamana direnebilen eserler sanattır. Peki sanat

eserleri zamanın ötesinde ise güzellik de zamanın ötesinde midir?

Zamanın ötesini düşünmek için öncelikle sonsuzu düşünmemiz gerekir. Biliyoruz ki zaman sonsuz değildir. Zamanın üstüne çıkabilmek için anda kalabilmek gerekir. Çetin Çetintaş'ın Yoga Sutralar II kitabında yazdığı gibi: "Her an kendi içinde sonsuzdur. Adeta sonsuzluğun gölgesi gibidir. Lakin zaman sonsuz değildir." İşte tam da buradan hareketle diyebiliriz ki; **sanat yapıtları bir anın tezahürleridir. Güzellik de tam bu anın içindedir.**

Michelangelo'nun **Adem'in Yaratılışı** tavan freski, Botticelli'nin **Venus'un Doğuşu** resmi, Rembrandt'ın portreleri, Edvard Munch'un **Çılgınlık** tablosu... Bunların hepsi bir "an"ın sanata dönüşmüş halleridir. Sanat yaparken aklında bir an vardır, ona konsantre olursun. Nasıl meditasyonda nefesimize konsantre oluyoruz, bir ressam da resim yaparken o resmin yansıttığı anın içinde kaybolur. Biliyo-

ruz ki an, sonsuzu barındırır ve sanat da güzellik de bir sonsuza kavuşma çabasıdır.

Alman romantiklerinden Schelling şöyle yazmış: "Sonsuz kendini somut olarak sanat eserinde gösterir. Sanat eserinde güzellik yani sonsuz; sonlu bir şey olarak görünür." Dahı bir sanatçının yaratımı doğanın üstüdür, tanrının lütfudur adeta. Kendisi aracılığı ile sonsuzu yaratan gücün varlığını anlar. Bu sonsuz öylesine tamdır ki bunun güzellik barındırmamasına imkan yoktur. Sonsuza ait olan, anda kalarak yaratılan her şey güzelliğin kendisidir. O sonsuzluğun içinde bize düşen ise hoş, güzeli görebilmektir.

**Ressam, resmin yansıttığı anın içinde kaybolur. An, sonsuzu barındırır ve sanat da bir sonsuza kavuşma çabasıdır**



# Her Şeyin İçinde Güzellik Vardır Ama Bunu Herkes Görmez



Güzellik insanoğlu için temel konulardan bir tanesidir. Güzellik dediğimizde kiminin aklına güzel bir yüz gelir, kiminin aklına bir söz, kiminin aklına bir davranış, kiminin aklına bir hayal... Güzellik görünen ve görünmeyen her alanda çalışan derin bir kavramdır.

Yıllar yıllar önce Çin, Qufu'da bulunan Konfüçyüs tapınağına yolum büyük bir şansla düşmüştü. Uzakdoğu felsefesinin ve pratiklerin derinlerine inmek için gittiğim Çin'de bir hocanın yönlendirmesiyle kendimi Qufu'da bulmuştum. Kısa sürede üzerimde büyük etkiler bırakan bu tapınağa

vardığımda öğrendiğim ilk cümle şu olmuştu; "Her şeyin içinde güzellik vardır ama bunu herkes görmez."

Hiç basit olmayan ama ancak basit bir insanın söyleyebileceği bir cümleydi bu. Konfüçyüs o gün bende büyük bir yer etti.

Güzellik, ancak objenin (fikrin, kişinin, nesnenin) üzerine düşen gölgeler kaldırıldığında görülebilir. Özünde her şey muazzam bir güzellik taşır. Bu şüphe götürmez. Belki de bu yüzden "Her çirkinin bir kör alıcısı vardır." denir halk arasında. Buradaki körün nasıl bir körlüğe sahip olduğunu birazdan anlatacağım...

Bir şeye "çirkin" dediğimizde, aslında onun içindeki güzelliğin bizim gölgemizde kaldığını ifade ederiz. Bir şeye çirkin dediğimizde onun hakikati çirkinlik değildir, onun tezahürü hayatımızda henüz yer bulamamıştır. Henüz gönümüz onu kaplayacak kadar genişlememiştir. Bu yüzden güzelliğini henüz görüyor değilizdir.

## Objelere Düşen Bu Gölge Nedir ve Nasıl Düşer?

Rengarenk bir biblo ışığı güzelce alırken fotoğrafını çekin. Bakın, renkleri ne kadar doygun ve güzel çıkacaktır. Aynı biblonun üzerine gölgeler düşürün ve ışığı almasını engelleyin, şimdiyse o biblonun renkleri belki de anlaşılmayacak kadar soluk çıkacaktır.

İşte, hakikatin üzerine gelen her düşüncemiz, eylemimiz, sözümüz aynen bu şekilde objelere gölge düşürür. Her objenin bir varoluş konsepti

vardır. Bizim o obje hakkındaki düşüncelerimiz ne olursa olsun, o obje öncelikli olarak bu konsepti ile varlık halindedir. Bizim yorumlu algımız onun hakikatini değiştirmez. Bunu basit bir örnekle açıklarsak; birine içtenlikle "Saçların kadar güzel olmuşsun." dediğinde, karşıdaki kişinin bunu, onunla dalga geçmek için söylemiş olarak algıladığını düşün. Bu onun yorumlu algısıdır. Onun nasıl algıladığı, özünde senin hangi niyetle söylediğin gerçeğini ve kullandığın kelimelerin gerçek anlamlarını değiştirmez. Yoga Sutralar bunu özellikle açıklamış bir kaynaktır. Yaşam objelerle ilişkimize dayalı olduğu için yoga, objelerin güzelliğini, özünü nasıl görebileceğiniz konusu üzerinde özellikle durur.

Yoga Sutralar-II kitabımdan:

**4.15 Aynı obje farklı zihinlerle farklı şekillerde algılanabilir çünkü bu zihinler farklı varoluş seviyesindedirler.**

-vastu sāmīye citta bhedaṭ tayo vibhaktāḥ panthāḥ

**4.16 Hiçbir obje hiçbir zihne bağlı değildir. Eğer öyle olsaydı; o zaman obje o zihin tarafından deneyimlenmediğinde, objeye ne olurdu?**

-na cāika citta tantram vastu tad apramāṇakam tadā kim syāt

**4.17 Objenin zihinde oluşturduğu yorumlu algılanışı, gerçek objenin bilinmesine ya da bilinmemesine sebep olur.**

-tad uparāga apekṣitvāc cittasya vastu jñāta ajñātam

Her şeyin içinde  
güzellik vardır  
ama bunu herkes  
görmez





Bir şeye "çirkin" dediğimizde, aslında onun içindeki güzelliğin bizim gölgemizde kaldığını ifade ederiz. Bir şeye çirkin dediğimizde onun hakikati çirkinlik değildir, onun tezahürü hayatımızda henüz yer bulamamıştır

Bazen bir insanı tanımaya başlarız, o insana aşık oluruz... Birlikte aylar geçirdikten sonra bir an gelir, o insan bizi aldatır ve tüm o güzelliğini gözümüzde yitirmeye başlar. Hatta artık onu çirkin bile bulabiliriz. Yaptığı eylemden dolayı onun üzerine koca bir gölge düşürürüz. Aslında üzerine düşürdüğümüz gölgenin sebebi onun eylemi değildir, bizim ondan beklentimizdir. Doğal olarak bizi aldatmamasını bekleriz... Oysa o aldatma eylemi bile içerisinde bir güzellik taşır. Yaşam yolculuğunda yolumuzda açmış bir çiçek gibidir. Bir sonraki adımımızı yanlış bir yere atmamamız için önümüzde yerer.

Peki nedir yanlış? Sevdiğimiz kişinin bizi aldatması yanlış

değil midir? Hep güzelliği kaçırmada biz mi suçluyuz?

Yaşam yolculuğunda tek bir mutlak yanıştan bahsedebiliriz; Dharma'mızı yürütmek yani kendi kader yolculuğumuzun dışına adım atma çabası. Bunun dışında doğrular ve yanlışlar, Dharma'mız ışığında hayatımızda yerini alır. Kimine doğru gelen, kimine yanlış gelebilir. Ne de olsa aynı yere doğru (kendi özümüze doğru) hareket etsek de farklı yollardan gidiyoruz. İnsan Dharma'sı dışına adım atmaya başladığında, güzel olan şeyleri ezip geçmeye başlar. Yanlış, birtakım çirkinliklere gebe bırakır insanı...

Gölgeler başkalarının davranışları, sözleri veya düşüncelerinden oluşmaz; sadece ve sadece bizimkinden oluşur. Ne dedi Konfüçyüs; "Her şeyin içinde güzellik vardır ama bunu

herkes görmez." İnsanların ne yaptığı, objelerin varoluş konseptleri, hepsi kendi varoluş hikayeleriyle ilgilidir. Kendi hikayemizden bakarak, bizim doğrularımıza uygun olarak varolmalarını beklememiz, kendimizi o şeylerin tanrısı olarak görmektir. Kişinin hiçlikten varlığa getirmedigi (yaratmadığı) bir şeyi, kendi doğrusuna göre şekillendirmeyi beklemesi makul müdür? Her varlığın kendi yolunda olması onun sonsuz oluşunun bir niteliğindendir; bireyselliği, orijinalliği...

Görmek de görememek de sadece ve sadece bizimle alakalıdır. Bizi aldatan kişiye karşı gösterdiğimiz tavır, onun güzelliğine düşürülmüş bir gölgeye dönüşebilir. İnsanları suçlamak, gerçekleştirdikleri eylemlerin yerine başka şeyler yapsalardı hikayemizin şu ankinden farklı gerçekleşeceğine inanmak, Dharma'ya karşı cehalettenidir. Bunu her daim hatırlamak gerek. Yolumuzda o gerekli adımı atabilmek için başımıza o olay gelmeseydi, başka bir şey gelecekti.

Bazı olaylarda güzelliği görmek için çabaya gerek yoktur, bazı olaylarda ise büyük bir çaba gerekir. Çünkü ancak basitleştikçe gölgelerden çıkabiliriz...

#### Gölgeler İnançlardan Beslenebilir

İnanç, gölgeleri dağıtabilir de besleyebilir de... İnsan bir öğretiyi inandığında, onun gösterdiği yolla her şeyin

içinde güzelliği görmek için tüm duyularını terbiye edebilir. Hatta ve hatta duyularının ötesine geçerek algıyı kalbine indirebilir... Diğer bir ihtimalle, insan bir öğretiyi inandığında ve bunu yeterince pratiğe dökmeyiğinde diğer öğretileri "çirkin" olarak görebilir. Böyle bir durumda, kendine göre dışında kalanların içindeki güzelliğe gölge düşürür. Üzerine gölge düştü mü, artık diğer öğretilerin içindeki güzelliklerle buluşamaz olur. Güzellik çekip gitmez ama insana ulaşmak için de çabasızdır. Güzellik sadece mevcuttur. Ona kişinin kendisi ya ulaşır ya da ulaşamaz. Bir güzelliğin üzerine gölge düşürüldüğü an, artık güzellik ulaşamaz hale gelir. Bu yüzden yogada temel amaç zihni kontrol etmektir. Ancak zihnini kontrol eden biri objeyi kendinden koruyabilir. Objeyi kendinden korumak... Enteresan bir ifade seçimi belki ama bir o kadar önemli bir ifade.

Objeleri kendimiz gibi algılarız. Ne yaşıyorsak, ne yaşıyorsak objenin de aynı hikayeye maruz kaldığını düşünerek objeyi algılarız. Kendi hikayemizle, ilişkide olduğumuz kişinin hikayesini bir tutarız. Bu yüzden olaylar karşısında sıkça bizim verdiğimiz tepkileri vermesini bekleriz. Hep hatırlamalı; oysa her insan kendi hikayesini yaşar... Her obje kendi hikayesini yaşar...



#### Her Çirkinin Bir Kör Alıcısı Vardır

Körlük, duyuların körlüğüdür. Güzelliği algılamayan duyuyu yoga pratikleri ile (pratyahara) körleriz. Duyuların algısı bilgiye dayalıdır. Bilgi yanıltıcı olabilir. Bunu defalarca kez hayatımızda deneyimledik. Bir ses duyup eve hırsız girdiğini sandık. Çantamızda bulamadığımız telefonu hemen birisinin çaldığını sandık vb... Yoga der ki; çirkinlik içinde kaybolduysan, duyularını körle. Duyuların algısını kapat ki, kalbin güzelliği görebilsin. Duyularının kaçırabileceği o ince alanı o hiçbir zaman kaçırmaz. Ne de olsa kalbimiz de o özden gelir...

"Nereye gidersen git, kalbini de götür." demiş bu yüzden Konfüçyüs. Kalbini de götür ki, gözünün göremediğini gönül gözün görsün.

#### Peki Bu Gölgelerden Nasıl Kurtulabiliriz?

Bu gölgelerden kurtulmanın tek yolu insanın kendini terbiye etmesidir. Yoga da tam bu noktada insana gerekli pratikleri sunar.

Örneğin mantralar zihni akort eden çalışmalardır. Doğru bir mantra, zihnimize yerleştirilmiş, her an güzelliği bize işaret eden bir öğretmen gibi çalışır. Bir güneşin objeye vurması gibi, mantranın yarattığı farkındalık objeye ışık saçar.

Kim hayatının güzellikler ile dolmasını istemez ki? Her yerde güzellikleri görmeyi, her şeyi en güzel şekilde yaşamayı... Hani bir laf vardır; "Sen en güzeline layıksın." Evet, sen en güzeline layıksın! Bu yüzden her şeyin içindeki en güzeli görmek için gölgelerin arasından çık artık...

Nereye gidersen git, kalbini de götür. Kalbini de götür ki, gözünün göremediğini gönül gözün görsün





# İki Ucu Keskin Kılıç Güzellik

**T**ruvalı Helen... Konu güzellik olunca binlerce yıldır konuşulan isimlerden biri. Eski Yunan'ın en güzel kadını ve dolaylı olarak da olsa Truva savaşının sebebi. Sparta Kralı Tyndareus'un kızı olarak bilinse de, bazı kaynaklara göre Tanrı Zeus'un kızı. O kadar güzel ki, bu güzelliğe sahip olmak

uğruna Helen'in bütün hayatı boyunca birçok olay yaşanmış. Çok genç yaşta Kral Theseus tarafından kaçırılıp neyse ki abisi tarafından kurtarılmış. Daha sonra evleneceği zaman Helen'in kendisine bir koca seçmesi için bir yarışma düzenlenmiş. Baba Kral Tyndareus, katılan herkese Tyndareus Yemini olarak

da bilinen bir yemin ettirmiş. Bu yemine göre kazanan kim olursa olsun, yarışmaya katılan herkes, olur da bir gün Helen başkası tarafından kaçırılırsa kazanana askeri destek vermek zorundaymış. Başına gelecekleri belki de hissetmiş olan Tyndareus'un bu yemini sonucunda, yıllar sonra bir gün Prens Paris

Helen'i kaçırdığında, taraflar kendini savaşın içinde bulmuş.

Çağlar boyunca farklı coğrafyalarda Truvalı Helen'in hikayesine benzeyen hikayelerle karşılaşırız. Yine Helen gibi, döneminin en güzel kadınlarının veya bu güzelliğe sahip olmak isteyenlerin başına birçok şey geliyor.

Peki neden güzellik insanı bu kadar etkiliyor?

Her şeyden önce fiziksel olarak insan güzeli görünce etkileniyor. Yapılan bilimsel araştırmalara göre güzel birini gördüğünde insanın beynindeki bazı bölümler farklı çalışmaya başlıyor. Yani bir noktada güzellik gerçekten insanın başını döndürüyor. İnsanoğlu çok küçük yaşlardan itibaren güzel olanı algılayabiliyor. Küçük bir bebek bile, gördüğü güzel birine daha uzun süre dikkatini veriyor. Bütün bunların yanı sıra, soyunu devam ettirebilmek için farkına varsa da varmasa da kadınlar karşısında testosteron seviyesi, erkekler de östrojen seviyesi yüksek kişilere, yani güçlü ve güzel buldukları kişilere doğru çekiliyorlar.

Fiziksel etkinin yanında güzellik insanı içimizdeki nitelikleri ortaya çıkarttığı için etkiliyor. İnanılmaz güzel bir gün batımı görünce birden içinden şiir yazmanın gelmesi gibi. Ve güzelliğin derecesi arttıkça da bazen bu nitelikler kontrol edilemeyecek hale bile gelebiliyor.

Bu ortaya çıkışı daha iyi anlamak için birbirinden hiç vazgeçemeyen iki kardeş olan Sunda ve Upasunda'nın hikayesine bakalım. Bu iki Asura yani şeytan kardeş birbirlerinden hiç ayrılmazlar. Aynı krallığı yönetir,

## Güzelliğin derecesi arttıkça insanın içindeki nitelikler kontrol edilemeyecek hale gelebiliyor

aynı evde yaşar, aynı yatakta yatar, aynı koltukta oturur, aynı tabaktan yerler. O kadar iyi anlaşır ki sanki tek bir insanı ikiye bölmüşün gibi her şeyleri aynıdır. Büyüdüklerinde, Vindhya Dağı'na giderek ruhani pratiklere başlarlar. Her geçen gün daha da kuvvetlenen ve yıllar süren pratikleri sonucunda Vindhya Dağı'ndan her yere büyük bir sıcaklık yayılmaya başlar. Tanrılar bunu engellemek için dikkatleri dağılsın diye iki kardeşin olduğu yere dünyadaki en kıymetli taşları, dünyadaki en güzel kızları gönderirler fakat Sunda ve Upasunda oralı bile olmayarak pratiklerine devam ederler.

En sonunda Brahma, Yaratıcı Tanrı, her-

kesin hayrı için iki kardeşe; "Dileyin benden ne derseniz. Yeter ki bunu durdurun!" der. İki kardeş birçok şey ve ölümsüzlük diler. Ancak Brahma "Ölümlülere ölümsüzlük veremem." der. Bunun üzerine kardeşler; "Tamam o zaman bize kimse bir şey yapamasın, sadece bizim diğerinin canını alabilsin." derler. Brahma bunu kabul eder. Sanki bir elmanın iki yarısı gibi olan bu iki kardeş için bu zaten neredeyse ölümsüzlüğe eş bir durumdur.

Gel zaman git zaman kardeşler daha da güçlenir ve dünyada terör estirmeye başlar. Kurdukları ordu ile dünyadaki din adamlarını, ermişleri katlederler. Ay, Güneş, Takım Yıldızlar ve Gökyüzü keder içinde bütün bunlara tanıklık eder.

Bütün bunlar üzerine Brahma'nın huzuruna çıkan tanrılar konuyu ona anlatır ve yardım isterler. Bunun üzerine Brahma yanına Vişvakarman'ı yani semavi mimarı çağırır ve der ki; "Öyle bir kadın yarat





ki bütün kalpleri çalsın.” Ve Vişvakarman var olan en kıymetli şeylerden inanılmaz güzellikte bir kadın yaratır. Adını da en kusursuz, en kıymetli şeylerden yaratılmış anlamına gelen Tilottama koyar. Brahma Tilottama'ya; “Git ve o Asura kardeşlerin kalplerini çal. Öyle ki seni görür görmez birbirleri ile kavga etmeye başlasınlar.” der. Tilottama o kadar güzeldir ki orada bulunan semavi canlılar bile onu gördüklerinde gözlerini ondan alamazlar.

Onu görünce zihnini sakın tutmayı sadece Sthanu ve Indra başarır. Ancak Sthanu bile o kadar Tilotama'ya bakmak ister ki, hareket etmekte olan Tilottama nereye gitse başı hareket etmediği halde, o tarafta bir yüzü daha oluşur. Bu yüzden de dört tarafında da bir yüzü vardır. Aynı şekilde Indra'nın da vücudunda 1000 tane göz meydana gelir ki zaten çoğu zaman “Bin Gözlü Indra” olarak anılır.

Bu esnada Asura kardeşler bütün dünyayı ele geçirmiş ve artık yapacakları bir şey kalmadığında zevk-ü sefa içinde dünyanın keyfini sürmekle meşgullerdir. Tilottama

kırmızı ipekten bir giysi içinde bütün güzelliği ile onların olduğu yere gelip çiçek toplamaya başlar. Onu gören kardeşler çabucak yanına gider, ikisi de onu kendisi için isteyecek; “O benim, ilk ben gördüm, elini ilk ben tuttum.” diye öfkeyle bağırarak birbirlerine saldırır ve en nihayetinde de birbirlerini öldürürler. Tilottama'nın güzelliği onları delirtmiş ve aralarındaki sevgiyi unutturmuştur.

İşte güzelliğin derecesi ne kadar artarsa içimizdeki nitelikler de o kadar ortaya çıkıyor. Asura kardeşlere dünyanın en güzel kadınları gittiğinde, onlara karşı ilgisiz kalmayı başarmışlardı. Ancak Tilottama gibi inanılmaz bir güzellikle karşılaştıklarında, içlerinde olanların dışarıya çıkmasını engelleyemediler.

Bu yüzden de insan güzel olana çekiliyor. Güzel bir kadına aşık oluyorsun, bir bakmışsın içinden bir şair çıkmış. Büyüleyici bir manzara görüyorsun, kendini resim yaparken buluyorsun. O güzelliğin karşısında, içinde var olan ve belki

farkında bile olmadığın niteliklerin ile karşılaşıyorsun. Farkındalığın artıyor. Ne diyor Orhan Veli; “Bilmezdim şarkıların bu kadar güzel, kelimelerinse kifayetsiz olduğunu.” İşte bilmeye başlıyorsun.

Fakat işte güzellik iki ucu keskin kılıç. İnsan bazen güzellik aracılığı ile ulaştığı bu farkındalık hali ile daha öteye gidip, bildiğinin ötesini anlamaya çalışarak daha da büyük bir farkındalığa ulaşıyor. Bazen de Asura kardeşlerin hikayesinde olduğu gibi “ortaya çıkana” değil, “ortaya çıkartana” takılıp elinde olanı da kaybediyor. Ama her halükarda ortaya çıkan ne olursa olsun sende olan, sana ait olan. Yani aslında güzellik sonucu şair de oluyorsan bu “senin” içinde olan, katil de oluyorsan bu yine “senin” içinde olan.

**Güzellik sonucu şair de oluyorsan bu “senin” içinde olan, katil de oluyorsan bu yine “senin” içinde olan**





# Güzel Olan Yolda Olmaktır

İçinden geçtiğimiz deneyimlerin güzelliği, eylemi nasıl gerçekleştirdiğimizle ilgilidir. Hakkını veriyorsak sonucu yorumlamanın bir önemi kalmaz

Bu yazımızda beş duyu organımızla algıladığımız ve aslında bir zihnin modifikasyonu olan güzellik kavramından ziyade, duyu organlarının ötesinde ve saf bilincin algısı olan güzellik kavramını, “hareket” ile birlikte ele alacağız ve güzelliğin, bir eylemin sonucunda elde edilen mi, yoksa hareketin ve hareketteki sürdürülebilirliğin tam da kendisi mi olduğu sorularını cevaplandıracağız.

Yoga öğretisine göre güzel olan, yaradılış misyonumuzu tezahür ettirmek için sonucuna odaklanmadan harekete geçtiğimizde açığa çıkandır. Hareketin sonucuna odaklı bir güzellik anlayışı, huzurdan ve dengeden uzak olmakla birlikte, yoga öğretisinin “her şeyin içindeki güzeli görebilme” anlayışı ile çelişir. İnsanoğlu güzeli, başarıyla sonuçlanan bir eylemde görmeye meyillidir ancak başarıyı bir sonuç olarak düşünmemek gerekir çünkü başarı, harekete geçebilmek ve istikrarla o hareketi sürdürebilmektir. Adanmışlıkla ve doğru çabayla sürdürülen hareket, sonucuna bağlı olmaksızın, doğal

olarak bir sonuç doğurur. Bu sonuç kişi için başarı ya da başarısızlık olarak yorumlanırsa da, burada asıl konu süreçte elinden gelenin ortaya konmasıdır. Güzel olan da budur zaten, yolda olmaktır.

İnsanlık tarihinin en önemli metinlerinden biri olan kadim Mahabharata Destanı’nda der ki; “İnsan her zaman hareket etmek zorundadır. Hareket eden başarır. Tembel olan başarıyı elde edemez. Bir insan her zaman yaptığı şeyin hem kaderin hem çabanın hem de şansın ortak sonucu olarak ortaya çıkacağını unutmamalıdır. Bu inançla eylemde bulunan insan ne başarı yüzünden mutlu olur ne de başarısızlık yüzünden mutsuz olur. Sadece yaptığı eylemin içindeki güzelliği görür.”

Mahabharata’ya göre başarı; şans, kader ve kişinin kendi çabasına bağlıdır fakat bu çabanın sonucu kişinin beklemediği şekilde de sonuçlanabilir. Peki bu, yönelimin güzel olduğu hakikatini değiştirir mi? Hayır. İçinden geçtiğimiz deneyimlerin güzelliğini görmek, eylemi nasıl

gerçekleştirdiğimizle ilgilidir. Doğru çabayı sarf ediyor ve eylemin hakkını veriyorsak sonucu yorumlamanın bir önemi kalmaz.

Yazımıza devam etmeden önce hareketten kastımızın da ne olduğunu detaylıca açıklayalım.

Her insanın içinde Muladhara yani Kök Çakra’dan gelen bir yaratım enerjisi vardır ve insan, tekamülü gereği her zaman bir şeyler yaratma arzusunda. Muladhara bu yaratım enerjisinin kaynağıdır. Maddi dünyayla aramızdaki bağın sürdürülebilmesinde kilit noktadır. Karmik sistemin bir parçası olan yani yaratılmış olan her canlı eylemde bulunmak zorundadır ki maddi dünyada varlığı devam edebilsin.

İçeriden gelen yaratım arzuna kulak verip, bu enerjinin ne şekilde açığa çıkması gerektiğini fark ediyor ve bunu gerçekleştirmeye yönelik eyleme geçiyorsak, yaradılış misyonumuza uygun bir ihtiyacımıza cevap veriyoruz demektir, yani hareket başlamıştır. Yoga

hocalığı üzerinden konuyu örneklendirelim. Kader planımızda (Dharma’mızda) yoga olduğu için yogayla doğru zamanda tanıştık. Yoga eğitmenlik eğitimi aldık, yogayı öğrenmeye ve öğrendiklerimizi doğru şekilde aktarmaya yaradılışımız gereği yeteneğimiz ve yönelimimiz var. Kalp sesimiz (Anahata Nada), ısrarla biriken bilgi birikimimizi kendi yorumumuzla birlikte artık paylaşmamız gerektiğini söylüyor. Bu sesi duyup yola çıkabilmek yani Dharma’mız yönünde harekete geçebilmek, yolun getireceği tüm güzellikleri de bünyesinde barındırır. Yolda karşılaştıklarımız zaman zaman “acı verici” olarak değerlendirilebilecek deneyimler olsa da bu yolun güzel olduğu gerçeğini değiştirir mi? Değiştirmez.

Bunun tam tersini düşünelim. İçeriden gelen yaratım enerjisini gerçekleştirmek ye-

rine, “Ben henüz adım atmaya hazır değilim, ya başarısız olursam?” tarzı bir kaygıyla, yani aslında zihnin modifikasyonları nedeniyle hareketi ertelediğimizde, temelde yatan ve harekete geçmeyi bekleyen yaratım enerjisi varoluşta yerini bulamadığı için bize bir süre sonra tatminsizlik ve acı getirir. Güzelin yitirildiği yerden acı doğar. Yoga Sutralar 1.31’de öz benliğe giden yolda karşılaşılan 9 engelden biri olarak tembellikten bahsedilir. Sutra der ki; “Vücuttaki ve zihindeki tembellik; fiziksel veya zihinsel acı, üzüntü, keyifsizlik getirir.” Kişinin maruz kaldığı fiziksel ya da zihinsel bu acı, bir şeylerin düzeltilmesi gerektiğini hatırlatan “Güzel olanı kaçırıyorsun!” sinyalıdır aslında. İhtiyaç, acının içinde kalarak daha fazla eylemsizliğe çekilmek değil; içeriden gelen sinyale kulak vererek yaşamda oynamamız gereken role sahip çıkmaktır.

Sevgili öğretmenimiz Çetin Çetintaş’ın çok sevdiğim bir cümlesi ile yazıyı noktalamak istiyorum. “Yol, yürüyene açılır.”

Kökten gelen yaratım enerjisine kulak verip, enerjinin ne şekilde açığa çıkması gerektiğini fark ediyor ve yola çıkıyorsak bilmeliyiz ki bu yol, deneyimlememiz gereken bir yoldur. Zihnin modifikasyonlarından ötürü yol her zaman kişiye huzur getirmeyebilir. Sonuçta yoga yolu bize gül bahçesi vadetmez. Gülü gören gözün, dikenini de bilmesini ister. Yürümeye devam ettiğimizde yol zaten tüm güzelliğiyle önümüzde açılır. Çünkü bu yolda bir kere gülü güzel gören, dikenin güzelliğini artık göz ardı edemez.

Yoga yolu bize  
gül bahçesi  
vadetmez.  
Gülü gören  
gözün, dikenini de  
bilmesini ister



## Afrika'nın Ucundaki Gökkuşağı

# CAPE TOWN

Öykü Yalçın  [oykununoykuleri](#)

Afrika kıtasına ilk kez ayak basacaksanız, Güney Afrika bu coğrafyaya "Merhaba" demek için biçilmiş kaftan. Hele ki Cape Town... Sizi hem Afrika'da olduğunuzu hissettiren birçok yeni keşifle tanıştıracak hem de bu keşif yolculuğunda Avrupa ve İngiltere esintileri hissettireceğinden, seyahatiniz rahat bir şehirde olduğunuzu bilerek akıp gidecek.

Güney Afrika'nın 3 başkenti var ve yaşam başkenti olan Cape Town'da dolu dolu bir seyahat geçirmek içinse en az 1 haftaya ihtiyacınız var. Seyahatinizi Aralık-Mart ayları arasında yaparsanız Güney yarım kürede o dönemlerde yaz mevsimi olduğu için çok daha keyifli bir gezi sizi bekler.

Beyaz kumlarda yürümek, fok balıklarını elinizle beslemek, köpekbalıkları ile kafes dalışı yapmak, Afrika penguenlerini kucaklamak, tırmanış rotalarını tamamlayıp gün batımı sonrası dolunayı izlemek, şarap rotalarında lezzet peşinde koşmak, Ümit Burnu'nda Atlas Okyanusu ve Hint Okyanusu'nun birleşimine merhaba demek için Afrika kıtasının en ucuna, Cape Town'a doğru bir yolculuğa çıkıyoruz şimdi.

### Cape Town'un Acı Tarihi

Renk savaşının yaşandığı bu topraklar hepimizin bildiği üzere zamanında İngilizler ve Hollandalıların sömürgeleştirdiği, siyahi insanların köle muamelesi gördüğü, asla eşit olmayan koşullarda rengarenk tenleriyle yaşayan insanların memleketi. Nitekim bu milleti Rainbow Nation yani "Gökkuşağı Milleti" olarak adlandıran ve ömrünü bu renk savaşına adanmış dünyadaki ilk siyahi başkan Nelson Mandela da yeri gelmiş 18 yıl Robben Adası'nda hapis yatmış ama sonunda ülkede özgürlüğü sağlamış.

### Cape Town'da Ulaşım

Cape Town'da gezilecek tüm yerler birbirine uzak. Hakkını vererek gezmek için araba kiralamak en mantıklısı. Trafik soldan akıyor yani direksiyon sağda.

## Cape Town ile İlgili Bilmeniz Gereken İpuçları

- Cape Town'a giderken aşı yaptırmanıza gerek yok.
- Cape Town deniz tatili için uygun değil. Su çok soğuk!
- Safari için uygun bir coğrafya yok.
- Helikopterle şehir turu, skydiving, köpekbalığı dalışı mutlaka denenmesi gereken aktiviteler arasında.
- Doğa aşığı insanların cenneti. Birçok tırmanış rotası var.
- Rüzgarı dillere destan. Yaz da olsa yanınızda uzun kollu bir ceket götürün.
- Yeme-içme çok zengin, yelpaze çok geniş.

### Cape Town'da Konaklama

Konaklama için en güvenli, akşamları da rahatlıkla sokaklarında dolaşabileceğiniz bölge, turizmin ağırlıklı döndüğü Waterfront ve Longstreet bölgesi. Bütçenize göre bir konaklama için otel alternatiflerini araştırabilir veya bölgedeki Airbnb seçeneklerini değerlendirebilirsiniz.

### Cape Town'da Gezilecek Yerler

Gelelim Cape Town'un gezilecek yerlerine. Cape Town'u görmek için en az 1 haftanız olmalı. Peki bu 1 hafta içinde neler yapabilirsiniz?

#### 1.Gün

#### Waterfront, V&A Food Market, Wheel Cape, Watershed Pazarı, Long Street

Waterfront, Cape Town'un en turistik bölgesi. Burası aslında bir liman lakin limanın üzerinde Victoria ve Albert alışveriş merkezleri, sosyal alanlar, restoranlar, büfeler kurulu. Bunlardan biri koca bir dönme dolap olan **Wheel Cape**, biri devasa bir konteynerin içindeki çeşit çeşit dükkanlardan oluşan **Watershed Pazarı**, biri de lezziz tatlar keşfedebileceğiniz **V&A Food Market**.

Akşam yemeği içinse **Long Street** yakınlarında yer alan **Africa Cafe**'ye gidebilir ve 13 farklı çeşit Afrika yemeği deneyebilirsiniz. Yüzünüzün yerliler gibi boyanması ve gecenin sonunda Afrika likörlerine eşlik eden dans & müzik şovu da cabası!

#### 2.Gün

#### Company Gardens, Greenmarket Square, Sea Point, Clifton Beach ve Camps Bay, Lion's Head

Bulutların sahiplendiği Masa Dağı'nın altında Camps Bay plajında, buzulların erimiş soğuk sularında eğlenmenin keyfi tarif edilemez! Dünyanın bir ucundayız.

**Company Gardens**'da gezinti ve restoranda güzel bir kahvaltı ile günü başlatalım! Yeşiller içerisindeki bu park sınıpların ve ördeklerin evi olmuş durumda! Kahvaltınızın ardından **Greenmarket Square**'de yerlilerden birkaç hediyeelik eşya alışverişi yapabilirsiniz.

Evet, artık deniz kokusunu içimize çekme vakti! Bu yüzden arabaya atlayıp **Sea Point**'te iyot kokusunu kucaklama, **Clifton Beach**'te beyaz kumlara merhaba deme ve **Camps Bay**'de plajın tadını çıkararak **Cafe Caprice**'te öğle yemeği yeme zamanı. Gün batımı içinse en özel yer, **Lion's Head**.

5 km. yol devirip 669 m. yükseklikteki Lion's Head'e tırmanarak National Geographic'in seçtiği "Dünyanın En İyi Tırmanış Rotaları"ndan birini tamamlamanın mutluluğunu yaşamak inanılmaz! Gün batımından sonra gece ışıklar içindeki Cape Town'u izlemek ise unutulmaz.

#### 3.Gün

#### Robben Adası, BoKaap, Signal Hill

Kahvaltı için favori mekanlardan biri olan **Truth Coffee**'yi tercih edebilirsiniz. Ardından, en az 1-2 hafta önce internetten almış olmanız gereken **Robben Adası** turu için Waterfront'tan feribota binin ve tam 4 saatinizi Nelson Mandela'nın 18 yıl hapis yattığı adaya ayırın.

Dönüşte günün yorgunluğunu **Clarke's Bar**'da kokteyl içerek çıkarabilir, **BoKaap** bölgesindeki renkli evlerle dolu sokakları turlayabilirsiniz.

Cape Town'un gün batımları eşsizdir. 3. günün güneşini batırmak için Openwine'dan alınan şarapla gün batımına doğru **Signal Hill**'in yolunu tutun. Signal Hill'e arabayla çıkılabiliyor. Bu nedenle burası gün batımı için oldukça popüler bir tepe.

Gün batımı sonrasında ise **Tiger's Milk**'de güzel bir akşam yemeği ve Long Street akşamları ile günü tamamlayın.

#### 4.Gün

#### Güney Afrika Şarap Rotası 1 – Spice Route, Greenpoint

Bu coğrafyada gidilecek en lezzetli şarap rotaları; Paarl Bölgesi'nde **Spice Route** ve **Fairview Estate**, Stellenbosch Bölgesi'nde ise **Warwick Wine Estate**.

Önce usta şef **Bertus Basson**'un Afrika lezzetleri ile bir öğle yemeği yemenizi, sonra da ağaçlar altında piknik yapmanızı tavsiye ederim. Bağlara gidebilmek için araba kiralamak şart çünkü 45-50 dk. şehir dışındalar. Gün batımının keyfini ise güneş ve denizin birbirini kucakladığı **Greenpoint**'te doyuya yaşayabilirsiniz.

**Cape Town'a giderken aşı yaptırmanıza gerek yok. Birçok Afrika ülkesinde var olan bu kural burada geçerli değil**



## 5.Gün

**Muizenberg, St. James, Kalk Bay, Simon's Town, Boulders Beach, Cape Point ve Ümit Burnu, Chapman's Peak, Hout Bay, Llandudno Beach**

Sabah Atlas Okyanusu'nu bir kenara bırakıp, Hint Okyanusu'na bakan sörfçülerin plajı **Muizenberg**'de güne başlayın. Oradaki renkli kulübelere doyamayacaksınız. Ardından so-luğu **St. James** plajında alabilirsiniz.

Önce **Kalk Bay**'den geçin, ardından **Simon's Town** isimli minik kasabada Afrika penguenleri ile ünlü **Boulders Beach**'e mutlaka uğrayın.

Cape Yarımadası'nın vazgeçilmezi **Cape Point** ve **Ümit Burnu** için, babunlara selam vererek yapacağınız milli park rotası ise kesinlikle günün zirvesi olacak!

Dönüş yolunda Cape Town'luların adrenalin ve manzara dolu **Chapman's Peak** yolunu seçerek **Hout Bay**'e fokları ellerinizle besle-meye gidebilirsiniz. Güneşi ise bugün **Llandudno Beach**'te batır-manızı tavsiye ederim.

## 6.Gün

**Gansbaai Köpekbalığı Kafes Dalışı, Masa Dağı Gün Batımı**

Köpekbalığı kafes dalışı yapmak için sabah 6'da yola koyulup, köpekbalıklarının bölgesi Gansbaai'ye doğru 2,5 saat yol yapma-nız gerekiyor. Buz gibi okyanusta, 8 kişi ile kafese girip nefes tutma yöntemiyle suya dalmak ve ölü balık yemleri kullanılarak tekneye çekilen köpekbalıklarıyla burun buruna gelmek adrena-lin dolu bir deneyim.

Bu kadar heyecan dolu bir gün ise ancak **Masa Dağı**'nda gün ba-tımı ile yerini huzura bırakabilir.

## 7.Gün

**Güney Afrika Şarap Rotası 2 – Stellenbosch Bölgesi Warwick Wine House, Eden on the Bay**

Yeşillikler içerisindeki **Stellenbosch Bölgesi**'ne doğru son şarap rotanız için yola koyulun. **Warwick Wine House**'ta önce şarap-ların öyküsünü dinleyerek tadımını yapın.

Ardından göl kenarında piknik yaparak leziz yiyeceklerin tadını çıkarın.



Renk savaşının yaşandığı bu topraklar, eşit olmayan koşullarda rengarenk tenleriyle yaşayan insanların memleketi. Zamanında bu topraklarda insanların **renklerine göre yargılandığı mahkemeler**, renklerine göre oturabildiği banklar, renklerine göre yürüyebildiği yollar varmış



YogaKioo Institute, yogaya ulaşmak isteyen herkese yogayı ulaştırabilmek adına Youtube'da sizlerle buluşuyor! Ev ortamında onlarca ders ve birbirinden farklı hocalarla bir stüdyo deneyiminden fazlasını yaşayacaksınız.

Her yaşta, her beden tipinde, her durumda yoga yapabilirsiniz! Bunun için biz YogaKioo ailesi olarak birbirinden farklı ders videoları ile her hafta sizlerle Youtube'da buluşmaya devam ediyoruz!

**Bu muhteşem topluluğa sen de dahil ol!**  
**YogaKioo ailesi her daim seninle...**







## kalpten kalbe

Hande Tarıman

@blues\_yoga

# Yaşamı Oynama, Oyunu Yaz!

Kendi  
değerimizi veya  
karşımızdakinin  
değerini perdeleyen  
bir duygudur utanç.  
Olanı olduğu gibi  
görmemizi engeller

“Oyuncu musun? Senarist mi?” diye yazıyordu adamdan aldığı ilk mektupta.

20 yıl önce mektuplarla başlayan derin bir dostlukta başlangıçta onlarınki, sonra araya giren bir okyanusla birlikte tutkulu bir aşka ve sonra da hem sevgi hem de acıyla harmanlanan sancılı bir evliliğe dönüşmüştü.

Senarist olduklarını sandıkları yaşamın içinde birer oyuncu olarak geçirdikleri serüvenin sonunda, biricik yavrularının etkilenmemesi için gittikleri psikologdan çıktıktan sonra arabalara yönelirken gelen rastgele bir an idi.

O güne kadar yaşanan trilyonlarca anın, söylenen milyonlarca kelimenin ağırlığı ile yüklü tek bir cümle çıktı adamın ağzından?

“Onu seviyor musun?”

Kadın sakın bir mahcubiyet ile gözlerini hafifçe ada-

mın gözlerinden boş sokağa kaydırarak titrek bir sesle ‘Onunla huzuru buldum...’ diyebilirdi.

Adamın yıkım anıydı bu... Yaşamının yarısını kaplayan bu ilişkinin sanki tüm karelerinin yüzüne teker teker yansıdığı, tüm hallerin bir kareye sığıldığı ve donup kaldığı, fersah fersah derinlerde, ölümün serinliğiyle buluştuğu bir an...

İnsanın hayatta yaşadığı olaylarla ilgili olarak iki seçeneği var. Olanın “başına geldiğini” düşünmek veya olanın “sadece olduğunu” kabul etmek.

Olanın (olumlu veya olumsuz) ‘başına geldiğini’ düşünen birinin temel güdüsü olanın içinde bir kahraman, suçlu ya da mağdur aramaktır. Kişi olaydan sadece kendinin sorumlu olduğunu düşünerek ya kendini üstün görür, kibirlenir veya olaydan bir başkasını, dış dünyayı sorumlu

tutarak kendini eksik görür, mağdur hisseder.

Olanın sadece ‘olduğunu’ kabul eden birisi ise sadece izler, gözlem yapar.

Yaşamının yarısını birlikte geçirdiği kadının huzuru başka biri ile bulduğunu duyduktan sonra adamın bundan sonraki yaşamında seçimi ne olur sizce? Kendini, kadını veya diğer adamı suçlar mı? Yoksa kendini kurban gibi mi hisse-der? Ya da...?

Şöyle sorarsak; adam yaşamını oynamaya mı devam eder yoksa yazmaya mı karar verir?

Adam karşıdakileri suçladığı veya kendini kurban gibi gördüğü andan itibaren artık utanç denizine atlamıştır ve ne kadar derine ineceği kalbiyle bilincinin ne kadar birbiri ile bağlantıda olduğu ile ilgilidir.

Suçluluk veya mağduriyetin özüne indiğimizde, ilk açığa çıkan duygular öfke

ve hüznüdür. Biraz daha arkasına baktığımızda “utanç” duygusuyla karşılaşırız. Utanç duygusunun iki temel ucudur mağduriyet veya suçlama. (Liv Larsson – Öfke, Suçluluk ve Utanç)

Kendi değerimizi veya karşımızdakinin değerini perdeleyen bir duygudur utanç. Olanı olduğu gibi görmemizi engeller.

5 yıl önce derin bir utanca girdiğim bir dönemde, “vipassana” meditasyon inzivasına gitmiştim. Bu inzivayı seçmemin temel nedeni web sayfalarındaki davet yazısında büyük harflerle yazılan “olanı olduğu gibi görmek” mottosuydu. 10 gün boyunca günde 11 saat sadece kendi düşüncelerimle baş başa kalmak, içinde oyuncu olduğum birçok senaryoyu önüme sermişti.

Meditasyon hali bizi duygu ve düşüncelerimizin ötesine taşıyarak, yaşamımıza kalbimizin süzgecinden bakmaktır. Kalbimiz duygularımızın kaynağı gibi görünmekle birlikte aslında en derinde bizim şefkat kapımızdır.

Kalbimiz ne kadar şefkate açılsa, olanları o kadar duygu ve düşüncelerimizden sıyrılarak görebiliriz. Olanı olduğu gibi görebilmek, yorum yapmadan gözlem yapmaktır. Meditasyon bize gözlem yapmayı öğretir. Böylelikle olayların ardındaki gerçek nedenleri görebilmeye başlarız.

Gerçek olan ise “güzel” olandır. Gerçek acıtsa bile eninde sonunda yumuşaktır, güzeldir,

şefkatlidir. Gerçek olan içinde asıl ihtiyacı / niyeti barındırır.

Zira her eylem / duygu bir ihtiyaçtan, bir niyetten, bir özlemde kaynaklanır. (Marshall Rosenberg – Şiddetsiz İletişim)

Olanların içinde gerçekte bizim en derinde yatan özlemimizi kucaklayabilirsek, olanın başımıza gelmesine değil sadece ‘olmuş olmasına’ odaklanabiliriz.

Olan şey; adamın eski eşinin ona artık daha huzurlu olduğunu söylemesidir. Ne adamı sevmediğini ne de onunla olmak istemediğini söylemiştir. Kadının huzura ihtiyacı vardır ve ihtiyacına sahip çıkmıştır.

Kadının gerçeği budur. Peki ya adamın gerçeği nedir?

Kadın bu sözleriyle, bu kararıyla adama belki de yaşamını geri hediye etmiştir. İş-

te, başına geleni hediye olarak görmektir sadece olanı ve onun içindeki güzeli görmek.

“Evet de bunu söylemesi kolay, yapması çok zor!” diyeceksiniz. Elbette zordur. İşte bu da adamın yoludur. Ruhunun tekamülünün yolu. Sevdiğimiz, kalbimize aldığımız herkes bize yolumuzda yürümek için yön verenlerdir. Yoldaki engebelere değil, yolun güzelliğini görebilme kabiliyetini edinmemizi sağlayanlardır.

“Her şerde vardır bir hayır” cümlesi boşuna denmez. Olanın olduğu gibi kabul edilebilmesi içindir yol.

Gerçek her hali ile bize hediye olduğu ve olduğu gibi gü-

zel olduğu içindir bu yaşam.

Şimdi karar verme zamanı!

Yaşamında bir oyuncu musun? Senarist mi?

Yaşamını oynuyor musun sana verilen ve senin seçtiğin roller içinde?

Yaşamını yazıyor musun sana verilen ve senin seçtiğin ana tema içinde?

Gerçek acıtsa bile  
en nihayetinde  
yumuşaktır, güzeldir.  
İçinde asıl ihtiyacı,  
niyeti barındırır



# Sanat Tarihinde Güzel

**G**üzellik, insanlık tarihinde her zaman üzerinde durulan bir konu olmuştur. Zamana, coğrafyaya, içinde barındırdığı kültüre göre farklılıklar, çeşitlilikler gösterebilir ve bunun sanatlara da yansıdığını görürüz. Homo Sapiens dünyaya yayılmaya başladığı andan itibaren kendine sorun edindiği konuları sanatla anlatmayı bilmiştir.

Yapılan kazılarda ortaya çıkan takılar, aksesuarlar, maskeler henüz yerleşik hayata geçmeden, avcı-toplayıcı toplumlarda dahi oluşan sosyal yapıların bir ürünü olarak insanların, diğer insanlara karşı kendilerini farklı kılacak elemanlar kullandığını gösterir.

Daha erken dönemlerde, toplumlar anaerkil yapılara sahipti. Beslenmenin zor olmasıyla beraber kısa yaşam süresi, az nüfus, etrafıdaki doğal tehlikeler kitlelerin yok olmasına yol açabiliyordu. Bu nedenle toplumun oluşabilmesini sağlayacak kadın figürlerinin doğurganlıkları

yüceltilerek belirli kutsallıklar atfedilirdi. Güzellik algısı, kadının doğurganlığının vurgulandığı şekilde olurdu. Geniş kalçalar ve büyük göğüslerle birlikte tanrıça figürleri hayat veren, yaşamın sembolü olan anne figürlerine benzerlerdi.

Yerleşik hayata ve tarım toplumuna geçildikten sonra oluşan şehirlerde ve devletlerde ise artık beslenme sorununun önüne geçildi ve nüfusun azlığı bir problem olmaktan çıktı. Artık hayatın kaynağı, başlangıcı olan tanrıça-anne figürü yok olmasa da toplumda daha arka planda kaldı. Bu oluşan şehirlerin aralarındaki rekabetlerle birlikte de kral-tanrı figürleri

ortaya çıktı. Kitlelerin güvenliğini sağlayacak, karınlarını doyuracak, toplumların işleyişini organize edecek liderler oluştu. Bu kişiler öncelikle toplumun lideri olacaktı. Her ne kadar inanç, zamandan bağımsız insanlığa ait bir konu olsa da, ortaya çıkan şehirlerde organize dinlerin daha komplike yapılara döndüğünü görürüz. Kral-tanrıların söylemleri de bu dinlerdeki anlatılarla birlikte ilerledi. Krallar artık dinsel ritlerin de odak noktası olacaktı. Toplumun yapısına göre değişiklik göstermekle birlikte, söylemler doğrultusunda kral-tanrı figürü, tanrı-kral figürlerine evrildi. Kitlenin lideri, insanlığın yaratıcısıyla eş konumda olabilirdi.

İnsanlardaki güzellik algısı da bahsettiğimiz toplumdaki ritler, mitler, hikayeler, düşünceler etrafında oluşmaya başladı.

Sümerlerde ön planda olan İnanna-Ishtar cinselliğin, aşkın, güzelliğin tanrıçasıydı. Tapınaklarda onun adına yapılan ayinlerde rahipler ve rahibeler cinsel ilişkiye girerdi. Bu kutsal eylemler toplum adına gerçekleşen ve üremenin yüceltildiği ayinlerdi. Daha geç toplumlarda da İnanna'nın farklı isimlere evrildiğini görürüz. Antik Mısır'da Hathor, Yunan'da Afrodit, Roma'da Venüs isimleriyle kendine yer bulur.

Antik Yunan'da her ne kadar Afrodit cinselliğin, aşkın,

güzelliğin tanrıçası olsa da, toplumdaki kadın özelliklerini belirleyen diğer konular da farklı tanrıçalarda kendilerine yer bulmuştur. Plastik sanatlarda antikiteye ait mitolojik hikayeler, her ne kadar toplumlar Hristiyan olsa da yine kendine yer bulmaya devam eder. Örneğin Artemis ayın ve bekaretin tanrıçasıdır. Ek olarak avcılığın, yabani hayvanların ve doğanın da betimlemesinde tasvir edilir. Erken dönemlerde, bilhassa Anadolu'da Frigya toplumundaki doğurgan tanrıça Kibele'den evrilerek tasvir edilmiştir.

Hristiyanlıkla birlikte güzel kadın, dini öğretiler doğrultusunda oluşmak zorundadır. Antikite-deki betimlemelerde olan cinsellik bastırılarak tabuya dönüşmüştür. Güzellik, iffetle birlikte anılır. İkonografide belki de en çok kullanılan kadın figürü Ba-

kire Meryem bu iffetin en büyük sembolüdür. Magdalenalı Meryem tövbe etmeden önce bir fahişedir. Resimlerde onun kızıl saçlı yansıtılması, ateşin rengi olmasıyla günahı anlatır.

Boticelli'nin Venüs'üne baktığımızda ise Venüs'ü bir deniz kabuğundan doğarken görürüz. Sol taraftan Rüzgar Tanrısı Zephyros onu kıyıya sürükler. Kıyıda üzerindeki çiçeklerle betimlenmiş, baharın habercisi olan Hora Venüs'ün üzerini örter. Resmin odak noktasında Venüs'ü uçuşan kızıl saçlarıyla, beyaz cildiyle ve belki de en önemlisi bize bakışıyla görürüz. Bu bakış sembolik olarak antikiteden gelen güzelliği, aşkı, cinselliği anlatmada kullanılır. Dönemler boyunca farklı sanatçılar Venüs'ü eserlerinde kullanacaklardır.

Aynı bakışı Urbino dükünün evliliğinin onuruna yaptırdığı

Tiziano'nun yorumunda da görmek mümkündür. Elinde tuttuğu güller karı koca arasındaki aşkı betimler. Venüs'ün taktığı takılar ve sol elinin konumu, onun cinselliğini vurgular niteliktedir.

Avrupa'da güzelliğin anlatımında iffet ön plandayken, Doğu'ya ait hikayelerin Batı'ya ulaşmasıyla birlikte harem ve cariye gibi konular resimlerde kullanılmaya başlanır. Kendileri gibi olmayan diğer toplumlarda kadının rolü daha egzotik olabilmektedir.

Sonuç olarak, bakıldığında tarihteki güzellik algısı dönemler boyunca değişiklik göstermiştir. Bu değişiklikler de toplumun yapısıyla, zamanın ruhuyla şekillenir. Sanatlardaki yansımalar da bunların birer sonucu olarak karşımıza çıkar.

Sümerlerde cinselliğin, aşkın ve güzelliğin tanrıçası olan İnanna-Ishtar, Antik Mısır'da Hathor, Yunan'da Afrodit, Roma'da Venüs isimleriyle karşımıza çıkar



*Botticelli - Venüs'ün Doğuşu, 1486, tuval üzerine tempera, Le Gallerie degli Uffizi, Floransa, İtalya*



*Tiziano - Urbino Venus, 1538, tuval üzerine yağlıboya, Le Gallerie degli Uffizi, Floransa, İtalya*

Tarihteki güzellik algısı dönemler boyunca değişiklik gösterir. Bu değişiklikler toplumun yapısıyla, zamanın ruhuyla şekillenir



# Saflık Kalbin Saflığıdır, Kirlilik Kalbin Kirliliğidir

Baktığımız hiçbir şey aslında sadece görünenden ibaret değildir. 5 duyu ile algılanan tüm bu maddeselliği oluşturan akayaşayı (madde) hareket ettiren pranadır (enerji) ve prana sayesinde akayaş farklı formlara dönüşür.

**Dışarıda olanı görmek kolaydır ama içeride olanı görmek için dikkatin incelenmesi gerekir**

Günümüzde algılarımızın sınırlarına takılıp kalan kavramlardan biri de güzellik kavramıdır. İnsan her ne kadar tezahürlerini sadece somut alanda görmeye meyilli de olsa, güzellik aslında maddesel boyutun ötesindedir ve sadece gözle görünenden ibaret olmayıp, kalp ile algılanan prana ile ilgilidir. Bu nedenle güzel olma isteği dahi, fiziksel boyutun ötesinde bir anlam ifade eder ve aslında fiziksel olarak güzel olma çabamız da içimizdeki güzel olmayanın farkında oluşumuzdan gelir.

Dışımızı güzelleştirerek içimizi de değiştirmeye çalışırız, bilinçaltımızda bu konu

böyle işler. Fiziksel görünüşümüz daha kaba ve algılanabilir olduğundan, öncelikle onu güzelleştirmek ve değiştirmek isteriz. Fakat asıl üzerinde çalışılması gereken şey fiziksel olan değildir. Önce içeride olan bitene bir bakmak gerekir!

İçi su dolu bir cam bardak hayal edin. Boyaya bulanmış bir fırçayı bardağın içine sokup karıştırdığımızda boyanın bir kısmı suya karışırken, bir kısmı ise bardağın iç kısmına bulaşır ve kalır. Fırçayı sudan çıkardığımızda su artık eski berrak halinden farklı bir renge bürünmüştür. Bu durumda elimize bir bez alıp bardağın dışını silmek bir şeyi değiştirir mi? Su eski hali-

ne döner mi? Hayır dönmez. Belki bardağın dışındaki lekeler temizlenir fakat bu içindeki suyun durumunu değiştirmez. Suyun tekrar berrak ve bardağın temiz olmasını istiyorsak içindeki suyu boşaltmamız, bardağın içini temizlememiz gerekir.

Hayatta da böyle değil midir zaten? Aldığımız kararlarla birlikte her eylemimizle kalbimizdeki bardağın içine renkli bir fırça girer ve bardaktaki suyun rengi değişir. Bu bardaktaki suyun rengi dışarıdan görünmese bile, aynı enerji alanını paylaştığımız herkes tarafından hissedilir. Ancak eylemlerimiz saflaştığında bardağın içindeki su berraklaşır.

## Eylemlerimiz Nasıl Saflaşır?

Yoga pratiğinin insanı arındırdığından bahsederiz hep. Kendini bulma yolunda öze doğru yolculukta, pratikler aşama aşama uygulandıkça kişi saflaşır. Örneğin yoga'nın 1 ve 2. basamağı olan Yama ve Niyama'lar (ahlak kuralları) devamlı uygulandığında kişinin eylemleri saflaşır. Eylemleri saflaşan kişinin sadece kalbi güzelleşmez, bu güzellik dışı vurur. O kişiye baktığımızda artık onu bambaşka görmeye başlarız. Çünkü enerji alanı değişmiştir ve dışarıda olan, içeriye ayak uydurmaya başlar.

Yani değişim önce içeride başlar. Kalbimizde yer eden şey, ardından tüm benliğimizi sarar. Dolayısıyla cildimizi, üstümüzü, başımızı temiz tutmaya özen gösterdiğimiz kadar kalbimizi de temiz tutmaya özen göstermemiz gerekir.

Şöyle düşünün; yüzümüze bir şey yapışsa, mesela bir yaprak, aynaya baktığımızda bunu fark edip temizleriz. Çünkü o yaprak oraya ait değildir ve bu ilk bakışta anlaşılır. Bu kaba bir örnek olduğundan hemen algılanabilir. Fakat aynı şey kalbimizde yaşandığında durum değişir. Çoğu zaman kalbimizi saran duyguları kendimiz bile fark etmeyiz.

Negatif bir duygu kalbe yerleştiğinde durum yüzümüze yapışan yaprak gibi olmaz. Çünkü dışarıda olanı görmek kolaydır ama içeride olanı görmek için dikkatin incelenmesi gerekir. Kalbimize kötü bir duygu yapıştığında, o duygudan rahatsız olsak bile kolay kolay bırakamayız çünkü bir noktada acele etme ihtiyacımız yoktur. Nasıl olsa kimse görmüyor, kimse bilmiyor diye onu orada bırakırız. Bu yüzden de içimizi güzel tutmak, dışımızı güzel tutmaktan aslında kat be kat daha zordur.

Peki nereden başlamamız lazım?

Önce bakışları içe çevirmeliyiz. Bir şeyi değiştirmek için önce onu görmek gerekir. Yüzündeki yaprağı göremezsen onu temizleyemezsin. Nasıl o yaprağı görmek için aynanın karşısına geçip yüzüne baktıysan, bu sefer oturup içine bakacaksın. Sen bakmaya devam ettikçe içeridekiler de görünmeye başlayacak. Gördükçe, onlara yön vermek için eylemlerine ve düşüncelerine dikkat etmeye başlayacaksın. Kendini gözlemlemeye ve kontrol etmeye devam ederken bir bakmışsın kalbine yapışan yapraklardan biri düşmüş, sonra diğeri ve diğeri...

En gözle görünebilir değişim eylemler saflaşmaya başladı-

ğında ortaya çıkar. Devamlı kendini gözlemleme halinde, sabırla pratik yapıldığında içte olan değişmeye başlar. Adeta çamurlu bir suyun berraklaşması gibi, geçen zaman değişimi ve dönüşümü beraberinde getirir. Ve içte olan değiştikçe dışta olan dönüşür. O bardağın içindeki su berraksa ve ıslı ıslı parlıyorsa, bu parlaltının taşmaması mümkün değildir...

Güzel bulduğumuz her şeyde kalbimize dokunan bir şey vardır. Bu nedenle güzellik görecelidir. Sana güzel gelen, bir başkasına gelmeyebilir. Senin kalbine dokunan, başkasının kalbine dokunmayabilir. Bir keşişe veya rahibeye baktığımızda yalın halleriyle gözümüze güzel görünürler çünkü yaydıkları ışığı kalbimiz algılar. Özüne ulaşma yolunda olan herkes için bu geçerlidir. Bu nedenle insanlar kendini bulma yoluna girdiklerinde parlamaya başlarlar. Çünkü saflaşmaya başladıkça kalpleri güzelleşir.

Kanada Vaisesika Sutralarında şöyle der;

**“Saflık kalbin saflığıdır, kirlilik kalbin kirliliğidir.”**

Bu cümle her şeyin özeti. İçimiz kirliyse dışımızın güzel olabilmeye ihtimali yok. İçimiz güzelse de bu parlaltıyı engelleyebilecek hiçbir şey yok.

**Sabırla pratik yapıldığında çamurlu bir suyun berraklaşması gibi, geçen zaman da değişimi beraberinde getirir. İçte olan değiştikçe dışta olan dönüşür**





sağlıcakla kal

Dr. Burak Ayhan @doctor.yoga

## Güzelliğin Perde Arkası Kahramanı Bağışıklık Sistemi

Yapılan araştırmalar **yoganın**, anormal stres hormonu salgılarını düzenlediğini gösterir

Güzel bir dış görünüş tarih boyunca insanlığın ulaşmaya çalıştığı bir fenomen olmuştur. Her devrin güzellik anlayışı farklı olsa da, aslında sağlıklı bir insan ışıltı ve güzel görünür. Bu sayıda sağlıklı ve güzel bir görünüşün perde arkası kahramanlarından birine odaklanacağız; bağışıklık sistemine...

Bağışıklık sistemi veya diğer adıyla immün sistem, bir canlıda hastalıklara karşı koruma sağlayan en önemli savunma mekanizmasıdır. Sadece

bakteri ve virüsleri algılayıp vücudu savunmakla kalmaz, her gün dokularda oluşan yüzlerce tümör (kanser) hücrelerini de yok eder. Çok sayıda hücre, madde, hormon ve organı kapsayan kompleks bir sistemdir. Bağışıklığa ait hücreler neredeyse vücudun her bölgesinde, lenf bezleri diye adlandırılan dokularda, bazı organlarda ve kanın içerisinde yani dolaşımda yer alır. İhtiyaç halinde ise sorunlu bölgeye giderek hızla işlev gösterir.

Bağışıklık sistemi olmadan bir canlının yaşaması mümkün olamaz. Çünkü derimizden tutun da ağızımız ve tüm sindirim sistemi organlarımızın üzerinde/içerisinde milyonlarca bakteri yaşamaktadır. Bizimle birlikte yaşayan bu tek hücreli canlıların, bize zararı olmadan yaşamalarının sırrı ise mukozal bağışıklık sistemidir.

Birçok rahatsızlığın temel nedenlerinden biri olarak yine

yetersiz çalışan veya bozulmuş bağışıklık sistemi karışımıza çıkar. Peki bağışıklık sistemini zayıflatan durumlar nelerdir ve bu sistemi nasıl güçlü tutabiliriz?

Neredeyse her rahatsızlığın temelinde yer alan stres, bağışıklık sistemini zayıflatan en önemli faktörlerden biridir. Anormal stres durumlarında, kortizol ve diğer stres hormonlarının kan düzeyleri yükselir. Bu hormonların belirli aralıklarla ve belirli seviyelerde salgılanması bedenin normal fonksiyon göstermesini sağlarken, sürekli salgılanması ise negatif etkiler yaratarak çeşitli hastalıkların oluşmasına neden olur. Bu etkilerden biri de bağışıklık sisteminin zayıflamasıdır. Hatta günümüzde hala tedavisi bulunamamış otoimmün (savunma hücrelerinin kendi normal doku ve hücrelerini yabancı algılayarak saldırması) hastalıklarda, bu kortizol hormonu dışarıdan verilerek bağışıklık sistemi baskılanır



ve bu şekilde hastalığa dair semptomlar giderilmeye çalışılır.

Bağışıklığı zayıflatan diğer faktörler ise obezite, alkol/toksik madde kullanımı, yeterli ve kaliteli uyku eksikliği, vitamin ve mineral alımı yetersizlikleri olarak sıralanabilir.

Bağışıklık sistemini güçlü tutmak için yapılması gerekenler, aslında onu zayıflatan etmenleri ortadan kaldırmaktır. Yani bütün mineral ve vitaminleri karşılayacak yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığı, yeterli ve kaliteli uyku için gerekli düzenlemeler, bedeni toksik maddelerden uzak tutmak, yaşamdaki stresi kontrol altında tutabilmek gerekir. Ve tabii ki düzenli egzersiz...

Yoga bakış açısıyla incelersek, yoganın tüm basamaklarını uygulamanın bağışıklık siste-

mini nasıl güçlendirdiğini ve düzenlediğini merak edenler için konuyu biraz daha açalım.

Stres hormonlarının anormal artışı, oksidatif stres, inflamatuvar (iltihap) reaksiyonlar, bağışıklık fonksiyon bozukluğu ile derinden bağlantılıdır.

Özellikle oksidatif stres dünyadaki en ciddi endişelerden biridir ve DNA hasarı/kanser gibi bir insan vücudundaki hastalık koşullarının çeşitli özelliklerini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir. Oksidatif stres, reaktif oksijen türleri ve reaktif azot türleri içeren aşırı miktarlarda serbest radikaller oluşarak başlar. Küçük moleküllerdir ve normal dokuya yüksek oranda tepki verirler. Bu da kısa bir süre içinde doku veya hücre hasarlarına aracılık edebilir. Bu nedenle, antioksidan kapasitelerin güçlendirilmesi ve oksidatif stres kaynaklı

hasarların azaltılması önemlidir. Bu aynı zamanda oksidatif strese bağlı oluşan birçok hastalık tedavisinde de ana hedeftir.

Oksidatif stres ve antioksidan durum, bağışıklık sistemi ve stres hormonu salınımları sağlıklı bir yaşam sürmek için kritik konulardır. Son yirmi, otuz yıl içerisinde yapılan bilimsel çalışmalar yoganın, anormal stres hormonu salgılarını düzenleyerek oksidatif strese ve inflamasyona sebep olan maddeleri azalttığını ve bağışıklık üzerinde yararlı etkileri olduğunu göstermektedir. Ayrıca yoga pratiğinin antioksidan sistemi güçlendirdiği, dolayısıyla oksidatif stresi azaltmak için etkili bir şekilde çalıştığı gözlenmiştir.

Mevcut kanıtlar, yoganın inflamasyon oluşturan parametreleri azaltabildiğini ve böylece inflamasyonla

ilişkili hastalıkların (tüm otoimmün hastalıklar dahil) tamamlayıcı tedavisi ve önlenmesi için potansiyel taşıyabildiğini göstermektedir.

Yapılan bilimsel çalışmalar yoganın aynı zamanda serotonin hormonu (mutluluk hormonu) düzeylerinde artış sağladığını da göstermiş olup, kişinin psikolojik stresle ilgili durumunu da olumlu etkilediğini kanıtlamıştır.

Bir yoginin sağlıklı ve güzel görünmesinin arkasındaki sırrı artık biliyorsunuz. Bu bilgiler belki pratiğinizi değiştirmeyecek ama yoganın faydalarını tekrar tekrar duymak pratiğe olan bağlılığınızı ve pratiğinizin yoğunluğunu artıracaktır diye düşünüyorum.

Sevgilerimle...

**Bağışıklık sistemi sadece vücudu savunmakla kalmaz, her gün dokularda oluşan yüzlerce tümör hücrelerini de yok eder**





# çakra queen

İnci Ünlü @inci\_unlu

## Görünenin Ötesi

Güzellik şeylerin kalitesinden kaynaklanmaz. Bunun üzerine düşünen zihinde kavramsal olarak vardır ve her zihnin güzellik algısı farklıdır

Bu sayının konusu bir hayli popüler bir konu olan güzellik. Tüm popülerliğine rağmen güzelliği canlı-cansız bir varlık, somut-soyut bir nesne veya kavram üzerinden algıladığımız hoşnutluk olarak tarif edebiliriz. Evet, sadece bir algı!

Filozof David Hume'a göre; "Güzellik şeylerin kalitesinden kaynaklanmaz. Bunun üzerine düşünen zihinde kavramsal olarak vardır ve her zihnin güzellik algısı farklıdır."

Fikirlerin, deneyimlerin değişkenliği, bakışların sınırsızlığı içinde algının subjektif hali ortaya çıkar. Duyularımızla yol aldığımız ve insan halimizle varolduğumuz dünyada bu çok da normaldir.

Diğer yandan yoga görünen aracılığıyla görünenin ötesiyle ilgilenir. Güzellik gibi kavramları en görünürdeki, kişisel ve toplumsal algıdaki halleriyle değil, kaynağıyla incelememizi ister. Gözümüzü buzdağının altına, okyanusun derinliklerine çevirme-

mizi. Bu benzetme de bizi varmak istediğimiz yere getirir: Svadisthana Çakra ve elementi su...

Duygular, düşünceler, deneyimler Svadisthana yani Sakral Çakra'dan doğar. Bir önceki çakra olan Kök Çakra'da harekete geçmemiş, deneyim kazanmamış ancak varoluşun tüm bilgisini içinde taşıyan enerji saklıdır. Varoluşsal bu bilgi tekliğin bilgisidir. Yani Kök Çakra'da henüz bir deneyim olmadığı gibi, iyi-kötü, güzel-çirkin gibi ikinci bir algı da yoktur. Teklik bilincinin tesiriyle her şey aynıdır.

Çakra sistemini varoluşsal bir tren yolculuğuna benzetirsek; Kök Çakra'da tren gerekli bakımları yapılmış, şoförü, rotası hazır beklemededir. Trenin ilk istasyondan ikinciye, Svadisthana'ya hareketiyle beklemede olan şeyler de harekete başlar. Her istasyon yeni bir deneyim, her hareket yeni bir hikayedir. Yeni yollar açıldıkça, bedende, sinir sisteminde yeni bağlan-tılar kurulur.

Nitekim Svadisthana Çakra'nın bir diğer görevi de çakralar arası taşımadır. Fiziksel alanda su elementi ile beden her noktası tıpkı toprağın sulanması gibi sulanırken, zihin alanı sinir sisteminin her yeni bağı ve hareketi ile tetiklenir.

**Pratikte Güzellik Kavramı** Yoganın görüneni reddetmeden, görünenin ötesiyle ilgilendiğini söyledik. Peki uygulamada görünenin ötesini nasıl gözlemleyebilir ve pratiklerimize yansıtabiliriz? En temel cevapla: Zihni pratik ederek.

Yoga Sutralar 2.20; "Gören, görmenin gücüdür, görül-mek için belireni ya da zihinsel bir kavramı zekanın yanıltıcılığı ile algılar." der. Bu sutra algının göreceliği üzerine olduğu gibi, kişinin objeleri, insanları, olayları vs. gerçek doğasıyla değil, kendi üzerinde uyandırdığı anlamları ile algılamasını da açıklar. Görünen, görenin gücünden gelir. Güzeli de çirkini de görenin kendisi yaratır.

Ardından gelen sutra 2.21 bu öze vurgu yapar ve "Görünenin esas niteliği sadece öze hizmet etmektir." der. Burada dikkati "sadece" kelimesine vererek bu sutrayı değerlendirmek, günlük zihin pratiklerimizde ve bakışımızın genişlemesinde yardımcı olur. Ne de olsa yoga, matın içinde ve dışında, hayatın her daim tam içinde pratik edilmektedir.

Yaptığımız işlerin, etkileşimde olduğumuz insanların, içinden geçtiğimiz durumların, güzel-çirkin, iyi-kötü ayrımı olmaksızın tek bir öze hizmet ettiğini fark etmek zihnin farkındalığıdır.

Baktığımız şeylerdeki güzelliği o anda göremesek bile, bunun zihnin kalıplarından ve önceki deneyimlerin ardışıklığı sonucu öğrenilmiş bilgiden geldiğini fark etmek zihnin farkındalığıdır.

Yaratıma, yaratımın geldiği öze, bu özden gelen her şeyin zaten her haliyle mükemmel olduğu bilincine doğru teslimiyetle yol alan bir farkındalık, yine yüksek bir zihin farkındalığıdır.

Gerçek özün, gözün görüş alanının dışında olduğunu fark ederek kabule geçmek başlı başına bir pratiktir. Buzdağının altını göremeyen bir gözün, içsel olarak gördüğünün aslında gördüğüyle sınırlı olmadığını bilmesi gibi.

Özü çıplak haliyle görmek, yoğun zihin aktivitesi nedeniyle kolay değildir. Ne var ki beden-zihin-ruh bütünlüğü üzerine yoğunlaşan yoga uygulayıcıları için durum biraz kolaylaşmıştır. Peki nihai amaç her şeydeki güzeli görmekse pratik, özellikle asana pratiği nasıl olmalıdır?

Svadisthana, zihnin ve yaratım enerjisinin kaynağıdır. Bedeni hareket ettirmek, bir ağ gibi bedeni saran sinir sistemini devreye sokarak zihnin örüntülerini de yerinden oynatmak demektir. Alışkanlıkları bir kenara koyarak içeriden gelen akışa izin vermek, sıradışı, özgür serilerle kalıpların dışına çıkmak, içten gelenin her haliyle mükemmel olduğu algısını ve yaratım gücünü açığa çıkarır. Beden matın sınırlarını aştıkça zihin rahatlar; düşünceler, yargılar mevcut kalıplardan beslenmelerine ara verir. Kişinin alanı suyun kabının genişlemesi gibi genişledikçe, gözün izlediği de değişir.

Belki de bu tren her gün aynı yolu gidip gelen bir metro treni değil; sürprizlerle, güzelliklerle dolu fantastik bir kutup ekspresidir...

Osho'yu dinlemeye gelen bir grup insan vardır ve içlerinden biri söz alır: "Her şey güzel olarak tanımlanıyor ama ben kendime baktığımda sırtımdaki koca kamburdan başka bir şey göremiyorum. Üstelik yoga ile de geçmeyecek." der.

Osho şöyle cevaplar; "Hayatımda gördüğüm en güzel kambur bu."

Kavramların ötesinde bütün sihrî ve güzelliğiyle akan, gözlerin kusurları değil güzellikleri gördüğü bir hayatta, matın içinde ve dışında buluşmak dileğiyle.

Görünen, görenin gücünden gelir. Güzeli de çirkini de görenin kendisi yaratır





# Çekirge Olma Zamanı

Pandemi süreciyle beraber insanoğlu derin bir öğrenme haline geçti. Geçtiğimiz aylarda yaşadığımız karantina süreciyle beraber insan önce kendini yeniden ele aldı, ardından birçok rafa kaldırdığımız konuda yeniden çekirge olduk. Öğrencilik süreci insan gençken fark etmese de en özgür zamanlardan biri.

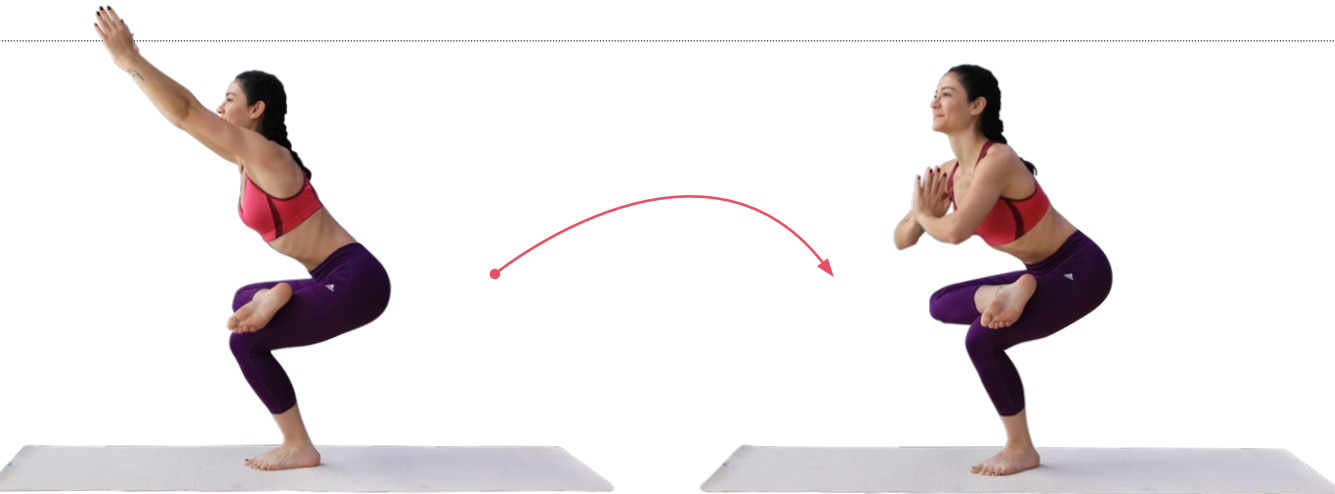
**Hata yapmakta özgürüz, yanılmakta özgürüz, düşmekte özgürüz...**

Artık sahne alan bir dansçının, sahnede düşmesi büyük bir başarısızlık olarak görülebilir. Lakin dans etmeyi öğrenen bir öğrencinin düşmesi, öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Öğrenci olduğumuz her konuda özgürce yanılabiliriz. Ustalaştıkça, yanılma özgürlüğümüzü yitirmeye başlarız. Bu özgürlüğü bilginin getirdiği sorumluluk elimizden alır.

Bilgiyi kusursuzca işleme çabası bazen rahatsız edici bir sorumluluğa dönüşebilir. Bu seride yeniden çekirge olmayı hatırlayacağız. Evet, ustalaştığımız bilgilerin üzerimizde bir sorumluluğu var lakin hayatta her an yeniden öğrenci konumuna çekilme özgürlüğümüz de baki...

## 1 Virabhadrasana III

Ayakların kalça genişliğinde açık olacak şekilde dik dur. Ağırlığını sağ bacağının üzerine ver. Sırtını dik ve karın kaslarını aktif tutarak üst gövdeni yere paralel olacak şekilde öne doğru eğerken, sol bacağını geriye uzat. İki dizinin de gergin ve kalça kemiklerinin yere bakıyor olduğundan emin ol. Ardından kollarını, kulaklarının hizasında ileriye doğru uzatarak yere paralel hale getir. Kolların aktif, avuç içlerin birbirine dönük olsun. Karnını, üst bacak kaslarını ve kalçanı sıkılı tutarak pozda sabitliği bul. Pozda vücudun bir T gibi görünmeli. Boynunu ve omuzlarını sıkıştırmadan 5 nefes pozda kal ve pozu diğer tarafta uygula.



## 2 Eka Pada Utkatasana

Ayakların kalça genişliğinde açık olacak şekilde dik dur. Ağırlığını sol bacağının üzerine ver. Sağ dizini bük ve ayak bileğini sol dizinin üzerine yerleştir. Ardından sandalyeye oturur gibi kalçanı geriye doğru çıkararak çömel. Sağ kaval kemiğin mümkün olduğunca yere paralel olsun. Sağ dizini yere doğru iterek iç bacağının uzamasını ve kalça ekleminin açılmasını sağla. Kuyruk sokumunu içeriye doğru uzat ve karın kaslarını hafifçe sık. Ellerini göğüs kafesinde birleştirerek avuç içlerini birbirine bastır. Sırtın dik, omuzların rahat ve bakişların ellerinin arasında, sabit bir noktada olsun. 5 nefes pozda kal ve pozu diğer tarafta uygula.



## 3 Garudasana

Ayakların kalça genişliğinde açık olacak şekilde dik dur. Ağırlığını sol bacağının üzerine ver ve dizlerin ayak parmak uçlarını geçmeyecek şekilde kalçanı geriye doğru çıkararak iyice çömel. Sağ bacağını sol bacağının üzerinden atarak, sağ ayağını sol kaval kemiğinin arkasına tak. Esnekliğin ayağını kaval kemiğine takmaya müsaade etmiyorsa, sadece bacak bacak üzerine de atabilirsin. Dirseklerini bükerek ellerini göğüs kafesinin önüne getir ve sol kolunu sağ koluna dolayarak avuç içlerini birleştir. Omurganı uzun tut, omuzlarını ve boynunu sıkıştırma. 5 nefes pozda kaldıktan sonra pozu diğer tarafta uygula.



## 4 Ardha Matsyendrasana

Ayaklarını ileriye doğru uzatarak oturma kemiklerinin üzerine yerleş. Sol dizini bük ve ayak tabanını sağ bacağının üzerinden geçirerek dizinin dışında yere yerleştir. Sağ bacağın ileriye doğru uzuyor olsun. Nefesini verirken sağ dirseğini sol dizinin dışına tak. Dirseğinden ve dizinden destek alarak göğüs kafesini sol tarafa doğru çevir ve sol omzundan arkaya bak. Sol elini kalçanın arkasında yere yerleştirerek sırtının dik durmasına yardımcı ol. Pozda kaldığın süre boyunca iki oturma kemiğin de yerle temas ediyor olsun. 5 derin nefes pozda kaldıktan sonra pozu diğer tarafta uygula.

## 5 Janu Şirşasana

Ayaklarını ileriye doğru uzatarak oturma kemiklerinin üzerine yerleş. Sol dizini bük ve ayağının üstü yere gelecek şekilde topuğunu sol kalçanın dışına yerleştir. İki dizini mümkün olduğunca birbirine yakın tut. Nefesini verirken kalçandan öne doğru bükül ve göğüs kafesini ileriye doğru uzatarak sağ bacağının üzerine katlan. Pozda kaldığın süre boyunca oturma kemiklerinin yerle temasını kaybetmediğinden emin ol. Bacağının herhangi bir yerinden tut ve her nefes verişinde biraz daha öne katlanarak göğsünü bacağına yaklaştı. 5 derin nefes pozda kaldıktan sonra pozu diğer tarafta uygula.





## 6 Baby Grasshopper

Ayakların birleşik olacak şekilde dik dur. Sol dizini bükerek ayağını arkaya doğru uzat ve sağ elinle ayağını yakala. Sağ dizini bük, kalça kemiklerini sola döndürerek yere doğru çömel ve sol bacağını, ayağından tutmaya devam ederek sağa doğru uzat. Sol elinle yerden destek alarak dengeni sağla. 5 nefes pozda kaldıktan sonra pozu diğer tarafta uygula.



## 7 Grasshopper

Ayakların birleşik olacak şekilde dik dur. Sol dizini bükerek ayağı arkaya doğru uzat ve sağ elinle ayağını yakala. Sağ dizini bük, kalça kemiklerini sola döndürerek yere doğru çömel ve sol bacağını, ayağından tutmaya devam ederek sağa doğru uzat. Sol elinle yerden destek alarak dengeni sağla. Dengeni bulduktan sonra sağ elini serbest bırak ve bacak kaslarını aktif tutarak sol bacağını havada tutmaya devam et. Ardından sol elini de omuz genişliğinde yere yerleştirerek üst bedenini yere paralel hale getir. 5 nefes pozda kaldıktan sonra pozu diğer tarafta uygula.



## 8 Simhasana

Dizlerinin arası mümkün olduğunca açık olacak şekilde kalçanı topuklarının üzerine bırak. Ellerini omuz mesafesi açık tutarak dizlerinin biraz ilerisinde yere yerleştir. Dirseklerin gergin ve parmak uçların dizlerine dönük olsun. Omuzlarının kulaklarına yaklaşmadığından ve boynunun sıkışmadığından emin ol. Pozda kaldığın süre boyunca ağırlığını topuklarına doğru vermeye devam et. Böylece el bileklerine binen yükün azaldığını ve bileklerindeki esnemenin arttığını fark edeceksin. 5 derin nefes pozda kal ve ardından pratiğini tamamla.



# Rainbow Smoothie

Yaz aylarının en serinletici lezzetlerinden biriyle tanışmaya hazırsanız sizi **Rainbow Smoothie** ile tanıştıralım. Sağlıklı, ferahlatıcı ve yapımının bir o kadar kolay olmasının yanında insanın renklerinden gözünü alamaması da cabası...

## Hazırlanışı

### Kırmızı Katman

1 adet dondurulmuş muz  
1/2 su bardağı süzme yoğurt  
1/2 su bardağı dondurulmuş ahududu  
1/2 su bardağı dondurulmuş çilek  
1 yemek kaşığı vanilya

### Turuncu Katman

1 adet dondurulmuş muz  
1/2 su bardağı süzme yoğurt  
1/2 su bardağı dondurulmuş şeftali  
1 adet küçük portakal  
1/4 su bardağı dondurulmuş mango  
1 yemek kaşığı vanilya

### Sarı Katman

2 adet dondurulmuş muz  
1/2 su bardağı süzme yoğurt  
1 su bardağı dondurulmuş ananas  
1 yemek kaşığı vanilya

### Yeşil Katman

2 adet dondurulmuş muz  
1/2 su bardağı süzme yoğurt  
1 avuç ıspanak  
1 su bardağı dondurulmuş ananas  
1 yemek kaşığı vanilya

### Magenta Katman

1 adet dondurulmuş muz  
1/2 su bardağı süzme yoğurt  
1/2 su bardağı dilimlenmiş pancar  
1 su bardağı dondurulmuş çilek  
veya ahududu  
1 yemek kaşığı vanilya

### Mor Katman

1 adet dondurulmuş muz  
1/2 su bardağı süzme yoğurt  
1 su bardağı dondurulmuş karışık meyve  
1 yemek kaşığı vanilya

Her bir Smoothie için hazırladığınız malzemeleri bir blender'a koyun ve pürüzsüz olana kadar iyice karıştırın.

Karışım çok yoğunsa üzerine **1/2 su bardağı** kadar su veya tercih ettiğiniz bir bitkisel sütü ekleyerek seyreltin. Hazırladığınız her bir Smoothie'yi üst üste ekleyeceğiniz için karışımların fazla akışkan olmamasına özen gösterin. Fazla akışkan olduğunda katmanlar birbirine karışacaktır.

Hazırladığınız karışımı bir kaseye aktarın ve diğer Smoothie'nizi yapmaya hazırlanın. Her bir Smoothie'yi diletiğiniz renk sırasına göre üst üste ekleyin ve eklerken de bir kaşık yardımıyla katmanları düzenleyin.

Tadını Çıkarın...







# Müge Mangan

## YOGADAN YAŞAMA

**Ayşe Yaman:** Naifliğin ve paylaştığın güzel içeriklerle seni tanıdık. Bize okurlarımız için kendinden biraz bahseder misin? Müge Mangan kimdir? Neler yapar?

**Müge Mangan:** 1976 Ankara doğumluyum. Evliyim ve iki kızım var. Bundan yaklaşık 7 veya 8 yıl öncesine kadar aktif olarak tiyatro oyunculuğu yapıyordum. Son 7 yıldır yoga ve pilates eğitmenliği yaptığım ve aynı zamanda kendi derslerimi verdiğim bir stüdyom var. Genellikle haftanın 6 günü, programıma bağlı olarak, stüdyoda oluyorum. Bunların dışında kendi kendime vakit geçirmekten çok keyif alan biriyim. Beni takip edenler bilir, tam bir doğa aşığıyım ve seyahat etmeyi çok seviyorum.

**A.Y:** Spor tutkun nasıl başladı? Yoga senin için hayatın neresinde?

**M.M:** Spor, çocukluğumdan bu yana hayatımın her anında, hamileliklerim ve doğum sonrası da dahil, profesyonel olarak olmasa da hep vardı... Sanırım spor yaparken kendimi çok daha zinde ve mutlu hissetmem, bunu bir yaşam tarzı haline getirmem ve insanlara faydalı olabilmeyi, hayatlarını ufak dokunuşlarla güzelleştirebilmelerine yardımcı olabilmeyi istemem bu alanda profesyonelleşmeme sebep oldu. Bundan 7 yıl önce pilates eğitmeni oldum ve eğitmenlik devam ederken kendi kendime yoga yapmaya başladım. Ve sonrasında da yogayı en doğru şekilde anlayabilmek ve öğretebilmek için YogaKioo'dan eğitim aldım ve yoga eğitmeni oldum.

Yoganın bana kazandırdığı en büyük farkındalık aslında ciddi anlamda bedenimi, kendimi keşfetmek oldu. Farkındalıklarım arttı, önceliklerim değişti, bedenimin ve zihnimin kapasitesinin aslında hiç de sınırlandırdığımız kadar olmadığını fark ettim. Bedenimi dinlemeyi öğrendim, bedenimi dinleyerek sınırlarımın aslında ne kadar geniş olduğunu, stresle nasıl başa çıkabileceğimi, daha sakin ve dingin olmayı öğrendim. Önyargılarımdan ve kalıplarımın uzaklaştım. Kendimi gerçekte çok iyi tanıımıyormuşum, bunu fark ettim ve böylece yogaya aşık oldum.



Yoga ile bedeniniz, omurganız güçlenip esneklik kazanırken, zihniniz de aynı şekilde güçleniyor ve zinde kalıyor. Fiziksel egzersizlerin yanında nefes egzersizleri ve meditasyonla da bedensel, zihinsel ve ruhsal yaşantımıza bir denge geliyor.

**A.Y:** Çok zinde ve enerjik görünüyorsun. Bunun bir sırrı var mı? Sağlıklı kalmak için başka neler yapıyorsun?

**M.M:** Çok teşekkür ederim. Hayır, bunun bir sırrı yok. Bedensel, zihinsel ve ruhsal anlamda huzurlu olmaya çalışıyorum. Hayatımda beni huzursuz eden konular olduğunda üzerinde çalışarak, yaşamımda yerini bulmasını sağlıyorum. Dü-

zenli egzersiz yapıyorum ki bu da hem bedenimi hem ruhumu sağlıklı ve dinç tutuyor. Bunun yanında temiz ve sağlıklı beslenmeye gayret ediyorum. Hazır gıda tüketmemeye çalışıyorum. Mümkün olan her şeyi evde pişirmeyi, kendim yapmayı seviyorum. Aslında her şeyi yiyorum ve egzersizlerimi ihmal etmesem de beslenmemde ufak kaçamaklar tabii ki arada olabiliyor.

**A.Y:** Özellikle düzenli egzersiz yapıyor olmanın altını çizmek istiyorum. Düzenli egzersizin en gözle görülür faydaları neler sence?

**M.M:** Sağlıklı bir fiziksel beden görüntüsünün yanı sıra, düzenli egzersiz sayesinde özgüveni artmış, daha

enerjik, daha sağlıklı ve daha mutlu hisseden bireylerin bu duygularını dışarıya pozitif olarak yansıtabilmesi bence düzenli egzersizin en gözle görülür ve önemli faydalarından diyebiliriz.

Daha da açmak gerekirse; benim gözlemlerime göre, düzenli egzersiz yapan kişiler hayata karşı daha güvenli ve daha dik bir duruş sergiliyorlar. Olaylara karşı yaklaşımları daha pozitif, daha anlayışlı oluyor. Günlük hayatta karşılaştıkları problemlere karşı daha sabırlı, daha sakin ve çözüm odaklı yaklaşabiliyorlar. Bu da karşılaştıkları problemleri daha rahat çözüme ulaştırmalarını sağlıyor. Günlük motivasyonları çok büyük bir sorunla karşılaştıklarında dahi çok çabuk düşmüyor. Bu da kişiyi hem fiziksel hem zihinsel anlamda daha güçlü tutuyor. Yani düzenli egzersiz bedenimiz ve zihnimiz üzerinde kontrol sağlamamıza yardımcı oluyor.

**A.Y:** Bize bir gününden biraz bahseder misin? Olmazsa olmazların nelerdir?

**M.M:** Güne erken başlamayı seviyorum. Hem kendime zaman ayırabiliyorum hem de sabah saatinin o enerjisini çok seviyorum. Kahvaltının ardından stüdyoya gidip derslerime başlıyorum. Gün içinde mutlaka kendime egzersiz yapacak zaman bırakmaya çalışıyorum. Bu benim hem dinlenmem hem de kendimi iyi hissetmem için çok önemli. Derslerim bittiğinde ise evime dönüp, halletmem gereken işlerimi yapıp sonrasında da keyif yapıyorum.

**A.Y:** Senin de bildiğin gibi bu sayımızın ana teması “güzellik”. Yazarlarımız derginin her bir köşesinde tüm yönleriyle güzellik temasını incelediler. Güzellik konusunda senin yaklaşımını merak ediyorum. Bu kelime ne çağırıştırıyor sende? Bir şeyin güzel olup olmadığını ne belirliyor sence?

**M.M:** Görmek istersek, daha doğrusu görmek için bakarsak etrafımız aslında sayısız güzelliklerle dolu! Bu bir çiçek, bir ağaç, bir yaprak, bir kuş, bir böcek kısacası yaratılmış canlı, cansız her şey...

Bahsettiğimiz fiziksel güzellikse eğer, o benim için biraz değişken. Fiziksel güzellikten bahsettiğimizde bunu bütünsel olarak değerlendirmek gerektiğini düşünüyorum. Çünkü kimi zaman davranışlar fiziksel güzelliğin önüne geçebiliyor benim için. Bir başkasına gösterilen nezaketin ve merhametin, görsel anlamdaki güzelliğin çok daha ötesinde olduğunu düşünüyorum. Çoğunluğun “çok güzel” bulduğu birinin bir başkasına karşı nezaketsiz, merhametsiz oluşu ondaki tüm güzelliği yok edebilir benim bakış açım göre. Aynı şekilde çok güzel olmadığı düşünülen birinin, hiç tanımadığı birine karşı yapmış olduğu bir iyilik, göstermiş olduğu merhamet, vicdan ve davranış şekli onu benim gözümde çok güzel biri yapabilir.

**A.Y:** Pandemi döneminden biraz bahsetmek istiyorum. Günlük hayatımızda beslenmemizden fiziksel aktivitelerimize kadar birçok dinamik değişti. Bir içe dönüş süreci olarak değerlendirsek de, sürecin beraberinde getirdiği stres ve endişeyle başa çıkma konusunda her birimiz farklı deneyimler yaşadık. Nasıl geçti bu süreç

senin için? Fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak için neler yaptın?

**M.M:** Sanırım önce herkes gibi ben de kısa bir algılama süreci yaşadım fakat hemen sonrasında üzerime düşeni yapıp, almam gereken önlemleri alıp yaşamaya devam ettim. 3 aya yakın bir süre stüdyom kapalıydı ve ben de çok zorunlu olmadıkça evden dışarıya çıkmadım. Sanırım evcimen bir yapım olduğu için aslında çok da zorlanmadım. Kendime, aileme daha çok zaman ayırdım. Halletmem gereken, ertelediğim şeylerle uğraştım. “Her şerde bir hayır vardır.” sözüne gerçekten çok inanırım ve bu dönemin her ne kadar olumsuz, tedirgin edici ve bilinmez bir yönü olsa da, yine de kötü gördüklerimizin yanında iyi bir şeye de sebep olmuştur diye düşünüyorum.

**A.Y:** Sağlık konusu günümüzde pandemi süreciyle birlikte her zamankinden daha da dikkatlerimizi verdiğimiz bir noktada. Birçok kişi “kendine bakmak” konusunda artık daha özenli. Sen okuyucularımıza bu konuyla ilgili neler yapmalarını önerirsin?

**M.M:** Bazen içinde bulunduğumuz durumu kabul etmek ve beklemek gerekiyor. İçinden geçtiğimiz dönem de böyle bir dönem bence. Önümüzdeki süreç ne gös-

terecek bilemiyorum tabii ki fakat biz üzerimize düşenleri yapıp başışıklığımızı desteklemeli, temizliğimize, beslenmemize, dinlenmemize, egzersizlerimize, sağlığınıza özen göstermeye devam etmeliyiz. Sonrasına artık çok da kafa yormamamız gerekiyor diye düşünüyorum.

**A.Y:** Son olarak okuyucularımıza ne söylemek istersin?

**M.M:** Bu soruya Eckhart Tolle’un sevdiğim sözlerinden biriyle cevap vermek isterim; “Ben olana hiç direnmemeyi öğrendim. Şimdiki anın olmasına izin vermeyi ve her şeyin ve her koşulun geçici doğasını kabullenmeyi öğrendim. Böylece huzuru buldum.”

**A.Y:** Güzel bir mesaj oldu okuyucularımız için. Kalpten paylaşımlarına çok teşekkürler.



**Düzenli egzersiz yapan kişiler hayata karşı daha güvenli oluyor. Olaylara karşı yaklaşımları daha pozitif, daha anlayışlı oluyor. Yani düzenli egzersiz bedenimiz ve zihnimiz üzerinde kontrol sağlamamıza yardımcı oluyor**



Instagram mugemangan

**Yogayla bedenimin ve zihnimin kapasitesinin aslında hiç de sınırlandırdığımız kadar olmadığını fark ettim. Kendimi gerçekte çok iyi tanıımıyormuşum, bunu fark ettim ve yogaya aşık oldum**





# İçten Dışa Güzellik

**B**edenimizi iyi ve dengeli beslemek içeriden organlarımızı, fizyolojimizi sağlıklı tutarken aynı zamanda saçlarımızdan başlayıp tırnaklarımıza kadar dışarıdan görünüşümüzün de parıldamasını sağlar. Vücudunuzu anahtar besinlerle beslediğiniz takdirde güçlü, gür ve sağlıklı saçlar, parlak bir cilt kaçınılmazdır. Yaşam tarzınızın dengeli olması da stresinizi yönetmenize yardımcı olur ve size kendinizi iyi hissettirir.

Cilt sağlığı için öncelikle bol bol su içmek ve sıvı replasmanı yapmak, iyi uyumak,

stresinizi regüle edebilmek, karaciğerinizin detoksifikasyon kapasitesini artırmak dikkat etmeniz gereken başlıca noktalar. Elbette cildinizi içeriden beslemeye destek olmak istiyorsanız, sıraladığım besinlere günlük beslenmenizde mutlaka yer veriniz.

İç organlarımızın işleyişiyle ilgili dışarıdan gözüken ve bize mesajlar veren en büyük organımız cildimizdir. Hormonal rahatsızlıkları veya fizyolojik problemleri bir bütün halinde buradan fark edebilirsiniz. Vücutta var olan kronik iltihaplar, gıda intoleransları, stres, sindirim problemleri,

yeterince sıvı alınamamasına bağlı egzamalar, yeterince detoksifiye yapılamaması cilt üzerinde bir şekilde gözlemlenebilmektedir.

Cildinizin sağlıklı ve parlak durması için öncelikli noktalardan bir diğeri de yeterli kalori ve protein alımıdır. B grubu vitaminleri, mineraller ve sağlıklı yağlar da metabolizmayı destekleyerek içsel güzelliğin dışarı yansımalarına yardımcı olmaktadır. İçsel güzelliğinizin dışarı yansımaları için beslenmeye eklemenizi önerdiğim başlıca gıdaları da şöyle inceleyelim.

Vücudunuzu anahtar besinlerle beslediğinizde güçlü, gür ve sağlıklı saçlar, parlak bir cilt kaçınılmazdır

## 1 Zerdeçal

Eski yüzyıllardan beri inflamasyonla mücadelede sıklıkla başvurulmuş, içinde çok sayıda antioksidan ve anti-inflamatuar içerik taşıyan bir çeşit baharattır. Etken maddesi kurkumindir. Zerdeçalın vücutta emiliminin sağlanabilmesi için karabiber (etken maddesi piperin) ve bir miktar yağ (zeytinyağı vb.) ile birlikte alınması zorunludur.

## 2 Spirulina

Özellikle vejeteryan veya vegansanız protein tüketiminizi sağlayabilmek adına doğanın mucizevi besinlerinden fazlasıyla faydalanabilirsiniz. Oldukça enerji veren bir besin olan spirulina, aslında bitkisel protein barındıran mavi yeşil alg'dir. Özellikle tırnak sağlığı için eşsiz Biotin vitaminine sahiptir.



## 3 Koyu Yeşil Yapraklı Sebzeler

A ve K vitaminlerinden yana zengin olan, koyu yeşil yapraklı sebzeler hücre yenilenmesine yardımcı olur ve cildin daha nemli kalmasını sağlar. Aynı zamanda bitkisel kaynaklı demir içerirler. Bu da vücutta kan akışının kolay olmasına ve hücrelerin kolayca oksijenlenmesine yardımcı olur.

## 4 Probiyotikler

İyi bakteri olarak nitelendirdiğimiz probiyotikler sindirim kanalında kötü bakterilerin ve mantarların sayıca çoğalmasını düzenleyen canlılardır. Özellikle egzama, IBS, Crohn hastalığı, çölyak, kronik gut inflamasyonu, kabızlık ve alerji problemleri olan bireylerin mutlaka sık sık tüketmeleri gerekir. Takviye şeklinde tüketilebileceği gibi aynı zamanda kefir, ev yapımı probiyotik yoğurt, kombucha, sauerkraut olarak beslenmenizde yer alabilir.

## 5 Besin Mayası

B vitaminlerinden yana zengin bir bitkisel protein kaynağı olmasının yanı sıra, vejeteryan ve veganlar için oldukça lezzetli, peynir esansı tadında ve oldukça güçlü bir Biotin kaynağıdır. Biotin saç ve tırnakların sağlıklı uzaması için eşsiz bir anahtardır.

## 6 Maca Tozu

Brokoliğillerden adaptojenik kök sebze olan Maca, Peru'da yetişmektedir. Güney Amerikalılar tarafından yüzyıllardır kullanılan Maca, ülkemizde de besin takviyesi olarak tüketilebilmektedir. Hormonal dengesizlikler için kullanılırken, pozitif düşünmeye de yardımcı olduğunu bazı çalışmalar söylemektedir.

## 7 Papatya Çayı

Özellikle sakinleştirici ve rahatlatıcı etkisiyle ön plana çıkan papatya çayı, aynı zamanda bakterilerle savaşır, sindirime yardımcı olur ve vücudun ödem tutmasını azaltır.

## 8 Avokado

En lezzetli ve sağlıklı potasyum kaynaklarından olan bir çeşit meyvedir. Ülkemizde Eylül-Mayıs ayları arasında yetiştirilmektedir. E vitamininden yana zengindir. Bol lif ve antioksidan içerir. İştahı dengelemeye yardımcı olarak tokluk sürenizi uzatır. Aynı zamanda cilt sağlığı için çeşitli maskelerde baz olarak kullanılmaktadır.

Vücudumuza hücresel düzeyde özen göstererek beslenmek, daha iyi ve sağlıklı hissetmemizi sağlamakla kalmaz; aynı zamanda saçımızı, tırnaklarımızı, cildimizi daha sağlıklı ve güçlü tutar. İçten dışa cildimiz parlar. Çinko, B vitaminleri, selenyum, protein, sağlıklı yağlar, lif, magnezyum ve E, A ve C vitaminleri saç ve cildimizin ihtiyaç duyduğu başlıca mikro besin öğeleridir. Vitamin ve minerallerden, liften zengin gıdaları beslenmenizden eksik tutmayınız. Protein alımınıza dikkat edip, beslenmenizi sağlıklı yağlarla zenginleştiriniz.

Vücudumuza hücresel düzeyde özen göstererek beslenmek, daha iyi ve sağlıklı hissetmemizi sağlamakla kalmaz; içsel güzelliğimizin dışarı yansımalarına da yardımcı olur





# Dişi Güzellikte Mistik Element

“Güzellik altından kalkılmaz bir yükür, tüm zamanlara yaymak isteyeceğimiz sonsuzluğu sadece geçici bir an için sunarak bizi umutsuzluğa sürükler.” **Albert Camus**

Yaşadığımız çağda, güzellik anlayışı da düşünüş biçimimizi sarmış olan ‘yüzeysellik’ ve basından nasibini almış kavramlardan biri oldu. Avrupa Birliği standartlarına göre yetiştirilen aynı boydaki tatsız elmalar gibi, bugüne dek kadınlardan fiziksel ve düşünsel anlamda aynı kadın, adamlardan da aynı adam olmaları beklendi. Sistem, her koşulda ruhumuzun taşkın çizgisinden gitmemizi değil; belli standartlara tabi olmamızı istedi bizden. Biz de bu standartlara boyun eğmemiz gerektiğini, aksi halde sevilmeyeceğimizi, kabul görmeyeceğimizi, dışlanacağımızı ve yalnızlıktan öleceğimizi düşündük.

Belli oranda insan belli bir düşünceye inandığında, o konudaki gerçeklik konseptini toplumsal bilinç düzeyinde yaratır. Bu toplu yaratım, güzellik konusunda da fikirlerimizi aynılaştırdı. Belli bir çoğunluk tarafından kabul gördüğü için bu düşüncenin gerçekliğini sorgulamak bugüne dek pek aklımıza gelmedi. Fakat artık bu devir değişiyor...

Güzellik, zamanın ötesinde bir kavram. Camus’nün de dediği gibi, ‘bizi anlık bir sonsuzluğa sokup’, başımızı döndürmek üzere Tanrı tarafından dünyaya verilmiş bir hediye. Anlık bir temas.

Bu temas, sadece oranla değil, aynı zamanda ruhla da ilgili. Bir kadına, bir adama, bir tabloya ya da bir

detaya gözünüz iliştiğinde, nesne veya özne fiziksel anlamda altın oranı yakalamış dahi olsa ruhun gereklerini yerine getirmiyorsa, Camus’nün bahsettiği nefes kesiciliği de yakalayamıyor.

Biz kadınlar olarak, salt güzel giyinmenin, makyaj yapmanın, bakımlı ve ince bir bedene sahip olmanın ve kendine belli oranda güvenmenin ‘güzel’ olmak için yeterli olduğunu düşünmeye alıştık. Saçımızla başımızla, giyim kuşamımızla özellikle fiziksel anlamda toplumsal standartlara uymakla o kadar meşgul edildik ki, ruhu, mistik elementi unuttuk.

dar meşgul edildik ki, ruhu, mistik elementi unuttuk.

Uzunca bir zaman kendimize yakışıp yakışmadığını dahi sorgulamadan, bize sunulan saç renklerini, estetik yapıyı ve giyim tarzını ‘güzellik’ olarak benimsedik. Oysa artık gerçek güzelliğin sırrının kuaför salonlarında, moda dergilerinde ve pahalı butiklerde değil, mistik alanda saklı olduğunu yeniden hatırladığımız bir döneme girdik.

Dişiliğin karşı konulmaz güzelliği bir kadının bedeninde olduğu kadar, zihninde ve ruhunda da saklı. Güzellik zihinsel, bedensel ve ruhsal anlamda bütünsel bir titreşim

Biz kadınlar olarak salt güzel giyinmenin, makyaj yapmanın ‘güzel’ olmak için yeterli olduğunu düşünmeye alıştık. Toplumsal standartlara uymakla o kadar meşgul edildik ki, ruhu, mistik elementi unuttuk



olarak bir bedende can bulduğunda o baş döndürücü halden, yani ‘cazibe’den bahsedebiliyoruz. Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, Prenses Diana, Victor Hugo’nun Esmeralda’sı gerçek güzelliğin en baştan çıkarıcı örnekleri bana sorarsanız.

Bugüne kadar konu kadın ve güzellik olduğunda biz beden ölçülerine gereğinden fazla takıldık. Güzellik yarışmalarında izlediğimiz kadarıyla, bir kadının ‘güzel’ var sayılmasının koşulunu -yine o Avrupa Birliği standartlarındaki elmalar gibi-, aynı ölçü ve vücut hatlarına sahip olmak gerekliliğiyle bağladık. Pek çoğumuz beden ölçülerimizi bize güzellik diye sunulan o ufak kılıplara sığdıramadığımız için yıllarca ağladık. Oysa iri yarı bir kadın, bedeninin içinde kendini iyi, evde ve güvende hissettiği anda güzellik ona

yapışıyor zaten! Bu gerçek, bize tamamen unutturuldu. Biz, iki kilo dahi alsak bedenimizden nefret ettik, onu aşağıladık, ona çok kötü davrandık. Kendi bedenimizin içinde tıpkı bir evsiz gibi yaşadık. Oysa beden güzelliğinin sırrı, ölçülerinden ziyade, sensüalite; yani ‘bedenin içinde ruhun dans etmesi’ olarak bize hiç öğretilmedi. O kutsal tapınağın içinde, beş duyu organını kullanarak yaşamdan aldığı sonsuz zevki ifade edercesine bir yürüyüş, bir fincan tutuş, bir gülümseme olarak hiç tanıtılmadı bize güzellik...

Zihin güzelliğini ise üniversite bitirmek, okul okumak zannettik. Elbette o da var! Ancak nesnel bilginin yanına kıvrak zekayı, espri yeteneğini ve yaşam felsefesini de eklediğimizde güzelliği zihinsel manada hakkıyla taçlandıracağımızı da artık ha-

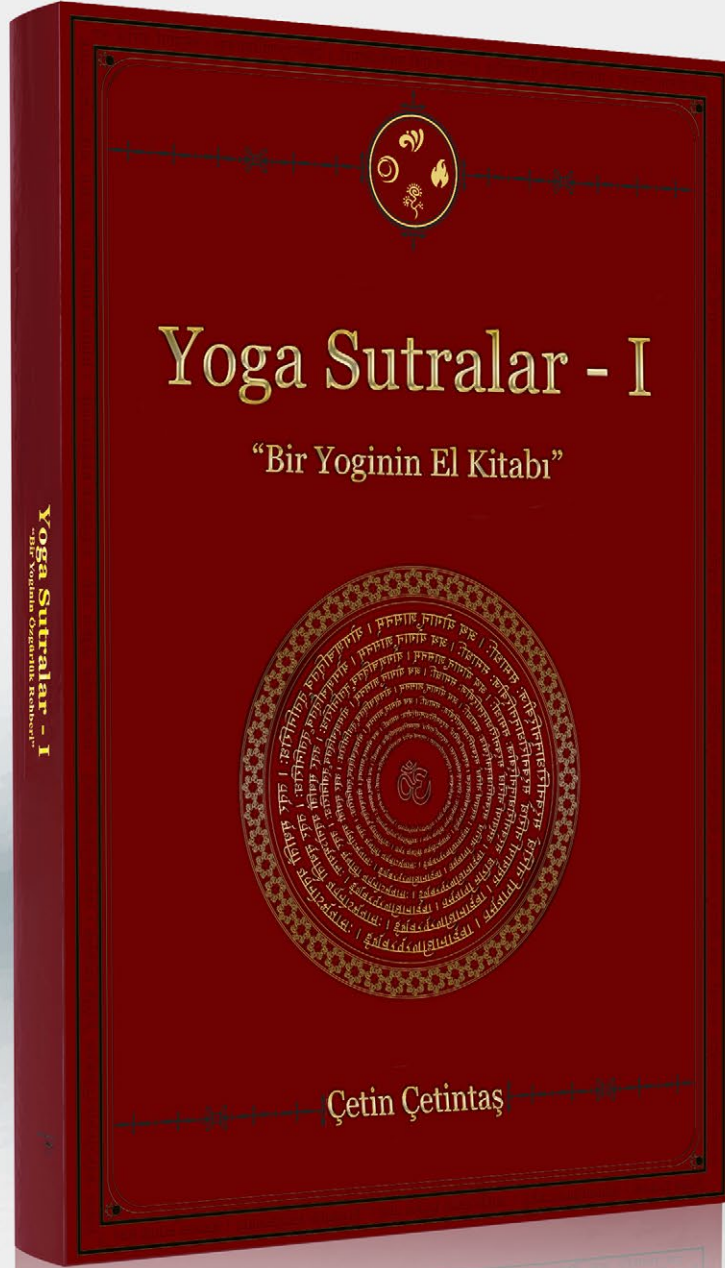
tırlamaya başlıyoruz. Ruhun güzelliğini aktive etmek için de bizi diş yapan değerleri, yani içimizdeki şefkat, merhamet, affedicilik, kapsayıcılık, neşe, yaratıcılık, kendi içinde tutarlılık katmanlarını sıyırdığımızda, kalbimizi sonuna kadar açıp, içine yaşama karşı duyduğumuz aşkı doldurduğumuzda tüm dişiliğimizle çağlayanlar gibi hayatın içine akabileceğimiz bir devre adım atıyoruz. Cazip bir kadın olmaktan utanmadan...

Kadim bir dostum, “Tüm kadınlar kraliçedir. Sadece unuttular.” demişti.

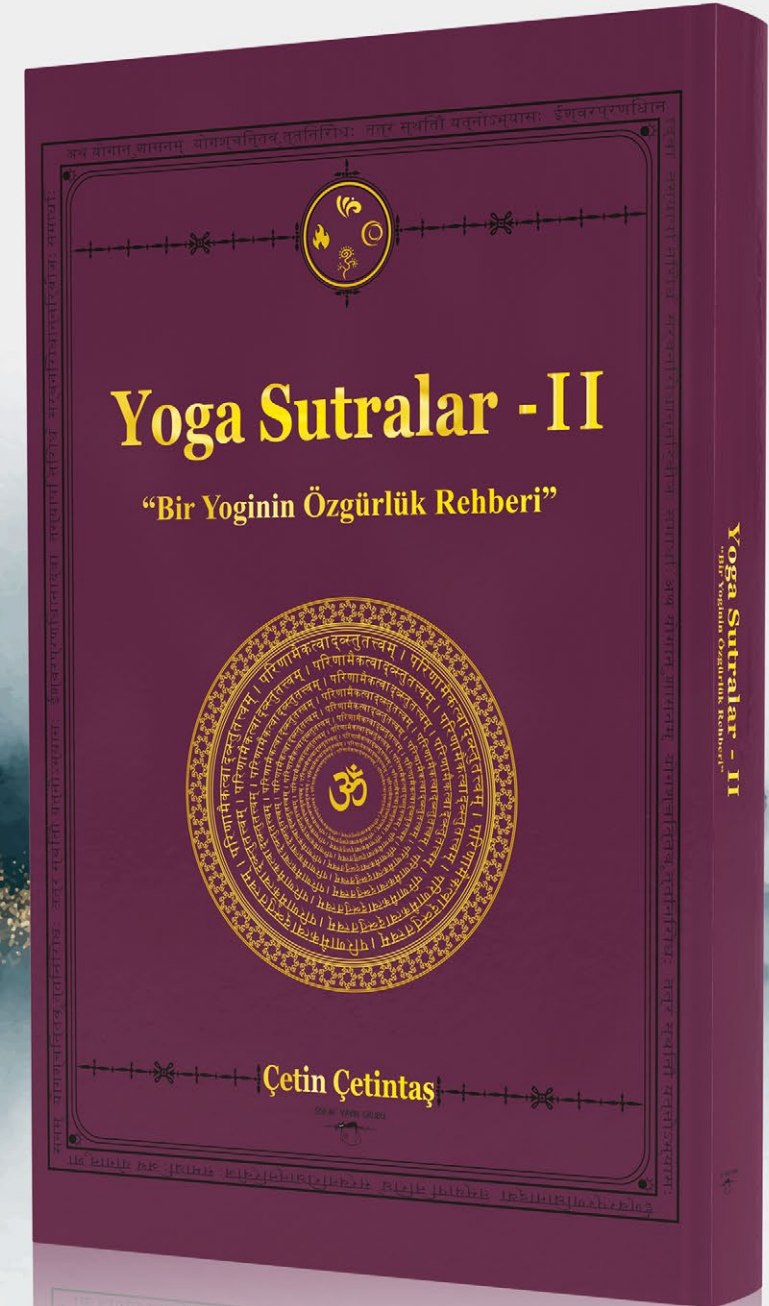
Biz, artık kadınlar olarak sadece beden değil, beden tapınağının içinde barınan birer ‘Kraliçe’ olduğumuzu hatırlamaya başlayacağımız, diş gücün; sevgi, şefkat, anlayış ve merhametin egemen olacağı o döneme giriyoruz...

Kalbimizi sonuna kadar açıp, içine yaşama karşı duyduğumuz aşkı doldurduğumuzda tüm dişiliğimizle çağlayanlar gibi hayatın içine akabileceğimiz bir devre adım atıyoruz





Yoganın temel metinlerinin yer aldığı bu  
muhteşem baş yapıt 6. baskısıyla satışta!  
[www.yogakiooturkiye.com](http://www.yogakiooturkiye.com)



Çetin Çetintaş'ın Yoga Sutralar'ı  
Türkçe'ye çevirerek tek tek açıkladığı serinin ikinci kitabı  
[www.yogakiooturkiye.com](http://www.yogakiooturkiye.com)  
ve bütün online kitapçılarda!





# ATEŞTEN DOĞAN DRAUPADI

Bu sayıdaki Mahabharata karakterimiz Draupadi'yi anlatmaya başlamadan önce, çok kısa da olsa Mahabharata nedir biraz ondan bahsedelim.

Mahabharata, Büyük Bharata ırkının destanı. Eski Hindistan'ın en önemli yazıtlarından biri ve aradan binlerce yıl geçmesine rağmen günümüzde önemini hala korumakta. Bilinen en uzun destansı şiir. Toplamda yüz bin beyitin üzerinde ve 1,8 milyon kelimeden oluşuyor. Yazarı Vyasa. Hindistan'da bazen Mahabharata'ya 5. Veda da deniyor.

Konusu bir ailedeki kuzenler; Pandavalar ve Kaurava kardeşler arasında geçen iktidar mücadelesi. Binlerce sayfa içinde olaylar gelişiyor ve bu mücadele en sonunda Kurukşetra Meydanı'nda yaşanan büyük savaşla sona eriyor.

Mahabharata nedir diye bana sorsanız cevabım aslında "Ne değil ki?" olur. Çünkü tarihte benzeriyle belki de binlerce kez karşılaştığımız böyle bir konuyu anlatırken yanında ahlak, yaratılış, karma, dharma gibi felsefi konular, günlük hayatla ilgili konular ve Hint Mitolojisi'ne dair o kadar çok şey anlatılıyor ki bittiğinde sizde "Neyin içinden geçtim ben?" duygusunu bırakıyor. Son birkaç senesinin neredeyse her gününü Mahabharata ile geçirmiş ve eğitimi vermiş biri olarak inanın aynı cümleleri tekrar tekrar okumama rağmen, her seferinde hayranlık duymaktan kendimi alamadığımı belirterek Draupadi'ye geçiyorum.

## Draupadi

Draupadi bu destandaki en önemli kadınlardan biri, hatta belki de en önemlisi. Bu sayının konusu "Güzellik" olunca, Mahabharata serisine haliyle yaşadığı dönemin en güzel kadını kabul edilen Draupadi ile başlamak istedim. İsmi tam olarak "Drupada'nın Kızı" anlamına gelen Draupadi, Pañçala Kralı Drupada'nın kızı yani bir prenses.

## Doğumu

Mahabharata'daki bir karakterin doğumunu anlatmak çok kolay bir iş değil çünkü genellikle bu doğumdan önce yaşanan birtakım olayları da anlatmak gerekiyor.

Draupadi'nin doğum hikayesi de aslında babası Drupada ile Bhrahmin Drona (Hikayedeki Pandava kardeşlerin öğretmeni) arasındaki dostlukla başlayıp, düşmanlıkla devam eden ilişkinin sonucunda başlıyor. Drona onu "Bir kral ancak kendi sınıfında insanlarla arkadaş olur, senin gibi biriyle benim gibi biri nasıl arkadaş olur?" diyerek küçük düşüren Drupada'yı, Pandavaların da yardımıyla yenerek krallığını ele geçiriyor ve sonra krallığın yarısını Drupada'ya geri vererek "Şimdi ikimiz de aynı seviyedeyiz, artık arkadaş olabiliriz." diyor. Drupada bunu kabul etmiş gibi gözüксе de yaşananları hiç unutmuyor ve ona karşısındaki Brahmini yenebilecek ve yok edecek güçte bir oğul sahibi olmak konusunda yardımcı olacak bir bilge aramaya başlıyor. En nihayetinde de buluyor ve bir gün hazırlıklar yapıldıktan sonra yapılacak ritüelin ateşi yakılıyor. O ateşten önce semavi canlılara benzeyen, elinde kılıcı, üzerinde zırhı ve başında tacı ile bir erkek çocuk çıkıyor. Ve o doğunca göklerden bir ses "Bu prens Drona'nın yıkımı için doğdu. Pañçalaların bütün korkularını uzaklaştıracak ve kralın







bütün kederini yok edecek!” diyor. Daha sonra ateşten güzeller güzeli bir kız çocuk çıkıyor. Lotus yapraklarına benzeyen siyah gözleri, esmer teni, mavi dalgalı saçları ile o da erkek kardeşi gibi dünyada doğmuş bir semavi canlıya benziyor. Ve yine gökteki ses “Bu esmer kız kadınların en önde gideni olacak ve dünyada birçok Kşatriya’nın (kraliyet sınıfı, savaşçı) yok olmasına neden olacak. Bu kız sayesinde Tanrılar (Devalar) amaçlarına ulaşacaklar ve yine bu kız Kauravaların başına birçok tehlikenin gelmesini sağlayacak.” diyor. Bunları duyan Pançalalar zafer çılgınlıkları atıyor.

Brahminler erkek çocuğun adını cesaretle ve görkemle doğduğu için bu anlama gelen “Driştadyumna”, kızın adını da siyah gözlü ve tenli olduğu için siyah anlamına gelen “Krişna” koyuyorlar. Böylelikle Draupadi nam-ı diğer Krişna dünyaya geliyor.

## Mahabharatadaki Rolü

Ateşten doğan Draupadi’ye baktığımızda da hep bir ateş görevi görüyor. Ateş nedir? Harekete geçiren, başlatan ve ateşin yarattığı duygulardan bazıları da öfke, hırs, şiddet, serinkanlılık, dominantlık... Draupadi hikayede gerek onun başına gelenlerle gerekse onun gerçekleştirdiği şeylerle genelde bu temalarla var oluyor.

Kendisi 5 Pandava kardeşin karısı. Evet yanlış okumadınız! Kardeşlerin beşi ile evlenerek babasına kısa süreli bir şok yaşıyor. Öncelikle kim bu kardeşler; Yudhiştra, Bhima, Arjuna, Nakula, Sahadeva. O dönemde evlilik çağına gelen kızlar svayamvara adı verilen bir törenle onlarla evlenmek isteyenler arasından kendilerine bir eş seçiyorlar. Draupadi’nin svayamvarasında da çok yüksekteki hedefi okla kim vurursa prensesi o kazanacak. Arjuna hedefi vurunca Draupadi’yi alıp kardeşleriyle eve geliyor. Annelerine “Bak ne getirdik!” deyince, eve yemek getirdiler zanneden kadıncağz “Aranızda paylaşın.” diyor. Bir ermiş olan yazarımız Vyasa bu olay gerçekleşmeden önce karşılaştığı Pandava kardeşlere Draupadi ile evleneceklerini söylüyor. E annelerinin lafı ağızdan bir kere çıkınca, bir de kardeşlerinin hepsinin Draupadi’ye olan hayranlığını gören en büyük kardeş Yudhiştra, Vyasa’nın da sözlerini hatırlayarak hepsinin Draupadi ile evlenmesine karar veriyor.

## Evliliğin Arkasındaki Gerçek

O dönem için nadir örnekleri olsa da, yine de çok yenilikçi bir yaklaşım olan bir kadının birden fazla erkek ile evlenmesi durumunu kral baba kaldıramıyor. Neyse ki Vyasa burada da imdada yetişiyor. Krala, Indra ve Şiva arasında geçen olayı anlatarak kralı rahatlatıyor. Bir gün Indra Şiva’yı görünce onu tanımamaya böbürleniyor. Indra’yı aslında bir makam olarak düşünürseniz, Şiva o anki mevcut Indra ve ondan önceki dört Indra’yı cezalandırarak; “Dünyaya inecek, çalışacak, adam öldürecek ve tekrar gelip bu alemde olmaya hak kazanacaksınız.” diyor. Bunun üzerine daha önceki dört Indra; “Tamam ama bizi doğuracak olan anneye bizi Dharma, Vayu, Asvinler versin.” diyorlar. Bunu üzerine Indra da “Ben kendim gitmek yerine enerjimin bir parçasıyla bunların arasındaki beşinciye yaratayım.” diyor. Yani beş Pandava kardeş, aslında bu Indralar olarak yeryüzüne geliyorlar. Bu hikayede orada bulunan Tanrıça Şri’de bu beşinin karısı olması için dünyada Draupadi olarak enkarne oluyor.

Vyasa ayrıca manastırda yaşayan çok erdemli bir kızın hikayesini anlatıyor. Bütün ibadetleri sonucunda bir gün Şiva kızın karşısına çıkarak; “Dile benden ne dersen.” diyor. Bunun üzerine kız; “Her şeyi başaracak bir koca istiyorum.” diye tekrar tekrar söylüyor. Şiva; “Bu dileği beş kere söylediğin için başka bir hayatta beş kocan olacak.” diyerek gözden kayboluyor.

Bu hikayeleri duyan ve Vyasa’nın ona o an bahsettiği görü sayesinde Pandavaların gerçek semavi formunu gören kral çok rahatlıyor. Vyasa da; “Tanrıça olmasa zaten nasıl böyle ışıklar saçan, kokusu kilometrelerce uzaktan duyulan ve ateşten doğan biri olurdu?” diyerek konuya son noktayı koyuyor.

## Karakteri

Draupadi dönemin en güzel kadını. Beş tane kocası var ama yine de başına gelmeyen kalmıyor. Fakat yaşanan bütün olaylarda gördüğümüz hep Draupadi’nin ateşi ve gücü oluyor. Ne de olsa Kşatriyaların sonunu getirmek için dünyaya gelmiş birinden bahsediyoruz.

Kuzenler arasında yıllarca süren düşmanlık, Kauravaların bir zar oyununda hile sonucunda Pandavaların elinden Draupadi de dahil olmak üzere her şeyi almaları ile artık geri dönülmez bir noktaya geliyor. Kauravalar Draupadi’yi meclisin ortasına alıp üzerindeki kıyafetleri çıkartmaya çalışıyor ve sözleri ile onu ve kocalarını aşağılıyorlar. Ancak Draupadi öyle güçlü ve öyle bir dharması var ki, onlar çektikçe kumaşın yerine yenisi geliyor. Ve en nihayetinde Draupadi gücü sayesinde kocalarını içinde bulundukları durumdan kurtarıyor. Ancak yine de sürgüne gitmekten kurtulamıyorlar. Bu olay, hikayede ileride gerçekleşecek savaşın artık kaçınılmaz olduğu nokta oluyor çünkü kocalarının hiçbir Draupadi’ye yapılan bu saygısızlığı unutamıyor. (Unutacak gibi oldukları anlarda Draupadi tekrar hatırlatıyor zaten merak etmeyin.)

Daha sonra prenses olmasına rağmen 12 yıl ormanda, 1 yıl da bir sarayda çalışarak sürgünde yaşıyor. Daha önce eli sıcak sudan soğuk suya girmemesine rağmen, 12 yıl boyunca ormanda, geyik postları giyerek ve yollarındaki bir sürü insanı doyurarak yaşıyor. Ormandayken güzelliğini gören ve büyülenen bir adam tarafından kaçırılıyor, neyse ki kocaları tarafından kurtarılıyor. Daha sonra saraya geçtiklerinde, bu sefer de ordunun başındaki adam peşine düşüyor. Hatta onu reddedince Draupadi’ye vuruyor. Önce ağlayan Draupadi, daha sonra bütün hikaye boyunca tanıklık ettiğimiz hiç değişmeyen tavrını sergiliyor; zeki, agresif, dayanıklı ve kararlı... Tabii ki hiçbir yapılanı unutmadığı gibi, bunu da unutmuyor ve gidip kocası Bhima’ya adamı öldürtüyor. Hatta öyle ki sonra bağıra bağıra bütün şehri ayağa kaldırıyor. “Gelin görün bana saygısızlık eden o adam şimdi ne halde!” diye.

Draupadi ne yaşanırsa yaşansın kocalarına olan sadakatinden hiç vazgeçmiyor. Ancak onlara karşı kendi duruşundan da vazgeçmiyor. Kızıyor mu onlara? Çok kızıyor ve kızdığına ne olursa olsun düşündüğünü söylüyor, yapacağını yapıyor. Fakat yine de her türlü durumda kuvvetli ve sağlam bir şekilde duruyor. Öyle ki sonuna kadar yapması gereken her şeyi yaparak, yani dharmasının hakkını vererek, kocalarının krallığı tekrar geri kazanmalarına ve tam olarak “intikamlarını almalarına” yardım ediyor.

## Ne Öğretiyor?

Bir prenses olarak ateşten doğsa da uzun yıllar boyunca bu dünyada belki de çoğu kişinin katlanamayacağı zorluklardan geçiyor. Öyle ki hikayenin sonunda bütün çocukları ölüyor ama o yine ayakta kalıyor. En büyük zenginlikle içinde de olsa, ormanda sürgünde de olsa, bir sarayda da çalışsa tavrı aynı kalıyor. Zaman zaman perişan olsa da hep gücünü yeniden kazanıyor. Hatta bazen kimsenin gösteremediği cesareti gösteriyor, öyle ki onun cesareti başkalarına ilham oluyor. İçinde olduğu şartlar, yanında olduğu insanlar aslında onu etkilemiyor, o nasıl biri olacağına hep kendi karar veriyor. Ateşten doğan Draupadi bize bizim kim olduğumuzu şartların değil, sadece kendimizin belirleyebileceğini öğretiyor.



# Doğru Bilinen Yanlışlar

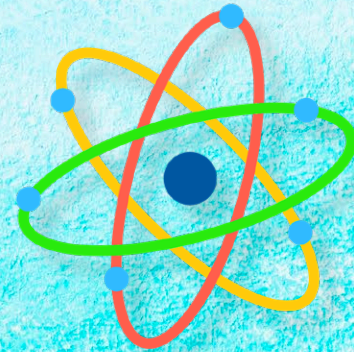


## Yoga pratiğini sosyal mecralarda paylaşmak bir yogiye yakışmaz

Bu söylem sosyal medyayı başka bir gerçeklik, içinde yaşadığımız dünyayı başka bir gerçeklik olarak algılama yanılısındandır. Sosyal medya günümüzde çok hızlı gelişen bir alan olmasından ötürü, birçok insan halen tam olarak ne olduğunu anlayamadı ve ayak uyduramadı. Sosyal medya günlük yaşamımızdan farklı bir alan değildir. İnsan halen günlük hayatında başka, klavye başında başka bir karakter sergileyebiliyor. Sosyal medya dediğimiz yer, kişinin günlük benliğinden farklı bir benlik ortaya koyduğu yer olmamalıdır. Böyle olduğunda kişilik çatışmaları ortaya çıkar. Dışarıda arkadaşlarıyla yoga pratiğini paylaşmak, onlara anlatmak veya bir şeyler göstermekle, sosyal medyada yoga pratiğini paylaşmak arasında bir fark yoktur. Hayatın içerisinde yapmanızın normal olduğu her şey, sosyal medyada da normaldir. Bu ikisi günümüzde farklı ahlaki değerler yüklenerek birbirinden ayrılmaya çalışılsa da, ikisinde de varolan kişiler aslında aynıdır. Bu da farklı değerler ortaya koymayı zihinsel olarak sağlıklı kılar.

Bel, boyun fıtığı gibi rahatsızlıkları olanlar yoga yapamaz

Ameliyat gerekliliği bulunmayan rahatsızlıklara en iyi gelen çalışmalardan biri yoga olup, doktorlar tarafından da önerilmektedir.



## Yoga bilimsellikten uzaktır

Atom ve atom altı parçacıklardan ilk yazılı olarak tarihte bahseden kişi bir yogidir. Kanada. Sanılanın aksine, yoga maneviyatla ilgilendiği kadar maddeyle de ilgilenir. Madde dünyasında yaşadığımız büyük bir gerçektir. Bu gerçeği yoga etrafıca ele alarak, bilimsel şekilde inceler. Yoga binlerce yıl öncesinde, boyutlar, yer çekimi, zaman gibi birçok konuyu etrafıca ele almıştır. Günümüzde yoga üzerine de oldukça fazla araştırma yapılmaktadır. Yoganın fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak insanın yaşamına kattıklarını birçok üniversite kanıtlamıştır.

## Yogik beslenenler kas kaybeder

Yogaya göre beslenenlerde herhangi bir kas kaybı gözlenmez, tam tersine düzenli pratik yapanlarda kas kütlesinde artış görülür.



## Çakralar sadece omurga üzerinde renklerle işaretli noktalardır

Çakralar omurga hattı üzerinde aktiftir ancak buradan aynen sinir sisteminin tüm bedeni yönetmesi gibi, uzuvları, organları, sistemleri ve hücrel olarak tüm bedensel faaliyetleri ağırlık bir çakrada olmakla birlikte, beraberce yönetirler.

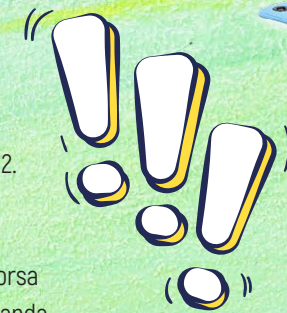
## Yoga erkekler için değildir

Yoga günümüzde batıda daha çok kadınlar tarafından tercih ediliyor. Bu nedenle sanki erkekler için uygun değilmiş gibi yanlış bir algı oluşmuştur. Aslında çok eski çağlardan bu yana yoga daha çok erkekler tarafından uygulanmıştır. Doğuya baktığımızda halen erkek yoğunluğunun fazla olduğunu görebiliriz.



## Pembe yalanlar Satya'yı bozmaz

Doğru bilgiyi içermeyen her cümle Satya'yı bozar. Yamaların 2. basamağı olan Satya yani doğruyu konuşuyor olma ilkesi kurduğumuz her cümle için geçerlidir. Yalanın büyüğü küçüğü, pembesi grisi yoktur. Bir bilgi hakikatini ifade etmiyorsa Satya'ya uygun değildir. Doğruyu söylememeniz gereken bir anda susmayı seçebilirsiniz.



## Yoga yapan kadınlara yogini denir

Yoga pratiğini uygulayan herkese, kadın veya erkek fark etmeksizin yogi denir.



## Fazla pratik sakıncalıdır

Fiziksel veya zihinsel olarak kendinize bilerek zarar vermeye çabalamıyorsanız fazla pratiğin hiçbir zararı yoktur. Pratik kişinin ihtiyacına hizmet eder. Ne kadar sıklıkta ve ne yoğunlukta yapılması gerektiği kişinin pratiğine ve pratiğin getirdiği ihtiyaca bağlıdır.







# Dünyada Yoga

Pandemi tüm dünyada yoga stüdyolarını ciddi şekilde etkiledi. Türkiye’de normalleşme süreci kapsamında birçok stüdyo kapılarını açamadı. Alınan sıkı önlemlere karşı, halen birçok kişi yoga stüdyolarına dönmekte endişe ediyor. Eskiden coşkunun ve kucaklaşmaların yeri olan yoga stüdyoları da kaygısız ve korkusuz bir şekilde pratik yapılabilecek günlere kadar kapalı kalmaya çalışıyor. Bu durum, “Stüdyolar daha nereye kadar kapalı kalarak varlıklarını devam ettirebilir?” sorusunu da beraberinde getiriyor. Er ya da geç stüdyolarda matlarda buluşacağız. O zamana kadar olana ayak uydurmak tek yol. Bu süreçte Türkiye olarak online derslere hızlıca ayak uydurmanın faydasını yaşıyoruz. Online dersler sayesinde hem yoga pratiği daha ulaşılabilir bir hale geldi hem de bu süreçte yoga, ruhsal ve bedensel sağlığı korumak için herkese ilaç oldu diyebiliriz. Gelin bakalım dünyada yoga stüdyoları ve yoga öğrencileri ne durumda...

**Dünya’nın çeşitli ülkelerindeki YogaKioo hocalarına sorduk: “Bulunduğunuz ülkede yoga stüdyoları normalleşme sürecinde ne durumda?”**

## YUNANİSTAN

YogaKioo Yunanistan Eğitmeni **Filippos Lazaridis** anlattı:

“Pandemiden dolayı stüdyolar, sosyal mesafeyi korumak için sadece birkaç kişi ile ders yapabildiklerinden genel anlamıyla tam açılamadılar. Ayrıca pandeminin yarattığı korku devam ettiği için, stüdyolar önlem alsın bile öğrenciler stüdyolara gelmeye çekiniyor. Bu nedenle birçok stüdyo halen kapalı kalmayı tercih ediyor.

Pandemi başladıktan bir süre sonra online dersler yaptık. Fakat normalleşme sürecini online derslere taşıyamadık çünkü öğrencilerimiz online derslere adapte olamadılar. Açıkçası bu süreçte bizim için tek çalışan sistem açık havada yaptığımız dersler.”

## İTALYA

YogaKioo Eğitmeni **Özden Çetiner Salvioni** normalleşme sürecinde İtalya’daki stüdyoları ve dersleri anlattı:

“İtalya genelinde Covid-19 vakaları 21 Şubat’ta başladı ve 9 Mart’tan itibaren tüm ülke genelinde karantina uygulamasına geçildi. 25 Mayıs’tan itibaren spor salonlarının açılmasına izin verildi. İtalya genelinde açılan işletmelerin Covid-19’dan dolayı yükümlü olduğu ekstra birçok yeni uygulama yürürlüğe girdi. Uyulması gereken kurallar hem maliyetli hem de bazı işletmelerde mekan kullanımı açısından uygun değil. Bu sebeple halen birçok işletme açmamayı tercih ediyor.

Yoga okulları derslerine rezervasyon sistemi ile devam ediyor. Fakat uyulması gereken kuralların kolay sağlanamamasından dolayı birçoku henüz aktif değil. Özellikle karantinanın olduğu dönemde tüm yoga okulları ücretsiz online yayın yaptı, tanınmış yoga öğretmenleri de kişisel olarak yoga yayınlarına devam ettiler. Hala dersler online olarak devam etmekte.

Benim yaşadığım Covid-19 vakalarının en çok görüldüğü Lombardia Milano bölgesinde açık alanda maske zorunluluğu devam ediyor. Açık, kapalı tüm alanlarda maske takmak mecbur olmasından ve dış alanda toplu aktivitelerin yasak olmasından dolayı açık alan yoga dersleri yapılamıyor. (Farklı bölgelerde aradaki mesafe kuralına dikkat ederek oluşturulan bazı etkinlikler mevcut)

Her ne kadar tüm alanlarda yasaklar bir şekilde kalkmış olsa da, uygulamaların zorluğu açısından ve hala hastalık riski bulunduğu için, insanlar zorunlu olmadıkça evden çıkmıyorlar. 15 Temmuz’dan itibaren İtalya genelinde 4. faz uygulamalara geçilecek. Yeni kurallar vaka sayılarına göre belirlenerek açıklanacak. Tam anlamıyla stüdyoların ne zaman tam anlamıyla çalışmaya başlayacağını ancak önümüzdeki dönemde görebileceğiz.”

## ALMANYA

YogaKioo Almanya Eğitmeni **Vildan Kaplan** bildiriyor:

“Stüdyolar Almanya’da da Türkiye ile aynı dönemde kapatıldı ve ne zaman açılacağına uzun bir bekleme süresi sonrasında karar verildi. Karar aşamasının uzayacağını anlayan biz eğitmenler ve stüdyolar Nisan ayında online dersler vermeye başladık.

Online dersler çok sevildi. Pandemi sürecinde açtığımız online dersler sayesinde stüdyolara mesafe olarak uzak olan kişilerle yoga yapma imkanı bulduk.

Bazı eyaletlerde Mayıs ortası gibi kısıtlı halde stüdyolar açıldı. Benim ders verdiğim bölgedeki stüdyolar ise 8 Haziran itibarı ile üyelerine kapılarını açtı. Daha yoğun hijyen kurallarından, maske zorunluluğundan ve ders alanındaki 1,5 metre mesafeden dolayı öncesine nazaran stüdyolara daha az bir kitle geldi. Stüdyoların korunma yöntemleri çok sağlam olmasına rağmen stüdyolara gelmeye çeken büyük bir kesim mevcut. Diğer yandan stüdyoların açılmasına sevinen ve her şeye rağmen gelen büyük bir kitle de var. Her geçen gün onların sağlıklı bir şekilde gelip gittiklerini görenler de kendilerini güvenli hissederek yavaş yavaş stüdyolara gelmeye başlıyor.

Tabii online derslere şu anda ilgi çok büyük. Maske ve trafik sevmeyen, kendi konfor alanında yoga yapmaktan keyif alan, üstelik bu dersi sevdiği öğretmenlerinden online alabilen yoga severler evden pratiklerine devam ediyor. Pandemi geçse de uzakta olan kişilerle buluşmamızı sağlayan online yoga sistemine stüdyolar devam edecek gibi görünüyor.”





## NORVEÇ

Yoga Eğitmeni ve Terapi Uzmanı Anneli Mjoen bildiriyor:

"Tüm dünya gibi Norveç'te de stüdyolar bir süreliğine kapılarını kapatmıştı. Geçen ay bazı stüdyolar kapılarını açtı. Biz de bunlardan biriydik. Kısa süre yeniden dersler verdik fakat pandemiden dolayı panik hala devam ettiği için derslere katılan oldukça az oldu. Biz de bunun üzerine Eylül ayına kadar stüdyoları kapalı tutma kararı aldık. Küçük yoga stüdyoları bu normalleşme sürecinde kapılarını açmadılar bile. Devamlı olarak korkutucu ve paniğe sürükleyici haberler yayınlandığı için, tedbirler alınsa bile insanlar hala korkuyor.

Pandeminin yarattığı bu kaostan dolayı herkes online derslere yöneldi. Online derslerin çok efektif geçtiğini söyleyemeyeceğim ama insanlar evden pratik yapmayı daha güvenli buldıkları için online dersleri tercih etmek durumunda kalıyor. Bu yüzden stüdyolar kapalı kalmaya devam ederken online dersler de devam ediyor. Burada, Norveç'te de Eylül ayında her şeye sıfırdan başlayacağız gibi görünüyor."



## ÇEK CUMHURİYETİ

YogaKioo Eğitmeni **Vuslat Şentürk** bildiriyor:

"Özellikle Prag şehrinde yoga, insanların günlük hayatlarının vazgeçilmezleri arasında yer alıyor. Neredeyse her mahallesinde, maksimum 25 kişilik butik stüdyolar var. Bununla da kalmıyor, şirketler, bünyelerindeki aktivite odalarında çalışanlarının rahatlamaları, kendilerini dinç ve zinde hissetmeleri için yoga dersleri de düzenliyorlar.

10 Mart'ta ülkede birbiri ardına ortaya çıkan Covid-19 vakalarının ardından, hızla karantina önlemleri açıklanmaya başladı.

Süreçten il etkilenenler şirketler oldu. Çalışanlar harici kişilerin şirket binalarına girmesine izin verilmemesiyle birlikte şirketlerde yapılan dersler geçici bir süre iptal edildi. Bu aşamada, yoga stüdyoları hala aktifti ve birçok kişi pratiğine stüdyolarda devam edebiliyordu. Ancak bu durum da çok uzun sürmedi ve 3 gün içinde tüm ülke karantinaya alındı. Tüm yoga stüdyoları kapatıldı. Sokaklara, iş mecburiyeti yoksa çıkmak yasaklandı. Parklara, yürüyüş ve spor amaçlı gidilmesine izin veriliyordu ancak bireysel olmak ve mutlaka maske takmak zorunluydu. Evlere çekildik ve bir anda kendimizle başbaşa kaldık. Bu kadar sert ve ani gelen değişim, belirsizlik ve korkuyu da beraberinde getirdi.

İmdada yoga stüdyoları ve eğitmenler olarak sosyal medya aracılığıyla yetiştik. Dünyanın her yerinde olduğu gibi, burada da hem kaldığımız yerden devam edebilmek hem öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlığına destek olmak hem de birlik duygusunu çoğaltmak için yoga içerikleri oluşturmaya ve paylaşmaya başladık.

Kimi yogayla ilk defa tanıştı, kimi farklı eğitmenler tanıdı, kimi farklı yoga tarzlarını deneyimledi, normalde yoga yapmaya fırsat bulamamaktan şikayet edenler bile günde 3 kez pratik yapmaya başladı.

Mayıs ortasında karantina sona ererken, hayat kontrollü olarak normale dönmeye başladı. Önce parklarda toplu yoga derslerine izin verildi. Sonra stüdyolar detaylı belirlenmiş olan hijyen şartlarına uyulması koşuluyla açıldı. Yoga stüdyoları her yerde olduğu gibi burada da coşku ve birliktelik yeri. Evde geçen zaman sonrasında, yalnızlık hissi birçoğunun hikayesi olmuştu. Şüphe ve korkuya rağmen soluklar stüdyolarda alındı. Derslerde maske takma zorunluluğu olması hepimize tehlikenin hala tam olarak geçmediğini hatırlatıyordu.

Bugün ise sokaklarda, dükkanlarda, metro hariç hiçbir toplu taşımada hatta devlet dairelerinde bile maske kullanmak zorunlu değil. Günlük yaşam, büyük kalabalıkların toplandığı aktiviteler dışında önceki haline döndü. Tüm stüdyolar eski haftalık ders programlarıyla, sınırlama ve kontrol olmadan devam ediyor. Sosyal medyada karantina sürecindeki kadar çok yoga içerikleri üretilmiyor. Online dersler sevildi ve eskiye göre öğrenciler online derslere daha isteklidir.

Çek Cumhuriyeti'nde pandemi sonrası yoga, öncesi gibi günlük vazgeçilmezler arasında ama halen stüdyolara katılım eski yoğunluğunda diyemeyiz."



# YOGAKIOO ULUSLARARASI 280 SAAT TEMEL YOGA EĞİTMENLİK EĞİTİMİ



**AYRINTILI BİLGİ VE KAYIT İÇİN**

[kayit@yogakiooturkiye.com](mailto:kayit@yogakiooturkiye.com)



EKİM 2020 - OCAK 2021



YOGAKIOO BEYLİKDÜZÜ





# Sen Bir Kuzgunsun; Evrendeki Her Şey Senin Yavrun

Dr. Murat Kemaloğlu @drmuratkemaloglu

Şamanizm’de  
kuzgun iki dünya  
arasında geçişin  
sembolüdür.  
Yaşayanlar için  
ölümü, ölümler için  
yaşamı temsil  
eder

Birazcık edebiyata bu-  
laşan herkes Edgar  
Alan Poe’yu ve onun  
ölümsüz şiiri Kuzgun’u bilir.  
Kuzgun sözcüğünün kökeni  
konusunda etimologların ka-  
fası karışık. Eski Türkçede  
güneş görmeyen kuytu yer  
anlamındaki “kuz” sözcü-  
ğünden türetiltiğini, “gun”  
ekinin de “gan” ekinin de-  
ğişik bir varyantı olabilece-  
ğini söyleyen kaynaklar var.  
Gölgenin karasından ken-  
dine ad bulmuş gibi görü-  
nüyor. Kuzey sözcüğü de  
aynı kökten gelmektedir: Ku-  
zay. Ancak Mütercim Asım,  
1729’da “kuzey” olarak kul-  
lanmayı tercih etmiştir.

Kuzgun sözcüğü Türkçe  
yazılı kaynaklarda ilk kez  
900’lü yılların başında Uy-  
gurca yazılmış olan fal kita-  
bı İrk Bitig’te geçer. Runik  
harflerle yazılmış Uygurca  
bir yazma eser olan İrk Bi-  
tig, her biri birer fal olarak  
kabul edilen, altmış beş pa-  
ragraftan oluşan, ilginç ve  
pek az bilinen kadim bir fal  
kitabıdır. “Kuzgun sabı tenri-  
gerü yalbarur.” Kuzgun sözü  
tanrıya yalvarır.

Bayağı kuzguna, karakarga  
veya kelağ da denir. Corvi-  
dae denilen kargagiller fa-  
milyasından, türünün en ze-  
ki cinsi olarak kabul edilen,  
kanat açıklığı 1,5 metre-  
ye ulaşabilen bir kuş ola-  
rak sınıflandırılmıştır. İri  
ve uzun gagası, baklava  
biçimli kuyruğu onu di-  
ğer türlerden ayırır. Göv-  
desindeki tüylerin tümü  
siyah, boyun altı tüyleri  
diktir. Yerleşik ve gezici  
kuşlardandır. Boyları yak-  
laşık 64 cm’dir.

Oldukça zeki olan ve kur-  
nazlıkla hilekarlığı bir tür  
bilgelikle birleştiren kuzgun,  
papağan gibi konuşabilmesi,  
insanların dillerini tekrar-  
layabilmesi ve birçok sesi  
taklit edebilmesi nedeniyle  
birçok kültürde önemli bir  
hayvan olarak kabul edil-  
mektedir. Beslenirken anne  
ve babalarına öncelik ver-  
dikleri için bazı kültürlerde  
“hayırlı evlat” olarak görü-  
lürler. Kuzey Amerika yer-  
lileri, bazen erkek bebeği  
kuzgunun dilini öğrenebil-  
mesi için onunla bir arada  
bulundururlar.

Kuzgun, uzun ömürlü bir  
hayvandır. 35 yıl yaşar, yav-  
rularına ve eşine sadık ve  
tek eşlidir. Yaratıcı zekası  
ile çevredeki nesneleri alet  
gibi kullanabilir. İnsanların  
yüzlerini tanır ve unutmaz.  
Kuzgunların bu konuda bir-  
birlerine haber iletebildikleri  
de bilinir. Bu nedenle Es-  
kimolar, kuzgunların güçlü  
hafızalarında kötü bir yer  
edinmenin gereksiz olduğu-  
nu düşünür ve onlara saygı  
beslerlerdi.

Şamanik sembollerin en  
önemlilerinden biri olarak  
da kabul edilir. Şifa, koru-  
ma, sihir, bütünlenme, iç-  
sel yolculuk ve öteki alem-  
lerden gelen mesajlar için  
kılavuzluk yapar. Şaman  
için ruhsal yolculukların-  
da yol gösteren hayvanla-  
ra “erk hayvanı” denir. Kuz-  
gun önemli bir erk hayvanı  
olarak görülür. Ölen birisi-  
nin ruhunu ölümler diyarına  
götürür. Eğer ölen kişinin  
ruhu büyük bir üzüntü ve  
kederi de beraberinde gö-  
türmüşse o ruh hiç huzur  
bulmaz. Böyle azap içinde  
kalmış ruhları iyileştirmek

adına kuzgun onları tekrar  
geri taşır. Bu nedenle kuz-  
gun iki dünya arasında geçi-  
şin sembolüdür. Yaşayanlar  
için ölümü, ölümler için de ya-  
şamı temsil eder. Kızılderili  
mitolojisinde kuzgun, ruhu  
huzura kavuşmamış ya da  
son dileği gerçekleşmemiş  
insanın yaşama bakakalan  
hali olarak görülür. Bu in-  
sanların ruhları, kuzgun bi-  
çimine girerek, isteğini ye-  
rine getirecek olan kişilerin  
evlerinin önünde bekler ve  
onları uyarır. Amerika kıta-  
sındaki ilk Avrupalı yerleşim-  
ciler, darağacında sallanan  
ölü bedenlerden beslendiği  
için kuzgunu ürkütücü bul-  
muş, hatta uğursuz saymış-  
lardır. Onun sesini, ölümü  
çağırان bir kehanet olarak  
değerlendirmiş ve geceyi  
andıran siyah rengini öte-  
ki dünyanın bilinemez ka-  
ranlığının sembolü olarak  
görmüşlerdir.

Alaska mitolojisindeyse de-  
nizleri ve nehirleri kuzgun  
yaratmıştır. Bu yüzden de  
Alaska’da bir kuzgunu öldür-  
mek tabudur. Bir kuz-  
gunu öldürene zarar getir-  
diğine inanılır.

Bazı spiritüel gelenekler kuz-  
gunu haberci hayvan ola-  
rak kabul eder. Hatta insanı  
yaşamı boyunca takip eder  
ve sürekli insanın karşısı-  
na çıkar. Çünkü kuzgun iç  
gözlem, cesaret ve kendini  
bilmeyi ifade eder.

İskandinav mitolojisinde Hu-  
gin ve Munin adlı çift kuz-  
gun, Odin’e yardım ederler.  
Hugin ve Munin her gün  
dünyanın üzerinden uçarak  
bütün gördüklerini, duyduk-  
larını ve öğrendiklerini Tan-  
rı Odin’in kulağına fısıldar-  
lar. Hugin aklı ve düşünceyi  
temsil ederken, Munin ise  
belleği temsil eder. Bu ne-  
denle İskandinav kültüründe  
Hugin ve Munin düşünce  
ve hafıza olarak da tercü-  
me edilir.

Kur’an’da, Maide Suresi’n-  
de, kardeşinin ölüsünü nasıl  
gömeceğini bilemeyen Ka-  
bil’e, toprağı eşeleleyen kar-  
ga, öğretici olarak gönderi-  
lir. Tevrat’ta Nuh Tufanı’nın  
dinmesinden sonra gemiden  
dışarıya gönderilen ilk canlı-  
nın bir kuzgun olduğu yazılır.

İnsanların estetik anlayış-  
ları doğadaki ilginç bir-  
çok varlığın çirkin  
olarak etiketlenme-  
siyle sonuçlanmış-  
tır. İnsanların bu

estetik anlayışlarıyla dalga  
geçmek için son zaman-  
larda “Deveye boynun eğ-  
ri demişler, deve de ‘bıktım  
artık insanların bu ilkel es-  
tetik anlayışlarından’ diye-  
rek yanıt vermiştir.” esprisi  
türetilmiştir. Anka’yı güzel,  
kuzgunu çirkin olarak eti-  
ketleyen insanlık “Kuzgu-  
na yavrusu Anka görünür”  
diye bir atasözü icat etmiş-  
tir. Evrendeki her bir varlı-  
ğın içindeki güzelliği net  
bir şekilde görebilmek için  
tüm yargılarınızdan arına-  
na kadar şu birincili hisse-  
dere ve inanarak tekrar  
edin: “Ben bir kuzgunum,  
evrendeki her şey benim  
yavrum.”

“Kuzgun sabı  
tenriggerü yalbarur.”  
Kuzgun sözü tanrıya  
yalvarır







pencere

Yetkin Yüksel @yyetkinyukselll

## Güzelliği Aramak

### 40. gün...

Evimden dünyayı takip ediyorum. Koskoca 40 günü evde tek başıma geçirdim. Dünyanın sahibi gibi davranan insanoğlu, topyekün evine kapanmış sadece olanları izliyor.

Penceremden görebildiğim kadarıyla sokağımı takip ediyorum. Boş sokaklar diyecektim ki aslında insansız sokaklar demem daha doğru olur. Özgürce oynayan kedilere gözüm takılıyor. Her gün sayısız geçen araçlara ait yolun tam ortasında, özgürlüklerini ilan etmiş oynuyorlar, biz insanlarla dalga geçer gibi... Kargalar kedilerden kalan mamaları bekliyor. Tek tek topluyorlar insanlar tarafından savrulan mamaları. İlk önce kediler karınlarını doyuruyor. Kedileri bekleyen kargalar hakları kadar yedikten sonra, kalan kırıntıları serçeler nasipleniyor. Pencereyi açıyorum. Beni serçelerin sesi karşılıyor. Cıvılcıvılsusmayan kuşlar... İlk defa şehrin tam

ortasında farklı bir canlı sesi duyuyorum. Her yeri bina ve asfalt olan yolun ortasında kurulan bir Güzellik Cumhuriyeti. Güzellik Cumhuriyeti'nin üyeleri kim mi? Özgürce yaşamaya çalışan, paylaşan ve farklılıklarına karşın birliğini bozmayan, biz insanlar dışındaki tüm canlılar. Kışın bittiğini müjdeleyen ıhlamur, tüm güzel kokusunu sokağımıza yayıyor.

O anda aklıma "Güzel olmak ne demek?" sorusu geliyor. Ey insanoğlu! Ne kadar hayır desen de bu koca ve yaşlı dünya bir tek sana ait değil. Farklılıklarına rağmen bir arada yaşayan tüm canlılara ait. Evet, insan denilen varlık! Sana bir kez daha sesleniyorum... Birbirimizden farklıyız ama eşitiz. Farklıyız ama farklılığımız aynı zamanda bizim güzelliğimiz. Farklılaşmak sürecin doğal bir sonucu. Fakat eşitlik? Eşit miyiz gerçekten? Galiba eşit olduğunu kavrayabilmek için insanoğlunun daha çok çabalaması gerekiyor. Sadece "Ben güzelim."

demek güzelliği açıklamaya yetmiyor. Güzelliğin temeli farklı olmak, aynı zamanda eşit değerlere sahip olmak değil mi? O zaman hepimiz birlik içinde yaşadığımızda ortaya çıkmaz mı güzelliğimiz? O halde bu hırs ve sonu olmayan yarış neden?

Bugün 40. günüm. Koskoca 40 gün sanki 40 salise gibi... Bitti dediğim yerde yeniden kurulan yaşam benim, senin, hepimizin yaşamı...

Eklemek için iniyorum. Fırında beni Ziya karşılıyor, "Hucam iftar yapalım." diyor. "Sağol Ziya yemeğim var." diyorum. "Ya hucam ne oyunbozansın. Ne olacak birlikte iftar yapsak?" diyor. Ziya Özbekistanlı. 6 yıl önce ekmeği için uzak diyarlara göçmüş. Korkusuz. Nedenini sorunca; "Hucam ben Timurlenk'in torunuyum. Korku nedir bilmeyiz biz." diyor. Saf bir ruhu, farklı ama eşitlikten taviz vermeyen bir karakteri var. "Ya hucam neden korkursun, kendi başına

yaşam kurmuşsun." der dur bana...

Güzellik de öyle değil mi? Korkmayacaksın daha güzeli aramaktan, hayatı deneyimledikçe güzellik olgunlaşacak. Saf başlayacaksın aramaya güzelliği her yerde. Yorulsan da pes etmeyeceksin. Ulaştığın güzellikler farklı olsa da eşitçe paylaşacaksın. Sınırsızca, sevgi dolu...

Cevap veriyorum Ziya'ya; "Korkmuyorum."

Ziya; "Hucam yapma!" diyor. "Tamam az korkuyorum. Ama yaşam zor. Neyse boşver bu konuyu, iftarda ne var?" diye soruyorum.

"Menemen" diyor. "Tamam kalıyorum iftara, benim de katkım olsun." diyorum. "Hucam sen gel sadece, yimek hepimize yeter de artar." diyor.

Koca, eski bir tava içinde dolu dolu menemen geliyor sofraya. Etrafında dört kişi, pidemiz tazecik, elimiz çatal, ekmeğimiz kaşık. Hepimiz bir tavadan yemeye başlıyoruz. "Bu kısmı daha güzel." diyenler tavayı çeviriyor. "Buradan ye hucam." diyor Ziya. Bir güzel karnımız doyuyor. "Ben de bir şey yapayım." diyorum. Ziya; "Yap. Dükkanı temizlememe yardım edebilirsin." demez mi? Başlıyorum cam silmeye, yer süpürmeye... Ödülüm ise tatlı. 40. günde yeni bir işim var artık. Temizliğe yardım etmek. Karşılığında ise ücretsiz iftar yemeği... Diyoruz ki; "Mahallemizde bizimle iftar yapmak isteyen var mıdır?"

Başlıyoruz farklı farklı insanları iftara davet etmeye... 2 iken 4 oluyoruz. 4 iken 8. Her gün 8 kişi için yorulmadan yemek yapıyoruz. İftarlarımız 10 kişiyi geçiyor bir süre sonra. Bereket kendiliğinden geliyor. Geldikçe daha güzel ortamlar oluşuyor. Doktor bey katlıyor aramıza... Tek başına yaşadığı koskoca evinde bunalmış. Yemek yapmayı başaramıyor. "Gel o zaman iftarımıza, bir nefes ol. Bir lokma ekmeğimizi, bir yudum çayımızı paylaşalım." diyoruz.

83 yaşındaki Ender hanım da aramızda. "Duydum ki iftar varmış. Oruç tutmuyorum ama olsun. Evde o kadar bunalımdım ki bir arada olmak iyi gelir diye giyindim geldim." diyor. "Hoş geldiniz, soframız herkese açık. Bereket verenden, şükretmek bizden." diyoruz. Mahallemizin en zarif kadınıdır Ender hanım. Topuklu ayakkabıyı ve dekolte kıyafetini 83 yaşında kendine yakıştırmayı başaran nadir insanlardandır. Kağıt toplayan Hasan abi de geldi. Maraşlı, yaşamın tüm zorlukları yüzüne yansımış. Ürkek ve sakın. Utanıyor. "Kıyafetim uygun değil." diyor. Ziya hemen; "Hasan abi çekinme gel abi, uzak uzak duracağız kokun bize gelmez." diyor. Gülümsüyorum. "Gelin Hasan bey. Bahçe büyük, sıra sıra dizileceğiz. Sosyal mesafe hepimiz için geçerli." diyorum.

"Ziya yemek yeter mi?" diye korkarak soruyorum. "Hucam yetmesin aç kalksınlar. Bu korkun niye? Önemli olan

şu anın güzelliğini yaşamak değil mi?" diyor. Susuyorum...

Cidden güzellik nedir sizce? Ben yaşamının, varoluşa değer vermenin kendisidir." diyorum. Sosyal mesafeli iftarımızı açıyoruz. En uzak dediklerimiz, en yakınımız oluyor. Kimi yüksek sesle, kimi kafa sallayarak anlaşıyoruz. Yemek artıyor. Kediler, kargalar doya doya yaptığımız yemekten yiyor. Senin, benim yok. Nasip kiminse yemek de onun. Ziya ile göz göze geliyoruz. "Ne oldu?" diyorum. "Hucam yoga nedir? Çok merak ediyorum." demez mi? Başlıyorum gülmeye... "Ziya olmaktır. Yaşamı anlamak, güzelliği ihtiyacı olan her yere yaymaktır." diyorum. "Hucam hiçbir şey anlamadım. Kafa üstü durunca yaşamı anlıyor musunuz?" diyor. "Evet anlıyoruz." diyorum. Derin derin gözlerimin içine bakıyor. "Evet" diyor ve ekliyor, "Hucam temizlik zamanı..."

Her yeri bina ve asfalt olan yolun ortasında kurulan bir Güzellik Cumhuriyeti...







## büyülü orman

Serra Sağra @serrasagra

# Diğer Aleme Açılan Göğün Kapısı

“Ben oyum,  
Köpek Yıldızı’nda  
yükselen” İsis

Eski Mısır’da Tanrıça İsis’in Yıldızı ve ölümleri öteki aleme götüren Anubis, Yunan mitolojisinde avcı Orion’un köpeği, Türk mitolojisinde göksel sarayın bekçisi Asena ve Roma’da, Roma şehrinin kurucuları Romulus ve Remus’u emziren ilahi kurt. Kimden mi bahsediyorum; astrolojiye göre küçük dalgalardan büyük olaylar yaratan gizemli yıldız Sirius’dan.

Sirius, Orion (Avcı) takımyıldızını takip eden Canis Major (Büyük Köpek) takımyıldızının alfa yıldızıdır. Bu nedenle “Köpek Yıldızı” olarak da bilinir.

Kuzey Yarım Küre’de gece gökyüzünde gözüken en parlak yıldızdır. Güneşten neredeyse 2 kat daha büyük ve 20 kat daha parlaktır. Aslında bir çift yıldız sistemidir. Parlak olan ve gözle görebildiğimiz Sirius A adlı normal bir yıldızdan ve daha sönük olan, Sirius B isimli bir beyaz cüceden (artık enerji üretmeyen ölmüş yıldız çekirdeği) oluşur. Mavi-beyaz

renkte bir yıldız olmasına karşın atmosferdeki etkileşimler sebebiyle farklı renklerde gözükabilir.

İnsanoğlu yüzyıllar boyunca gökyüzünü gözlemleyip orada gördüğü gezegenleri ve yıldızları anlamaya çalışmıştır. Farklı kültür ve coğrafyalarda, farklı adlandırılmalarına rağmen aynı yıldızlara aynı anlamlar yüklemiştir. Sirius da bütün bu parlaklığıyla yazının başında belirttiğim gibi neredeyse bildiğimiz bütün eski uygarlıkların ki bunlara Çin, Pers, İskandinav, Amerika Yerlileri de dahildir, mitolojilerinde çok önemli bir yer edinmiş ve genellikle köpek, kurt ve çakal biçiminde simgelenmiştir. Bazı uygarlıklarda “Ok ve Yay” ile sembolize edilmiştir.

Eski Mısırlılar takvimlerini Sot-his adını verdikleri bu yıldızla göre ayarlarlardı. Gözlemleri sonucu, Sirius’un şafak yükselişinde olduğu zamanın Nil Nehri’ndeki taşmalara denk geldiğini keşfetmişlerdi. Bu yüzden de nehri taşıranın

Sirius olduğuna inanıyorlardı. Ve yine Sirius’un bu yükselişinin her 365.25 günde bir olduğunu bulmuş ve yeni yılın ilk günü olarak da bu yükseliş gününü kabul etmişlerdi. Bu taşma sayesinde kuru topraklar susuzluktan kurtuluyor ve her şey hayat buluyordu. Sirius o kadar önemliydi ki, bazı Mısır tapınaklarının geçitleri ve iç odaları Sirius yıldızını görece şekilde yapılmıştı.

Sirius çoğu kültürde ruh alemi ve ölümlülerin maddi alemi arasındaki kapı olarak kabul edilmiştir. Eski Türk klanlarına göre bu yıldız dünyayla gökleri birleştiren kutsal bir kapıydı. Antik Mısır’a göre de ölümle birlikte bedeni terk eden ruhların gittiği yer Sirius’tu.

Aynı zamanda eski uygarlıklarda insanlığın en büyük öğretmenlerinin buradan geldiğine ve tanrının bu kapıdan insanlara iyilik gönderdiğine inanılıyordu. Örneğin şamanların uçarak bu kapıya gidip buradan bilgi aldığı düşünülüyordu.

Sirius nasıl parlaklığından bir şey kaybetmediyse, bütün bu yüzyıllar boyunca gizeminden de bir şey kaybetmedi. Sirius’un çift yıldız sistemi olduğu, Alman astronom Friedrich Wilhelm Bessel tarafından 1844 yılında bulunmuş, bu iki yıldızın birbiri etrafındaki dönüş süresi 49.9 yıl olarak hesaplanmıştı. Bunun yanı sıra Sirius B ilk kez 1862 yılında Alvan Clark adlı Amerikalı bir astronom tarafından teleskopla görüldü. Neden mi bunları anlattım? Çünkü daha sonra enteresan bir olay yaşandı. Dünya 1930’lu yıllarda Afrika’nın Mali Cumhuriyeti’nde yaşayan Dogon Kabilesi ile tanıştı. 300 bin kişilik bu grup teknoloji ve dünya ile hiçbir iletişimi olmadığı halde, farklı konularda birçok bilgiye sahipti. Satürn’ün halkasını, Jüpiter’in uydularını, Sirius’un iki yıldızdan oluştuğunu biliyor hatta üçüncü bir yıldız olarak Sirius C’den bahsediyorlardı. Bunları nereden bildikleri sorulduğunda ise Sirius gezegeninden gelen atalarından olduğunu söylüyorlardı.

Kuran-ı Kerim’de de Sirius’un Şi’ra Yıldızı olarak “Yıldız” anlamına gelen Necm suresinin 49. ayetinde adının geçtiğini görüyoruz. “Doğrusu, ‘Şi’ra (yıldız) nın’ Rabbi O’dur.” Aynı surenin 9. ayetinde de “Nitekim (iki si arasındaki uzaklık) iki yay kadar (oldu) veya daha yakınlardı.” ifadesi geçiyor. Yukarıda belirttiğim

gibi Sirius A ve Sirius B’nin birbirleri etrafındaki dönüş süresi 49.9 yıldır. Burada bahsedilen bu dönüş süresi midir bilemesek de Sirius burada da enteresan bir şekilde karşımıza çıkıyor.

Sirius ile sadece mitolojilerde ve dinlerde değil, hayatın birçok alanında karşılaşırız. Masonlukta Sirius her şeyi bilen ve fark eden göz olarak kabul ediliyor. Hatta bu göz imgesi Amerikan Doları da olmak üzere birçok yerde kullanılıyor.

Jim Carrey’nin Truman Show adlı filminde “Acaba bir simülasyonun içinde miyiz?” diye düşünen filmimizin kahramanı, gökten düşen bir spot ışığı sonucunda gerçeği aramaya başlıyor. Onu gerçeği aramaya iten bu spotun üzerinde “Sirius” yazıyor.

Ve bu yazının yazarının en sevdiği kitaplardan biri olan Harry Potter serisinde de bir Sirius’la karşılaşırız; Sirius Black. Harry Potter’in vaftiz babası. Sirius Harry’i korur ve ona yol gösterir; üstelik arada gerçekten de siyah bir köpeğe dönüşerek.

Binlerce yıldır birçok şey değişse de gördüğümüz gibi insanın Sirius Yıldızı’na olan merakı hep devam etmiş. Ve o parlamaya devam ettiği müddetçe de bu merak galiba hiç azalmayacak. O da hep yaptığı gibi küçük dalgalardan büyük olaylar yaratmaya devam edecek.







fatmik bilgiler

Fatma Alkaya Gönülkırmaç

@fatmaalkaya2

## Güzellik & Sevgi & Venüs

Güzellik bakılan şeyle ilgili değil; **bakan kişinin bakışından, halindendir.**

İnsan olarak dünyaya bir misyonla geliyoruz ve gerçekleştirmemiz adına bizi var eden sebeplerin bilgisini taşıyan bir hafızaya, genetik koda sahibiz.

Her şeyi bu referansla değerlendirecek, hafızadaki yerine yakınlık veya uzaklık derecesine göre iyi-kötü, güzel-çirkin diye tanımlıyor, ilişkiyi bu şekilde kuruyoruz.

Her an kendimizi yeniden şekillendirdiğimizi, yapabileceğimizin en iyisini yaparak tüm boyutlar için işlerimizi kolaylaştırdığımızı bilsek de buna hareket etmek bazıları için hiç kolay değil.

Bu yüzden çoğu kişi konfor alanını terk etmek, kodlamalardan sıyrılıp çıplak bakabilmek için bazen bir araca, bazen de bir ele ihtiyaç duyar. Bunlardan biri hayatına gelene kadar ya-

sama kod penceresinden bakar. Gördüğünün gerçekliğini fark etmez, o şeye öz gerçekliğiyle temas edemez ve dolayısıyla sevgi akışını sürdüremez. Ve der ki "Yaşam güzel değil!". Bu kişilerin yapması gereken şey kodsuz, perdesiz olmaya niyet etmek, niyeti hareketle beslemektir. Ancak o zaman her şeyi saf doğası, güzelliğiyle görebilir.

Bugün, doğarken getirdiğimiz kodları görmemizi sağlayan, potansiyelimizin ne olduğunu ve nasıl değerlendirebileceğimizi, kendi gerçeğimizi üst düzeyde nasıl yaşayabileceğimizi anlatan araçlara sahibiz. Bunların başında doğum haritamız gelir.

Haritalarımızdaki Venüs, hafızada yer etmiş ilham, güzellik ve sevgi prensiplerimizi gösterir. Nasıl bir kodla çalıştığımız, güzel buldu-

ğumuz veya bulmadığımız, sevdiğimiz veya sevebildiğimiz şeyler hakkında bilgi verir.

Venüs gezegeni fiziksel olarak Ay ve Güneş'ten sonra gökyüzündeki en parlak gök cisimidir.

Venüs'ün değerleri, kendi yönettiği burçlar olan Boğa ve Terazi'de soyut ve somut olarak iki ayrı biçimde simgelenir.

Toprak burcu olan Boğa, Venüs temalarını somut biçimde ortaya çıkarır. Güzelliği ve sanatı somut olarak görme ve gösterme halindedir. Her ikisine de sahip olmak güdüsüyle yaklaşır. Hava burcu olan Terazi ise soyut değerlerle ilgilidir. Güzelliği ve sevgiyi manada aramakla, aşk, sevgi, estetik, romantizm ve uyumla, somut olanın görünüşü ile

değil, içindeki değerlerle ilgilidir.

Venüs'ün gökyüzünde doğduğu saate göre iki yüzü vardır.

Sabah Güneş'ten önce doğan Venüs'e **Lucifer Venüs** denir. Venüs'ün karanlık yüzü olup, zorlayıcı prensiptir. Hırs, ihtiras, isyankarlık, tatminsizlik ve kıskançlık gibi etkileri barındırır. Bu sebeple haritalarında Venüs'ü Lucifer olan insanlar, yaşamında olanları güzel ve sıcak bulmayıp, onlara karşı olumsuz özellikler göstermeye yatkındır.

Akşam Güneş battıktan sonra doğan Venüs'e ise **Afrodit Venüs** denir. Venüs bu konumda güçlü pozisyonadadır. İyicil prensiplerde çalışır ve kişinin yaşama bakışına güzellik ve sevgi, bereket ve uyum temalarını katar.

Bunun yanı sıra Venüs güçlendiği ve sevdiği bir burçta yerleşmişse (Boğa, Terazi, Yengeç, Balık) kişide öz değer ve öz sevgi anlayışı yük-

sek olur. Kendini sevdiği ve öz doğasıyla uyumlu olduğu için, baktığı her şeyi doğal olarak güzel olarak algılar. Ayrıca görülmeyen, saklı kalmış güzellikleri keşfetmeye, sevgiyi paylaşmaya meyilli olur.

Eğer Venüs zorlandığı veya düşük çalıştığı bir burçta ise (Akrep, Koç, Başak, Oğlak) kişi öncelikle her şeyde negatif görme eğilimindedir. Aslında, kodundaki sıkışıklığı hissederek kendini beğenmemekte, ancak bunu dışarı yansıtmaktadır. Öz saygı veya değer duygusunda problem yaşayabilir. Yetersizlik duygusuyla mücadele edebilir.

Venüs'ünüz hangi burçta olursa olsun kodlarından çıkmanın yolu, öz doğası olan kabul ve şükür duygusuyla gelir.

**Lucifer Venüs' e sahipseniz; şifanız "Kabul etmek".**

Hatırlayın, şahit olup olumsuz diye nitelendirdiğiniz ne varsa, doğumla gelen kodlamanıza uygun olmadığı için o şeyi öyle görüyorsunuz. Sabah yerine akşam Venüs'ünde doğsaydınız baş-

ka türlü görecektiniz. O zaman gördüğünüz şey değil; değişken olan, mutlak olmayan siz ve bakışınızdır...

Bir şeye tanım koyarsanız, o şeye "Öyle ol!" emri vermiş olursunuz. Sadece bakın, tanım koymadan, olduğu haliyle kabulde kalın. Bu şekilde baktığınızda güzellik sizin için ölçülebilir bir şey olmaktan çıkıp hissedilen, yaşanılan bir hal ve değer olacak.

**Afrodit Venüs'e sahipseniz; şifanız "Şükür".**

Güzellikleri görmeniz, sevgiyi yaşayabilmeniz sizin seçiminiz değil. Sabah Venüs'ü olarak doğsaydınız her şey gözünüzde bambaşka olacaktı. Bu hal size verilmiş bir hediyedir. O zaman şükrederek, size verileni heba etmeden değerlendirerek paylaşmaya devam edin.

Şükür ve kabul yasası yaşamdaki ana prensiplerendir. İkisinin de derinliğine rağmen oldukça basit hareketlerle girebileceğiniz kapıları vardır.

**Egzersiz:** Gözlerinizi kapatın ve doğum saatinizi seç-

mediğinizi hatırlayın. Tam tersi saatte doğmuş olsaydınız ortaya çıkacak olan kişiye bakın. Şu an neyi yapıyorsanız yapamayan, neyi yapamıyorsanız yapabildiği bu kişiye sarılın, kendinizi iki formunuzla Bir'leyin...

Bu egzersizi 3 Cuma (Venüs günü), Cuma saatinin arkasından yapmanızı tavsiye ederim. Venüs'ün Cuma'sı "cem etme" yani varlıktaki her şeyi birleyerek kapsama, sevgi ve güzellikle kuşanma günüdür.

Sevgiyle kuşanmış, Venüs'ün hakikatini kendinde bulmuş, yaşayan ve yayanlardan olmanızı dilerim.

**Venüs'ünüz hangi burçta olursa olsun kodlarından çıkmanın yolu, öz doğası olan kabul ve şükür duygusuyla gelir**



# Senin Hikayen

## Selin Hamami

Bir gün odamda, yeni uyanmışken salondan babamın sesini duydum "ay ay!" diye bağıırıyordu. Bir şey oldu sandım. Gittiğimde kafasının üstünde duruyordu. Yoga yapıyormuş meğer, çok şaşırdım. Dedim ki o bile bunu yapıyorsa ben niye yapamayayım ki...

Zamanında birçok spor yaptım fakat hiçbirini sürdürmedim ama yogaya başladıktan sonra hem asanaların hem meditatif çalışmaların hem de dersin sonundaki o huzurun tadına vardıkça sanki vücudumun sınırlarını yeniden keşfetmeye başladım. Zaman zaman ara verdiğimde tekrar dönmek istediğim bir alan oldu benim için yoga pratiği. İyi ki başlamışım...



## Ayselin Boyacı

Yoga benim için bir vasiyetle başladı. 2015'te benim için çok değerli bir insanı kaybettim. Bana hep yoga yapmamı söylerdi. Aslında yoga ve ben uzun zaman birbirimize teğet geçtik. Sol kaval kemiğimle başlayan sakatlıklar maceram sağ kolumun parçalı kırığıyla, bir yıl sonra da sağ dizimin kopuk ön çapraz bağları ve yırtılmış menisküsle devam etti. Son olarak sağ tarak kemiğini de kırarak bu zorlu parkuru geride bıraktım. 3 ameliyat geçirdim. Uzun süreli fizik tedavilerden sonra bile sorunlar devam ediyordu. Dizimi yere bile değdiremezken yoga eğitmeni bir arkadaşımın ısrarıyla yogaya başladım. Dizimden dolayı yoga yapamayacağımı söyleyen doktoruma rağmen bir yıldan beri yoga yapıyorum. Hep dedikleri gibi; "Hayatta dengede duramıyorsan matında dengede durmayı öğren." Benim hayatta önce kalbim kırılıyordu, sonra bu kırıklar bedenimden çıkıyordu. Pandemi sürecinde canlı yayınlarla yoga yapmaya devam ettim. Bu süreçte öğrendim ki yoga bırakmak ve bırakmamak arasındaki yol. Her şey bu iki eylemi doğru zamanda uygulamakla ilgili. Bunu uygulamaya başladıkça hayatı anlamak da, o yolda yürümek de çok daha keyifli oluyor.



## Göksu Çerkez

Küçük yaşımdan bu yana huzurlu hissetmek, her şeye rağmen mutlu bir yaşam sürmek istiyordum. Bunun bana gökten bir yerden geleceğine inanıyor, çoğu zaman sadece istemekle kalıyordum. 25. yaşımda böyle bir yaşam için neler mümkün sorusunu sordum ve kendimle tanışmaya, görüneminin ardındaki görmeye niyet ettim.

Her ne soruyorsan er ya da geç cevaplayan sistem, benim de sorumu en ihtiyacım olan şekilde cevapladı. Kendimde belki de görmeyi hep reddettiğim potansiyelimle aramda duran köprüyle tanıştım. Yoga ile... 7 aydır pratik yapıyorum. Çıktığım bu yolda isteyince neler olabileceğini gördüm. Bütün sorularıma cevap buluyor, bulduğum cevaptan özgürleşiyor ve "Ben" sandıklarımın ötesine geçiyorum. Şimdi hep olmak istediğim yerde, kendimdeyim. İyi ki yoga...



## Bengü Biricik

İçimde her zaman var olan ancak çevremde karşılığını bulamadığım için zamanla sırtımı çevirdiğim, uyum sağlamak adına farkında olmadan yok saydığım hislerimden, düşüncelerimden ve yaşama dair değerlerimden o kadar uzaklaşmışım ki; uyuşmuş ve kendime yabancılaşmış olduğumun bile farkında değildim. Sarkacın diğer ucuna sivrulmuş olduğumu anladığımda ve tekrar kendime gelmeye niyetlendiğimde de yine aynı çevresel etkilerle karşılaşınca "bende bir sorun var" diye düşündüm. Ne de olsa bu kadar çok insan yanılıyor olamazdı ama diğer yandan da "-mış gibi" yaşamak istemiyordum artık. Bu ruh halinden çıkabilmek için hareket etmek de öneriliyordu; farklı egzersizleri denemiştım ancak aradığımın yalnızca fiziksel bir egzersiz olmadığını da anlamıştım. Asana tecrübem yok denecek kadar azdı ve esneklik fakiri bir bedenle, gözümü karartarak eğitmenlik eğitimine kayıt oldum. İşin bedensel kısmında yolun çok başındaydım meditasyonda 5 dakika bile oturamıyordum. Felsefe kısmında duyduklarım beni hem şaşırtıyor hem sevindiriyor hem de rahatlatıyordu. O kadar tanıdık geliyordu ki duyduklarım ve okuduklarım; akılsal bir süreçten ziyade direkt gönlüme aktığını hissediyordum. Dünya'da yaşanan ve "kötü" olarak adlandırdığım acıları, "acı" olarak görmekten beni özgürleştiren; sakinleştiren, düşüncelerim, sözlerim ve yaptıklarımın bütünün hayrı için çalışmaktan vazgeçmeme konusunda cesaret veren bir yol benim için yoga... Sarkacın iki ucu arasındaki dengeyi bulduran rehber...



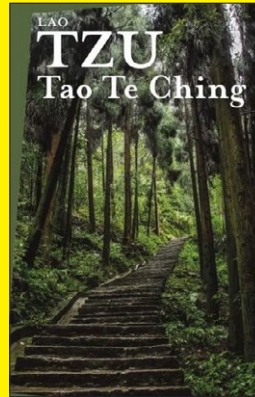
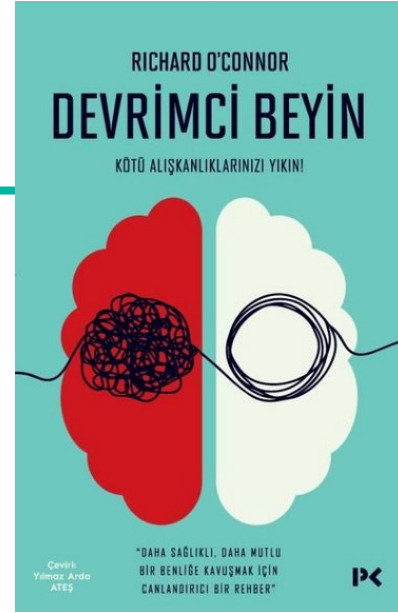


# Kitap Tavsiyeleri

Temmuz ayında keyifle okuyabileceğiniz kitapları sizin için derledik

## Devrimci Beyin

Hepimizin kötü alışkanlıkları var. Kimisiyle uzun yıllardır tanışmış, kimisinin farkında bile değiliz. Onlardan vazgeçmek kolay gibi gözüküyor, istersek bırakabileceğimize inanıyoruz. Ama deneyip de başarısız olduğumuzda umutsuz ve yargılayıcı bir ben bırakıyoruz geride. Devrimci Beyin'de Psikoterapist Dr. Richard O'Connor; kötü alışkanlıkların, birbiriyle çok iyi iletişim kuramayan iki zihnimiz oluşundan kaynaklandığını belirtiyor. Kitapta yer alan egzersizlerle otomatik benliğimizi eğitip öz disiplinimizi geliştirmemizin yollarını gösteriyor.

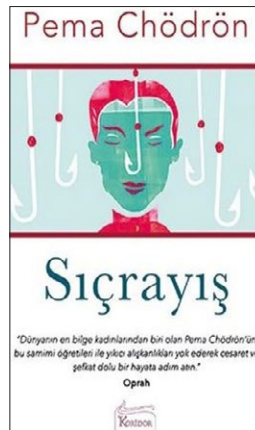


## Tao Te Ching

Taocuğun temel kitabı haline gelmiş olan Tao Te Ching isimli eserin anlatmak istediği tek şey şuydu: İnsanın doğaya karşı çıksa da hiçbir zaman kazanamayacağı. Bu yüzden de insanların doğayla uyum içinde yaşamasını, doğayı karşılarına değil de yanına almalarını ve huzur içinde yaşamalarını öğütler; aksi halde insanlığın yenilmeye mahkum olduğunu anlatmaya çalışır.

## Zehirli Masallar

Bizden sır gibi saklanan bir gerçek var. Bugüne dek bize anlatılanlar sadece zehirli masallar... İçimdeki şeytanlarla, düşmanlarla, yok edicilerle savaşacağım. Bende var olan o cennet yere kavuşacağım. Çok mutlu olmaktan daha azını hak etmiyorum. Hiçbirimiz bunu hak etmiyoruz... Tarih binyıllardır anlattığı masallarla bizi zehirledi. Artık başka bir yol aramanın zamanı gelmedi mi? Bildiklerimizi zorlayacak, zehrimizi akıtacak, ezber bozacak yeni bir yol?

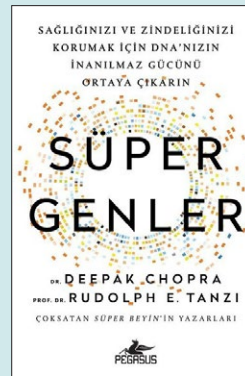


## Sıçrayış

"Geçmişimdeki acıları ve sıkıntıları neden yok edemiyorum?", "Gelecek bana neler getirecek?" Bu sorular zihninizi meşgul ediyor, şimdinin mucizevi gücünü yaşamınıza engel oluyor ve sizi güvensizliklerle karşı karşıya mı bırakıyor? Pema Chödrön bu kitapta Budist bir öğretisi olan Shenpa'dan yola çıkarak zihnin belli alışkanlıklarının kişiyi nasıl yakaladığını ve kızgınlık, suçluluk, nefret ve bağımlılık gibi duygulara yönelttiğini açıklıyor.

## Süper Genler

Neden bazı insanlar kolay kolay hastalanmaz ve ilerlemiş yaşına rağmen ıslık ıslık görünür? Peki neden bazı insanlar sağlıklıyken bir anda ciddi bir hastalığa yakalanıp operasyon geçirmek zorunda kalır? Süper Beyin'in yazarları, genlerimize dair yeni bir bakış açısı kazandıracak, yaşam tarzımızdaki basit değişikliklerin genetik aktivitemizi nasıl harekete geçirdiğini anlatan çarpıcı bir kitap sunuyor.



## ETKİNLİK TAKVİMİ

# 5. YogaKioo Festivali

1-4 Ekim 2020

## TEMMUZ

|                      |                                                              |                   |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|
| 20 Temmuz-28 Ağustos | YogaKioo Uluslararası 280 Saat Yoğunlaştırılmış Eğitim       | YogaKioo Maslak   |
| 22-23-29-30 Temmuz   | Fatma Alkaya ile Astrolojide Çakralar                        | Online            |
| 22-26 Temmuz         | İnci Önlü & Sinem Alatan ile Yoga Tatili                     | Nova Soul Fethiye |
| 22-26 Temmuz         | Fatma Alkaya & Özlem Çetin Öz Ben'le ilişki ve Yoga Kampı    | Kızkalesi Mersin  |
| 22-26 Temmuz         | Kaan Can & Hande Tarıman ile Yeni Hayata Merhaba             | Sapanca           |
| 22-26 Temmuz         | Sevinç Ayyıldız & Serap Ercan Aydın ile Yoga Yaz Kampı       | Adrasan Antalya   |
| 24-28 Temmuz         | Fatma Alkaya & İlker Gönülkırmaç ile Astroloji ve Şifa Kampı | Çatalca           |

## AĞUSTOS

|                     |                                                        |                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|
| 02 Ağustos-27 Eylül | YogaKioo Uluslararası 280 Saat Yoğunlaştırılmış Eğitim | YogaKioo Antalya     |
| 06-09 Ağustos       | Bürcü Genç & Çağman Çatay ile Yoga & Movement İnzivasi | Babakamp Fethiye     |
| 13-16 Ağustos       | Çetin Çetintaş ile Yoga Kampı                          | Çıralı Antalya       |
| 20-23 Ağustos       | Nihan Yaman & Ceyda Saltadal ile Yin & Yang Yoga Kampı | Kerpiç Evler Fethiye |

## EYLÜL

|            |                                                              |                |
|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| 02 Eylül   | Fatma Alkaya ile Tasavvuf Yaklaşımı Kozmik Astroloji Eğitimi | Online         |
| 24 Eylül   | Fatma Alkaya ile Bilinçli Yolculuğu Atölyesi                 | Online         |
| 29 Eylül   | Fatma Alkaya ile Orta Seviye Astroloji Eğitimi               | Online         |
| 01-04 Ekim | 5. Yogakioo Festivali                                        | Antalya Çıralı |





# Your Own Reflection

Beylikdüzü, Bahçeşehir, Adana, İzmir,  
Antalya, Kıbrıs, Kırklareli, Cadde, Maslak

[www.yogakiooturkiye.com](http://www.yogakiooturkiye.com)

[www.yogakiooturkiye.com](http://www.yogakiooturkiye.com) üzerinden  
**indirimli abonelik**  
**fırsatımızı kaçırmayın!**

**98₺** + sadece tek  
bir kargo ücretine  
bütün yıl boyunca kargo!







Grand Aygün Hotel

# YOGA KAMPLARINIZ VE İNZİVALARINIZ İÇİN ARADIĞINIZ MEKAN



Grand Aygün Hotel, gelenlere portakal ve avokado ağaçlarının arasında, **Olimpos'un büyüleyici manzarasına karşı** yemyeşil, huzur dolu bir atmosfer sunuyor.

Yoga gruplarının eğitim ve inzivalarında özellikle tercih ettiği mekan,  ehir hayatının yo unlu undan arınmak ve doğayla iç içe vakit geçirmek isteyenler için birebir.



Çıralı 07980 Kemer Antalya



[www.grandaygun.com](http://www.grandaygun.com)



0(242) 825 71 44