

Simbala'nın ışıqla kendine yolculuk

Seri: 1/6

*Reise zu dir selbst mit dem
Licht von Simbala*

*Ταξίδι στον εαυτό σου
με το φως της Σιμπάλα*

Simbala is a way of life

SIMBALA

KENDİNLE SAVAŞ SANATI

D E N G E N İ N T E M E L L E R İ

رحلة إلى الذات مع ضوء سيمبالا

シンバラの光とともに自分自身への旅

Journey to oneself with the light of Simbala

伴著辛巴拉之光，踏上自我探索之旅

Simbala: yaşam tarzı

UĞUR TASLAK

SIMBALA'NIN IŞIĞINDA KENDİNE YOLCULUK

“6 Kitap, 1 Yolculuk.

Her şey sende başlar, sende biter —
Simbala bu iki nokta arasındaki dengedir.”

Yaşamını kendisine adayanlara armağan olsun...

- Editör ve baskı öncesi kopya.

“Bu kitaplar satılmak için değil, paylaşılmak için yazıldı.”

1/6 Simbala: Kendinle Savaş Sanatı	<i>Dengenin Temelleri</i>
2/6 Simbala: İnsan Mekanizması	<i>Ego'dan Farkındalığa</i>
3/6 Simbala: Yıldızlar ve Zihin	<i>Kozmik Düşünme Sanatı</i>
4/6 Simbala: Koku ve Ruh	<i>Duyuların Dili</i>
5/6 Simbala: Enerjinin Dili	<i>Görünmez Dünyayla İletişim</i>
6/6 Simbala: Savaşçının Yolu	<i>Ustalığın Yolculuğu</i>

Farklı bir yolculuk için hazır mısınız?

İÇİNDEKİLER

BAŞLANGIÇ

Önsöz

Giriş

Kitabın Amacı ve Okuyucuya Vaatleri

Simbala ve Modern Dünya

Okuyucuya Not

Pratik Uygulamaların Önemi

Kişisel Yolculuk

BİRİNCİ KISIM: SIMBALA'NIN TEMELLERİ

Bölüm 1: Simbala Kavramı

1.1 Simbala'nın İşıyla: Kendine Yolculuk

1.2 Simbala: Simya ve Denge Kavramlarının Birleşimi

1.3 İçsel Altını Keşfetme Yolculuğu

Bölüm 2: Denge Arayışının Önemi

2.1 Denge Kavramı

2.2 Aşırılıkların Kontrolü ve Orta Yol

Bölüm 3: Bir Varoluş Hikayesi

3.1 Sıfırın Hikayesi: Hiçlikten Değere

3.2 Varoluş Amacımız

3.2.1 Her Şey Mümkün

3.2.2 Hayatın Anahtarı

3.3 Bütünün Bir Parçası Olan Sen ve Hikayen

3.3.1 Simyasal Gerçeklik: Hiçlikten Oluşa

3.3.2 Sonsuz Döngü

3.4 Tasarım ya da Tesadüf

3.4.1 Tesadüf

3.4.2 Rastlantı

3.4.3 Sınırları Aşmak

3.5 Yaşamın Tasarımı ve Döngüsü

3.5.1 Hayat: Büyük Deneyim Alanı

3.5.2 Gerçekliği Tasarlamak

3.6 Ölüm; Sessiz Evrim

3.6.1 Uğurlama Törenleri: Evrensel Dil

3.6.2 Doğa ve Ruhla Birleşme

3.6.3 Ölüm: Tadılacak Bir Deneyim

Bölüm 4: Hayat: Büyük Bir Oyun

4.1 Kutupluluk ve Denge

4.2 İnsan Özünde

4.3 Gelişim Basamakları: “Daha İyi” ile “İyilik” Arasındaki Fark

Bölüm 5: Sorumluluk ve Öznelik

5.1 Hayatının Öznesi Sensin

5.2 “Hayatın Öznesi Sensin” ve Toplumsal Sorumluluk

5.3 Öngörülse Hesaplanabilirlik

Bölüm 6: Simbalist Bakış Açısı

6.1 Kendini Tanımak: Tüm Yolculukların Başlangıcı

6.2 Simbala Uygulama Pratikleri ve Hayat Örnekleri

6.2.1 Araştırmacı ve Arayıcı Zihin

6.2.2 Çok Kaynaklı Arayış

6.2.3 Arayış ve Bulma Dengesi

6.3 Farkındalık (Awareness) ve Bilinçli Yaşam

6.3.1 Bilinçli Yaşam (Conscious Living) Tanımı

6.3.2 Nefes Farkındalığı

6.3.3 Beden Farkındalığı

6.4 Duygusal Farkındalık

6.4.1 Duygusal Sindirim Sistemi

6.4.2 Sözlü Dövuş Sanatları

- 6.4.3 Duygu Farkındalığının Anahtarları
- 6.4.4 Etki ve Etkilenme Farkı
- 6.5 Seçim Farkındalığı
- 6.6 Yavaşlatma Pratikleri
 - 6.6.1 Basit Yavaşlatma Teknikleri
 - 6.6.2 Farkındalık Günlüğü
- 6.7 Çeşitli Uygulamalar
 - 6.7.1 Nefes Çalışmaları ve Beden Farkındalığı
 - 6.7.2 Stres Yönetimi: Bir Deneyim Hikayesi
- 6.8 Farkındalığımızı Etkileyen Yaygın Engeller
 - 6.8.1 Otomatik Pilot Modu ve Bilinçli Farkındalık
 - 6.8.2 İnsan: Mükemmel Bir Sistem
 - 6.8.3 Çoklu Görev Yanılgısı
 - 6.8.4 Zaman Algısı ve Farkındalık
 - 6.8.5 Modern Yaşamın Farkındalık Katilleri – Teknolojik Denge
 - 6.8.6 Toplumsal Baskılar: Görünmeyen Zincirler
- 6.9 Engelleri Fırsat Haline Getirmek
 - 6.9.1 Kişisel Kapasiteyi Açığa Çıkarma
 - 6.9.2 Başarı Kavramı

BAŞLANGIÇ

Önsöz

Bu kitap, bir öğretmenin kaleminden çıkmadı. Bir öğretinin devamı da değil.

Bu kitap, bir hayat öğrencisinin yolculuğu...

Bir noktadan başlayan ve bilinmeyene doğru süren bir iç yolculuğun, bir arayışın izlerini taşıyor.

Simbala'nın ışığında başlayan bu yol, aklın, kalbin ve ruhun eşzamanlı hatırlanmasına duyulan özlemle yazıldı.

Ben bu satırları, kendi dönüşümümün izlerini sürerken kaleme aldım.

Okuyacağınız her sayfada, belki siz de kendinizden parçalar bulacak, bazı kırılmaları, sadeleşmeleri ya da yeniden doğuşları tanıyacaksınız.

Bu bir *hatırlayış çağrısıdır*.

Simbala, hiçbir dogmaya yaslanmayan, yalnızca anlam arayışına kök salan bir yaşam yaklaşımıdır.

Aromaterapiden astrolojiye, dövüş sanatlarından enerji terapilerine kadar genişleyen bu yol, modern dünyanın karmaşasında kendinle dürüst kalabilme çabasıdır.

Bu kitapta yer alan bilgiler, yalnızca öğretenlerin değil, öğrenenlerin de sesleriyle yoğruldu.

Çünkü ben bu yolda hem yürüyen hem yön soran hem de zaman zaman kaybolan biriyim.

Bu kitap bir *bilgi kitabı* değil.

Size hazır cevaplar sunmaz.

Ama belki şu soruyu sormanıza vesile olur:

“Ben kim olabilirim ve nasıl yaşamak istiyorum?”

Bu kitabı elinize aldığınızda, siz de kendi iç yolculuğunuza bir adım atmış oluyorsunuz.

Sayfalar arasında ilerlerken, bazen zihninizin dirençlerini fark edecek, bazen kalbinizin “işte bu” dediği cümlelerle karşılaşacaksınız.

İzin verin.

Bu kitap size bir *harita* değil, bir *pusula* olsun. Yol sizin, yön sizin, karar sizin.

Hazırsanız başlayalım.

Ama unutmayın: Bu sadece bir **başlangıç**...

Gerisi tamamen sizin elinizde.

Giriş

Ben Kimim?

1973'te Bozcaada'da doğdum. İktisat okudum, bankacılık yaptım, sonra kendi şirketimi kurdum. Dışarıdan bakınca “düzenli bir hayat” gibi görünüyordu belki.

Ama bir gün kendime sordum: “Bu kadar mı?”

Cevabı beklenmedik yerlerde buldum. Aromaterapi bana kokuların dilini öğretti. Astroloji, zamanın ve enerjinin ritmini. Kozmik enerji terapileri, görünmez bağlantıları. Dövüş sanatları ise bedenimdeki denge arayışını.

Hayat boyu öğrenme felsefesiyle, Mark Perren Jones’ten aromaterapi, Tuğba Karadayı Astroloji Akademisi’nden astroloji, Cosmomia Life Design (Arcan Okan Kurşun)’dan Kozmik Enerji Terapisi ve Doç. Dr. Engin Işık Abanoz’dan Dövüş Sanatları eğitimleri aldım.

Her eğitim, aslında kendime açtığım bir pencereydi. Simbala bu yolculukta doğdu.

Sağlık Olsun – Maksat İyilik Yayılsın adlı kitabımla başlattığım bu paylaşım yolculuğu, Simbala ile derinleşti. Öğrendiklerimi paylaşarak, insanların kendi içlerindeki ışığı keşfetmelerine yardımcı olmayı amaçlıyorum.

Çünkü inanıyorum ki **kendimize yaptığımız yolculuk, evrenin sırlarına açılan en değerli kapıdır.**

Kitabın Amacı ve Okuyucuya Vaatleri

“Neden biri böyle bir kitap yazmak ister?” diye sordum bir dostuma.

“Çünkü insan, kendi içinde bulduğunu sandığı sırrı paylaşmadan duramaz. Yıllar sonra ulaştığı cevapları sessizce taşımakta zorlanır. Kendisini iyileştiren bilgelik, başkalarına da ışık olabilir. Ve herkes kendi kişilik hapishanesinden özgürleştğinde, hayatın akışı da yeni bir anlayış kazanır” yanıtını verdi.

Bu kitabı, içinizdeki ışığı fark etmeniz için yazdım. Simbala felsefesi, bana olduğu gibi size de rehberlik edebilir. Çünkü siz kendi hayatınızın yazarı, kendi yolculuğunuzun mimarisiniz. Kurban değilsiniz. Tesadüflerin oyuncacı hiç değilsiniz. Burada yazanlara inanmak zorunda da değilsiniz; ancak bir kez denemek, belki de kendi gücünüzü fark etmenin ilk adımıdır.

Bu kitap size şunları vaat eder:

- Kendinizi tanımanın pratik yollarını keşfetmeyi
- Hayatın akışıyla uyum içinde hareket etmeyi
- 12'li Düşünme Tekniği ile daha bilinçli kararlar almayı
- Aromaterapi, astroloji ve kozmik enerjiyle içsel denge kurmayı
- Dövüş sanatları felsefesiyle beden-zihin dengesi ve anda kalma becerinizi geliştirmeyi
- "Tesadüf yoktur" yaklaşımının ardındaki yapıyı kavramayı
- Sorumluluk alarak başkalarını suçlamaktan özgürleşmeyi

Bu kitap, sadece okunacak değil; yaşanacak da bir felsefe olabilir. Size içsel potansiyelinize dair bir harita sunar. Teori rafında değil, yaşamın tam ortasında yer alması için kaleme alınmıştır.

Simbala'nın ışığı, hazır olanı bulur.

Beni Takip Edin:

 ugurtaslak.net – Blog ve içeriklerim

 [instagram.com/ugur_taslak](https://www.instagram.com/ugur_taslak)

 [youtube.com/@UGURTASLAK](https://www.youtube.com/@UGURTASLAK)

 ugurtenedos@gmail.com

Simbala ve Modern Dünya

Bugün yaşıadığımız dünya hızlı, karmaşık ve çoğu zaman yönünü kaybetmiş gibi görünüyor. Peki, gerçekten hayat böyle mi? Yoksa hayatı karmaşık algılayan zihnimiz mi? Herkes bir şeylerin peşinde koşuşturuyor, ama ne aradığımızı bilemiyor olabiliriz. Oysa ne aradığını bilip bunun için ne yapılması gerektiğinin farkında olanlar, aradıklarını daha kolay bulabiliyorlar.

Sosyal medyada sergilenen mükemmel hayatlar karşısında içimizdeki boşluk gittikçe büyüyor. Gördüklerimizi yaşamak istiyoruz ama yapılması gerekenleri unutuyoruz. Olmayınca da ya 'ben yapamıyorum' deyip sorumluluğu alıyor ve kendimizi kabulleniyoruz ya da suçu başkasına atarak egomuzu koruyoruz. Teknoloji hayatı kolaylaştırıyor ama ruhları birbirinden uzaklaştırıyor. Bazen solgun yüzler, gergin alınlar görüyorum; bazen de gülümseyen insanlar. Sonra fark ediyorum ki ben gülümserken gülümseyenler, gerginken de gerginler çıkıyor hep karşıma.

Simbala'nın temel yaklaşımlarından biri şudur: 'Her şeyin tam tersi de geçerli olabilir.' Bu ne demek? Her şey zıddıyla var olur ki elimizde seçeneklerimiz olsun. İyilik kötülükle, cesaret korkuyla, huzur kaosla anlam kazanır. Her tercihinin zıddı da mümkün olabilir. Başkaları düşüncenizin tam tersini düşünüyor olabilir ve bu da onlar için doğru olur. Zıtlıkları düşünerek ihtimalleri yönetebilir, böylece hem dengeyi bulabilir hem de empati geliştirebilirsiniz.

Modern insanın sorunu, kendi sesini duyamaması da olabilir. Dışarıdan gelen binlerce ses arasında, öz ses boğulur. Simbala, bu sesi yeniden duyurmayı amaçlar. 'Zeminini hazırlamadığın bir olayla karşılaşmak oldukça güçtür,' der. Çünkü neyi bekliyorsan onu düşünür ve zemini hazırlamaya başlarsın.

"Düşünüyorum, öyleyse varım" cümlesini belki de bir adım öteye taşımalıyız: Ne düşündüğümüzü seçmek bizim elimizdedir. Düşüncemiz bizi var eder. Durumdan memnunsak devam ederiz; değilsek değiştirme ve alternatif başka bir şey bulma hakkımız vardır.

Çağımızın bazı çarpıcı dengesizlikleri ve Simbala'nın sunduğu alternatifler şöyle özetlenebilir:

- **Anlık tatmin ↔ Sabırlı büyüme:** Bildirimlere alışan zihin, derin süreçleri unutuyor. Simbala, bir tohumu toprağa emanet etmeyi öğretir.
- **Sürekli meşguliyet ↔ Anın farkındalığı:** Koşuşturma, şu anı geçirir. Oysa hayat sadece şu anda gerçekleşir.
- **Taklit ↔ Kendi yolunu bulma:** Başkalarının izinden gitmek kolaydır ama kendi yolunu bulmak cesaret ister.
- **Kontrolsüz tüketim ↔ Bilinçli seçim:** Her şeyi almak değil, neye ihtiyacımız olduğunu bilmek önemlidir.
- **Kurban psikolojisi ↔ Sorumluluk alma:** "Bana yapılanlar" yerine "ben nasıl karşılık veriyorum" sorusu dönüşüm yaratır.

Simbala, kadim bilgeliği modern dile çevirmeye çalışır. Astroloji, aromaterapi, dövüş sanatları ve enerji çalışmaları gibi

binlerce yıllık birikimi bugünün ihtiyaçlarıyla buluşturur. Çünkü teknoloji değişmiş olabilir; ama sen hâlâ aynı ruhsun. O ruh hâlâ anlam, bağ, huzur ve amaç arıyor.

Simbala'nın rehberliği, bu ruhsal ihtiyaa modern dünyada bir cevaptır.

Okuyucuya Not

Bu kitap sıradan bir kitap olmayabilir. Onu yalnızca okuyarak değil, yaşayarak ve uygulayarak anlam kazanabilirsiniz. Her bölüm bir düşünce tohumudur; ancak bu tohumun yeşermesi sizin ilginize ve çabanıza bağlıdır.

Nasıl Okumalı?

Okurken acele etmeyin... Her bölümü sindire sindire okuyun. Bir konuyu bitirdikten sonra birkaç gün o düşünceyle yaşayın, gündelik yaşamınıza nasıl dokunduğunu gözlemleyin. Sayfa kenarlarına notlar alın, altını çizin, soru işaretleri koyun. Kitap sizin bir yol arkadaşınız olsun.

Bu kitapta anlatılan bilgilerin çoğu, uygulamaya dönüştürüldüğünde anlamlı hale gelir. 12'li Düşünme Tekniği'ni gerçek karar anlarında kullanın, aromaterapi tariflerini uygulayın, günlük tutun, meditasyon veya nefes pratiklerine zaman ayırın. Deneyimlemeden içselleştirmek oldukça zordur.

Sabır ve Tekrar

Bu kitabı sadece bir kez okuyarak bitirmiş sayılmayacaksınız. Her okuyuşunuzda yeni farkındalıklar keşfedeceksiniz, çünkü siz değişiyor olacaksınız. Sabırlı olun. Dönüşüm bir anda gerçekleşmez. Anlamadığınız bölümler olabilir; bu doğaldır. Zamanla daha net anlayacaksınız.

Okuma hızınızı kendinize göre ayarlayın; doğru yöntem, size iyi gelen yöntemdir. Kimileri günde bir sayfa ile derinleşirken, kimileri bir bölümü bir haftada sindirir.

Kendi Gerçeğinizi Bulun

Her öneriyi sorgulayın, deneyimleyin, kendi gerçeğinizi bulun. Simbala düşünce yapısı size düşünmeyi öğretmek ister, ne düşüneceğinizi değil. Tıpkı aromaterapide denildiği gibi: 'Az çoktur, çok ise azdır.' Önemli olan **doğru ölçüde olandır**.

Öğrendiklerinizi yakın çevrenizle paylaşın. Anlattıkça kendinizi de daha iyi anlarsınız. Simbala, sadece teorik bir yapı değil, yaşanmak için yazılmış bir yolculuktur.

Mükemmellik Arayışından Uzaklaşın

Mükemmel olmanıza gerek yok. İlk denemeler yetersiz gibi hissedilebilir; bu normaldir. Önemli olan yolda aktif kalmak, tekrar etmek ve ilerlemektir.

Unutmayın: Simbala teoride değil, pratikte yaşar. Bu kitap size **yaşamın içindeki bilgeliği fark etmenin yolunu** gösterir.

Pratik Uygulamaların Önemi

Bilgi güçtür; ancak sadece uygulandığında anlam kazanır. Bu kitapta öğreneceğiniz her şey, günlük yaşamınıza ne ölçüde yansıdığıyla değerlidir. Eğer öğrenmeye açık olmazsanız, hiçbir teknik veya öneri size gerçek bir fayda sunamaz. Simbala'nın gücü, sizin içsel gayretinizle birleştğinde ortaya çıkar.

Okumak ile yaşamak arasında büyük bir fark vardır. Yüzme üzerine bin kitap okusanız bile, suya girip çırpınmadıkça yüzmeyi öğrenemezsiniz. Simbala da böyledir. Bilgiyi hayata geçirerek anlam kazanır. 'Yaptıklarım, yapacaklarımın teminatıdır,' derler. Çünkü alışkanlıklar bir kez oluştu mu, onları tekrar etmek kolaylaşır. Bu nedenle değişim de bilinçli yeni alışkanlıklar oluşturarak başlar.

Bu kitap size uygulayabileceğiniz pek çok yöntem sunuyor:

- **12'li Düşünme Tekniği:** Derin analizlerde ve gündelik karar süreçlerinde kullanabilirsiniz.
- **Aromaterapi Tarifleri:** Kendi karışımlarınızı hazırlayarak bedeninizi ve ruhunuzu destekleyebilirsiniz.
- **Kozmik Enerji Uygulama Teknikleri:** Amaç duygusu, içsel motivasyon geliştirmeye ve iyileşmeye yönelik çalışmalardır.
- **Dövüş Sanatları Felsefesi:** Beden-zihin dengesini ve anda kalma becerisini geliştirir.
- **Günlük Tutma:** Günlük birkaç satır yazarak farkındalığınızı artırabilir, deneyimlerinizi içselleştirebilirsiniz.

- **Kader Haritası Yorumlama:** Yön arayışlarında rehberlik sunabilir.
- **Meditasyon Teknikleri:** Günde sadece beş dakika bile zihninizi dinlendirebilir.
- **Nefes Egzersizleri:** Farklı nefes formlarıyla bedeninizi ve zihninizi yeniden dengeleyebilirsiniz.
- **Akışa Bırakma:** Gerektiğinde kontrolü bırakabilmeyi, olanla barış içinde olmayı hatırlatır.

Unutmayın, mükemmel olmak zorunda değilsiniz. İlk denemelerde yetersizlik hissedilebilir; bu çok doğaldır. Ben de defalarca bunu deneyimledim. Ancak azim, tekrar ve hoşgörüyle her uygulama sizi bir adım ileri taşır. Bir dövüş ustasının dediği gibi: 'Bana hayatında ilk kez doğru yumruk atan kişiden korkmam; ama defalarca yanlış yumruk atıp, nasıl doğru vuracağını öğrenen kişiden korkarım.' Gerçek öğrenme, denemeye devam etmektir.

Eğer bu kitabı sadece okur ama uygulamazsanız, bir kitap daha okumuş olursunuz. Ancak uygularsanız, hayatınızda küçük ama etkili dönüşümler başlayabilir. Belki her şey bir anda değişmez; ama bugünkü gayretler, yarının yapı taşlarını oluşturur.

Karar sizin. Simbala, teoride değil, pratikte yaşar. **Hazırsanız, haydi başlayalım.**

Kişisel Yolculuk

Bu kitapta anlatılanlar, benim kendi yolculuğumun izlerini taşır. Ama asıl amaç, sizin kendi yolculuğunuzu başlatmanızdır. Her insanın yolu kendine özgüdür; Simbala'nın sunduğu evrensel ilkeler de bu bireyselliğe alan açmak için vardır.

Astroloji haritanız, aromaterapi karışımlarınız, 12'li Düşünme Süreciniz... Hepsi size özeldir. Bu kitapta yer alan her teknik öneri, sizin ihtiyaçlarınıza göre şekillenebilir. Nasıl ve ne kadar uygulayacağınız size kalmıştır.

Karşılaştırma tuzağına düşmeyin. “O böyle yaptı, ben de böyle yapmalıyım” demek, size ait olan yolu gölgeleyebilir. Herkesin yeri, zamanı, geçmişi farklıdır. Ben Bozcaadalıyım; siz bambaşka bir yerden geliyor olabilirsiniz. Deneyimlerimiz birbirimize ilham verebilir ama taklit edilemez. Rahmetli babam, Rum Mezarlığı'ndan geçerken ‘herkes dinince dinlensin’ (yani herkes kendi inancına göre huzur içinde yatsın) derdi. Herkes kendi ritminde ilerler; önemli olan kendi harmoninizi bulmanız ve iç sesinizi duymanızdır.

Kimi hızlı öğrenir, kimi yavaş. Kimisi aromaterapiyle başlar, kimisi astrolojiyle. Kimisi bir ayda dönüştür, kimisi bir yılda. Kimisi ise olduğu hâliyle huzurludur ve bu da doğrudur. Hepsi yaşamın içindeki anlamlı örneklerdir.

Bu kitap size “nasıl düşünmelisiniz” demez; sadece farklı düşünme yolları sunar. Uygulamalar öneri niteliğindedir. Size uymayanı geçebilir, size iyi gelenle derinleşebilirsiniz. Simbala,

bireyin kendi hakikatini keşfetmesine alan açar. Ancak bu özgürlük, sorumlulukla birlikte gelir: Seimleriniz size fayda sağlarken başkalarına zarar vermemeli. Paylaştığımız bir dünyada, niyet kadar etki de önemlidir.

Bu yolculukta kahraman sizsiniz. Ben sadece bir rehber olabilirim – o da siz isterseniz. Dşncenizi sevin, geliştirin, yaşama değer katan bir hale getirin. Gerçekten sevdiğiniz ve başkalarına da fayda sunduğunuz her adım, Simbala’ya yaklaştığınız anlamına gelir.

Ve unutmayın: Yolculuk çoktan başladı. Bu satırları okuyorsanız, Simbala sizinle yürümeye hazır demektir.

BİRİNCİ KISIM: SIMBALA'NIN TEMELLERİ

Bu Kısımda Neler Olacak?

Bu bölüm, kendini tanıma yolculuğunuzun ilk adımlarını oluşturur. 'Ben kimim?', 'Nereden geldim?', 'Potansiyelim ne olabilir?' gibi temel sorulara içten ve derinlikli yanıtlar ararken, kendi içsel altınıınızı nasıl keşfedebileceğinizi gösterecek bir pusula sunar.

Metaforlar, kişisel örnekler ve uygulamalar eşliğinde, geçmiş deneyimlerinizden başlayarak içsel cevherinizin izini süreceksiniz. Sıfırın anlamı, farkındalığın önemi, dönüşüm süreci ve kapasitenizi nasıl görünür kılabileceğiniz gibi konular sade ama etkili bir anlatımla ele alınacaktır.

Bu bölümü okuyup özümstedüğünüzde:

- Kendinizle ilgili bilinçli algı seviyeniz artacak,
- Duygu, düşünce ve davranışlarınızı gözlemleme beceriniz gelişecek,
- İçinizde zaten var olan cevheri nasıl ortaya çıkarabileceğinize dair somut araçlara sahip olacaksınız.

Bu bölüm, bir başlangıçtan fazlası olabilir: Kendi iç yolculuğunuza atacağınız ilk bilinçli adım.

Bölüm 1: Simbala Kavramı

1.1 Simbala'nın Işıyla: Kendine Yolculuk

Simbala, yaşayan bir iyilik enerjisi öğretisidir. Aromaterapi'den astrolojiye, kozmik enerji terapi çalışmalarından dövüş sanatlarına kadar farklı disiplinleri sentezleyerek bireyin içsel potansiyelini açığa çıkarmayı hedefler. Bu bir terapi protokolü, bir din ya da sabit sistem değil; kendinize daha yakın, doğal ve hakiki bakabilmeniz için açılan bir davet kapısıdır.

Ancak unutmayın: Simbala bir ezber sistemi değildir. Bu bir hatırlama sürecidir. Bilmek için değil, kendinize yeniden dokunmak içindir.

Işık Neyi Aydınlatır?

Bu yolculukta "ışık" sembolik bir kavramdır. Güneş nasıl ki fiziksel dünyamızı aydınlatıyorsa, içsel haritamızda da Güneş konumu bizim potansiyel alanımızı işaret eder. Işık, sadece güzellikleri değil; bastırdığımız korkuları da ortaya çıkarabilir. Bunlarla yüzleşmek cesaret ister. Simbala, bu cesaretin kapısını aralar.

Simbala, farklı disiplinlerden ilham alarak kendi Işık Noktanızı — yani potansiyel merkezinizi — bulmanızı destekler. Bu merkezi tanımak, yaşama bakış açınızı derinleştirir.

Simbala Ne Sunar?

Simbala, sabit bilgiler sunmaz. Onun yerine bireyin kendi bilgeliğini keşfetmesi için sorular, uygulamalar ve içgörüler sunar. Bu yolculukta:

- Herkes kendi haritasını keşfeder,
- Kendi aromaterapi karışımını deneyimler,
- Kendi "savaşçısını" tanır,
- Sezgilerini güçlendirir,
- Ve isterse yaşadıklarını derinden hissetmeye başlar.

Bu bir yolculuktur. Amaç bilgi toplamak değil; bildiklerinizi yaşama dökabilmektir.

Yolculuk Aşamaları

Simbala yolculuğu, farkındalık katmanlarını şu adımlarla önerir:

1. Kendini Tanıma (Işığım Nerede?)
2. İçgüdüler ve Geçmiş Yaralar
3. Enerji Temizliği ve Kozmik Kanallar
4. Sevgi, Disiplin ve Kader Bağlantısı
5. Zihinsel Netlik ve 12'li Düşünme Tekniği
6. Finansal İçgörü ve Denge
7. Bitkisel Destekler ve Yaşam Kalitesi

Her aşama sade bir uygulamayla desteklenir. Sistem karmaşık değildir ve düzenli olarak uygulandığında dönüşümü başlatabilir yapıdır.

Bu Yolculuk Kimler İçin?

- Manevi ama ayakları yere basan bir yol arayanlar,
- Bilgiyle değil, deneyimle dönüşmek isteyenler,
- İ sesini duymak isteyen ama nereden başlayacağını bilemeyenler,
- Farklı disiplinleri bir araya getirerek yeni bir bakış kazanmak isteyenler.

Eğer bu satırlar size yakın geliyorsa, Simbala yolculuğuna hazırsınız demektir.

Sen de Simbala'nın Işığına Katıl

Benim de yıllar önce çıktığım bu içsel yolculukta, bir harita, bir damla yağ ya da eski bir savaşçı hikayesi bana şunu hatırlattı: Bildiklerimiz değil, yaşarken hissettiklerimiz dönüşür. Siz de belki içinizde bir yerlerde, bir adım atma isteğiyle bu safhadaydınız. O halde ilk adımı atmanın tam zamanı.

Işığınızı bulmanız dileğiyle...

1.2 Simbala: Simya ve Denge Kavramlarının Birleşimi

Simbala Kelimesi Nereden Geliyor?

'Simya' ve balance (denge) kelimelerinin birleşimiyle: Simbala. İki kadim bilgelik bir arada — dönüşüm sanatı ve denge arayışı.

Simya Nedir?

Tarihte simyacılar, kurşunu altına çevirmeye çalışan kişiler olarak bilinir. Oysa gerçek simya, insanın kendi içindeki "kurşunu" (negatif enerjiler, yoğun duygular, travmalar vb.) altına çevirmesiyle, yani onların olduklarından daha değerli hale getirilmesiyle ilgilidir. Korkuyu cesarete, öfkeyi sevgiye, karanlığı ışığa dönüştürmek.

Başkalarının değersiz gördüğü şeyler, sizin ellerinizde bir cevhere dönüşebilir. Simyacılar bilir: Hayatın değersiz görünen yanları, büyük bir değer yaratma potansiyeline sahiptir.

Herkes Kendi Simyacısıdır

Bu anlamda siz de bir simyacısınız. Her gün kendi yaşam laboratuvarınızda deneyler yapıyor, yeni formüller kuruyorsunuz. Bazen başarısız oluyor, bazen altın ya da onun kadar değerli bir içgörü elde ediyorsunuz. Önemli olan: Denemeye devam etmek.

Senin Altının Ne?

Herkesin "altını" farklıdır. Kimi için mutluluk, kimi için huzur, kimi için yaratıcılık... Hatta bazen acı, öfke ya da kaos bile kişinin değerli malzemesi olabilir.

Önemli olan, kendi altınınızı keşfetmek ve onunla ne yapacağınıza karar vermektir. Ve hep hatırlayın: Üreteceğiniz altın tüm yaşam birimleri için faydalı olmalıdır.

Denge Neden Gerekli?

Çünkü yalnızca altını bulmak yetmez; onu yönetmek, korumak ve büyötmek de gerekir. İşte burada denge devreye girer.

Altın ya da fikir, ilgilenen ellerde değeriir. "Bu fikir ilk benim aklıma gelmişti" söyleyiş i yalnızca bir ilhamın işaretçisidir. İlham gelir ve ilgilenmezsek, onu besleyenlere gider.

Simbala = Dengeli Üretim

Simbala, içsel öz cevherini keşfetmek, işlemek ve dengede tutmaktır. Hem kendinin hem başkalarının değeriini tanımayı ve bu değeri sürekli üretmeyi teşvik eder.

Hayat bir dengeleme eylemidir. Sen dengelemezsen, hayat seni dengeler. Aşırılık istikrarı bozar; oysa denge, istikrarın temelidir.

Tıpkı bir ip cambazı gibi: Dengede kalan düşmez. Cambaz sadece görevini yapar, şovunu sergiler. Siz de sadece bir okuyucu değil, bir simyacı ve kendi altınını arayan bir yolcusunuz.

Peki, sizin altınınız nedir?

1.3 İçsel Altını Keşfetme Yolculuğu

Bu içimizdeki altını (öz gücümüzü) nasıl bulacağız? Yolculuk burada başlıyor. Çünkü hayat içimizden dışarıya doğru yaşanır.

"Ameller niyetlere göredir." sözü de bu yüzdendir. İnsan içten içe ne yaşamak isterse, dışarıda onu arar, bulur ve yaşar.

Bunun tam tersini düşünmek de mümkündür; ancak dış olayların etkisiyle yaşanan bir hayat, daha tepkisel ve dış koşullara bağımlıdır.

Evren için (tüm, bütün, her şey, organizma yapısı vb.) pozitif olan durumlara "iyi", negatif olan durumlara ise "kötü" dersek, her amel de bu niyet tercihiine göre oluşur. Sizin ortak faydayı gözettiğiniz durumlarınız neyse, altınınızın da orada var olması mümkündür.

Altın Nerede Gizli?

Altınımızı genellikle dışarıda ararız: başkalarının onayında, parada, ünde, güçte... Ama gerçek altın içeride gizlidir. Senin benzersiz yeteneklerin, tutkuların, değerlerin — işte hazinen tam oradadır ve keşfedilmeyi bekliyordur.

Senin benzersizliğin, başkalarının benzersizliğiyle buluştuğunda hayata anlam katan değerli işler doğar. Her keşif yeni doğruları ortaya çıkarır. Her fark ediş, yaşam seviyesinde bir artışa vesile olur.

Keşfetme Süreci Nasıl İşler?

Tıpkı madenciler gibi, önce yüzeydeki toprağı kazarsın:

Yüzey: "Ben nasıl görünüyorum?", "İnsanlar ne düşünüyor?"

Derin katmanlar: "Ben gerçekten ne istiyorum?", "Neyi yaparken mutlu oluyorum?"

Altın katmanı: "Ben kimim?", "Niye buradayım?", "Dünyaya ne katkım olabilir?"

Keşif Araçlarımız

Bu yolculukta içsel pusulamızı kullanmamıza yardımcı olacak bazı araçlar şunlardır:

- **Sessizlik:** Gürültüden uzaklaş, kendi sesinle tanış. İç sesini dinle.
- **Gözlem:** Hangi anlarda kendini en canlı hissediyorsun? O anları fark et.
- **Deneyim:** Farklı şeyler dene. Her deneyim sana bir şey öğretir.
- **Sorgulama:** "Neden?" sorusunu sormaktan korkma. Doğru sorular, doğru cevapları getirir.

Dikkat: Sahte Altın Tuzakları

Yolda sahte haritalar ve altınlar da vardır:

- **Başkalarının hayallerini yaşamak:** Onların hayalleri seninkiler değildir. İlham alabilirsin ama taklit etmemelisin.
- **Toplumsal beklentilere uyma çabası:** Toplumda yaşamak uyum gerektirir; ancak herkesin beklentisi farklıdır. Çoğu zaman bu beklentiler, o kişilerin kendi çıkarlarına yöneliktir.
- **Korkulara göre karar vermek:** Gerçek korkular seni geliştirebilir; sanal korkular ise gerçek hazineye uzaklaştırır. Korku sadece hissetmekle kalmaz, bedeni de fiziksel olarak etkiler.

Sen Hazır mısın?

İçsel altını bulmak kolay değildir. Cesaret, sabır ve dürüstlük ister. Her zorlanma mutlaka bir hatanın işareti değildir. Bazen doğru yolda olsak da zorlanırız. Asıl mesele, bu zorlukların bize ne öğrettiğini fark etmektir.

Kendini tanımak ve geliştirmek istemek, hayatı anlamlandırmanın yollarından biridir. Ancak herkesin bu yola eşit şartlarda ve aynı bağlantıyla dahil olma şansı olmayabilir. Bu nedenle başkalarının hikâyelerini değerlendirirken empatiyle, kendi yolculuğumuza bakarken şefkatle yaklaşmak önemlidir.

Bir kısım yoksunluklara rağmen yapabildiğinin en iyisini yapma çabası, insan olmanın en samimi ve onurlu yanlarından biridir. Güzel şeylerin zor olabileceğini hatırlayalım.

Hayatın anlamı yalnızca bir hedefte değil; o hedefe doğru atılan dengeli adımlarda gizlidir. Denge kaybolduğunda kendimizle kalmak da zorlaşır, içsel dağınıklık artar.

Her birimizin altını kendine özgüdür: Seninkisi sende, benimkisi bende. Bu farkındalıkla şimdi denge arayışımıza bakalım.

Bölüm 2: Denge Arayışının Önemi

Denge, sadece doğada değil, insan ruhunda da evrensel bir ihtiyaçtır. Bu bölümde Simbala'nın denge anlayışı hem simya hem de kutsal kavramlar üzerinden açıklanacaktır.

Sadece altını bulmak yeterli değildir; onu dengelemeyi de öğrenmelisin. Çünkü dengede olmayan hiçbir şey kalıcı değildir.

Piyango zenginlerini düşünün. Pek çoğuna para uğrar ve geçer. Çünkü aniden gelen bu bolluk, yeterli denge kurulmadan kaybolur gider. Para yönetimi yoksa, altın da tutunamaz.

Yani ne az ne çok; tam olması gerektiği kadar. Yeterince.

2.1 Denge Kavramı

Denge, aşırılıklar arasında durabilmektir. Ne çok sağa ne çok sola. Tam ortada, sakin ve güçlü; tıpkı iki kefesi eşit tartan bir terazi gibi.

Neden Aşırılıklara Kaçıyoruz?

Çünkü aşırılıklar heyecan vericidir: çok mutlu olmak, çok üzölmek, çok çalışmak, çok tembellik etmek... Ama hiçbir uç nokta uzun süre sürdürölemez. Salıncak gibi bir uçtan diğereine savrulur dururuz.

Belki de bu eğilim atalarımızdan miras kaldı bize. Onlar "şimdi varsa şimdi tüket" mantığıyla yaşamak zorundaydı — yarın aynı fırsat olmayabilirdi. Atalarımız "fırsat bulunca sınırsız tüket" moduna programlıydı çünkü başka seçenekleri yoktu. Biz hâlâ aynı programla yaşıyoruz, ancak bunu kullanmaya günümüz modern toplumlarında artık gerek olmayabilir.

Aşırılıklar bazen kısa vadede zevkli ve kazançlı gibi görünse de uzun vadede bedel ödetir. Hayatta her şeyin bir karşılığı vardır; bunu unutmamak gerekir.

Hayattaki Denge Alanları

- **İş – Yaşam:** Ne işkolik ol ne de tembel. Dengeli bireyler, dengeli toplumları oluşturur.
- **Sosyal – Yalnızlık:** Ne hep kalabalıkta ol ne de tamamen yalnız kal. Hem bireysel gelişim hem bağ kurma ihtiyacını dengele.

- **Güven – Şüphe:** Ne herkese körü körüne güven ne de sürekli şüphe içinde yaşa. Aşırı güven tembelliğe, aşırı şüphe korkuya dönüşür.
- **Verme – Alma:** Sürekli vermek yorar, sürekli almak doyurmaz. Her ilişki, karşılıklılık dengesiyle var olur.
- **Konuşma – Dinleme:** Ne sadece konuş ne de sessizliğe gömül. "Dinle" ve "oku" emirleriyle başlayan dini öğretiler, konuşmanın daha sonra geldiğini hatırlatır.

Denge Nasıl Kurulur?

Önce kendine sor: "Bu konuda fazla mı ileri gittim?" Sonra yavaşça merkeze dön. Ani dönüşler salıncağı daha çok sallar. Denge bir anda değil, küçük ayarlamalarla kurulur.

Her yeni denge noktası bir maliyet taşır. Bu maliyet hem maddi hem manevi düzeyde gerçekleşebilir. Ve bu bedeli ödeyecek olan biziz.

Denge Sanatı

Cambaz ipte nasıl durur? Sürekli küçük ayarlamalar ve düzeltmelerle.

Sen de kendi terazini, kendi merkezini bu şekilde ayarlarsın. Bir kefeye arzularını, diğerine bunun karşılığını koyarsın. Her arzu yolu **kendi dengesini** getirir.

Unutma: Denge statik değil, dinamiktir. Bisiklet üzerinde durmak için pedal çevirmen gerekir. İlerlemeden denge sağlanamaz.

Harekette bereket vardır çünkü hareket, yaşamın rezonansını başlatır.

"Her işin başı sağlık"tır; çünkü hareket, fiziksel ve zihinsel sağlığın ürünüdür. Televizyondaki pek çok sağlık programı kısaca uykuna, nefesine, beslenmene dikkat et der. Bu üç temel alan da denge ister.

Normal kabul ölçütlerinin dışında kalan her şey, bedenin yeni bir "normal" üretmesine yol açar. Bu da daha fazla çaba, daha fazla maliyet ve ödenecek bedel için yeni bir ölçüt olur.

Altınını parlak tutmak istiyorsan, ışığı ayarla ve yaşam terazini dengede tut. Denge sağlık getirir, sağlık da ışığını korur.

2.2 Aşırılıkların Kontrolü ve Orta Yol

Aşırılık bir hastalıktır. Orta yol ise şifadır.

Aşırılık Neden Hastalıktır?

Çünkü sürdürülemez. Aşırı çalışan yorulur, aşırı yiyen hastalanır, aşırı düşünen tükenir. Aşırılık her zaman kendi sonunu hazırlar.

Zihinsel algılarla başlayan bu dengesizlik bedene de yansır. Vücut, yeni duruma uyum sağlamak için ekstra çaba harcar; enerji kaybeder. Zamanla bu dengesizlik, yapısal sorunlara dönüşebilir.

Orta Yol Nedir?

Orta yol, hiçbir uç noktada kalmamaktır. Bu bir kayıtsızlık değil, **bilinçli bir tercihtir.**

Hem acıyı hem tatlıyı tatmışsındır; ikisinin de fazlasının zarar verdiğini bilirsin. Artık ikisini de denge içinde kullanırsın.

Bazı insanlar tatlıya düşkündür, bazılarıysa acıya dayanıklıdır. Kimimiz duygusal dalgalardan beslenirken, kimimiz sükûnetten güç alır. Her birimiz dengeyi kendi yaşam enerjimizle kurarız.

Aşırılık Nasıl Kontrol Edilir?

Fark Et: “Bu konuda aşırıya mı kaçıyorum?” diye sor.
Bu soru içini sıkıştırıyorsa, cevabı büyük ihtimalle evettir.

Dur: Aşırılığı fark ettiğin anda dur. Bir nefes al.
Durmak, hareketin hızını dengeler.
Ardından sor: “Bu davranışın sonucu gerçekten istediğim şey mi?”

Merkeze Dön: Yavaşça, sabırla orta noktaya yönel.
Karın bölgesi (merkez, *hara*) bedenin fiziksel denge merkezidir.
Karın kaslarını ve nefesini kullanmak hem bedeni hem zihni merkeze taşır. Derin karın nefesi (diyafram nefesi), aynı zamanda korkuyu da hafifletir.

Orta Yolun Zorlukları

Nikos Kazancakis’in *Zorba*’sı, yaşamı uçlarda yaşamayı seçen karakterlerin sembolüdür. Hazza, özgürlüğe ve yoğun yaşama tutkuyla bağlıdır. Onun için her an bir deneyim, her tutku bir yaşam nedenidir.

Ancak sürekli haz peşinde koşmak, ilk bakışta cezbedici görünse de zamanla bir yorgunluk ve tatminsizlik hâline gelir. Romanda bu ruh hâli şöyle dile getirilir:

“Bazen öyle bir yaşamak istiyorum ki, sanki her şeyin sonu gelecekmiş gibi... Ama sonra yorgun düşünüyorum; çünkü her şeyin sonu gelmiyor. Yaşam devam ediyor.”

Orta yol, işte tam da bu yorgunluğun ardından fark edilir: **Sakin ama kalıcı.**

Orta yol, ilk başta sıkıcı görünebilir. Çünkü aşırılıkların getirdiği heyecanı taşımaz. Ama bu yol kalıcıdır. **Heyecan geçer, denge kalır.**

Her heyecan dalgası, beden üzerinde hormonsal bir iz bırakır. Bu hormonlar ve atıkları bilinçli yönetilmezse bedeni yıpratır.

Aşırılığın Kökeni

Unutma: **En büyük güç, kendini kontrol edebilmektir.**
Aşırılığı yönetebilen, hayatını da yönetebilir.

Aşırılığın kökeni çoğu zaman zihindedir. Beden belirli bir enerjiyle yetinebilirken, zihin daha fazlasını ister. Bu fazla arayış geçici bir haz getirirken, içsel dengeyi bozar. Asıl mesele, bu bozulmuş dengeyi yeniden kurma cesaretidir.

İşte bu yüzden bilgiler orta yolu seçer. Çünkü denge, sadece kontrol değil; anlayış da ister. Bilgelik ise yalnızca davranışta değil, **varoluşun özüyle kurulan derin bir bağda gizlidir.**

Bölüm 3: Bir Varoluş Hikayesi

3.1 Sıfırın Hikayesi: Hiçlikten Değere

1. Sıfırın Doğuşu

Her şeyin bir başlangıcı vardır. Ama bazı başlangıçlar "hiçlikten" doğar. Önce "hiç" vardır. İşte sıfır, tam olarak bu başlangıcın sembolüdür: Henüz her şeyin bir "hiç" olduğu, ama her şeyin "olabilme kabiliyeti" taşıdığı o eşsiz hâl.

İlk bakışta değersiz gibi görünen bu sembol, aslında sonsuz bir kapasiteyi içinde barındırır. Çünkü bir şeyin varlığını anlayabilmek için önce onun yokluğunu fark etmiş olmalıyız. Tıpkı karanlık sayesinde ışığı, sessizlik sayesinde sesi duyumsamamız gibi.

Yokluğuyla tanışmadan varlık hissiyatsızdır. Varlık, kendini yoklukla birlikte anlamlı kılar.

2. Zıtlıkların Doğuşu

Sıfır, içindeki yeniden doğuş cevheriyle kendini görmek ve anlamlandırmak istemişti. Ancak kendini görmek için bir aynaya ihtiyacı vardı. Bu yüzden bölünmek zorundaydı.

Sıfır bölündü ve +1 ile -1 oluştu. Zıtlıklar: ışık ve karanlık, eril ve dişil, varlık ve yokluk...

Çünkü bir şeyleri karşıtı olmadan anlamlandırmak çok güçtür. Sıcak, soğukla; iyilik, kötülükle; yaşam, ölümle anlam kazanır. Böylece karşıtlıklar *anlamı* doğurdu. Karşıtlıklarla anlam çeşitliliği sağlanırken zamanla uç anlamlardan daha dengeli ara anlamlara ulaşıldı.

3. Simyanın Öğrettikleri

Simyada iki temel adım vardır: Latince olan **Solve et Coagula** (çözülme-birleşme) yapısıdır. Sıfır önce kendini çözer: Hiçlik olur. Sonra bölünür: Zıtlıkları doğurur. Ve bu zıtlıklar arasında bir denge oluşur: Bu “**anlam**” dır.

Tıpkı senin de içinde olduğu gibi. Zaman zaman dağılır, sonra tekrar birleşirsin. Hasta olur iyileşirsin. Kırıldığın yer, ışığın sızdığı yer olur. Ama sen o zaman daha iyi görürsün.

4. Sonsuz Döngü

Sıfır, yalnızca bir başlangıç değil; aynı zamanda bir sondur. Çünkü her son, yeni bir başlangıcın kapısını aralar. Başlangıçlar yeni kaynaklardır. Tıpkı astrolojik çarkta olduğu gibi: Çemberin bittiği yer, aynı zamanda yeniden başladığı noktadır. Ama bu bir spiral gibidir. Aynı noktanın farklı bir yönünde olursun. Her sıfır bir “reset”tir. Ama bu sıfırlama bizi küçültmez — derinleştirir.

5. Senin İçindeki Sıfır

Sen de kendi içindeki sıfırı tanıyorsun aslında. Bazen hiçbir şey gibi hissettiğin o anlar... İşte tam orada yepyeni bir şey doğmak üzeredir. Çünkü senin de içindeki sıfır, bölünmeye ve kendini görmeye hazırlanıyor, kendi hayatının şovu için. Yani aslında sıfır hiç sıfır olmamıştır, daha büyük bir değer yaratma potansiyeli ile hep bir *hiç* olarak var olmuştur.

"Hepimiz hem sıfırız hem sonsuzuz. Sen hem hiçsin hem her şey. Çünkü içimizdeki sıfır, hayatın tüm evrim yeteneğini taşır."

6. İlahi Yaratılış ve Evrensel Bağlantılar

Farklı kültürlerin yaratılış hikayeleri mevcuttur. İsimler, ifade biçimleri farklı olsa da temelde aynı özü taşırlar: **Yokluktan varlığa geçiş, zıtlıkların doğuşu, insanın özel konumu.**

Ben İslam kültürüyle yetiştim ve bu pencereden bakıyorum:

İslam'da yaratılış "Kun" (Ol!) emriyle başlar. Yoktan var oluş, aşamalı yaratılış (gökler, yer, canlılar, insan), ruhun üflenmesi ve insanın "halife" olarak sorumluluk alması...

Bu anlatı, sıfırın hikayesiyle de örtüşür: **Hiçlikten başlayan, zıtlıklarla anlam kazanan, sorumluluğu taşıyan bir yolculuk.**

Ama bu sadece bir pencere. Sen başka bir pencereden bakabilirsin. Önemli olan, o ilk sorunun evrenselliği: "Ben kimim?"

Varlık-Yokluk Paradoksunun Sırrı

Yoktan var etmek mi? Yoktan var olmak mı? Bu sorularla ilgili çok düşündüm. Sonra fark ettim ki: Yok'un yok olabilmesi için önce o şeyin varlığının bilinmemesi veya ona ihtiyaç hissedilmemesi gerekir.

Yani yokluk, aslında var edilmeye hazır durumda iken hissedilir. Bu, o varlığın **yokluğunun** anlaşılmasını sağlar.

Bir şey zihinsel veya maddesel olarak var olmak için önce potansiyel olarak (yok olarak) bulunmalıdır. Yani ortada, görünür halde olmamalıdır. O *varlık potansiyelinin yokluğu* biliniyor olmalıdır. Ancak yoksa ve ihtiyaç varsa var edilebilir, varsa da yok edilebilir.

Bir şey hiç var olmamışsa ya da bizim varlığından bihaber olduklarımız nasıl olur da yok kabul edilebilir? Bir döngü: başlangıç bir son vadeder, bir son ise yeni bir başlangıca vesile olur, çünkü dönüşüm başlar.

Varlık ve yokluk aslında birbirini tamamlayan bir bütünün parçalarıdır. Var olan zaten vardı; yok olanlar ise ihtiyaç duyuldukça varlık sahnesine çıkmaya başladı. Bu, tıpkı canlı bir organizma gibi sürekli dönen bir sistemdir. Bir yaprak düşer, toprağa karışır ve bir gün bir ağacı besler. Dönüşüm budur.

Çoğu zaman, "yokluk" sadece bizim algımızdadır. Bir kapasite taşıyan ama henüz görünür olmamış şeyleri "yok" zannederiz. Oysa tohum oradadır; sadece biraz ışığa ihtiyaç duyar. Yok'un yok olabilmesi için farklı bir form yapıda bulunması ve var edilmeyi bekliyor olması gerekir.

Bunları anlamak kolay değildi benim için. Ta ki günlük yaşamımda bu döngüyü izlemeye başlayana kadar. Her bitirdiğim projenin yeni bir başlangıcı doğurduğunu, her kaybettiğim fırsatın başka bir kapıyı açtığını görmeye başladım.

8. Kozmik Dans ve Evrensel Yapıtaşları

Her şey sessizlikle başladı. Boşlukla. Yoklukla. Ama o boşluk sandığımız şey aslında dopdoluydu. İlk bakışta kıymet kıyası yapılamadığından değersiz görünen Sıfır – görünüşte hiçlik – gerçekte sonsuz potansiyeli olan bir *var*landı.

Henüz "bir şey" olmamıştı belki, ama "her şeyin potansiyeli olma" *varlığı* oradaydı. Tıpkı daha dünyaya gelmemiş bir çocuğun içinde taşıdığı dönüştürülebilir cevher gibi.

Sıfır bir arayışa girdi. Kendini tanımak istedi. "Ben neyim?" dedi. "Var mıyım, yok muyum?" Kendini ölçebilmenin tek yolu ikiye bölünmektir. Bölünmeler çokluk yarattı, etkileşim doğurdu, gelişim başladı. Tıpkı bakterilerin yaptığı gibi...

Zıtlıklar doğdu: ışık ve karanlık, eril ve dişil, yukarı ve aşağı, eylem ve duruş, iyilik ve kötülük. Her şey karşıtıyla anlam kazandı. Tıpkı insanın içinde olduğu gibi: ne tamamen iyiyiz ne tamamen kötü. Hangisini yaşarsak, o öne çıkar. Denge ise bizim seçimimizle oluşur.

9. Anlamlandırma Süreci

İnsan daha önceden görmediği, duymadığı, dokunmadığı şeyi ilk karşılaştığında anlayamaz. Bu yeni olanı anlamak için önceki deneyimlerine yaslanır. Benzerlikler arar, bağlantı kurar, kıyaslar, anlam çıkarır.

Bu nedenle bizce yok olan şey, aydınlanma ile ortaya çıkmaya başlar. Elimizdeki feneri nereye tutarsak orası aydınlanır. Tıpkı ırmık helvasının önce ortada olmaması gibi. Yağ, un, şeker, su ve ateş vardır. Ancak her şey usulünce birleşince helva görünür hale gelir.

10. Evrenin Lego Yapısı ve Değerin Doğuşu

Evren, lego gibi küçücük yapı taşlarından oluşur. Atom ve atomaltı parçacıklar birleştiklerinde yepyeni varoluşlar ortaya çıkarılırlar. Bu yapı taşları her elde farklı değerlere dönüşebilir.

İnşa etmenin niyeti önemlidir. Bazıları ortak fayda inşa ederken, bazıları zarar verir. Bu fark, niyette ve yapıda gizlidir.

Özetle, “Sıfır 1 ile” (yani $-1 + 1$) var oldu ve değer kazandı. 1'in yanında Sıfır artık daha anlamlıydı. Böylece kutuplar doğdu. Beraberinde ise seçim yapabilme hakkı ve kendini izleme hali gelişti.

11. Kimlik Arayışı ve Evrensel Soru

Sıfır bölündü ve $+1$ ile -1 ortaya çıktı. Ama hikâye burada bitmedi. Bu iki zıt kutup birbirlerini fark ettiklerinde, artık hem $+1$ hem de -1 vardı ve ikili **bağlantı** oluştu. İşte bu bağlantının kendisi 2 oldu. Yani 2, ilk "ilişkiydi”.

Sonra bu ikili yaratım gücüyle 3'ü doğurdu- sentez, yaratıcılık, yeni olanın meydana gelişi. 4, 5, 6... Her sayı bir öncekinin deneyiminden doğarak evren genişledi.

Böylece:

- 0 = Sonsuz potansiyel
- 1 = Bireysellik, farkındalık
- 2 = İlişki, bağlantı
- 3 = Yaratım, sentez

Ama her sayı, her varlık hâlâ o ilk sıfırın izini taşıyordu.

Sen de, ben de. Hepimiz de. İçimizdeki o ilk sorunun yankısı var hala: "Ben kimim?"

Bu sorunun anlamı, bizi çoğu din ve öğreti sisteminde iyi kullar yapar. İslam' da ise bu sorunun cevabı şunları içerir:

- Allah'ın kulu ve halifesi olduğumuzu,
- Ruh sahibi bir varlık olduğumuzu (ruhun Allah'tan geldiği),
- Bütünün bir parçası olduğumuzu,
- Emanet taşıyan, sorumluluk sahibi varlıklar olduğumuzu.

Ve böylece sıfırın hikayesi yalnızca bir sayı değil, senin de hikayene dönüşür: Yokluktan varlığa, belirsizlikten bilince...

3.2 Varoluş Amacımız

Peki biz kimiz ve neden buradayız? Farklı öğretiler farklı cevaplar verir. İslam'da insanın yaratılışına dört ana misyon yüklenir:

- Allah'ı tanımak ve ibadet etmek
- Evrene (sen ve senin dışındaki her şey) hizmet etmek
- Varlığımızla ona katkıda bulunmak
- Bütünü onurlandırmak

İmtihan ve Hayat Dersleri

Burada olmamızın nedeni, imtihanlarla olgunlaşmak olmalı. Bu karşılaştıklarımız da hayat derslerimiz. Bir düşünceyi üreten biziz. O düşünceyi seven, benimseyen ve değer verip gerçekleştirmek isteyen de biziz.

Yol boyunca karşılaştığımız imtihanlardan öğrendiklerimiz "isteğimizi gerçekleştirmemiz için bilmemiz gerekenler"den oluşan derslerdir. Öğrenilen dersler tecrübelerimizi oluşturur. Olumlu sonuçlar da tecrübedir, olumsuzlar da. Çünkü bize bir sonrakinde neyi yapıp neyi yapmayacağımızı gösterirler.

Şartlar ve Sorumluluklar

Piyango zenginleri örneğini hatırlarsınız. İş yönetimini bilmezsek hayatın sunduğu imkânlar bizi aşar. Böyle durumlar da genellikle birer hayat dersi hâline gelir. Sınavlardan geçmek içinse istek yönetimi ve şartları karşılayacak yeterli seviye beklenir. Yani şartların gerektirdiklerini sağlamak üzere gerekli olan varlık seviyesinde olmak bizim sorumluluğumuzdadır.

En lüks spor arabaya binmek istiyorsak, o arabaya binmenin şartlarını yerine getirmeliyiz. Şartları değiştirmeye çalışmaktansa şartlara uyum sağlayıp gerektirdiklerini yapmak bizler için daha az maliyetli olabilir. Ayrıca şartları belli olan ve bir yapılacaklar listesi olan varlık oluşumları güven vadeder. Çünkü neyi hangi sırayla yapacağımızı bilebiliriz. Bu da yine sorumluluk almayı gerektirir.

3.2.1 Her Şey Mümkün

Aklımıza gelen şeyleri yapmak mümkün olabilir. Ama nasıl? Ve niye bunu yapmak istediğimizin önemi var.

Peki neler istiyoruz? Şan, şöhret, para, lüks... isteklerimiz her şey olabilir.

Bunları nasıl elde ederiz?

- Gerçekleştirme şartlarını kabul et
- Sorumluluğu al
- Değişime açık ol
- Dersleri öğren
- Sınavları geç

Böylece her şey mümkün hale gelir.

Elest Bezmi ve Fıtrat

İslam'da Elest Bezmi'nde verilen söz ('Evet, Sen Rabbimizsin'), birliğe dair farkındalığımızı sembolize eder. **Bu bilinçli algı, egomuzu rahatsız etmeyen bir varlık bilinci geliştirir.**

Allah'ın sıfatlarını yansıtmamız, bizi üreticiler haline dönüştürür...

Zaten var olan parçaları birleştirerek yeni oluşumlar sağlarız. Bu mekanik yapı, insan medeniyetini farklı seviyelere taşıyacak ana mayadır.

Görünen ve Görünmeyen Alemler

Maddi Dünya (Âlem-i şhadet)”

Duyularımızla algıladığımız fiziksel evren. Gözle görülen, elle tutulan her şey. Fiziksel olarak yaşadığımız alanlar bizim dünyamızın bir parçasıdır.

Manevi Âlem (Âlem-i gayb)

Melekler, ruhlar, cennet-cehennem gibi görünmeyen boyut. Bu âlem de gerçektir, sadece farklı bir frekans üzerinde titreşir.

Cep telefonları ilk çıktığında sinyal çekmeyen yerlerde yüksek nokta arardık. Telefon çekmiyordu ama sinyal hep oradaydı — sadece biz duyamıyorduk. Aynı şekilde, frekansı duyamamak onun olmadığı anlamına gelmez. Belki de henüz o seviyeye ulaşamadığımızı gösterir.

İki Âlem Arası Köprü

İnsan, bu iki âlem arasında köprü olan varlıktır. Rüyalar, ilhamlar, sezgiler gibi deneyimlerimiz bu iki âlemin buluşma noktaları olabilir. Simbala felsefesinde bu deneyimler, simya evriminin ilk işaretleridir. İç sesimizi duyduğumuz, iç motivasyonumuzu hissettiğimiz anlar.

Dünya ve Ahiret Boyutu

Dünya: Geçici İmtihan Yeri

Ekip-biçme zamanı. Geçici ama gerekli. Tüm amellerimizin gerçekleştiği sahne.

Ahiret: Kalıcı Hesap Yeri

Hasat zamanı. Dünya amellerinin karşılığının alındığı boyut. Finansal dilde buna Bilanço dönemi de diyebiliriz. **Bilanço her**

dönem dengededir; ama o dengeye nasıl gelindiği, insanın kendi muhasebesini gösterir.

İki Boyutun Birbirini Tamamlaması

Dünya'daki geçicilik, değişim ve gelişim unsurlarını destekler. Tıpkı doğada her şeyin dönüşmesi gibi; bir son, başka bir başlangıca hayat verir.

3.2.2 Hayatın Anahtarı

Hayatın anahtarı, niyetle başlayan bir süreci sorumlulukla taşımak ve gerekli adımları atmaktan geçer. Araba kullanmak gibi. Arabayı hareket ettirmeden önce bir dizi uygulamada bulunuruz, motor çalışır, araç hareket eder. Niyet ettiğimiz her şeyi başlatabilir ve istenilen sonucu almak mümkün olabilir; ama öncelikle neyi istediğimizi bilmek, ardından bu isteği gerçekleştirmek için gereken yolu yürümek gerekir.

*Her başlangıç **bir sürece** ihtiyaç duyar. Bu süreç ise o başlangıcın yaşamı olur. Yani her şey doğar, büyür ve ölür.*

Dünya tüm amellerin gerçekleştiği yer. Tüm oyun hayatın içinde döner. Dünya iyi bir oyun alanıdır. Ancak yaşam oyunları için sorumluluk almak gerekir. Azmimiz her keresinde test edilir. Her şey çok kolay olmasa da yapılabilir düzeydedir.

Hayatın anahtarı: Herkes kendi yaşamının anahtarıdır. Kendimiz isteriz ve kendimiz yapmaya kalkarız. Hatta bazen neyle sonuçlanacağını bilmeden yarınlara yokmuş gibi ısrar edip, yapmaya kalkar ve bazen de çıkan sonuca şaşırırız. Adımları sırasıyla atmak, sorumluluğu almak ve şartları yerine getirmek ise esastır.

Uygulama Alanı: Niyet, Sorumluluk ve Adım

Bu bölümde öğrendiklerini hayata geçirmek için:

1. Şu an hayatında gerçekleşmesini istediğin üç şeyi yaz.
2. Her biri için gerekli şartları düşün ve hangilerini zaten karşıladığını not al.
3. Sorumluluğunu henüz almadığın bir adımı belirle.
4. Bugün o adımın en küçüğünü at.

Sorumluluk alarak kendi merkezlerimizi kurduk. Şimdi bu merkezin evrensel hikâye içindeki yerini birlikte keşfedelim.

3.3 Bütünün Bir Parçası Olan Sen ve Hikâyen

Sen de bu evrensel hikâyenin bir parçasısın. İçinde hem "+1" var, hem "-1". Seviyorsun ama aynı zamanda korkuyorsun da. İlerlemek istiyorsun ama bazen duruyorsun. Bu zıtlıklar seni yıpratmıyor; insanlığını bütünlüyor. Çelişkiler arasında dengeyi bulmayı öğrendiğinde, içsel altın da (tüm kapasiten) ortaya çıkar.

Günlük hayatında çelişki yaşadığında hatırla: Bu durum sıfırın kendini tanıma sürecinin bir benzeri olabilir. Sen bölünmüyorsun ama farkındalık kazanıyorsun. Her karmaşa, aslında yeni bir anlayışın doğum sancısı olabilir.

Halk arasında "bu sessizlik bir şeylere gebe" derler. Çünkü o sessizlik, bir şeylerin doğumundan hemen önceki o gergin, ağırlaşmış arife zamanıdır. Güzel şeyler çoğu zaman bir gerginlik ya da acının ardından gelir. Bir şeyler yaşanırken "öldüm-bittim" diyen kişi, işin sonunda yaşamının en güzel anlarına şahit olabiliyor.

Hareket, öncesindeki gergin enerji ile beslenir ve tetiklenir, harekete geçtikten sonra ise hareketi **sürdürmek ve değere**

dönüştürmek, bizim vazifemizdir. Sıfırın simya dönüşümüne tanık olduk. Şimdi bu dönüşümün evrensel örüntülerini tasarım ve tesadüf penceresinden inceleyelim.

3.3.1 Simyasal Gerçeklik: Hiçlikten Oluşa

Sıfırın bölünmesi bir kayıp değil, kazançtı. Çünkü o bölünme sayesinde anlam doğdu. Simyacılar kurşunu altına çevirirken de aynı süreci yaşarlardı: Önce ayrıştırma (solve), sonra birleştirme (coagula). Sen de kendi kurşununu – korkularını, öfkeni, karmaşanı – altına dönüştürebilirsin; yani sevgiye, bilgeliğe ve dengeye. Yaşam bir dönüştürme sanatıdır. İçimizdeki olumsuz enerjiyi daha pozitifçe çevirebilir ve bu güçle harekete geçip, kolektif iyiliğe katkı sunan şeyler yaparak enerjinin karakterini dönüştürebiliriz.

Kintsugi, Japon kültüründe kırılan seramik eşyaların altınla onarılması sanatıdır. Ancak bu sadece bir tamir yöntemi değil, aynı zamanda derin bir yaşam felsefesidir:

"Japonlar der ki: kırık bir çanak, altınla onarıldığında daha değerli hale gelir. Kırığı saklamak yerine kutsarlar." *Bu anlayış bize üç şey öğretir:*

- Kintsugi, kırıkları saklamaz, vurgular.
- Kusurlar altınla doldurulur; böylece eski halinden daha eşsiz ve değerli hale gelir.
- Mesajı nettir: Kırılığın yer, bir potansiyel barındırır ve bu senin güzelliğin olabilir.

Bu anlayış, "mükemmel olma" arzusunun aksine, kusurları kabul ederek dönüşme fikrini savunur. Tıpkı Simbala'daki gibi: denge, sadece sağlamlıkta değil, kırılmanın ardından yeniden kurulan yapıda da bulunabilir.

Kırıldığın yer, motivasyonun doğduğu yerdir. Ve bazen en değerli parçan, en çok yara aldığın yerden parlar. Tabii eğer sen istersen!

İnsan da kendi içindeki sıfırla, yani saf potansiyeliyle tanışmak için bazen bölünür, savrulur, zıtlıklar yaşar... Ama her geri dönüş, aslında bir ilerleyiştir. Her kriz, yeni bir bütüncül içgörünün kapısıdır.

Bazı konularda çok iyiyizdir ama bazıları bizi aşar. Bilmediğini bilmeden konuşmak cahilliktir; ama bilmediğini fark etmek, sıfırdan başlayan bir doğumun işaretidir. Cahil **konusmayı** seçer, sıfır ise **sessizce büyümeyi**.

Simbala der ki: Senin görevin bu zıtlıkları bastırmak değil, dengelemektir. Çünkü denge varsa, Simbala var olabilir. Ve sen bu dengeyi kurdukça, içindeki altının ışıldamaya başlar.

3.3.2 Sonsuz Döngü

Unutma: Her son, bir başlangıç noktasına denk gelir. Ve her sıfır, yeni bir doğuşu müjdeler. Tıpkı dairesel kader çemberi gibi; başlar, başladığı yerde biter ve tekrar başlar. Bu süreç, spiralın halkaları gibi yeniden başlayıp yeniden tamamlanır.

Bir yarış bitse de bir başkası başlar. İş biter, yenisi başlar. Yarışlarımız hep vardır yaşamlarımızda; kimi kendimizle, kimi rakiplerimizle, kimimiz ise düşmanlarıyla...

Dünyayı baştan yaratmamız değil; yaşanabilir kılmamız bekleniyor olabilir bizlerden. Her şey dönüşür, başkalaşımın nasıl olacağını seçilen koşullar ve yapılan tercihler belirler. Seçme ve ayırt etme gücüyle edinilen bilinç, insanlık için daha yaşanabilir gelecekler vadeder.

İş bittiğinde, ilişki bittiğinde, bir hayat dönemi sona erdiğinde – yeni bir başlangıç kapısı aralanır. Bu ise yeni bir motivasyon demektir; yeni bir doğum ve başlangıç ihtimalini işaret eder.

Biz hiçbir şey de olabiliriz... Ama o "hiçbir şey" in içindeki her şey potansiyelini taşırız. Simya dönüşümü bizimle başlar. Çünkü bizler evrenin bir parçasıyız. **Sen hem sıfır hem de sonsuz hissedebilirsin. Hem yokluğun hem varlığın ta kendisi olabilirsin.**

Ve bu hikâye, her nefes alışta yeniden başlar. Tam da feleğin çemberinden geçmek gibidir bu his. "Feleğin çemberinden geçen bilir; neyin değerli olduğunu da neyin ona yük olduğunu da..."

Bu çember, aslında içsel başkalaşımın simya ateşidir. Kişi, bu çemberde yoğruldukça, kendi altınını ortaya çıkarma kabiliyetine yaklaşır. Hayat seni yoğurmaz; sana yol gösterir ve sen onu dönüştürdüğünde, kendi altınını ortaya çıkarırsın...

3.4 Tasarım mı, Tesadüf mü?

Bu konular üzerine düşünürken, yaşamın akışındaki örüntüleri fark etmeye başlamıştım. Gerçekten her şey tesadüf müydü, yoksa görünmeyen bir tasarım mı söz konusuydu?

Sıfırın hikayesinden sonra durup düşünmek gerekir: Peki ya gerçek dediğimiz şey aslında başka bir hikayeyse? Ya biz şu an o gerçek hikâyeyi değil de, kurgusal bir hikâyeyi yaşıyorsak?

Bir sohbet sırasında bu konuyu farklı açılardan ele almıştık. O sohbetten çıkan düşünceleri sizinle paylaşmak istiyorum. Çünkü belki de gerçek, bizim sandığımızdan çok daha şaşırtıcıdır.

Bazen konuyu kesin sonuçlara bağlamaktansa açık bırakmak, daha derin sohbet ve kaliteli tartışmalar için yararlı olabiliyor.

Zira yaşamda bazı konular sadece üzerinde konuşmak için vardır, mutlaka bir sonuca ulaşılması gerekmez. Görünmeyen, kimi zaman bize güç verir, kimi zaman korku. Bunlar da çoğu zaman iyi çalışır ve işimize yarar.

3.4.1 Tesadüf

Gerçekten yok mudur?

Sohbetimizde ilk açtığımız konu "tesadüf" kavramıydı.

Arkadaşım başlangıçta şöyle düşünüyordu: "Gerçek hayatta pek çok olayın tesadüfi olduğu veya öngörülemeyen faktörlere bağlı olarak geliştiği söylenebilir."

Benimse bu konuda kesin bir yargıya varmak yerine, sorularım vardı:

Tesadüf, daha önce hiç düşünmediğimiz bir durumla karşılaşmak mıdır? Yoksa "tesadüf", zihnimizin daha önceden ördüğü bir planın örüntülerine hayatın akışı içerisinde rastlıyor olmamız mıdır?

Başka bir ifadeyle: Hayatın akışı içerisinde kullandığımız kelimelere, sıkça düşündüğümüz kavramlara, odaklandığımız konulara denk gelmemiz—yani onlara yaşamımızda tesadüf etmemiz—gerçekten bir rastlantı mıdır? Yoksa içsel kurgumuzun tek tek dış dünyada zuhur etmesi olup bizim tasarımıımız mıdır?

Bu soruyu arkadaşımın da kendisine sormasını istedim: "Hiç bilmediğin, seni daha önceden hiç etkilememiş bir olayla, yaşamında gerçekten karşılaştın mı?"

Yanıtlamak kolay olmadı. Konu ilerledikçe o da kabul etti:
"Çoğunlukla insanlar kurguladıkları hayatı tasarlayıp yaşıyor olabilirler. Bilinçaltı etkileri ve eylemlerin sonuçları bunda önemli bir yer tutar."

Bu sohbet beni çok düşündürdü. Eğer tesadüf dediğimiz şey, aslında zihnimizin önceden hazırladığı bir tasarımın hayatta karşılık bulmasıysa, o zaman "**kader**" ile "**seçim**" arasındaki sınır nerede?

Tesadüf dediğimiz şey, aslında zihnimizin sessizce kurduğu senaryoların gerçekleşme anı olabilir. Sürekli düşündüklerimiz, odaklandıklarımız... Sanki mıknaş gibi o 'tesadüfleri' bize çeker.

İşte bu noktada asıl soru şu oldu: Eğer tesadüf yoksa ve her şey zihnimizin tasarımının sonucuysa, hayatımızı bilinçli olarak nasıl şekillendirebiliriz? Düşüncelerimiz gerçekten kaderimizi yazıyor mu?

Bu sorular, beni "Tesadüf mü, Tasarım mı?" sorusunun derinliklerine götürdü...

Tesadüf mü, Tasarım mı?

Şimdi bu soruyu Simbala perspektifiyle ele alalım:

1. **Hayatın sürprizleriyle karşılaştığımızda**, bunlara çoğu zaman "tesadüf" deriz. Ama Simbala der ki: Hiçbir karşılaşma bütünüyle rastlantı olmayabilir.
2. **Zihnimiz, farkında olmadığımız birçok bilgiyi işler.** Günler, haftalar önce yaşadığımız duygular; bastırdığımız düşünceler... Hepsi bir süre sonra "olaylar" olarak hayatın akışında karşımıza çıkabilir. Bazı

rastlantılar ise bize sürpriz gibi gelebilir. Oysa belki de onları yaşamımıza biz davet etmişizdir.

3. **"Daha önceden zeminini hazırlamadığın hiçbir olayla karşılaşmazsın."** Bu durum, her şeyin kontrolümüz altında olduğu düşüncesini savunmaz; ama niyetlerimizin, korkularımızın, bastırılmış duygularımızın bile yaşadıklarımızla ilişkili olabileceğini hatırlatır.
4. **Bu, "her şeyden biz mi sorumluyuz?" anlamına gelmez.** Ama hayatımızdaki karşılaşmaların bize bir şeyler öğretmek üzere geldiğini kabul etmek işimize yarayabilir.
5. **Bir şeyi sıkça düşünüyorsak, onu daha çok görmeye başlarız.** Bilim buna "algıda seçicilik" der. Spiritüel öğretiler ise "rezonans" der. Sebep farklı olabilir, sonuç aynıdır: Odaklandığımız şey, bize daha sık görünür.
6. **Hayat bir oyun alanıysa, biz de bu oyunun hem oyuncusu hem tasarımcısıyız.** Kuralları baştan bilmiyor olabiliriz, ama etkili bir oyuncuyuz. Her düşüncemizin, her tercihimizin bir yansıması vardır.
7. **"Rastgele" gibi görünen olaylar,** bazen içimizdeki çözülmemiş konuların dışa yansıması olabilir. Ruhsal anlamda çözülmemiş bir şey varsa, dışarıda onun temsilcisiyle karşılaşabiliriz.

3.4.2 Rastlantı

Nedir Gerçekten?

Rastlantı, sözlüklerde önceden planlanmamış, öngörülemeyen ve belirli bir amacı olmadan meydana gelen olay veya durum olarak tanımlanır. Tanım böyle olsa da kuantum dünyası rastlantı konusuna bambaşka bir pencere açar.

Kuantum dünyasında atomaltı parçacıklar gözlemlenmediklerinde birçok konumda aynı anda bulunabilir. Gözlem yapıldığında ise bir "fotoğraf karesi" gibi sabitlenirler. Bu durum sadece fiziksel değil, zihinsel reflekslerimizde de benzer biçimde işler. Dövüş sanatlarında da benzer bir prensip vardır: "Rakip, senin son konumunu hatırlar ve oraya odaklanır." Çünkü bulunulan konumun fotoğrafını çeker ve o noktaya saldırır. Bu yüzden dövüşçüden hem çeviklik hem de keskin farkındalık beklenir.

Kuantumda her atomaltı parçacık bilgi taşır – tıpkı bilgisayar devrelerinde olduğu gibi. Bilgisayar çalıştırıldığında onu yaşama taşıyacak tüm iç yazılım hazır ve yaşam başlar. Aynı biçimde, atomaltı parçacıklar da bizim istek, düşünce, inanç ve arzularımızı içeren enformasyonları taşıyorlarsa, bu durumda yaşanan olayları tamamen tesadüf olarak nitelendirmek zor olabilir.

Simbala Felsefesi'ne göre: Eğer çevrenizdeki bir olayın oluşumunda sizi ilgilendiren hiçbir içsel veri (niyet, düşünce, duygu, inanç vb.) yer almıyorsa, bu bir rastlantıdır. Ama eğer olanla bir bağ kurulabiliyorsa, bu artık bir tasarımın parçasıdır.

Bozcaada'daki çocukluk günlerim geldi aklıma. İskeleye gidip balık avlardık; her balık tutana da "rastgele" derdik. Farkında olmak lazım ki, balıkla karşılaşmak için orada, hazır ve beklemede olmak gerekir. Çünkü kismet, genellikle hazır olan kişiyi bulur, tıpkı ilhamda olduğu gibi. Hazır olmayanın karşısına ne kismet çıkar ne de ilham. Çıksa da bu konuda bir beklenti veya farkındalık olmadığından pek çok fırsat geçer gider.

Simbala der ki: "Hayatındaki rastlantılara dikkat et. Onlar, seninle konuşan sembollerdir."

3.4.3 Sınırları Aşmak

Hayatın, tıpkı fizik kuralları gibi keskin sınırları olabilir. Ancak “her şey kesinlikle böyledir” diyebileceğimiz alanlar, aslında oldukça sınırlıdır. İnsan, bu sınırlarla birlikte yaşamayı ve hatta onları aşmayı öğrenmiştir.

İnsan, sınırları zorlamayı değil, onlarla dans etmeyi öğrenmiştir. Yer çekimine rağmen uçakla uçabiliyor, koşamayacağımız hızlardaki arabalarla yol alabiliyor, suda nefes alamazken tüple denizlerin derinliklerine inebiliyoruz. Sınırlar vardır, evet; ama onlar bazen sadece yeni yolları keşfetmemiz için oradadır.

Simbala felsefesi bunu şöyle özetler:

“Dövüş sanatlarında olduğu gibi: Güce karşı değil, güçle birlikte hareket et. Çünkü en büyük güç, doğanın kendisidir.”

Belki de evren, bize hep aynı dili fısıldıyordu.

Ve biz o dili okumayı öğrendikçe, rastlantı sandıklarımızın aslında kendi iç tasarımıımızın yankıları olduğunu fark etmeye başlayacağız.

Her rastlantı, hazır olana görünür.

Ve insan, hazır oldukça hayatın sembollerini, işaretlerini ve kismetlerini okumayı öğrenir.

3.5 Yaşamın Tasarımı ve Döngüsü

Hayat bir ritim içinde akar: Arzu ediş, arayış, yolculuk, karşılaşma. Hayattaki karşılaşmalar çoğunlukla tesadüf değildir. Bizim içsel durumumuzdan, çevre koşullarından ve gerçekleştirmek istediğimiz hedeflerden doğarlar.

Yaşadığımız her şey, bilinçli seçimlerimizden kaynaklanabilir: İstedığımız şeyi belirlemek, tercihlerimiz, girdiğimiz yol, o yoldaki kararlılığımız, yaşadıklarımızın şekillenmesinde belirleyici olur. Ancak fark etmediğimiz seçimlerden de: İstemediğimiz ama yarattığımız durumlar, bilinçsiz kararlar, içgörümüz olmadan sürdürdüğümüz alışkanlıklar ortaya çıkar.

İçsel frekansımız — yani duygu, niyet ve düşüncelerimizin titreşimi — çevremizi şekillendirir. Eğer kalbinizde huzur varsa, etrafınızda kaos yaratanlarla pek karşılaşmazsınız. İnsan çevresinden etkilenir ama çevresini de şekillendirebilir. Çünkü seçme, dönüştürme, vaz geçme vb. becerileri vardır. Bu karşılıklı ve etkileşimli bir yaratımdır.

3.5.1 Hayat: Büyük Deneyim Alanı

Hayatın akışı, kimi zaman özenle tasarlanmış bir deneyim alanı gibi görünür. Her dokunuş, sanki usta bir ressamın fırçasından çıkmış gibidir. Ama bu deneyim alanının kendine özgü kuralları vardır.

Bu büyük bilinmezlik içinde belki de bilmediklerimizi merak edip öğrenmek için buradayızdır. Hayat zaman zaman sınav yapıyor; çünkü verdiği derslerden sonra, dersi anlayıp anlamadığımızı test ediyor olabilir. Bilanço örneğimizi hatırlarsınız. Sonuçta, ‘ne yaptık’ sorusunun yanıtı bu değerlendirmenin içinde gizlidir.

Daha en başta var olmak için olan büyük bir yarış kazandık. Yüz milyonlarca rakip sperm hücresi arasından bu hayata gelmeyi başardık. Bu kendi başına bir mucizedir. Ve bu mucizede, bizim bugün olduğumuz yerde olmamızı sağladı. Çünkü bugün olanlar için geçmişteki her şeyin aynı şekilde

yaşanması gerekiyordu. Her deneyim, bizim bugünkü benzersizliğimizin bir parçasıdır.

Her Şeyin Mümkün Olduğu Dünya

Mümkün olabilecek her şeyin gerçekleştirebildiği ve gerçekleştirilebildiği bir dünyada yaşıyoruz. Ancak her şeyin kendine özgü şartları, yolları, yöntemleri var. Bunları kabullenip sorumluluğu aldığımızda, istediğimizi de gerçekleştirebiliriz. Ancak yol boyunca gerekli uyumu kurmadan hareket etmek, istenen sonucu getirmeyebilir.

İnsan dışını, içini, yönünü ve hatta nelere inandığını değiştirebilir. Kendini ne kadar geliştirirse, bu dönüştürme kapasitesi de o kadar artar. Her gelişim aşamasında, daha önceki halinin (versiyonunun) yapamayacağı şeyleri başarabilir hale gelir.

İmkansıza Ses Vermek

Olasılıklarla dolu bir dünyada bile bazen yollar kapalıymış gibi görünür. Ama gerçek sınır, çoğu zaman zihnimizdedir. Belki de imkânsız görünen şey zihnimizdeki bir sınırdır. Harekete geçmeden imkansızın gerçekliğini ispatlamak güçtür.

3.5.2 Gerçekliği Tasarlamak

Her büyük başarı, bir zamanlar hayalden ibaretti. Hayal kurmak, gerçekleri dönüştürmenin ilk adımıdır. İnsanlık tarihindeki büyük buluşlar ve gelişimler, önce birilerinin zihninde şekillenmiştir.

Zorun İçindeki Anahtar

Hayatta karşılaştığımız zorluklar, aslında en büyük fırsatları barındırır. Zorluklar yaratıcılığı tetikler ve sınırları aşma arzusunu güçlendirir. Birçok kişi, en zor anlarından sonra hayatlarının en büyük başarılarına ulaşmıştır.

Hayat sabit değil; devingen bir varoluş biçimidir. Her zorluk, dönüşmeye mecburdur — yeter ki sen de dönüşmeye niyet et. Bu devingenlik, pratikte en somut şekilde ustalaşma süreçlerinde görülür. Bugün kolayca yaptığın pek çok şey, ilk başta sana da zor gelmişti. Ronaldo'nun sahadaki ustalığı bile bir zamanlar sıfırdan başladı. Her antrenmanında kendini aştı, tekrar tekrar denedi. Bugün o, Ronaldo gibi oynuyor — çünkü yıllar boyunca bugünkü gibi bir Ronaldo olmayı odaklanmıştı.

Unutma: Dönüşüm zaman ister. Ama hatırlamak, kendine güvenmek ve devam etmek; işte bunlar geleceğe atacağımız adımların temelidir.

İnanç ve Kararlılığın Gücü

İnanmak ve azimle hareket etmek, imkansızın üstesinden gelmenin anahtarıdır. İnanç bize güç verirken, kararlılık sürekli ilerlememizi sağlar. Başarının sırrı, pes etmemek ve her adımda daha da güçlenmektir.

İmkânsız görünenin ardında çoğu zaman henüz tanımadığınız bir güç vardır. Ona bir adım daha yaklaşmayı isteyin.

Hayaller, siz onları gerçeklikte adım adım ördüğünüzde biçim kazanır. İnanç ve sebatla, en uzak görünen bile yakınlaşır. Sadece kararlı olmak ve asla vazgeçmemek bunun için yeterli olabilir. **Çünkü bu dünya, mümkün olanın sizi değil; sizin onu keşfetmenizi bekleyen bir tasarımdır.**

3.6 Ölüm: Sessiz Evrim

Ölüm hakkında farklı bir bakış açısını birlikte düşünelim.

Ölüm, bir geçiş süreci olabilir. Çünkü beden bozulur, dağılır; ama belki de ruh başka bir biçime geçiyordur. Bu konuda bildiklerimizden çok, inançlarımız konuşur. Bu sonlanma enerjisi yeni bir başlangıç enerjisini de tetikliyor olabilir. Zira pek çok öğreti ölüm sonrası hayatı benimser ve ölümün bu hayat için son olduğunu ancak ahir dünya için bir başlangıç olduğunu kabul eder.

Ölenden sonra acı çeken biziz. Çünkü ayrılığı anlamlandıramayız. Oysa belki de ölen, bir başkalaşım yaşadığının farkındadır ve acı çekmiyordur.

İnsan çoğu zaman ölümden değil, ölümün acısından korkar. Oysa acı çeken genellikle ölen değil, geride kalandır. Bu yüzden ölüm, özünde bir dönüşüm olsa da, biz onu ayrılığın gölgesinde karanlık bir son gibi görürüz.

Belki de ölüm, görünürken görünmez hâle geçmektir — sadece bir biçim değişimi gibi. Kanımca insanlar genel olarak ölümü konuşmaktan hoşlanmıyorlar. Ölüm bir bilinmezlik içeriyor ve konuyu inançlarımızla dengelemeye çalışıyoruz. Yine de başlangıcın ve sonun nasıl olacağından ziyade sürecin içinde planlı kalmak, daha tatmin edici bir yaşam vadediyor olabilir.

3.6.1 Uğurlama Törenleri: Evrensel Dil

Cenaze törenleri bir törendir ve bu törenler dünyanın birçok yerinde bir kutlama edasıyla geçer. Güle güle git, güle güle gel demek içindir belki de bu törenler — **sanki ölen bir yolculuğa çıkıyor gibi**. Birçok Afrika kabilesi ölüm merasimlerini bir

şölen havasında yapıyor, ölenleri yeni yolculuklarına uğurluyorlar diye düşünüyor olmaları.

Adetlerimizde de ölenin arkasından ilk 3 gece ve 7. geceler Kur'an okunup dualar edilir. 7. günü hayır hasenat yapılır. 40. günü yeniden dualar edilir ve 52. Günü de dualarla ve hayırlarla geçirilir, ardından her yıl sene-i devriyesinde mevlit ve dualar okunur, evlerde veya camilerde.

Bu törensel durumu, gurbette olan bir işçiye veya okumaya giden bir öğrenciye olan yaklaşımlarda da gözlerim. Önce hoş uğurlamalar ve sonra hoş karşılamalar yapılır. Yani hatıralar yaşatılır, özlem oluşur. Bu kişiler ayrıldıktan sonra aslında artık orada yoktur. Ancak fiziksel olarak orada görülebilir durumda olmasalar da anılır, yad edilir ve hatırası yaşatılır durumdadırlar gurbette. Tıpkı oradalmış gibi.

Eskiden evden ayrılmış kişilerle iletişim kurmak da neredeyse imkansızdı yakındı. Şimdilerde dijital gerçeklikte görüntülü bile konuşulabiliyor. Belki bir gün tüm ayrıldıklarımızla iletişim kurmak da mümkün olabilir.

Bir numara çeviriyoruz ve karşımızda aradığımız kişinin olduğunu düşünüyoruz. Ancak teknoloji ilerledikçe, yapay zekâ bize bambaşka gerçeklikler sunuyor: Aradığımızda karşımıza çıkan sesin gerçekten o kişi olduğunu düşünebiliyoruz yapay zekâ modelleri sayesinde. Hatta sanal bir ortamda onunla yeniden konuştuğumuzu düşünebiliriz.

İlginç bir yeni gerçeklik bu; ölmüş sevdiklerimizle bile sanal olarak yapay zekâ teknolojileri vasıtasıyla konuşabildiğimize inanmak mümkün hale geliyor.

Kültürlerin Ortak Sesi

Farklı kültürlere baktığımızda da ölüm hakkında benzer örüntüler ve bağlamlar söz konusudur. Bu evrensel yaklaşımları üç ana grupta inceleyebiliriz:

Doğu'nun Döngüsel Yaklaşımı

Hinduizm'de karma yasasına göre ruhun (Atman) bedenden bedene geçerek Moksha'ya ulaşana kadar sonsuz döngüde yaşamaya devam etmesi, **Budizm'de** altı alemde karmalarına göre yeniden doğarak Nirvana'ya ulaşmaya çalışılması, **Şintoizm'de** ataların "Kami" olarak aile üzerinde koruyucu güç olmaya devam etmesi.

Batı'nın Yargı ve Sonsuzluk Vizyonu

İslam'da, Cennet'te sonsuz huzur; Cehennem'de ise günahkâr Müslümanlar için geçici, inançsızlar içinse çoğunluk görüşe göre ebedi cezalar öngörülür, **Hristiyanlık'ta** İsa'nın dirilişine iman ederek sonsuz yaşama kavuşacaklarına inanılması, **Yahudilik'te** Olam Ha-Ba'da (gelecek dünya) ahlaki diriliş ve ilahi yargı beklemesi.

Tüm bu inanışlardaki ortak ses, ölümün bir son değil; bir değerlendirme ve geçiş olduğu yönündedir.

3.6.2 Doğa ve Ruhla Birleşme

Eski Mısırlılar'ın mumyalama ile ruhun (Ka) ahirette yaşamaya devam edeceğine inanması, **Vikinglerin** savaşçıların Valhalla'da sonsuza kadar ziyafet çekeceği düşüncesi, **Yerli Amerikalılar'ın** "Büyük Ruh" la birleşerek doğayla sonsuz bağ kurması.

Ayrıca günümüzde de yaşayan ritüeller var: Yahudilik' te her yıl Yahrzeit mumunu yakıp öleni anmak, Hristiyanların "Ölüleri Anna Günü"nde mezarları ziyaret etmesi, Çinlilerin "Ching Ming Festival" inde atalara yemek getirip onlarla sohbet etmesi, Meksika'da "Día de los Muertos'ta ölülerin geri döndüğüne inanılması ve onlarla kutlama yapılması, Japonların "Obon Festival"inde ataların ruhlarının eve geldiğine inanılması.

İnanışların isimleri değişse de benzer örüntüler ortak noktalarıdır.

Evrensel İç Bilgi

Bu düşünceler, törenler ve iletişim çabaları sayısız yıllardır süren bu gelenekler halen devam ettiğine göre, belki de iletişim çabalarımız bir gün gerçekten gerçek olabilir. Ya da bu gerçekliği henüz biz de bilemiyor olabiliriz. Bu örnekler, tüm kültürlerde "ölümün bir ayrılıktan ziyade, farklı bir iletişim kurma biçimi" olarak görüldüğünü gösteriyor. Sanki işin içerisinde evrensel bir iç bilgi var!

Ölümün bir tür ruhsal sıçrama olduğunu kabul eden insan, yalnızca ölenin neye dönüştüğünü bilemediğinden irtibatı koparmamaya çalışıyor da olabilir. Ölüm, kutlanması gereken bir geçiş olarak da düşünülebilir. En azından her insan bu hayatından iyi uğurlanmayı hak ediyor olmalı. Çünkü yaşad, birilerine örnek oldu (her ne hayat yaşadıysa yaşasın, o bir örnekti yaşamında).

3.6.3 Ölüm: Tadılacak Bir Deneyim

Kur'an'daki "Her canlı ölümü tadacaktır" ifadesi, ölümün sadece zorunlu değil, deneyimsel ve anlamlı bir geçiş olabileceğine işaret ediyor olabilir. Bilebildiğimiz şey yalnızca bir

bilinmezliğin olduğu. Belki de bilinmezlik oyununda yer alarak evrene olan katkılarımızla puan toplayıp sonunda bonus alıyoruzdur. Hatta bilinmezlik oyununda oyuncu olarak yer aldığımızı dahi bilmiyoruzdur. Kim bilir?

Bu düşünüşler, inançlar ve öğretiler belki de ölümün gerçekte bir son değil, farklı bir varoluş biçimi olduğu konusunda evrensel bir iç bilgiyi yansıtıyordur bize. Milyarlarca insan bu inançlarda ortak paydada buluştuğuna göre, belki de ölüm sonrası yaşamın gerçekliğini henüz tam olarak anlayamıyor olabiliriz.

Tüm kültürlerde "ölümün bir geçiş, yaşamın devam etmesi" temasının evrensel olduğunu görüyoruz! Yani ölüm, korkulası olmaktan ziyade, gerçekten tadılası bir şey olsa gerek.

Bilim de bu görüşü destekliyor, ölüm konusundaki düşünceyi onaylıyor gibi aslında. Bazı bilimsel çalışmalarda, kalp durması sonrası dönemde beyin aktivitesinde bilinç genişlemesine benzer dalgalar ve huzur hali rapor edilmiştir. Bu bulgular, ölümün yalnızca biyolojik bir son olmayabileceğini düşündürmektedir.

Yani o an insan ölümle dönüştüğünün seyrinde ve tüm bedeniyle de buna hazır olabilir. Kısaca olanların tümünün bilincinde. Bu dönüşüm ona huzur da veriyor olmalı. Belki de o başkalaşım anında gördükleri, bizim göremeyeceğimiz şeylerdir.

Hayatta zaman zaman sahip olamadığımız ve sahip olmak için can attığımız bilinç ve huzur hali arayışımız, ölüm anında demek ki kesin var.

Belki de ölüm, hep aradığımız huzurun sonu değil, ilk anıdır.

Bölüm 4: Hayat: Büyük Bir Oyun

“Ölümün ne olduğuna dair bu sorgulamanın ardından, şimdi biraz da yaşamın ne olabileceğine dair düşünelim...”

Hiç düşündünüz mü, çocukken oynadığımız oyunlar yaşamın minyatürü olabilir mi? Çocukluktan başlayıp oynamaya devam ettiğimiz oyunlarımızı oynayabileceğimiz alan hayat mıdır? Oyunlarımızı yıllar geçtikçe farklılaştırarak, belki de biraz ciddileşerek birer yaşam oyunu olarak oynamaya devam ederiz.

Bu oyunlara bakışımız da yaşla birlikte dönüşür. Farklı ve ciddi oynamaya devam ettiğimiz yaşam oyunlarımız vardır. Onları oynamak ciddiyet ister, sertlik ister, dakiklik ister, sözünün eri olmak ister, becerikli olmak ister, büyük yetenekler ister.

Bu oyunlar genellikle iş yapmamız karşılığında para aldığımız, profesyonel olarak oynadığımız mesleki oyunlarımızdır. Aslında bunlar da aynı oyunların devamıdır. Küçükken oynadıklarımızı, zaman içinde farklı şartlarda oynamaya devam ederiz.

Şöyle diyebilir miyiz?

Bu oyunlar binlerce yıldır aynı: yalnızca oyuncular, dönemler ve bakış açıları değişiyor.

Hayat, bir tiyatro sahnesi gibi; aynı rollerin, farklı dönemlerde, farklı oyuncular tarafından, farklı yorumlarla tekrar tekrar sahnelendiği bir sonsuz oyun gibi...

4.1 Kutupluluk ve Denge

İnsan zihni anlamlandırmak için karşılaştırmaya ihtiyaç duyar. Işığın değerini karanlıkta, sağlığın kıymetini hastalıkta fark

ederiz. Bu nedenle tarih boyunca medeniyetler, iyilik-kötülük, aydınlık-karanlık gibi ikili kavramlarla dünyayı anlamlandırmışlardır.

Buraya kadar konuştuklarımızdan şunu çıkarabilir miyiz?

Hiçbir şey saf olarak ne iyidir ne de kötüdür. Her şey kendi kurulmuş dengesi ile vardır. İyinin içinde kötü, kötünün içinde iyi vardır. İyi ve kötü kavramları bakış açısına bağlıdır, çünkü hiç kimse kendisini kötü biri olarak tanımlamak istemez; herkes yaptığını bir gerekçeye bağlama eğilimindedir.

Bu kutupluluk prensibini şöyle anlamlandırabiliriz: Olumlu bir uç, olumsuz diğer uç. Aktif bir uç, pasif diğer uç. Uçlar, kutuplar, zıtlıklar ve arada denge noktaları. Ters Kutuplar bizim çevremizde olan biteni de anlamımızı kolaylaştırır. Çünkü o zaman bir şey iyi veya kötü, güzel veya çirkin vb. olarak sınıflandırabilir ve anlam kazandırırız.

Tek başına bir şeyi ölçeklendirmek zordur.

Kısaca, kıyaslanacak diğeri olduğunda anlayış berraklaşıyor. Anladığında da tercih yapabilir hale geliyorsun: Hangi kutup yönünde olmak istiyorsun ve denge noktan neresi olacak?

4.2 İnsan Özünde

Nedir? -İyi midir, değil midir?

Bu nokta bizi ilginç bir tartışmanın içerisine götürebilir. “İnsan özünde iyidir” diyebilir miyiz?

Cevap, ilk bakışta kolay gibi görünse de derinleştikçe hem doğayı hem de insanın iç yapısını sorgulatıyor.

Hayatın doğasında her karakterin bir örneği var gibidir: Kene gibi sırtından beslenenler, karga gibi hırsızlar, tilki gibi uyanıklar... Bu sıfatlar ve eğilimler sadece hayvanlar için değil, insanlar için de geçerli olabilir. Hatta farklı yapıdaki canlı organizmaları bile dahil edebiliriz bunun içine.

Hayat bize farklı yaşam örnekleri sunar. Her biri kendi içerisinde bir bütünlük ve anlam ihtiva eder. Bizler bu örneklerle bakar, tercih yapar, sorumluluğunu alır, duygularımızla uygun bir değer tayin ederek, yaşamımızı tercihlerimizle kurar ve var oluruz.

Bu varlık haliyle yaşam oyunlarımızı oynayabiliriz. Yani hayatın içinde yaptığımız tercihler ve oluşturduğumuz değerlerimizle var oluruz. Biz tercihlerimizi değiştirene kadar da "var olduğumuz şekilde var" oluruz.

Varlık Kaygısı ve İnsan Doğası

İnsan özünde bir şeydir ve o şey anladığımız manadaki iyilik kavramıyla sınıflandırılmayabilir. Niye böyle düşünüyorum?

İnsan hayata var olmak ve varlığını sürdürmek üzere gelmiştir. Var olmak ve varlığını sürdürmek zorunda hisseder kendini. Çünkü bu hayatta varlığını devam ettirebildiğin sürece hayattasındır. Yani oyunun içindeyken yaşam oyunlarını oynayabilirsin. Yoksan, oyunda değilsindir zaten.

İnsanın varlık kaygısı, oyun içindeki devam etme çabasıdır.

Varlığı sürdürmek aktif bir eylemdir, kaygı ve endişe doğurur. Korku ise yeniden yapılanmamız için ilk gelişim gerekliliği mesajıdır.

Ancak tüm canlılar karşındakinde önce şu cevapları ararlar:

- **Tehlikeli misin? (Dost musun?)**
- **Besin olabilir misin? (Seni yiyebilir miyim?)**
- **Birlikte var olabilir miyiz?**

İlk algılar bunlar ise, önceliği kendi varlığını korumak ve sürdürmek olan bir canlının, sandığımız manada iyi olması, empati yapabilmesi ve "önce sen" demesi ilk karşılaşmada pek düşünülemez. **Önce var olmalı ve varlığını güvence altına almalıdır, çünkü bu güdüseldir ve ilkel yapımızı yansıtır.**

Önce can sonra canandır onun için — **yani önce kendini korumak, sonra başkalarını düşünmek.** Medeni insan ise işin içerisine bilinci katabildiğinden ve güdülerini yönetebildiğinden iyilik halini daha sık gösterebilir. Çünkü ilkel halimiz, bilmek ve bilinçli algı oluşturmaktan ziyade etkiye tepki ve cevap hazırlamakla mükelleftir.

Ancak insan, yalnızca güdüleriyle değil, gelişimiyle ve bilinçli algılarıyla da tanımlanabilir. Belki de ‘iyi insan’ tanımı, bu gelişimin hangi aşamasında olduğumuzla ilgilidir.

4.3 Gelişim Basamakları: “Daha İyi” ile “İyilik” Arasında

"Daha İyi" ile "İyilik" Ayrımı

Varlık güvenliğini sağlayan insanın "daha iyiye" yönelmesi beklenir. Ancak bu "iyi", sadece kendisi için daha iyi anlamına da gelebilir. Zaman içinde daha iyisine kavuşmak uğruna pek çok hata (hızlı tercihler) yapmıyor muyuz? Bu "daha iyi" kavramı kişisel çıkar odaklı da olabilir. Çünkü daha iyi- daha konforlu, daha prestijli, daha zevkli anlamına da gelir.

Oysa spiritüel anlamda "iyilik"- başkası için fedakârlık, empati, şefkat- öğrenilmesi gerekenler ve kişisel gelişimle ulaşılan bir haldir. Bu bir spiritüel seviyedir ve bilinçli çaba gerektirir.

Belki de insan özünde iyidir demektense: "İnsan özünde iyi olma potansiyelini taşır." demek daha gerçeği yansıtır. Varlık kaygısı ve yokluk korkusu bizi medeni halimizden uzaklaştırır, ilkel benliğimize taşır.

Spiritüel Olgunluk ve Varlık Kaygısının Aşılması

Spiritüel olgunluk seviyesine ulaşanlar varlık kaygısı taşımıyor ve farklı bakış açıları geliştirerek her şeyi normal insanlardan daha farklı görebiliyor olabilirler. Bu farkındalık arttıkça, sadece 'var olmak' onlar için sıradanlaşıyor olabilir.

Sadece "var olmak" onlar için artık yeterli bir amaç taşımıyorsa, enerji başka yerlere kayacaktır: **"Ben zaten varım, bu artık bir sorun değil. Peki şimdi bu varlıkla daha ne yapabilirim?"** merak başlar, sorular oluşur ve değer katmak üzere cevaplar aranır.

Bu esnada da **ben kimim? Niye buradayım? Ben olmazsam ne değişirdi? Madem varım neleri etkileyebilirim? Katkım ne olur?** Gibi daha üst seviye sorular sorulmaya başlar.

Yaş ve Fiziksel Gelişimin Önemi

Bu yapı komplekstir ve **yaşın önemi de burada yadsınamaz.** Ergenlikten sonra prefrontal korteks geliştiriyoruz ve bu korteks bizim sorumluluk duygumuzun artmasına ve uzun vadeli düşünme, empati kapasitesi ve soyut kavramları anlama yetimizi besliyor.

Biz her yıl bir değişime uğrarız fark etsek de etmesek de. Fiziksel ve zihinsel dönüşüm sürekli devam eder aslında. 40 yaşından sonra insanın vicdanında pek çok şey gelişir. Gelişimler farklılaşmaları tetikler ve bizler farklı doğruları arıyor oluruz sonrasında.

40 yaşın öncesi insan daha çok anlık tepkilerle, hormonlarla, duygusal dalgalanmalarla yaşıyor. **Ama 40 yaşından sonrası** vücuttaki değişiklikler (hormon dengelenmesi, beyin olgunlaşması) daha sakin, dengeli ve geniş perspektifli bir bakış açısı sağlıyor olmalı bize. Olaylara daha gençken baktığımız gibi bakmıyor oluyoruz bir yaştan sonra. **Bu değişim metamorfik bir dönüşümdür.**

Bilinçli Hazırlığın Önemi

Tabii bu esnada pratiklerimiz ve tecrübeler oldukça önemli katkılar sağlıyor. Fiziksel değişimler de zamanla bize bu tecrübeleri sağlıyor olabilir. Bu doğal bir akış şeklinde oluyor.

Ancak **hangi seviyede olacağı bizim 40 yaşın öncesindeki yaşadıklarımıza, tecrübelerimize, ulaştığımız bilinç ve yaşam seviyemize bağlı.** Herkesin bu konudaki başarı seviyesi etkileyicilere verilen cevaplara uygun olarak farklı şekillenir.

Bunların bilincinde olan kişiler sanki bu doğal dönüşümleri için baştan zemin hazırlıyorlar. Çünkü **40 yaşın öncesi çalışmalar, 40 yaşın sonrası potansiyelin de çarpanı oluyor.** Kimisi 40'ında **%10'luk bir kapasite açılımı** yaşarken, hazırlıklı olanlar **büyük bir sıçrama** yaşayabiliyor.

Bu açıdan bakınca, gençlere bu perspektifleri sunmak, onları 40 yaş evrimleri için daha donanımlı hale getiriyor. **Gençlerin**

zihinlerinde bu tohumları ekmek, gelecekteki spiritüel gelişimlerin de temelini atıyor.

Bölüm 5: Sorumluluk ve Öznellik

5.1 Hayatının Öznesi Sensin

"Hayat tek bir tanıma indirgenemez. Yine de tüm tercihlerin, sonuçların ve deneyimlerin ortak paydasında hep aynı özne vardır: biz. Kendi hayatımızın hem karar vereni hem de uygulayıcısıyız."

Bu ifade hem hayatın karmaşıklığını kabul ediyor hem de kişisel sorumluluğu net bir şekilde vurguluyor.

Yaptığınız tercihler ve yaşadıklarınız sizin tecrübelerinizdir. Bu tecrübeler birileriyle beraber veya tek başınıza yaşanmış olabilir. Ancak sizin hayatınız size özgüdür ve kendi tercihlerinizle yaşanır.

İstekleriniz ve onları karşılamak için yaptığınız yol seçimleri, her zaman sizin kararlarınızla şekillenir. İsteklerinizi karşılamak üzere seçenekler sunan ve yararlanabileceğiniz örnekleri barındıran *donanımsal yapı* ise hayatın ta kendisidir.

Hayat ile birey arasındaki bu mükemmel iş bölümünü şöyle tanımlayabiliriz:

- **Hayat:** Seçenekleri sunan, imkânları yaratan, malzemeyi sağlayan yapısal mekanizma
- **Siz:** Bu seçeneklerin size ulaşmasını sağlayan, aralarından tercih yapan, uygun yolu belirleyen – yani özne olan taraf

Hayat adeta büyük bir market gibidir; olası her tür ihtiyacın karşılığını raflarına dizer. Ancak o marketten ne alacağınız, nasıl bir yemek pişireceğiniz, hangi malzemeleri kullanacağınız, o yemeği kiminle paylaşacağınız tamamen sizin tercihlerinizdir.

Bu durumda, tecrübelerin öznesi ‘siz’; tümleci ‘hayatın sundukları’; yüklemi ise ‘sizin tercihlerinizle gerçekleşenler’ olur.

Bu bakış açısı hem determinizmi hem de özgür iradeyi dengeli bir şekilde barındırır. Ne “her şey yazılmış” der ne de “her şey size bağlıdır” diye iddia eder. Böylece gerçekçi ve dengeli bir orta yol çizer.

Bu yaklaşım, **12’li Düşünme Tekniği**’nin çok yönlü bakış açısı geliştirme yöntemine de oldukça uygundur. Hayat seçenekleri sunar; bizler ise ihtiyacımızı giderme yollarına 3 veya 12 farklı açıdan bakarak en doğru kararı vermeye çalışırız.

5.2 "Hayatının Öznesi Olan Sen" ve Toplumsal Sorumluluk İlişkisi

"Hayatının öznesi sensin" yaklaşımının, toplumsal sorumluluktan uzaklaştıracağı yönünde bir endişe oluşabilir. Oysa bu, tam tersi bir gerçeği gözden kaçırmak olur. Bireysel farkındalık ve sorumluluk alma, toplumsal dönüşümün en güçlü motoru olabilir. Hatırlarsanız aracın hareket etmesi bir süreç zinciri olsa da bujiden çıkan küçük kıvılcım oldukça etkilidir.

Vücut Bütünlüğü Metaforu

Toplumu bir insan vücudu gibi düşünelim. Vücudun genel sağlığı, onu oluşturan hücrelerin sağlığına bağlıdır. Hasta hücreler vücudu hasta eder; sağlıklı hücreler ise vücudun

direncini artırır. Aynı şekilde toplumlar da bireylerden oluşur ve bireylerin kalitesi toplumun kalitesini doğrudan etkiler.

Vücuttaki sağlıklı yapılar, sağlıklı görünen bölgeyi tamir etmekle sorumludur. Aksi takdirde bütünlük zarar görür ve ortada bir "bütün" kalmayabilir. Yani sağlıklı ya da değil tüm hücrelerimizle bir bütün oluşturur ve hep birlikte o bütünün içinde yaşarız.

Eğer bireyler kendi kusurlarını fark edip düzeltmeye çalışırlarsa, bu sadece kendilerini değil, çevrelerini de olumlu etkiler. Bir birey değiştikçe ailesi, arkadaş çevresi ve iş ortamındaki dinamikler de değişmeye başlar. Ancak zaman zaman kendimizdeki gelişmelerin çevreye yansımayacağını düşünerek sorumluluk almaktan kaçınıyoruz ve gelişim beklentisini başkalarına yöneltiriz.

Kısaca ben de yapabilirim aslında ancak lütfen önce sen yap yaklaşımını benimsiyor olabiliriz. Bunu pek çok farklı sebepten yapabiliriz; egomuzu tatmin, enerji dengeleme, tembellik etme, öz güvensizlik vb. sayılabilir. Ancak eğer bütünlük, bizim de parçası olduğumuz bir yapıysa, "aynı gemideyiz" metaforu geçerlidir. Çünkü bütünlük sona erdiğinde, o bütündeki varlığımız da sona erer.

Sistemik Sorunlar ve Bireysel Tercihler

Topluluklardaki adaletsizlik, yoksulluk, eğitimsizlik gibi yapısal sorunların temelinde de bireysel tercihlerin toplamı vardır. *Bir sistem, onu oluşturan bireylerin büyük çoğunluğunun mutabakatıyla varlığını sürdürebilir.* Bu nedenle sorumluluk üstlenmeyenler değil, sorumluluk alanlar örnek alınmalıdır.

Vücudumuzda bir organ işlevsiz kaldığında, diğer organlar ona benzemeye çalışmaz. Aksine hem kendi varlıklarını hem de o organın işlevini korumak için mücadele ederler.

Bunu yalnızca teorik değil, yaşanmış bir deneyim olarak söylüyorum: Bir böbreğimi kazada kaybettim. Diğer, daha fazla çalışmak durumunda kalarak kendini büyüttü ve yeni dengeyi sağlıklı bir şekilde sağladı. Safra kesesi alınanlar, dalağı ya da bağırsağının bir kısmı alınanlar... Yaşamda birçok örneği var bunun. Hayat zaten dengeler, yeter ki yeni dengenin farkındalığı ile yaşama devam edelim.

Vücut, dengesini koruyabildiği sürece varlığını sürdürebilir. Tıpkı vücut gibi, evren de muhteşem bir denge ve sistem içinde işler. Denge mutlaka sağlanır. Ancak sağlanan bu yeni dengenin ne pahasına olduğu kritik öneme sahiptir. Çünkü bazı dengelerin bedeli oldukça ağır olabilir.

Yoksulluktan kurtulmanın yolları bellidir. Eğitimsizliği gidermenin yöntemleri mevcuttur. Ayrımcılığa karşı duruşun tarihsel örnekleri vardır. Ancak bu yöntemlerin çoğu, herkes tarafından bilinmesine rağmen uygulanmaz. Bu durum bize bireysel tercihlerin ne kadar belirleyici olduğunu bir kez daha hatırlatır. Yoku *yok* olarak kabullenmek yokluğu perçinler. Oysaki yokluk var etmek için bir motivasyon sebebidir.

Sorumluluk Almanın Bulaşıcı Etkisi

Bir birey kendi hayatının sorumluluğunu aldığı anda, bu tavır çevresine de yayılır. Kendi problemlerini çözmeyi başaran birey, başkalarına da bu beceriyi geliştirme konusunda ilham verebilir. Hatta destek bile olabilir.

Toplumsal sıçrama, yukarıdan dayatılan kurallarla değil, aşağıdan yukarıya yayılan farkındalıkla başlar.

Bu yaklaşım, yapısal sorunları göz ardı etmez. Aksine, bu sorunların çözümünün en etkili yolunun bilinçli, sorumlu bireyler yetiştirmek olduğunu savunur. Çünkü sonuçta sistemleri kuran da dönüştüren de yine insanlardır. Japonya’ da sokaklarda çöp kutusu bulmak bir hayli güçtür. Ancak sokaklarda çöpe de rastlanmaz. Japonya’daki toplumsal yapı, ürettiği çöpe sahip çıkar ve çöpün bir çöp olmaktan çıkarılarak hayata geri kazandırılmak üzere dönüşümü için de bireysel olarak sorumluluk alır ve sisteme destek olurlar.

Bireysel gelişim ile toplumsal gelişim birbirini besleyen süreçlerdir. "Hayatının öznesi sensin" demek, toplumsal sorumluluklardan kaçmak değil; bu sorumluluklara daha bilinçli ve kararlı bir şekilde sahip çıkmak ve diğer bireylerin de değerli olduğunu kabul etmek anlamına gelir.

5.3 Öngörüs el Hesaplanabilirlik

Hesaplanabilirlik ve Öngörü

"Hayatın karmaşıklığı nedeniyle her şeyin tam olarak hesaplanamayabileceği" ve gerçekten bir konuda çok fazla etkileyici olduğu ortadadır. Ne olacağını tam kestirmek bizim için çoğu kez güç olabilir.

Konuya yönelik bildik bakış açılarından bakmaktansa, farklı bakış açıları geliştirmeye odaklandığımızdan, belki de “tam öyle değildir” demek geçiyor içimden. Ben bir gün mutlaka her şeyi hesaplayabilmenin mümkün olabileceğini düşünüyorum, ancak henüz bunun için erken ve yeterli seviyeye erişilemediğini de görüy or ve söylüy orum.

"Her şeyin hesaplanabilir olduğunu gerçekten düşünebilir miyiz?"

Belki de düşünebiliriz ya da böyle düşünmeliyiz. Şu anki bilgi ve teknoloji seviyemiz henüz her şeyi hesaplamaya yetmiyor olabilir. Ancak bugünden 50 yıl önceki hesaplayabildiklerimizle, bugün hesaplayabildiklerimiz arasında da muazzam bir fark olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu hatırlatmanın yanında otonom sistemlerin, robot teknolojilerinin, kuantum bilgisayarlarının veya yapay zekanın gelişiyor olması bu süreci hızlandıracak olabilir.

Bunu nasıl düşünüyorum?

Bir olayın sonuçlanmasının ardından, alınan sonuçtan geriye doğru tüm süreci taradığımızda, oluşumun başlangıç noktasını görebiliriz. Özellikle bunu ayrıntılı olarak konuşacağımız ve Simbala'nın elementlerinden biri olan 12'li Düşünme Tekniği ile de kolayca yapabiliriz.

Demek ki "ben bunu istemiş olmalıyım ki sonuçta da bu olmuş." Peki ben bunu nasıl yapmışım? Sürecin gelişimi hakkında birtakım öngörülerde bulunabilirim.

Bir eylem başlatacaksam ve nasıl başlayacağımı da bilmiyorsam, nasıl başlamam gerektiğini örnek olaylardan esinlenerek bulabilirim. Bu, bilgi ve tecrübe birikiminin kuşaklar boyunca aktarılması durumudur. Yani birinin benzer olayı yaşamış olması, koşulları ve aldığı sonuçtan bizim de hoşnutluğumuz, benzer tercihleri yapmamızı sağlayabilir.

Hayatta pek çok şey yaşandı ve elimizde sebep-sonuç ve süreç ilişkilerine dair bilgi ve tecrübe birikimimiz var. Bunlar aynı zamanda geçmişten geleceğe mirasımız da. "Bu konuya bu

yaklaşım nasıl sonuçlanabilir?" sorusunun öngörüs el cevabına ulaşabilir durumdayız günümüzde.

Neyi hesaplayacağız ki? diye düşünebilirsiniz. Mesela bir ilacı tahlile götürüp, tüm içerik yapısını analiz ettirerek girdileri ölçüleriyle beraber öğrenebiliriz. Bir yemeği tahlil ederek tarifini çıkarabilir ve benzer şartları yerine getirerek (ısı, hava kalitesi, yükseklik, basınç, malzeme seçimi, el mahareti vb.) benzer tatlar veya ürünler elde edebiliriz. Tamamen aynı sonuç alınabilir mi bilmem. Ancak sonucun tamamen aynı olmasından ziyade yaklaşık benzerlikle, kabul edilebilir sınırlarda olması pek çoğumuz için yeterli olabilir.

Her şeyi hesaplayabilme yeteneklerimiz bugünlerde kısıtlı olsa da yarınlar için aynı şeyi iddia etmek doğru olmayacaktır. Yarınlarda bu hesaplamaları yapmak ve öngör lerimizin daha isabetli olması mümkün olabilir. Her defasından hava durumu tahminini net tutturamasa da yüksek oranda başarı sağlandığı görülebilir.

Hesaplanabilirlik bir ölçülendirme kabiliyeti sunduğundan, hesaplarla sonucu öngörmek ihtimal dahilinde olacaktır. Yaşamda şansa ihtiyacımızın olmasındansa, öngörülebilir yaşamlar sürdürmek daha mümkün olabilir. Gerçek tecrübeler de ölçülebilirlik sağlar bize böylece.

Aslında bu bölümde anlatılanlarla bilimsel bir denkleme ulaşılmasından ziyade, düşünsel bir pratik sağlamak isterim.

Bilim insanların kuantum bilgisayarlarını geliştirme istekliliği de ölçek sağlama merakı ve ihtiyacından kaynaklanıyor. Her şeyin olabilme olasılığını hesaplamak ve sonucu önceden öngörmek. Kolay mı? Kolay olmayacaktır elbette; ancak zor olması bunun mümkün olmadığı anlamına gelmez.

Kuantum ve Gözlem

Kuantum mekaniğinde atom altı parçacıkların gözlem yapılmadığında her konumda bulunabileceği söylenir, yani yerlerinin sabit olmadığı. Daha önce sıfır ve 1'in hikayesinde bu konudan bahsetmiştik. Kuantum biliminin dayandırdığı temele uygun olarak, elektronlar eğer gözlemlenmezlerse hem 0 hem de 1 olabilirler. Biz baktığımızda, yani onları gözlediğimizde ise bir fotoğraf karesi gibi kararlı bir hal alırlar ve 0 veya 1'den birisi olurlar.

Elektron gözlemlendiğinde kararlı bir tutum takınır denilmektedir kısaca. Schrödinger'in kedisi gibi (*Schrödinger'in kedisi*, **popüler bir düşünce deneyidir**; bu metaforu doğrudan bir fizik deneyi olarak değil, **anlam arayışı ve gözlem-farkındalık vurgusu** olarak yorumlanmalıdır), kutuyu açıp bakmadan kedinin ölmüş veya canlı olduğunu bilemeyiz. Uygulanan gaz işlemi sonrasında kedi ölmüş de olabilir, olmayabilir de. Kutu açılıp kedi gözlemlenmeye başladığında durum kararlı bir hal alacaktır, artık kedi ya ölüdür veya ölü değildir. Ancak gözlemlenme anına kadar her iki durum da geçerlidir.

Kuantumdaki çift yarık deneyleri de bu durumları açıklamak üzere yapılmıştır. Bakarsanız neyin nerede olduğunu görürsünüz ve bu gözlemlerle hayata bir sabitlik kazandırabilirsiniz. Artık nesneler sizin gördüğünüz gibi, yani gözlemlendiği gibi sabit bir hal alır. Konum ve şekil olarak kararlı hale gelirler.

Tıpkı daha önce de bahsettiğimiz lego veya piksel tuğlalardan yeni yapılar inşa etmek gibidir bu. Her yapı, bu tuğlaları işleyen ve kurgulayanın zihninde ve ellerinde şekillenir. Çünkü onları gözlemleyen, yani onlara bir konum ve yapı tayini yapan kişi, bu inşayı bir sanat eserine de dönüştürebilir, bir çöpe de.

Bizler hayatın piksel ve lego tuğlalarını bularak ve bir araya getirerek yepyeni yaşamlar inşa ettik ve etmeye de devam ediyoruz. İnşa etmenin kapasitesi ise bizim kapasitelerimize bağlıdır. Bu arada kapasite artışı çoğunlukla mümkündür.

Örneğin önce 1 kg ağırlık kaldırabilirken 2 kg'la karşılaştığımızda, yeni ağırlık bize dağ gibi ağır gelebilir. Sonra zamanla kaldırmaya alışıkça bakarsınız 15 kg ağırlık da hafif gelmeye başlar. Rahmetli Naim Süleymanoğlu, halter tarihinin en efsanevi sporcularından biriydi ve yaşamında birçok rekor kırmıştır. Kaldırdığı en yüksek ağırlık şu şekildedir:

1988 Seul Olimpiyatları'nda, 60 kg vücut ağırlığıyla toplamda 342,5 kg kaldırmıştır (152,5 kg koparma + 190 kg silkme).

Bu toplam, kendi vücut ağırlığının yaklaşık 5,7 katı kadardır ve bu oran hâlâ tüm zamanların en etkileyici performanslarından biri olarak kabul edilir.

Özellikle 190 kg silkme kaldırışı, 60 kiloluk bir sporcu için neredeyse fizik kurallarına meydan okuyan bir başarıdır.

Bu örnek insan kapasitesinin arttırılabileceğine dair kanıt ve yapısal tuğlaların farklı ellerde nasıl şekillenebileceğine dair de ip uçları verir.

Yani zor ama mümkün. Bu nasıl mümkün olabilir, hangi şartlarla, hangi gözlemler sonucu kararlı olan muhteşem eserler yaratılabilir? dersiniz kuantum mekaniği araştırmaları da bunun peşindedir.

İnsan merakı tüm olasılıkları bilmek ister, bilmek ise kaotik ve bilinmez bir yaşamda değişken çokluğundan oldukça maliyetlidir. Çünkü olan bir olaya olmadan önce pek çok şart

eşlik eder. Ancak onları hesaplamak ve sonrasında bir öngörude bulunmak imkânsız olmadığından, insanoğlu bilinmezliği bilinebilir veya hesaplanabilir hale dönüştürmeye çalışır.

Düşünün Asya' da gerçekleşen bir kasırğa üzerindeki, Avustralya'da uçan bir kelebeğin kanat çırpmasının etkisini hesaplamak mümkün müdür? Belki bir gün kuantum bilgisayarlar ile bunu veya tüm etkileyicilerin etki gücünü hesaplamak mümkün olacaktır.

Öngörü ve Olasılık

Bir muradımız olur, olacak mı diye falcılara gideriz, onlar da bir tahminde bulunurlar. Bu tahmini fal için baktıkları sembollere veya hislerindeki işaretlere güvenerek yaparlar. Eğer siz söylenenlere inanırsanız ve sonucun öyle olacağını kabul ederseniz, bu öngörünün gerçekleşme ihtimalini arttırırsınız. Kabule binaen başlatacaklarınız, aldığınız sorumluluk oranında bu öngörünün gerçek olma ihtimalini yükseltecektir.

Kuantum hesapları, bu olasılıkların matematiksel olarak hesaplanmasından ve öngörülerin isabetini artırmak üzere kurgulanmaktadır. Yani her şeyin beklendiği gibi olma olasılığını matematiksel olarak hesaplamak. Hayal gibi ancak bir gün çalışacak gibi görünüyor.

Şartlar hazırsa, olay şartlara uygun olarak ve tam da olması gerektiği zamanda olduğu gibi olacaktır.

Mesela bu analizi Simbala'nın düşünme tekniği olan 12'li Düşünme Tekniği ile rahatça yapabiliriz (12'li Düşünme Tekniğinde 12. evden 1. eve geriye doğru evleri (süreç aşamalarını) tersten inceleyebiliriz). Ya da Descartes'in "Tümdengelim" metodunu kullanarak olaydan-başa doğru

tersine doğru analiz yaparak nasıl ve niçin sorularının cevabını bulabiliriz. Bu ne işimize yarar? Bir dahaki sefere de benzer olaylar için kullanabileceğimiz bir tecrübenin sahibi oluruz, ayrıca öngörü kabiliyetimiz yükselir.

Genetik Faktörler

Diyeceksiniz ki hesaplamalarda genetik faktörleri unutuyor muyuz? Hayır unutmuyoruz. Bilim insanları genetik özelliklerin yaşam üzerindeki etkisini yaklaşık %20–30 arasında değerlendiriyorlar. Ancak bu oranlar sabit değil, çevre, seçimler ve psikolojik faktörlerle şekilleniyor. Biz burada genetik faktörlerin %25 oranında bir etkileyici güce sahip olduğunu varsayabiliriz. Genetikten geriye kalan %75'lik dilim ise, beceriler geliştirmemiz için muhteşem bir yüzdelik dilim olabilir. Öyle değil mi?

Bu durumlar, karmaşıklığın ve öngörülemezliğin çapı hakkında bilgi sağlarken, kuantum hesaplama sisteminin de bir gün geçerliliği yakalayabilmesi durumundaki muhteşemliği işaret eder.

Genetiğimizle ne taşıyoruz? Tüm hayatımızı etkileyecek yapı taşlarını, yani hamuru ekmek yapacak mayayı. Ancak ekmekteki her şey sadece maya değildir. Yeteneklerimizi de burada taşıyız, ailemizden miras kalan hastalıklarımızı da.

Ayrıca biz yaşamımızda her konudaki yeteneklerimizi fark edip ortaya çıkarmıyoruz ki, her durumda genlerimizdeki kayıtlardan hastalıklarımızı ortaya çıkaralım. Yetenekler ortaya çıkmak için bilinçli bir algı isterler, ancak başarı için tek başına yeteneklerimiz yeterli olmayabilir. Naim Süleymanoğlu gibi ayrıca azimli, kararlı, dirayetli, disiplinli ve yeterli de olmamız gerekir.

Tüm yeteneklerimiz genlerimizde hazırdır ve ortaya çıkarılıp geliştirilmeyi bekler. Ancak biz onları ortaya çıkarmazsak, bazen bizimle göçerler. Hastalıklar da öyledir, aynı yetenekler gibi onların da yaşam bulacağı ortamı yaptıklarımızla sağlamazsak ortaya çıkmayabilir. Yaşamımızı yaşama biçimimiz olan yaşam tarzı alışkanlıklarımız ile dikkat etmediğimizde içimizdeki uyuyan devleri uyandırırız.

Eğer temel ihtiyaçlarımızın tedarik biçimine ve ölçüsüne dikkat etmezsek ve yaşamımızı yönetemezsek (nefes, uyku, beslenme, üreme, hareket, barınma vb. temel ihtiyaçların yeterli karşılanmaması), bu kez %25'lik genetik faktör çalışır. Bu adımla genetik faktörün geçerli kullanımını onaylamış ve yaşamımıza dahil etmiş oluruz. Yani yaptıklarımızla bir şeylerin zeminini hazırlarız ve takındığımız tutuma göre de neredeyse tüm evren bize *oluşturduğumuz zeminde yeni bir yaşamı var etmemiz için* yardımcı olur.

Yaşamın ve ihtiyaçların doğru yönetimi, mesela genetikteki diyabet yatkınlığı kodunun hiç çalışmamasını da sağlayabilir. Bu durum o hastalıkla hiç tanışmadan hayatımızı sürdürebilmemizi sağlar.

Burada anlatılanlar tek başlarına olmasalar da etkileyici grup içerisinde yer alırlar. Sizi etkileme olasılıkları vardır. Etki derecesi ise *sizin onu elde etmek için yaptıklarınızla alakalıdır*.

Suç ve Sorumluluk

Bu demek değildir ki hasta olan suçludur. Çünkü ortada bir suç yoktur. Suç kavramı, bakış açılarına uygun olarak oldukça görecelidir. Suç insanlık dışı yapılan eylemlerdir. Günlük hayatta karşılaştığımız masumane tercih hatalarımız ise bir suç veya hata değildir, sadece öğrenilecekler listesi ve versiyon

değiştirmenin ilk aşamalarıdır. İnsan gerçekten kendi hayatının sorumluluğunu alıyorsa, ortada bir suç ve sorumluluk zaten var olmayacaktır.

Hayatta bazı kurallar çok belirlidir: gerçekliği bilimsel olarak ispatlanmış olan fizik yasaları vardır mesela ve bunlar **sabittir...** (Yerçekimi – Elektromanyetizma – Zayıf Nükleer Kuvvet – Güçlü Nükleer Kuvvet – Termodinamik – Hareket – Enerji Korunumu). Bu **sabit kurallar** erevesinde ve onlarla inşa ederiz. Bu değişmezlere ve evre koşullarımıza ne kadar uyumlu davranırsak onlardan da o ölçüde destek sağlarız. Bunlar değişmez olduklarından aynı zamanda bizim kaderimizdirler.

Hasta olmanın ya da yeteneğimizi fark etmemenin bir suç olmadığını biliyoruz. Ancak alınması gereken bir sorumluluk olduğunu ve iyileşme gücünün kendimizde olduğunu hatırlamalıyız. Tıbbi ve alternatif çözüm yollarına sahipken, yaşamımızda, kendimizi bunlardan yararlanabilir bir seviyeye getirmenin sorumluluğunu da almalıyız.

Konumuz varlık olunca hastalıklar da varlıktır, bir varoluştur ve oldukça sinsidir. Bizim bağışıklığımızın çökmesini bekler ve kendini vücutta (oluşturduğumuz bütünlüğün varlığına rağmen) daha geniş bir alanda kendilerini var etmek isterler. Mantık olarak bu davranışta bir hata yoktur- o da bizim gibidir aslında. Biz de her zaman daha fazlasını yapmaya çalışırız ve kendimizi daha geniş alanlarda var etmek isteriz. Bazen bunu gereği olmadan yaparız ve buna alışır fark etmeyiz; sonra yapmaya devam ederiz.

Hastalık da kendisini daha geniş alanlarda var etmeye çalışırken bize zarar verir, belki de bunu hiç farkında olmadan yapar. Bütünlüğü korumak ise en büyük sorumluluklardan biridir.

Şartlara, zamana ve isteklere bağılı olarak yaşamda sağıık da vardır, hastalıklar da. Hepsi hepimiz içindir.

Acaba, bundan 100 yıl önce pek çok şey hesaplanamıyordu, ama bugün neleri hesaplayabiliyoruz! Şu an için evrendeki belirli şeyler, belki bir gün her şey hesaplanabilir durumda olacaktır. Belki zaten öyledir de biz daha sonra fark edeceğiz.

Olacağı önceden isabetli öngörmek, daha "dövüşe başlamadan dövüşü kazanacağını bilmek" gibi olmalı. Nasıl yapacağımızı düşünürken seçtiğimiz yolun bizi hangi sonuçlara götürebileceğini baştan öngörmek; muhteşem olurdu değil mi? Henüz olay olmadan, tercihlerimizin sonucunu öngörmek.

Hayat bir oyun alanı; biz oyuncularız. Tesadüfler, kendi seçimlerimizin yankısıdır. Ölüm dönüşümdür. Ve bütün bu düzen, aslında hesaplanabilir bir bilinç mimarisinin parçasıdır.

Bölüm 6: Simbalist Bakış Açısı

6.1 Kendini Tanımak: Tüm Yolculukların Başlangıcı

"Kendini tanıdığında herkesi tanıyabilirsin. Çünkü herkeste senden bir parça vardır. Kendini tanıyan kendini bilir, kendinin ve olan bitenin de sezişinde olur."

Bu ifade, aslında tanıdık bir anlayışı yeniden dile getirir: **"Kendini bilmek" ile "kendini tanımak" aynı hakikattir.**

İnsan, tüm insansı özellikleri içinde taşıır; ancak hangi yönlerini dışa vuracağını ve davranış modeli haline getireceğini kendi iradesiyle seçer. Bu felsefenin özü, bireyin kendi içine dönerek,

oradaki çok katmanlı kişilik yapısını fark etmesidir. Çünkü insan, her durumda aynı tepkiyi vermez. Hayattaki koşullar dinamiktir, aynılığı sağlamak neredeyse imkansızdır.

Olay aynı olsa da anlık algılar farklılık gösterdiği için birey her defasında başka bir tepki ortaya koyabilir. Yani olay aynı içerik karakterini taşıyor olsa da algılardaki farklılıklar, gerçekliğimizi değiştirebilir durumdadır.

İnsanın içinde taşıdığı çeşitli yönler, eğilimler ve yetenekler; Carl Gustav Jung'un "arketipler" olarak tanımladığı yapılarla ilişkilendirilebilir. Bilim adamına göre hepimizin içinde bir *gölge*, bir *persona*, bir *anima/animus* ve başka arketipsel figürler bulunur. Sağlıklı bir psikolojik bütünleşme, bu yönleri fark edip onları bilinçli bir şekilde yönetebilmekle mümkündür.

İşsel yönetim kapasitesi bize özgüdür. Bu yapı, ilgi gösterildikçe gelişir; göz ardı edilirse zayıflar. Buradan çıkarılabilecek temel prensip şudur:

“Eğer bir durum yönetilebiliyorsa, denge vardır ve süreç doğaldır.”

Simbala, bireyin içindeki çok sesli orkestrasını fark etmesini, bu sesleri ayırt etmesini ve her birinin temsil ettiği duygu, düşünce ya da deneyimi tanımasını teşvik eder. Her iç gözlem, bireyin hem kendini hem de dış dünyayı daha derinlikli algılamasına olanak tanır.

Hayatın Akışı ve Tesadüfün Sırrı

Hayat, durmaksızın akan, sürekli ilerleyen ve sahneleri değişen bir akıştır. Bu akış, biz olsak da olmasak da devam eder. Ancak bireyler olarak bu akışta **yaydığımız frekanslarla**, yani düşüncelerimizle, duygularımızla ve iletişim şeklimizle

— başlattığımız yayımlarla — yer alırız. Böylece, isteklerimizin bu akışla gerçeğe dönüşmesinin yolu açılır.

"Tesadüf" dediğimiz anlar, aslında daha önce zihninizde şekillenen, duygularımızla beslenen ve yaydığımız frekansların hayat akışında karşılık bulmasıyla oluşan geri dönüşlerdir. İlgimizi ve niyetimizi hiç yöneltmediğimiz bir olay ya da kişiyle genellikle rastlaşmayız. Bir sebep-sonuç bağı kurulamayacak gibi görünen rastlantılar bile, derinlerde bir anlam ilişkisi taşıyor olabilir.

Bu, başımıza gelen tüm olayların suçunun bizde olduğunu ya da beceriksiz olduğumuzu göstermez. Aksine, niyetimizle amaçladığımız hedefin yolunda olduğumuzu ve bizi yalnızca bir sürecin beklediğini gösterir.

Ayrıca eylemlerimizin henüz isteğimize uygun sonuçlanmayışı; öğrenme aşamasında olduğumuzu ve alınacak sonuçlar üzerinde belirgin bir etki gücümüzün bulunduğunu da gösterir.

Akışa uymak ve bazen işleyişi kendine haline bırakmak da gerekebilir. Çünkü **müdahale etmeden, olduğu gibi bırakmak** sonucun istenen şekilde gerçekleşmesinde etkili olabilir. Bozcaada'da yağmur yağarken söylenen **"elleme, yağsın"** sözü gibi... Bazen ellemeden, dokunmadan, sadece **akışa ve olurluna bırakmak** gerektiğini gösterir. Yani, bir şeyi istedikten sonra sürece fazla müdahale etmesek, yalnızca gerekli olan adımları atsak, olacak olan zaten olacaktır.

Çoğu zaman bizim müdahalemiz olmadan; sadece istemek ve o istekle ilgili harekete geçmek, hayatın akışında karşımıza fırsatların çıkması için yeterli olabilir. **İslam'daki tevekkül** kavramı, bu durumu ifade etmek için mükemmel bir örnektir.

İsteğimizle ilgili bilmemiz ve yapmamız gerekenler konusunda sınıdığımız "**sınavlarımızı**" aştığımızda, akışla uyum içinde yol almaya başlarız. Çünkü bir şey isteriz ve o isteğin gerçekleşmesinin aşamaları, yani bir süreç vardır. Bu sınavlar, isteğimizin gerçekleşmesi için gerekli olanları bize öğretmek için vardır.

Günümüz modern dünyasında, oluşturduğumuz isteklerin hayat akışında gerçekleşmesi, iktisat kuramındaki "**sorumlu tüketici**" kavramıyla da ilişkilendirilebilir. Kavrama göre tüketim, ihtiyaçlarla uyumlu bir yapıda karşılanmalıdır. Çünkü gereksiz tüketim; aşırılık ve kirlilik yaratır. Her eylem, bir **sorumluluk** gerektirir.

Yani zorlamadan ve aşırı mücadele etmeden; biraz gayret gösterip sorumlulukları yerine getirmek ve daha fazla "**ellemek**", akışın doğal seyrini bozmamak çoğu zaman daha derin, daha uyumlu sonuçlara ulaşmamıza olanak tanır. Buna da "akışa bırakmak" veya "tevekkül etmek" denilebilir.

Akışın bilgeliğine güvenmek, onunla dans etmeyi öğrenmek, belki de Simbala'nın ışığında keşfedeceğimiz en değerli sırdır.

Wu-Wei ve Akışa Dahil Olmak

Simbala, Taoist "wu-wei" anlayışına benzer bir bakış geliştirir: Akışa müdahale etmeden, onunla hareket etmek. Akışın önüne geçtiğinizde değil; onunla uyum sağlayıp dans ettiğinizde isteklerinizle buluşma şansınız artar.

Bu anlayış, sadece doğu felsefeleriyle sınırlı değildir. İslam'da tevekkül, Hristiyanlık'ta Tanrı'nın iradesine teslimiyet, Hinduizm'de karma-yoga, Budizm'de arzulara tutunmadan eylemde bulunma öğretisi de benzer bir içsel dengeyi işaret eder.

Hepsi, bireyin hem sorumluluk alarak hem de sonucu kontrol etmeye çalışmadan, evrensel akışla uyum içinde yol almasını önerir.

Simbala'nın "**niyet + farkındalık + teslimiyet**" üçlüsü de bu evrensel dengeyi, çağdaş bir dille ifade eder.

Kültürümüzde "akıntıya karşı kürek çekmek" öğretisi mevcuttur ve konuyu mükemmel özetler. Niyetimizin ne olduğuna bağlı olarak akıntıyla birlikte ilerlemek, akışın tersi yönünde ilerlemeye çalışmamak gerekir. Akıntıya karşı kürek çekmek, tıpkı yukarı çıkan yürüyen merdivenlerden aşağı doğru inmeye çalışmak gibidir.

Dövüş sanatları felsefesinde de aynı yaklaşım vardır. Güce karşı koyulmaz; güçle birlikte hareket edilirse kazanç doğar. Bu yaklaşım, dövüş sanatlarındaki tüm tekniklerin temelini oluşturur. Sert olan kırılır; yumuşak olan ise uyumludur. Yumuşaklık, esnekliği ve birlikte hareket etmeyi öğretir. Su gibi akışkan ve yumuşak olan, karşılaştığı her güce uyum sağlar; aynı zamanda şekil de verendir.

Akışa bilinçli dahil olduğumuzda, kendi mikro akış alanımızı oluştururuz. Bu, yeni bir çevre yaratmak gibidir; çevremizde benzer frekansta olan varlıklarla birlikte isteklerimizi karşılayabileceğimiz fırsatlar birikmeye başlar.

Eğer uyanık durumdaysak — çünkü 'uykuda' olmak, **şimdiki ana odaklanmadığımız** her an için geçerlidir — fırsatları, bizi ilerletecek aşamaları ve bilmemiz gereken her şeyin farkındalığını yakalayabiliriz.

Seçim, Dönüşüm ve Sorumluluk

Hayat karmaşık olabilir; ancak her çözüm yine iimizedir. Dünyayı anlamak, hayatımızı dönüştürmek istiyorsak, birinin bu konuda adım atması gerekir. Bu biri de kendimiz ve dolayısıyla kendimizden başlamamız gerekir. Çünkü hayatta yaptığımız tercihlerin ve onların sonuçlarının muhtabı biziz.

Öznenin siz olmanız, fiili (eylemi) başlatanın siz olduğunu gösterir. Diğerleri isteğinizi gerçekleştirmeniz için gereken yardımcılar; yani oyun arkadaşları olabilir. Sizin fiiliniz size aittir, diğerleri ise bu süreçte size eşlikilerdir. Aynı şekilde, başkalarının hayatında da bizler eşlikileriz. Diğer insanlar bizim yol arkadaşlarımız olurlar.

Ancak sorumluluk, fiili başlatan znededir. Çünkü herkes, kendi eylemlerini ve bu eylemlerde kendisine eşlik edecek kişileri seçer. Hiçbir ilişki, hiçbir etkileşim, sizin onayınız olmadan hayatınıza yerleşemez. Dolayısıyla nihai sorumluluk da daima size ait olacaktır.

Bu gerçeği kabullenmek bir yük değil, bir erdemdir. Bu bir suçlama değil; bir büyüme daveti, yararlı bir bilinç çağrısı olarak görülmelidir. Tercihlerimizi bir "yanlış" gibi görmek yerine, aşamaları "isteğe ulaşmak için yapılacaklar listesi" olarak değerlendirme hem egomuzu korur hem de kişiliğimizi geliştirir. Aynı şekilde, bazen sadece doğru malzemelerle doğru tarife göre ilerlememiş de olabiliriz. Bu da bizim başarısız olduğumuzu değil, henüz sürecin ilk aşamalarında olduğumuzu gösterir.

İşte tam bu noktada, sık sorulan ama az anlaşılan bir soru doğar:
"Kendimizi akışa nasıl bırakırız?"

Akışa bırakmak, hiçbir şey yapmamak değildir. Aksine, sorumluluğu almak ve yapılması gerekenleri yapmak, yani üzerimize düşenleri tamamladıktan sonra teslim olmak demektir. Bir isteğiniz varsa, önce onunla ilgili gerekli bilgileri toplarsınız, zihinsel olarak kendinizi hazırlanırsınız, gerekirse bazı adımlar atarsınız, iletişim kurar ve gerçekleştirmek üzere bir eylem başlatırsınız. Yani bir tür "tohum ekme ve yetiştirme" sürecidir bu.

Ancak tohum ektikten sonra toprağı sürekli karıştırmak, "neden büyümedin?" demek, süreci hızlandırmaz; aksine onu bozar. Tohumu seçmek, toprağı ekme, sulamak ve tohum fidan olduktan sonra zaman zaman toprağı eşeleyerek havalandırmak arzulanır bir sonuç almak için bizim vazifemiz olabilir. İşte tam da burada teslimiyet başlar. Gerekli olanlar yapıldıktan sonra, süreci kontrol etme çabası müdahaleye dönüşür; çünkü müdahale çoğu zaman akışın önünü keser.

Peki, durmamız gereken noktayı nasıl anlarız? Bir isteğin hayata geçmesi için şu soruları sormak faydalıdır:

- Gerçekten ne istediğimi biliyor muyum?
- Bu isteği gerçekleştirmek için gerekli sorumlulukları üstlendim mi?
- Bu isteği gerçekleştirmek için gerekli bilgileri edindim mi?
- Atmam gereken adımları attım mı?
- Etkileyebileceğim alanlarla etkileyemeyeceğim alanları ayırabiliyor muyum?

Bu sorulara dürüstçe "evet" diyebiliyorsanız, artık akışı bozmadan beklemek, güvenmek ve olurlarına bırakmak gerekir. Bu noktada hâlâ zorlamak, akıntıya karşı kürek çekmeye benzer.

Simbala, dünyasını değiştirmek isteyen herkesi kendisinden başlaması için ie davet eder. Çünkü istekler önce içeride şekillenir. Dışa yansıması ise ancak içerideki bütünlük ve teslimiyetle mümkündür.

Uygulama Kutusu: Akışa Bırakmak Ne Zaman Başlar?

Senaryo: Elif, uzun zamandır hayalini kurduğu bir aromaterapi atölyesi açmak istiyor. Eğitimlerini tamamladı, gerekli belgeleri topladı, uygun bir yer buldu ve sosyal medya hesaplarını hazırladı. Ancak son haftalarda zihni durmadan "Acaba doğru zaman mı?", "Ya yeterince kişi gelmezse?" gibi sorularla meşgul. Sürekli yeni detaylar eklemeye çalışıyor, bir türlü gerekli adımı atmıyor.

Simbala Yorumu: Elif, isteğiyle ilgili yapılabilecek tüm somut adımları attı. Artık "karar verip uygulama" aşamasına geçmesi gerekiyor. Bu noktadan sonra süreci fazla kurcalaması, akışi yönetmeye çalışması olur. Simbala şöyle düşünürdü:

"Tohumunu ektin, **artık elleme** — toprağı karıştırma. Su verdin, ışığı gördün. şimdi bırak büyüsün."

Yani akışa bırakma zamanı gelmiştir. Teslimiyet, eylemsizlik değil; gerekli eylemlerden sonra gelen içsel güven halidir.

6.2 Simbala Uygulama Pratikleri ve Hayat rnekleri

12'li Düşünme Tekniği ile Karar Vermek

Bu teknik, altı kitaplık serinin üçüncü kitabı olan **Simbala: Yıldızlar ve Zihin – Kozmik Düşünme Sanatı** başlığı altında ayrıntılı biçimde ele alınacaktır. Burada yer alan bilgiler, o

metoda dair bir giriş niteliğindedir. Detaylı açıklamalar ve uygulama örnekleri üçüncü kitapta yer alacaktır.

12'li Düşünme Tekniği, astrolojik ev sisteminden esinlenerek geliştirilmiş bir karar verme yöntemidir. Amaç, bir konuyu 12 farklı açıdan değerlendirerek daha dengeli, bilinçli ve bütüncül kararlar alabilmektir.

Hayatta karşılaştığımız her durum bir seçim içerir. Bu seçimleri "iyi-kötü" ya da "doğru-yanlış" gibi keskin tanımlara indirgemek çoğu zaman gerçeği daraltır. Simbala yaklaşımı ise kararları çok boyutlu biçimde değerlendirmeyi önerir.

Tam da bu noktada 12'li Düşünme Tekniği devreye girer. Bu yöntem, bir isteği gerçekleştirme sürecinde etkileyen her unsuru ayrı ayrı değerlendirerek, hangi faktörün sonuca ne ölçüde etki ettiğini fark etmemizi sağlar. Böylece kararlarımızın ardındaki görünmeyen dinamikleri daha net görür ve süreci bütüncül biçimde yönetebiliriz.

İlk Altı Bölüm: İç Dünya (1-6)

Bu sorular, kişinin içsel yönlerini ve bireysel etkileşimlerini anlamasına yardımcı olur:

1. Kimim ben? İsteğim ne ve bu konuda hangi rolü üstleniyorum?
2. Kaynağım ne? Sahip olduklarım neler?
3. Bu konuda hangi iletişim biçimine ihtiyacım var?
4. Duygusal köklerim, temellerim, aidiyetlerim neler?
5. Neyi ortaya çıkarmak, görünür kılmak istiyorum? Hangi riskleri göze almalıyım?
6. Bu isteğimle ilgili sorumluluklarım neler olacak?

İkinci Altı Bölüm: Dış Dünya (7–12)

Bu sorular, dış çevreyle olan ilişkilerimizi anlamamıza rehberlik eder:

7. Bu konuda kimlerle karşılaşacağım? Ortaklıklar veya işbirlikleri olacak mı?
8. Bu karar neyi dönüştürecek? Dışarıdan nasıl desteklenebilirim?
9. Literatür, etik, felsefe ve inançlar bu konuda ne diyor?
10. Bu karar beni toplumda nasıl konumlandıracak?
11. Nasıl bir sosyal çevre veya arkadaşlık ağı beni bekliyor?
12. Tüm bu sürecin özeti ne? Bu karar ruhsal olarak ne ifade ediyor?

Bu sorulara sistemli biçimde yanıt vermek, zihinsel berraklık kazandırır ve karar alma süreçlerinde derin sorumluluk bilinci geliştirir.

Hayat İçinden Örnek: "Elleme, Yağsın"

Bir önceki bölümde değindiğimiz Bozcaada sözü, "Elleme, Yağsın." Bu sade ifade, doğayla ve hayatla kurduğumuz ilişkiye dair kadim bir bilgelik taşır.

Simbala felsefesinde bu söz, wu-wei (zorlamadan eylem) ilkesiyle örtüşür. Wu-wei, hiçbir şey yapmamak değil; zamanında, ölçülü ve uyumlu biçimde eylemde bulunmayı öğretir. "Elleme, yağsın" ise bu anlayışın günlük yaşamdaki sade karşılığıdır: Süreç doğal akışında ilerliyorsa, fazladan müdahale ya da yorum çoğu zaman dengeyi bozar.

Yağmurun yağması gibi — şartlar uygunsa zaten olur. Fazla zihinsel çaba ya da duygusal direnç, süreci yavaşlatabilir. Asıl

mesele, sadece dış dünyaya değil, kendi iç enerjimize de müdahale etmemektir. Bazen bir isteği bırakmak, onun gerçekleşmesine izin vermektir. Bu, niyet etmek ile ona tutunmak arasındaki farktır.

Zihinsel ve duygusal müdahaleler genellikle üç biçimde direnç yaratır:

- Zihinsel karmaşa: "Neden olmuyor?", "Ne zaman olacak?" gibi sorgular.
- Enerjik baskı: Fazla kontrol arzusu, süreci sıkıştırır.
- Sosyal etki: Başkalarının beklentilerine göre yön alma eğilimi.

Simbala'nın özü şudur:

"İrade aktiftir; fakat sabır da pasif değildir."

Yorum yapmadan gözlemleyebilmek, dışarıdan sade ama içsel olarak büyük olgunluk ister.

Uygulama Kutusu: "Niyet Bırakma"

Boş bir kâğıda şu cümleyi yaz: "Bırakıyorum ki olsun."

Altına bir niyetini sade bir dille ifade et. Bunu "olsun diye" değil, niyetini evrene teslim etmek için yap.

Kâğıdı katla, bir kavanoza koy ve 3 gün boyunca sadece gözlemle.

Zihnine bu niyetle ilgili tekrar eden düşünceler geldiğinde, "Elleme, yağsın." de ve o düşüncüyü bırak.

Bu küçük ritüel, istekten vazgeçmek değil; onunla mücadeleyi bırakmak ve gerçekleşmesine izin vermek anlamına gelir. Zihinsel karmaşa arttıkça enerji dağılır; farklı düşünce frekansları birbirini bastırır. Karmaşık rüzgârda yelkenli yönünü bulamaz — düşünceler de karmaşıklaştıkça yönünü kaybeder.

Mini Pratik: Günlük Düşünce Takibi

Her sabah şu soruları kendine yönelt:

- Bugün hangi konuda bir niyetim var?
- Bu niyeti gerçekleştirirken ne hissediyorum?
- Duygum, akışla nasıl bir frekans yayıyor? Yoksa parazit mi oluşturunuyorum?
- Akışı engelleyen şey ne: kaygı mı, acele mi, kontrol isteği mi?

Bu basit farkındalık pratiği, zamanla sezgiyi güçlendirir ve akışa güvenmeyi öğretir.

Gözlem Egzersizi: Her Karşılaşmanın Bir Sebebi Vardır

Bir gün boyunca karşına çıkan her şeye — insan, olay, trafik ışığı, rüzgâr — şu gözle bak:

"Bununla neyi fark etmem isteniyor olabilir?" Zorlayıcı görünse de, fırsatları fark etmenin en sade yollarından biridir.

Simbala, hayatın her detayını anlam yüküyle değil, olasılıksal bir çağrı olarak görmeyi öğretir.

Uygulama: Günlük Yazma Alışkanlığı

Her akşam şu soruların cevaplarını düşün:

- Bugün en çok ne hissettim?
- Bu duygu bana ne anlattı?
- Düşünmeden yaptığım davranışlardan ne öğrendim?

Kendi hayatının tanığı olmak, bilinçli yaşamanın temelidir. Bir Simbala defteri, içgörü ve farkındalık gelişimi için güçlü bir araç olabilir.

6.2.1 Araştırmacı ve Arayıcı Zihin

"Araştırmacı ve arayıcı zihin", Simbala felsefesinin en temel boyutudur. Çünkü **durgun zihin, durgun bir hayat yaratır. Akan zihin ise gelişen, dönüşen bir varlık ve yaşam alanı oluşturur.**

Babam "Akan su pislik tutmaz" derdi. Bu deyişten şu mantığı kurabiliriz: **Akan zihin pırıl pırıl, tertemizdir. Düşünceler üretilir ve akıp giderler – akış olduğundan takılma olmaz, çökelti olmaz ya da az olur.** Bu oldukça sağlıklı ve doğal bir zihinsel süreçtir.

Buna karşılık kişisel gelişim alanında sıkça kullanılan bir ifade vardır: **“Odaklanmak” (focus olmak).** Bu bazen pozitif etkileri olan bir “takılma” hâlidir. Düşüncemizi düşünerek yeni ve güzel düşünceler de üretebiliriz; aynı şekilde, takıntı geliştirerek bu süreci travmatik bir noktaya da taşıyabiliriz.

Ana düşüncemize odaklanarak onu detaylandırabilir, en mükemmel hâline dönüştürebiliriz. Bu, bizi yepyeni bir versiyonumuza doğru taşıyabilir. Ama aynı odaklanma, negatif bir takıntıya da dönüşebilir; örneğin OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) gibi. Yani yaptıklarımızda denge oldukça önemlidir. Çünkü denge *yeni duruma alışma halidir.*

Bize hangisi lazımsa onu yaparız — ya da bazen hiç farkında olmadan birini seçer ve yapmaya başlarız. İşte bu nokta dikkat gerektirir.

Aynı eylem farklı kutuplarda farklı isimlerle anılır. Çünkü etki ve derecesi tercih edilen kutup yönünde oluşur. **Farklar ise, yönü tayin edebilmekte ve bu yönü seçmekle oluşur.**

Kişi, yaşam alışkanlıklarına ve ihtiyaçlarına göre yönünü belirler.

Simbala, tercihlere ilişkin yön tayinlerinde kutuplardan uzak **“orta merkez denge noktasına”** yakın seçimler yapmayı önerir. Çünkü bu merkezden uzaklaştıkça savrulma ve dalgalanma ihtimali artar.

Merak Etmenin Gücü

Her şey merakla başlar. **Merak etmediğimiz bir şey için araştırma yapma gereği de duymayız. Merak olmadan öğrenme de olmaz.** Şükürler olsun ki atalarımız birçok şeyi merak ettikleri için, bugün üzerine düşünebileceğimiz, eleştirebileceğimiz ve ilerletebileceğimiz bir medeniyetimiz var.

Bugün bakkala gitmekle basit ihtiyaçlarımızı para karşılığı kolayca giderebiliyoruz. Ormanda yiyecek aramıyoruz, avlanmak zorunda değiliz, birçok ilkel tehlikeyi önlemiş durumdayız. Bu kolaylık ve konfor ortamı, modern dünyanın bize sunduğu büyük bir başarıdır. Ancak bu başarı ve rahatlığa ulaşılmasını mümkün kılan şey **“meraktı”**.

Modern dünyanın bize sundukları ve vadettikleri oldukça özendirici ve tatmin edici olsalar da bu dünyadaki yaşam da tercihlerimize, yaşam seviyemize ve şeylere erişim gücümüze

bağlıdır. İnsan söz konusu olduğunda şeylere mükemmel demek güçtür. Çünkü olan her şey konusundaki yorumu insan o şekilde yaşamayı tercih ettiği, kendi yaşamına uygun olarak yapar.

Yani beklentiler, duygular, düşünceler, oluşlar, varlık karşısındaki beklentiler subjektiftir. Ancak kişisel merak her zaman derinlik için gerekli olabilir. Derinlik arttıkça da herkesin yararlanabileceği objektif süreç kendini gösterir.

Merakın Harekete Geçirici Gücü

Merak, harekete geçirici pozitif bir enerji kaynağıdır. Merak ettiğinizde:

- Zihinsel faaliyet artar
- Odaklanma gücü gelişir
- Öğrenmeye karşı isteklilik doğar
- Araştırma motivasyonu yükselir

Merak eden zihin duramaz. Sürekli soru sorar, araştırır, deneyimler. **Su gibidir; durduğu yerde bayatlar, çökelti oluşturur, aktığı yerde ise tazeliğini korur.**

Tıpkı vücudumuzdaki kan gibi: **Akış varsa yaşam vardır.**

Suyun akış şiddetine “debi” denir. Debi azaldığında, suyun içinde mikroorganizmalar oluşur.

Benzer şekilde, **kan dolaşımı da dengeli bir hızda olmalıdır.**

Çok hızlı ya da çok yavaş değil, olması gerektiği gibi. Denge sağlandığında, **tıpkı temiz akan su gibi**, zararlı madde birikimi azalır, oksidatif stres düşer ve akıştaki tıkanıklıklara daha az rastlanır.

Yapmak istediklerimize aşırı müdahale etmeden, şeyleri doğal akışında bırakabildiğimizde bir “denge noktası”

kendiliğinden oluşur. Bu doğal akışı yönetense: **Merak ve onun yan ürünü olan heyecandır.**

Simbalist Merak

Simbala’da merak yalnızca bilgi edinmek için değil, **kendini tanımak ve dönüştürmek için** de kullanılır. Simbalist zihin şu soruları sıkça sorar:

- “Bu bana ne öğretiyor?”
- “Bu deneyim bende nasıl bir dönüşüm sağlayabilir?”
- “Bu bilgiyi ne yapacağım? Bunu neden biliyorum ve bu bilgidен sonra yaşamaya nasıl devam edeceğim?”
- “Bu öğrendiğimle evrene nasıl bir katkı sağlayabilirim?”

Bilmek sorumluluk getirir. Öğrendiğimiz her bilgi bir başlangıçtır. **Öğrenilenin amacı ve o bilgiyle ne yapacağımız belirleyicidir.**

Simbala’ya göre bildiklerimiz yeni şeylere vesile olur; yaydığımız enerji ise bize hem net görüş hem de daha faydalı bakış açıları kazandırır.

6.2.2 Çok Kaynaklı Arayış

Simbala gelişim yolunda tek bir disiplinle sınırlı kalmaz. Astroloji, aromaterapi, kozmik enerji, dövüş sanatları, finans... Her alan hayatı yansıtır ve diğerini aydınlatır.

1. Bütünsel Görüş

İnsan tek boyutlu değildir. Bedeni, zihni, ruhu, duyguları, hormonları... Her boyut farklı disiplinlerle beslenmelidir.

Hayat içerisinde yaşamımızı sürdürmek için bize enerji gerekir. Enerji üretimi için de uygun enerji kaynaklarına ihtiyacımız vardır. Tıpkı pilli oyuncaklar gibi- bataryası dolu ise oyuncak asıl işlevini yerine getirir. Otomobil; benzin, motor yağı gibi gereklilikleri tamam ise hareket enerjisi yaratır.

İnsanın da aktiviteler için gereken enerjisi yoksa yorgun hisseder kendini, yani enerji rezervi düşüktür. Beslenme, hidrasyon ve nefes gibi temel kaynaklar enerji üretim sistemini destekler ve organik beden yapısı kendini yeniler.

Vücudumuzda da tıpkı bir şehrin enerji altyapısı gibi çok katmanlı bir enerji üretim ve depolama sistemi bulunur. Enerjinin ihtiyaç seviyesine göre sistem farklı kaynakları devreye sokar: Anlık enerji gereksinimlerinde hızlı çalışan mekanizmalar, uzun süreli ihtiyaçlar içinse yedek kaynaklar kullanılır. Mitokondriler —yani hücrelerimizin enerji santralleri— aldığımız besin ve oksijenle durmaksızın ATP (Adenozin trifosfat) üretir. Bu sistem, vücudun hem kendisi hem de bütünü için kesintisiz enerji sağlar; tıpkı sürekli çalışan bir jeneratör gibi.

Enerji seviyesi dengeli olan bir insan hem fiziksel hem zihinsel kapasitesini tam kullanabilir. Ancak bu işleyiş sadece "yakıtı doldurmakla" sınırlı değildir. Tıpkı bir elektrik sisteminde olduğu gibi, **enerjiyi verimli kullanmak da kritiktir.** Stres, olumsuz düşünceler ve kaygı, sistem üzerinde gereksiz baskı ve yük oluşturarak enerji israfına neden olur.

Simbala'nın bakış açısıyla, fiziksel enerji yönetimi zihinsel ve duygusal enerji yönetimiyle el ele gider. Enerjiyi doğru kanallara yönlendirmek hem verimliliği hem de yaşam kalitesini artırır.

Simbiyotik Varlık Olarak İnsan

Enerji seviyemizin az olması, vücut bütünlüğümüzdeki çözümleri de ifade eder. İnsan aynaya baktığında yalnızca kendisini görür. Sanır ki o görüntünün altındaki kişi tek başına kendisidir ve her şey gördüğü kadardır.

Aslında biz yaşayan hücreler, bakteriler, virüsler, mikrobiyotalar gibi pek çok mikro canlı organizmanın bir araya gelerek oluşturduğu simbiyotik bir yapıyı ifade ederiz. Yani gördüğümüz görüldüğü gibi ve görüldüğü kadar değildir; daha derindir ve mükemmele yakın inceliktedir.

Aynada gördüğümüz görüntü, vücudumuzda biz dediğimiz toplam bütünle eş zamanlı olarak yaşayan trilyonlarca canlı organizma yapılarından oluşur. Biz bunların hepsini bir arada tutarız, hepsiyle birlikte vücut denen toplam bütünü oluştururuz; yani "kendimizi".

İşte bu yüzden, biz sandığımızdan çok daha karmaşık, çok daha kolektif bir yapıyız.

Sürekli Yenilenen Varlık

Bir TED konuşmasında izlediğim bilim insanı, kolibasillerin bağırsaklarımızda, insanların yeryüzündeki yaşam şekillerine benzer yaşamlar sürdürdüğünü, insanlar gibi yapılar ve altyapılar inşa ederek yaşadıklarından bahsetmişti.

Bu bilgi benim için çok ilginçti, çünkü aslında ben sandığım **tek başına bir varlık** değildim; oluşturduğum, bir arada tutabildiğim **tüm yapılarla** birlikte bendim.

Vücudumuzdaki hücreler türlerine bağlı olarak ortalama 1 gün ile 1 yıl arasında ölüyorlar, dönüşüyorlar ve yeniden çoğalıyorlar. Bu durumda geçen yılki hiçbir hücremi artık vücudumda yaşatmıyor oluyorum. Geçen yıl birlikte yaşadıklarımın yapısı nerdeyse her yıl tamamen değişmiş oluyor.

Aynada bugün gördüğüm Uğur, geçen yılki Uğur değil zaten. Hatta her gün değişen bir Uğur'dan da bahsediyor olabiliriz.

Bu durumla günlük değişen beslenme yapısı ve çevre koşulları, her yeni ana uygun Uğur'u ortaya çıkarıyor aslında. İçerideki herhangi bir yapısal değişim, anlık bir dönüşümü tetikliyor. Sıkça duyduğum "*ne yersen o sun*" sözü de bu durumu işaret ediyor olmalı.

Bu yapı tasavvufta yer alan "her gün ölmek ve yeniden dirilmek" kavramıyla da örtüşüyor. Uyur ölür, uyanır yeni bir varoluş yapısı ile güne başlarız. Yediklerimiz içtiklerimiz değiştikçe hatta aynı kalsa da yıllar geçtikçe değişen bakış açılarımızla huyumuz da değişir. Bu arada vücudumuzda zamanla değişenler sadece huyumuz değildir. Aslında her şeyimiz zamanla değişir, dönüşür.

Kendimde keşfettiğim ve ilginç bulduğum konu; her yıl yenilenir ve yenilenmemize rağmen aynı bilinci taşıdığımızı düşünmeye devam ederiz. Ne olduğumuzu çoğu zaman hatırlamayız ama hep aynı olduğumuzu ve hiç değişmeyeceğimizi düşünebiliriz. Değişmeyen sadece içimize yerleştirdiğimiz bir yazılım zinciri olan alışkanlıklarımızdır.

Belki de ölümden, öldüğümüzde aynı bilinç seviyesini taşıyamayacağımızdan endişe ettiğimiz için korkarız. Oysaki bilinç dediğimiz yapı sürekli değişim ve başkalaşım halinde olan dinamik bir yapıdır. Bilinç dediğimiz yönetim ve bütünlük

kabiliyeti bu simbiyotik çeşitliliğin birlikteliğine bağlı olarak her an değişebilir. Neredeyse her an farklı bir bilinç seviyesinde yaşıyoruz. Daha önceki orkestra benzetmesini ve kafadaki farklı sesler örneğimizi burada hatırlayabiliriz. Çünkü yönetilen bir orkestrada muazzam güzellikteki sesler ve müzikler üretilebilir.

Fotoğraflarımızdaki görüntümüz değişse de kendimizin hiç değişmediğimizi düşünebiliyoruz. Sanıyoruz ki sadece yılanlar kabuk değiştirir, ahtapotlar acıktıklarında kendilerini yer. Oysa biz de benzer dönüşümleri yaşarız: hücrelerimiz kendilerini yeniler; derimiz, saçlarımız, tüylerimiz dökülerek yenilenir. Aynı şekilde hem bedenimiz hem de bilincimiz sürekli değişir ve dönüşür.

2. Dogma Tuzağından Kaçış

Tek kaynaktan beslenme, zihinsel dogmalara yol açabilir. Çoklu perspektifin ise esneklik ve açık görüşlülük getireceğini düşünürüz.

Aynı şeyleri yaparak farklı sonuç beklemek mantıksızdır çünkü. Aynı şeyleri aynı şekilde yaptığımızda genelde aynı şeyler olur- bir gelişim olmaz veya bir fayda artışı da sağlanamaz.

Dogma Nedir?

Dogma, sorgulanmadan kabul edilen katı inanç veya kurallardır. Kelime kökeni Antik Yunanca olup "değişmez karar, sabit fikir" anlamına gelir.

Doğruluğu deneylerle sınanmadan olduğu gibi kabul edilen ve benimsenen yaklaşımları kabullenmek bir sabit fikirliliktir. Sahiplenmeyi de beraberinde getirir ve kabule uygun bir yaşamı süreriz.

Mesela, “Dünya evrenin merkezidir”, “Büyüklerin söylediği her şey doğrudur”, “Hata yaparsan başarısız olursun”, “Bizim ailede herkes mühendis olur” birer dogma örnekleridir.

Doğruluğu kabul edilen şeyler geçerli olur ve bu tip değerlerle yaşamaya zamanla alışırız. O da bizim sürdürdüğümüz yaşamımız olur.

Dogmanın Tehlikeleri:

Dogmalar düşünmeyi sınırlar, öğrenmeyi engeller. Farklı fikirlere kapılmamıza neden olur ve gelişimi durdurur. Aşırılıklara zemin hazırlıyor olması ise ekstrasıdır.

Bu Tuzaktan Nasıl Kaçınılır?

- **Soru Sor:** Doğru soruları sormak bir beceridir, geliştirilebilir ve doğru cevapları bulmamızı kolaylaştırır. "Gerçekten böyle mi?", "Bunu kim söyledi, neden hala böyle söylenmeye devam ediliyor?", "Alternatif düşünceler var mı?"
- **Kaynağa Git:** Bilgiyi ikinci elden almak yerine orijinal kaynağa ulaşmak anlayış açısından fayda sağlar.
- **Geçiciliği Hatırla:** Hiçbir bilgi mutlak değildir. Her şey zamanla dönüşebilir.
- **"Ya öyle değilse?" Pratiği:** Her inandığın düşünceye karşıt bir varsayım kurmak, daha doğrusunu bulma yolunda destekçidir.

Simbala der ki: İçsel altın sertlikte değil, esneklikte ortaya çıkar. Dogma düşüncenin donmuş halidir. Akışta olan zihin ise hem sorar hem öğrenir hem dönüşür.

3. "Her Şeyin Tam Tersi de Geçerli Olabilir" Prensibi

Araştırmacı zihin, öğrendiği her bilginin karşıtını da düşünür. Bu sadece şüphecilik değil, denge arayışıdır:

- İyi anlamak için kötüyü de bilmek gerekir
- Işığın değeri karanlıkta anlaşılır
- Sevginin derinliği korkuyla yüzleştğinde ortaya çıkar

"Her şeyin tam tersi de geçerli olabilir" prensibi, her iki seçeneğin de evren tarafından mümkün kılındığı anlamına gelir. Kendini geliştirmek mümkün olduğu gibi, mevcut halinde kalmak da mümkündür. Gelişim bazıları için heyecan verici olurken, diğerleri için yorucu olabilir. Bu prensip bize şunu söyler: "Evren her iki seçeneği de bize sunar, hangisini tercih edeceğimize kendimiz karar veririz."

Ancak Simbala'da tercihlerimizi yaparken net bir ahlaki pusulamız vardır: **İnsanlık** (benim dışımdaki her şey) **için pozitif olan**. Bu hem bireysel hem de kollektif fayda için şu soruları sormak demektir:

"Bu eylem benim faydama mı?" ve "Başkasına bir zararı var mı?"

- Eğer benim faydama ama benim dışımda başkasına zararı varsa → **Kabul edilemez**
- Eğer benim faydama ve kimseye zararı yoksa → **Nötr Durum, Kabul edilebilir**
- Eğer hem bana hem de benim dışımdakilere faydalıysa → **İdeal olan budur**

Dolayısıyla "her şeyin tersi mevcut" ama ortak bir fayda sağlayanı tercih etmek hem özgür iradeyi korur hem de ahlaki netlik sağlar. Bu anlayış, iyi-kötü, sevap-günah, fayda-zarar ayrımlarıyla da benzerlik taşır.

Pratik Uygulama: Zıt Düşünme Egzersizi

Herhangi bir kişisel inancınızı alın ve şu soruları sorun:

“Bu inancımın tam tersi de doğru olabilir mi?”, “Hangi koşullarda karşıt görüş geçerli olabilir?”, “Bu ikiliği nasıl dengeleyebilirim?”.

6.2.3 Arayış ve Bulma Dengesi

Aşırı Arayış Tuzağı

Sürekli arama, hiçbir zaman tatmin olmama durumuna da yol açabilir. "Daha doğrusu var mıdır?" sorusu sonsuz döngü yaratabilir. Her zaman "daha iyisi" olacaktır, ancak biz yeniyi uygulayıp daha iyisini keşfedene kadar mevcut hali en iyisidir. Biraz önce konuştuğumuz her şeyin tersi de geçerlidir. Yani az arayış da aşırı arayış da eleştirilebilir kavramlardır. Ancak dengeli arayışlar ise bize yeni bakış açıları ve yeni yaşamlar vadeder.

Durgunluk Tuzağı

Bir şeyi bulduğunda tamamen durursan, gelişim de durur. Bilgi durağan kaldığında tazeliğini yitirir, zamanla köhneleşir. Tıpkı durgun suyun dipte kirli çökelti oluşturması veya hareket etmeyen eklemlerin kireçlenmesi gibi. Vücudumuzdaki tüm organik yapıyı oluşturan yapı taşları beslenmelidir. Beden için besin ve nefes neyse, zihin için de bilgi arayışları benzer beslenme yapısını oluşturur.

Simbala'nın Dengesi: "Yeterince" Kavramı

Her aşamada yeterince öğrendikten sonra yaşama geçmek, yaşayarak yeni sorular üretmek. Yaşamımızda karşılaştıklarımız tıpkı beslenmemiz gibidir. Beslenmedeki sindirim sistemi nasıl işliyorsa- ağızda parçalama, midede işlem, bağırsaklarda ayırıştırma- öğrenirken de benzer bir sindirme sistemi bulunur.

Bazen bir davranış veya söz karşısında bozulur ve “sindiremedim veya kabullenemiyorum” deriz. Çünkü sahip olduğumuz sindirim sistemleri benzer işleme özelliklerini taşır.

Günlük Hayatta Araştırmacı Zihin

Sabah Ritüeli: Günlük Merak için Niyet

Sabah uyandığınızda kendinize şu soruları sorsanız nasıl olurdu: “Bugün neyi merak ediyorum?”, “Hangi konuda daha derin bilgi edinmek istiyorum?”, “Bugünü bir araştırma fırsatı olarak nasıl değerlendirebilirim?”

Güne bu sorularla başlamak, sadece zihinsel açıklık sağlamakla kalmaz, yaşam kalitemizi de yükseltir. Çünkü bu sorular, günün yönünü bilinçli olarak belirlememize yardımcı olur.

Kitabın birçok bölümünde vurguladığımız gibi, niyet kavramı gerçekten merkezî bir öneme sahiptir. Niyet etmek, aslında tüm sistemimize bir komut vermektir: Beyne, zihne, kaslara ve hatta hücresel düzeye kadar *her birimize*...

Niyet, “Bu eyleme hazırlan, ben bunu yapmak istiyorum” mesajıdır. Böylece beden-zihin sistemi, harekete geçmeden önce uyumlanma ve odaklanma fırsatı bulur.

Çoğu başarısızlık, niyetsiz başlayan eylemlerdeki dağınıklıktan ve bu nedenle oluşan bocalamadan kaynaklanır. Tıpkı bir taksiye

binip nereye gideceğimizi söylemeden beklemek gibi... Oysa sistem, amacı bildiğinde daha verimli çalışır.

Dövüş sanatlarında da bu yaklaşımı net biçimde görürüz. Teknikler, on binlerce kez tekrar edilir — sadece öğrenmek için değil, hareketin otomatikleşmesini sağlamak için. Amaç, rakip karşısında her seferinde bilinçli bir karar vermeye gerek olmaksızın, refleksif bir tepki verebilmektir.

Peki bu refleks nasıl kazanılır?

İlk başta her hareket bilinçli, farkında ve niyetle yapılır. Antrenör gözetiminde, bedene “bilinçli refleks” kazandırılır. İlk kez araba kullanan birinin sollama yaparken bilinçli olması, ama deneyim kazandıkça o hareketin sonra otomatikleşmesi gibi...

Bence pek çoğumuzun aklından acemi şoförken arka cama “acemi şoför” yazmak ve böylece trafiktekilerin baskılarına maruz kalmamak mutlaka geçmiştir. Hatta belki de bu yüzden trafik kursu arabalarında “şoför adayı” diye uyarı bulunur. Ancak adaylıktan çıkıp şoför olmak ve usta olmak ise pratik ve alışkanlıklarla doğru orantılıdır.

Dolayısıyla, sabah ritüelindeki bu küçük niyetlenme de gün içinde yapacağımız eylemler için benzer bir hazırlık işlevi görür. Sade ama güçlü bir başlangıçtır.

Akşam Değerlendirmesi: Öğrenme Hasadı

Güne bir niyetle başladınız. Peki akşam, o niyetin meyvelerini toplamak için birkaç dakika ayırırsanız nasıl olurdu? Kendinize şu soruları sorun:

“Bugün en çok neyi öğrendim?”

“Bu öğrenme beni nasıl dönüştürdü?”

“Bu bilgiyi yarın nasıl kullanabilirim?”

Bu basit değerlendirme, bilinçli algılarımızı derinleştirir ve günü sadece yaşanmış bir zaman dilimi değil, gelişim fırsatı olarak hatırlamanızı sağlar.

Dövüş sanatlarında rakibiniz sizi hazırlıksız yakalamak için bir “şaşırtma hareketi” yapabilir. Bu, gerçek saldırıdan önce yapılan sahte bir hamledir. Amaç, dikkatinizi dağıtmak, zihinsel ve bedensel bütünlüğünüzü bozmaktır.

Şaşırdığınız anda bocalayabilirsiniz ve bedeniniz kısa süreliğine kararsızlığa düşer. Kararsızlık ise en tehlikeli haldir, ne savunursunuz ne de kaçabilirsiniz. Bu yüzden “en kötü karar bile kararsızlıktan iyidir” derler. Çünkü karar, düşünce veya cevap hazırlığı için bir sondur ve kararsızlık eylemi sürdürülmez. Karar netliktir, yön vermektir. Zihin tek bir yöne odaklanır, sistem tekrar bütünlüşir.

Akşam yapacağınız küçük bir içgörü değerlendirmesi, gün içinde sizi hangi noktaların zorladığını ya da şaşırttığını fark etmenizi sağlar. Böylece yarına daha bilinçli, daha dengeli ve daha hazırlıklı başlarsınız.

Araştırmacı Zihnin Araçları

Araştırmacı ve arayıcı zihin, Simbala’nın en güçlü yapıtaşlarından biridir. Çünkü araştıran zihin, kendini sürekli yeniler. Ve kendini yenileyen zihin, kendi hayatıyla beraber hayatı da dönüştürebilir.

Hayat bir bilgi ve deneyim alanıdır. Düşünür, teoriler kurar, uygular, teknikler geliştirir ve deneyim kazanırız. Yani hayatın içerisinde sürdürdüğümüz yaşamla kendi değerimizi ölçeriz. Bu süreçte, akışın bize sunduğu fırsatlar da değişir, dönüşür ve zenginleşir. Peki bu zihinsel canlılığı nasıl sürdürebiliriz?

İşte Simbalist yaklaşımda araştırmacı zihni besleyen üç temel araç:

- **Soru Defteri**

Aklınıza gelen tüm soruları bir deftere not alın. Bu sorular, gelecekteki araştırmalarınızın pusulası olabilir. El yazısıyla not almak önerilir çünkü zihinsel bağlantıları güçlendirir. Ancak defter taşıyamıyorsanız, akıllı telefonunuza sesli ya da yazılı not da alabilirsiniz. Önemli olan, notlarınızı tekrar gözden geçirmek, zihninizde doğan soruları kaçırmamak ve zamanla bu soruların izinden yürüyerek kendinizi keşfetmektir.

- **Çoklu Kaynak Sistemi**

Bir konuyu anlamaya çalışırken en az üç farklı kaynaktan bilgi edinin: bilimsel, felsefi ve deneyimsel. Bu yaklaşım, sadece bilgiyi zenginleştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihninize esneklik kazandırır. Tek bir doğrudan takılıp kalmak yerine, farklı bakış açılarını karşılaştırarak daha bütünlüklü bir kavrayış geliştirebilirsiniz.

- **Deneyim Laboratuvarı**

Öğrendiğiniz şeyleri küçük çapta deneyin. Teorik bilgi, uygulamaya dökülmediğinde sanal kalır. Deneyim ise bilgiyi içselleştirir, anlamı güçlendirir. Bu, teori ile pratiğin birleştiği ve

içgörünün doğduğu noktadır. *Unutmayın: En güçlü bilgi, yaşanmış olandır.*

6.3 Farkındalık (Awareness) ve Bilinçli Yaşam

Ne kadar ilginç değil mi? Şimdi sorsam “farkındalık nedir?” diye, türlü cevaplar bulabiliriz. Ancak çoğu zaman o tanımlara uygun bir yaşantı sürdüremiyoruz.

Elbette algılarımızın her an açık olması mümkün değildir. Çünkü düşünce ve duygu durumumuzun etkileşime girdiği fiziksel bedenimizin, duygulara yanıt veren hormonları, genel içsel hâlimizi anlık olarak değiştirebilir. Bilinç seviyemiz de bundan etkileniyor. Mesela, birden fark etmemeye başlarız. Konu ilgimizi çekmiyorsa zihnimiz kısa sürede başka bir yöne kayar gider.

Gözlemlene Yetisi

Kişinin iç ve dış dünyasında olup bitenleri yargılamadan gözlemlene becerisidir. Gözlem yapabilmek için anda kalmak gerekir. Gözlemlene elde edilen algılar içgörüyle birleştğinde daha olumlu sonuçlar doğurur.

“Şimdi”de Bulunma

Anı yaşama, “şimdi” de bulunma halidir – hani bir türlü içinde kalamadığımız “o an”. Şimdi, Şimdi, geçmiş barındırabildiğimiz, geleceği tasarlayabildiğimiz bir alandır. Hayat anlarda yaşanır.

Seçimli Davranma

Otomatik tepkiler yerine bilinçli bir yanıt verebilme kapasitesidir. Geçmiş deneyimlere veya alışkanlıklara bağlı kalmaksızın, o ana özgü bilinçli olarak algı durumunu

değerlendirme ve en uygun tepkiyi seçme becerisidir. Annem “Allah akıl fikir versin” derdi. İşte bilinç hâli, aklın gerçekten ‘yerinde’ olduğu andır. Seçimimiz bu esnada daha tatmin edici olabilir.

Farkındalık Tanımı

Birçok şekilde tanımlanabilir; ancak genel bir çerçeve çizecek olursak; Kişinin ne istediğini, nereye ulaşmak istediğini, bu yolda nasıl ilerleyeceğini ve süreçteki sorumluluklarını bilmesiyle oluşan bir bilinç düzeyidir. Biliriz ve bu bildiklerimizle edinilen bilinçle farkında yaşamı sağlarız.

6.3.1 Bilinçli Yaşam (Conscious Living) Tanımı

Bilinçli yaşam, her tür eylemin çoğunlukla bile isteye ve farkında olarak gerçekleştirildiği bir yaşam tarzıdır. Kişi, yaptıklarının bilincindedir – hem yolunu hem de olası sonuçlarını bilmektedir.

Niyetinin ne olduğunu bilir ve bu niyeti hayata geçirme sorumluluğunu da üstlenir. Bu da bilinçli yaşamın temelini oluşturur: algıları açmak, sorumluluk almak ve bu doğrultuda adım atmaktır.

Otomatik Pilottan Bilinçli Eyleme

Günlük Aktiviteleri Otomatik Pilot Yerine Dikkatle Gerçekleştirme

Beynimiz enerji tasarrufu için alışkanlık hâline gelmiş davranış kalıplarını tekrar etmeye eğilimlidir. Bu da sürekli aynı şekilde verilen “hazır” cevapların devreye girmesiyle sonuçlanır. Eğer kendimizin bilincinde değilseniz, bu otomatik pilot hali kontrolü ele alır ve çevresel bir etkiye daha önce öğrendiği ve bildiğini düşündüğü şekilde yanıt verir.

Bu yanıtlar, geçmiş tecrübelerle kodlanmış davranış kalıplarından ibarettir. Ancak her durum aynı olmadığından, bu otomatik cevaplar zaman zaman duruma uygun olmayan tepkiler yaratabilir.

Tepki, beynin benzer bir olayı hatırlayıp buna karşılık aynı cevabı “hazır” olarak sunmasıyla oluşur. Bu, refleks gibi işleyen bir savunma mekanizmasıdır.

Örneğin: Dizimize plastik çekiçle vurulduğunda bacağımız istemsizce yukarı kalkar. Bu refleksif cevap, otomatik tepkinin nasıl işlediğine güzel bir örnektir.

Benzer şekilde, biri size “N’aber?” dediğinde siz hep “hiç!” cevabını veriyorsanız, bu bir alışkanlık haline gelmiş olabilir. Eğer bu cevabın farkında değilseniz, durum ne olursa olsun o cevabı tekrar verme ihtimaliniz yüksektir.

Oysaki bilinç hali devreye girdiğinde, bilinçli bir yanıt seçme şansımız olur. Burada amaç, otomatik tepki sistemini eleştirmek değildir – bilakis, bu muazzam yapının nasıl çalıştığını anlamaktır. Çünkü otomatik cevap sistemi, doğru şekilde yönetildiğinde çok daha etkili olabilir.

Ancak otomatik tepkilerin, önceden içgörüyle “kodlanmış” olması gerekir. Aksi takdirde geçmişte işe yaramış bir cevap, bugünün sorusuna yanlış bir tepki olabilir.

Seçimleri Farkındalıkla Yapma

Seçimler bize tanınmış olan şansların bir tercihidir. Her seçim bir vaadin seçilerek tercih edilmesidir. Seçme hakkımızın olması, tercihlerin olduğunu ve bizim de tercih yaparak istemli olarak seçim hakkımızı kullanabileceğimiz anlamına gelir.

Seçim şansını ve tercih hakkını yitirmek, ancak bilinç hâlinin kaybıyla mümkün olur. Bilinç olmadan yapılan tercihler, bilincin iş başında olmadığını ve beynimizdeki eski kaynaklarda bulunan hazır cevaplara başvurulacağını gösterir.

Yaşamın Her Anını Kasıtlı ve Amaçlı Yaşama

Aalışkanlık zincirinin temeli olan kodlar, bize hız, sürat, çabukluk ve enerji yönetimi sağlar. Hayattaki “short cut” yani kısa ama hemen başvurabileceğimiz işe yarar yapı taşlarımızdır. Bu yolla daha az enerji kullanarak hızlıca tepki oluşturabiliriz.

Ancak çocukluk travmalarımızın etkilediği, fark etmeden alıştıklarımız, bilinçli bir kabul olmadan oluşturduğumuz otomatik davranışlarımız her durumda geçerli olacak tepkiyi maalesef veremiyor.

Bu nedenle neyi, niye, nasıl yapacağınızı bilmek bilinçli ve farkında olduğunuz niyetinizi gerçekleştirmenin gücünü artırır.

Hayatın kıymeti, anda kalabildiğimiz sürece hissedilebilir. Zihin geçmişte gezinirken ya da gelecekte kaygılanırken, şimdi sessizce geçip gider. Zihin ‘şimdi’den koptuğunda, hem yaşamın kendisi hem yaşam enerjimiz tükenir.

Simbala'nın öz cevher arayışında ilk durak, bu anı fark etmektir. Şu anı. Şu nefesi. Şu bedeni. Şu düşüncüyü. Yani yaşanan anı.

6.3.2 Nefes Farkındalığı

Beden nefessiz yalnızca dakikalarca, susuz birkaç gün, yemeksiz ise haftalarca varlığını sürdürebilir. Bu basit gerçek, yaşamın merkezinde nefesin olduğunu hatırlatır. *Bu yüzden Simbala’da nefes, bedenin en hızlı tükenen ve en çabuk denge sağlayan enerji kaynağı sayılır.*

Nefes, hayatın bizdeki izidir. Enerji üretimimizdeki rolü, en az besinler kadar önemlidir. Nefes almak, vücudumuzun her hücresine oksijen taşımak ve enerji metabolizmasında kullanılarak karbondioksit atığını uzaklaştırmak için gereklidir. Bu gaz değişimi gerçekleşmediğinde hücreler 3–4 dakika içinde ölmeye başlar.

Nefesin önemini özellikle antrenmanlarda net bir biçimde fark ediyorum. Nefes tükendiğinde, ne harekete ne de yaşama devam edilebilir. Hareket metabolizması dengeli çalışmazsa sistem çöker. Düzgün nefes almak, yaşama başlama ve yaşamı sürdürmenin temelidir. Bu nedenle ilk farkındalık geliştirilmesi gereken konu “*nefes*”tir. Kıymetini bilip ona hak ettiği değeri vermek gerekir.

Hücrelerimizin mitokondrilerinde enerji (ATP) üretimi için oksijen gereklidir. Yetersiz oksijen → düşük enerji → yorgunluk ve konsantrasyon bozukluğu anlamına gelir.

Beyin, vücudun toplam oksijeninin %20’sini kullanır. Derin nefes almak; zihinsel berraklığı artırır, odaklanmayı geliştirir, karar verme kapasitesini güçlendirir.

Stres yönetiminde, parasempatik sinir sistemi derin nefesle aktive olur: Kalp hızı düşer, kortizol (stres hormonu) azalır, kan basıncı normale döner, kas gerginlikleri çözülür

Nefes verirken vücuttaki toksik gazların %70’ini dışarı atarız. Yüzeysel nefes, toksin birikimi anlamına gelir.

Nefesin etkisini ölçmek için, alma-verme şeklini değiştirdiğimizde oluşan hisler bize ipucu verir. Derin nefesler bazen bedende “kendinden geçme” hissi yaratır. Nefesin ritmi, korkumuza ya da sevincimize göre değişir — duruma uyum sağlar.

Bu ritim, olayın temposuna göre şekillenir. Ancak bu ritim de bilinçle yönetilebilir. Derin nefesler rahatlatırken, sık ve sık nefesler stres seviyesini yükseltir.

Nefes, otomatik gerçekleşen bir eylemdir; fakat bilinçli fark edildiğinde zihni durultur, bedeni dengeler.

İlerleyen bölümlerde başka teknikler sunulacak olsa da burada uygulanabilecek basit bir nefes egzersizi şu olabilir:

Basit Nefes Pratiği

Her gün sadece 1 dakikanızı şu üç adım için ayırın:

- Burnunuzdan 4 saniye boyunca derin bir nefes alın
- Nefesinizi 4 saniye boyunca tutun
- 6 saniyede yavaşça nefesinizi verin

Bu döngüyü 1 dakika boyunca tekrarlıyorsanız, yaklaşık 5–6 nefes tamamlamış olursunuz.

Simbala’da şöyle deriz:

“Nefesini izleyebilen, iç sesini de duymaya başlar.

Nefes, bedenin akışıdır.

Akış durduğunda yaşam da durur.

Bilinçli nefes almak hem fiziksel hem zihinsel kendinde olmanın temelidir.”

6.3.3 Beden Farkındalığı

Bedenimiz, ruhumuzun kullandığı bir araçtır. Onunla yürür, üretir ve hissederiz. Tıpkı bir arabada sürücü koltuğuna oturup onu yönlendirmemiz gibi, bedenimizi de yaşam yolunda yönlendiririz.

İyi bir sürücü olmak nasıl güvenli ve kontrollü bir yolculuk sağlarsa, bedenimizi bilinçli şekilde kullanmak da hayat yolculuğumuzda bize rehberlik eder.

Ancak çoğu zaman bedenimizi unutup yalnızca zihnimizde yaşarız. Zihin, durmaksızın düşünce üreten bir sistemdir. *Düşünceler bitmez; belki de evrene, zihnimizden geçen düşüncelerle ve onlarla yaptıklarımızla hizmet ediyoruzdur.* Zihin, başlı başına içinde yaşadığımız ayrı bir dünyadır.

Beden Tarama Pratiği

- Gözlerinizi kapatın.
- Ayak parmaklarınızdan saç diplerinize kadar bedeninizi tarıyormuşsunuz gibi, santim santim her kısmı hissetmeye çalışın.
- Nerede gerginlik, nerede rahatlama var, fark edin.
- Nefesinizi gergin bölgelere yönlendirin.
- Yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan sadece hissedin.

Simbala der ki: “Beden farkındalığı, zihinsel sisin içinden geçmek için açılan bir kapıdır.”

Zihnimiz, bir nehir gibi sürekli akar. Her an yeni bir düşünce gelir; bazılarını takılır, düşünmeye devam ederiz. Bazılarını ise daha fazla üzerinde durmadan geçip gitmesine izin veririz. Fakat çoğu zaman bu düşüncelerin içinde kayboluruz.

Düşünce İzleme Pratiği

- Gözlerinizi kapatın ve zihninizdeki düşünceleri bir bulut gibi izleyin.
- Sadece geçip gidişlerini fark edin.
- Kendinize hatırlatın: “*Ben bu düşünce değilim; onu fark edebilenim.*”

Biz gerçekten de dncelerimiz değiliz, ancak bir o kadar da onların etkisinde kalıp kabullendiğimizde dncelerimizi yaşadığımızdan, aynı zamanda dncelerimizden de ibaret sayılabiliriz.

Dnceler gerçekten sizinse, onları ynetebiliyor olmanız da gerekir. Bu bilinç, “*zihinsel iğr*”nn de temelidir.

Mini Pratik: Üç Dakika Durağı

Günde ** kez**, her seferinde **bir dakikanızı** şu üç adım için ayırın:

- Nefesinize odaklanın.
- Bedeninizi hissedin.
- Dncelerinizi gözlemleyin.

Bu kısa anlar, zamanla içsel sessizliğinizin tohumlarını büyütecektir.

Bedenin Değeri: En Değerli Taşıt Aracımız

Bedenimiz, bizim en kıymetli aracımızdır. O olmadan yer değiştiremez, hareket edemeyiz. Eğer sağlıklı yani muntazam çalışmıyorsa, hayat kalitemiz bundan doğrudan etkilenir.

İnsan = Temel + İnsani İhtiyaçlar

- **Temel ihtiyaçlar:** Nefes almak, yemek, içmek, boşaltmak, üremek (varlığı genişletmek), uyumak, barınmak.
- **İnsani ihtiyaçlar:** Düşünmek, hissetmek, yaratmak, öğrenmek, bağ kurmak, anlam aramak.

Bu ihtiyaçlar, bedenimizin ve ruhumuzun dengeli gelişimi için birlikte karşılanmalıdır. Bedenimiz olmadan oyun srdrlemez. Bedensel ihtiyaçları yeterli seviyesinde karşılamak, bizi yeni

ihtiyaçlarımızla veya ihtiyaç olarak benimseyebileceklerimizle karşılaştırır. Yani biz onları görmeye başlarız.

Bedensel'den İnsani'ye

Bedensel ihtiyaçlarımızı karşılamak elbette gereklidir. Ancak insan olmanın anlamı, sadece fiziksel ihtiyaçlarımızı gidermekle sınırlı değildir. Ruhsal ve zihinsel ihtiyaçlarımıza da yönelmemiz gerekir.

Yalnızca fiziksel gereksinimlere odaklanmak, bizi gerçek odak noktamızdan uzaklaştırabilir. Aşırılıklar nasıl her öğreti ve din tarafından dengelenmesi gereken alanlarsa, sadece bedene sıkışıp kalmak da bizi daraltabilir.

Gerçek tatmin, içsel ve manevi ihtiyaçlara da alan açmakla mümkündür. Biz yalnızca yemek yiyip uyuyan bir varlık değiliz; aynı zamanda düşünen, hisseden, yaratan ve öğrenen bireyleriz. Kendi içsel evrimimizi desteklemek ve gerçek benliğimize ulaşmak, insan olmanın özüdür. Aksi halde bedenlere hapsedilmiş ruhlar olduğumuzu kabullenmek durumunda kalabiliriz.

6.4 Duygusal Farkındalık

Düşünceler duyguyu tetikleyebilir; tıpkı bir hatırayı anımsadığımızda duyguların uyanması gibi. Duygular oldukça güçlü motivasyon kaynaklarıdır; tabii ki çift yönlü çalışırlar: olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilirler.

Duygu-Hormon İlişkisi

Duyguların bedendeki fizyolojik karşılıklarından biri hormondur; beden, duygulara hormonal yanıt üretir. Zihinde üretilen duygular, bedenimizde hormonlar aracılığıyla yaşanır. Olaylar, duygularıyla beraber hafızada yer bulur ve bu nedenle

hatırlanması daha kolay olur. Görünen ve görünmeyen arasındaki köprü gibi çalışan duygular ve hormonlar, soyut kavramların bedensel yansımalarıdır. Düşünsel bir kavram, hormonal yanıtla bedende somutlaşır.

Karmaşık Duygu Yapısı

Doğuştan getirdiğimiz 6 temel duygudan (mutluluk, üzüntü, öfke, korku, tiksinti, şaşkınlık) söz ediliyor olsa da olaylar karşısında hissedilenler genellikle bu temel duyguların birleşimiyle oluşan karmaşık duygular hâline gelir.

6.4.1 Duygusal Sindirim Sistemi

Hormonlar, vücut için bir tür beslenme kaynağıdır. Hormonlar, bedensel düzenin ‘bilgi/uyarı’ taşıyıcılarıdır; duygusal beslenme benzetmesi bu taşıyıcılığın etkisini anlatır. Bu beslenme hem ruhsal hem de fiziksel düzeyde gerçekleşir.

Ancak kullanılmayan, tüketilemeyen ve vücutta bırakılan duygusal atıklar – tıpkı sindirilemeyen gıdalar gibi – patojen etki yaratabilir (zararlı, hastalık yapıcı). Bu yüzden duygular da usulünce işlenmeli, tüketilmeli ve gerektiğinde dışarı atılmalıdır.

Duyguların hem beden hem de zihin üzerinde çift yönlü bir etkisi vardır. Bu nedenle – hem beden hem zihin üzerinde – farkında olunması ve yapının bilinçli bir şekilde yönetilmesi gerekir. Aksi takdirde bastırılmış veya içe atılmış duygular, zamanla fiziksel rahatsızlıklar ya da zihinsel karmaşalar şeklinde kendini gösterebilir.

Duyguları Tanıma ve Adlandırma

Doğuştan gelen ve evrensel kabul edilen 6 temel duygu: Mutluluk, Üzüntü, Öfke, Korku, Tiksinti ve Şaşkınlıktır.

Bunlar zamanla farklı deneyimlerle birleşerek yeni duygu kokteylleri oluşturur:

- **Kırgınlık**, üzüntü ve öfke karışımıdır (kişisel sınır ihlali algısıyla sık tetiklenir).
- **Utanç**, korku ile yetersizlik hissinin birleşimidir.
- **Huzur**, mutluluk ve kabul duygularının bileşimidir.

Adını koyamadığımız duygular zihnimizde kaosa yol açar. Bu nedenle, "Ben ne hissediyorum?" sorusu bir içsel pusuladır.

Duygusal Tepkileri Gözlemleme

Duygular bir tetikleyiciyle açığa çıkar: bir söz, bir bakış, bir hatıra, bir ihtiyaç, bir düşünce. Ardından döngü başlar:

Tetikleyici → Düşünce → Duygu → Davranış

Bu döngüyü fark ettiğimizde, otomatik tepkileri bilinçli tercihlere dönüştürebiliriz.

Otomatik Tepki Örneği:

- **Olay:** Biri sizi görmezden geldi.
- **Düşünce:** “Niye böyle yapıyor ki?”
- **Duygu:** Kızgınlık
- **İkincil düşünce:** “Beni önemsemiyor.”
- **Davranış:** İçine kapanmak ya da çıkışmak

Farkındalıkla Kırılan Zincir:

“Şu an kızgın hissediyorum. Niye böyle yapmış olabilir bilemiyorum. Sanıyorum buna öfkelen dim ama belki de onun

dikkati dağınıktı veya bu durumun benimle ilgisi olmayan pek çok nedeni olabilir.”

Bu bakış açısı hem sizi hem ilişkiyi korur. O an ne yapmak istiyorum — ve bunu gerçekten yapmak istiyor muyum?

Ayrıca, bastırılan duygular kısa vadede işlevsel görünebilir; uzun vadede bedensel semptomlara veya bilişsel yüklenmeye dönüşebilir.

6.4.2 Sözlü Dövüş Sanatları:

Mükemmel Savunma Nasıl Olur?

Tıpkı fiziksel savunma sanatlarında olduğu gibi, sözlü dövüş sanatlarında da amaç; tarafların zihinsel dengesini koruyarak ya da gerilimi dengeleyerek içsel uyumu yeniden sağlamaktır.

Trafik Senaryosu: İki Farklı Yaklaşım

Trafikte bir sürücünün, ona yol vermediğinizi düşünerek önünüze kırdığını ve sinirle üzerinize doğru geldiğini hayal edin.

1. **Saldırgan Model:** Güce güçle karşılık vermek
2. **Uyumlu Model:** “Kap olma, su ol” yaklaşımı

Sözlü Sanat Örneği:

“Merhaba, ben Uğur Taslak... (Siz kendi tanıtımınızı yapabilirsiniz)”

Tanıdık olma durumu (örneğin hemşehri çıkmak, ortak bir tanıdık bulmak vb.) kişinin öfkesini törpüleyebilir.

Devamında: “Fark etmemiş olmalıyım. Sanıyorum bu durum sizi öfkелendirdi. Gerçekten sizin için ne yapabilirim?”

Bu yaklaşım, olayın yatışmasını mümkün kılabilir.

Etik Sınırlar:

Ona bağırabilir, tehdit edebilir ya da küfredebilirsiniz. Ama bu davranışlar etik dışıdır ve bütün için olumsuz bir enerji üretir. Çünkü insanlık dışı olan her davranış, bütün için de negatif bir enerji yaratır.

Kibar davranışlar ve nezaket, en mükemmel dövüş sanatıdır.

6.4.3 Duygu Farkındalığının Anahtarları

1. İsim Ver, Sahiplen, Bedende Yerini Bul (bu duygu bedende nerede hissediliyor?)

“Şu an ne hissediyorum?” sorusu bilinçli algıların kapısını açar. Hüzün mü bu, öfke mi, kırgınlık mı, yoksa sadece yorgunluk mu?

2. Tanımla, Yönet

Adını koyamadığın duygu seni yönetir. Adını koyduğun duyguya mesafe de koyabilirsin.

Adını koyduğun ise seninle konuşur – tanırırsın, ilişki kurarsın.

Her duygunun bir bedensel karşılığı vardır:

Sıkışan bir göğüs, kasılan bir çene, yanmaya başlayan gözler...

Tepki vermeden önce fark etmek: işte dönüşüm burada başlar.

“Bunu neden hissettim?” değil,

“Bu duygu bana ne anlatmak istiyor?” diye sormak gerekir.

Duygular, düşüncelerle beslenir. Düşünceler, duygularla hissedilerek davranışlara dönüşür. Davranışlar ise hayatımızı şekillendirir.

Simbala şöyle der: “Bir hissi anlamak, geleceği şekillendirmeye başlamaktır.”

Tam Döngü: 6 Aşamalı Zincir

Döngü saniyeler içinde gerçekleşir:

Örnek:

- **Tetikleyici:** "Senin bu yaklaşımın yanlış."
- **İlk Duygu:** Rahatsızlık
- **Düşünce:** "Beni küçümsüyor."
- **Güçlenen Duygu:** Öfke
- **Davranış:** Sert karşılık
- **Sonuç:** İlişkide gerilim

Bu kitapta döngüyü tetikleyici, düşünce, duygu ve davranış şeklinde ele alıyoruz.

Farkındalıkla İzlenen:

- **Durakla:** "Dur, şu an ne hissediyorum?"
- **Bilinçli Düşünce:** "Belki de haklı bir tarafı vardır"
- **Seçimli Davranış:** "Bu konuyu biraz açar mısın?"
- **Sonuç:** Yapıcı diyalog olasılığı.

6.4.4 Etki ve Etkilenme Farkı

Her olay bir uyarandır. Ancak etkilenip etkilenmeyeceğimiz, onu yorumlamaya başladığımızda oluşmaya başlar. Etkileşim olaya olan bakış açısı ile yapacağınız değerlendirmeye bağlıdır. Aynı olay, farklı kişilerde farklı etkiler bırakabilir.

Döngüyü Fark Etmenin 3 Anahtarı

1. Durakla

Tepki vermeden önce “**3–6 saniye**” bekle.
Bu kısa süre bilinçli kararlar için bir aralıktır.

2. Tanımla

“Bu his ne?” “Bu düşünce gerçek mi, varsayım mı?”
“Bu davranış bana ne kazandırır?”

3. Seç

“Nasıl davranmak istiyorum?”
“Bu davranış beni istediğim yere götürür mü?”

Bedensel Sinyalleri Okuma

Duygular önce bedenimizde konuşur:

- **Öfke:** Çene kasılması, yumruk sıkma
- **Korku:** Mide bulanması, göğüs sıkışması
- **Hüzün:** Göğüste ağırlık, omuzlarda düşüklük
- **Sevinç:** Genişleme hissi, enerji artışı

Bu sinyaller, duygusal erken uyarı sistemimizdir. Bu sinyaller geldiğinde **önce bedenle regülasyon**, sonra düşünce: (ör. nefes yavaşlat, omuzları çözdür, çeneyi gevşet).

Pratik Egzersiz: Günlük Döngü Takibi

Her akşam şu soruları sorun:

1. Bugün hangi duygular baskındı?
2. Bu duygular hangi düşünceleri tetikledi?
3. Bu düşünceler hangi davranışlara yol açtı?

4. Bu davranışların sonuçlarından memnun muyum?
5. Yarın aynı durum tekrar ederse hangi **ilk adımı** atacağım?

Simbala'nın Döngü Bilgeliği

Döngüyü kırmak, onu yok etmek değil; onu bilinçli olarak yönlendirmektir.

Duygular rehberimizdir, düşünceler pusulamız, davranışlar ise geleceğimizi inşa ettiğimiz araçlardır.

Hatırla:

Sen bu döngünün kurbanı değil, mimarisin. Her döngü, bir sonraki döngünün rehberidir. Her an yeniden tasarlayabilirsin.

6.5 Seçim Farkındalığı

Her an seçim yapıyoruz — çoğu zaman fark etmeden. Hangi düşünceyi seçeceğimiz, hangi duyguyu besleyeceğimiz, hangi davranışı sergileyeceğimiz... Seçim farkındalığı, bu anlık tercihleri **bilinçli ve amaçlı** hâle getirme sanatıdır.

Otomatik Tepkiler – Bilinçli Karşılıklar

Hayatımızda iki tür davranış modu olduğundan bahsettik. İlki birisi bizi eleştirdiğinde otomatik olarak savunmaya geçmek. İkincisi ise eleştiri geldiğinde, "Bu eleştiriden ne öğrenebilirim?" diye kendine sormak. Tercih edilen mod, **cevabın niteliğine ve ilişkinin sonucuna** yansır.

Seçim Alanlarını Fark Etmek

Günlük hayatta sürekli seçim yaptığımız alanları kısaca aşağıdaki şekilde sınıflandırabiliriz:

- **Zihinsel Seçimler:** Hangi düşünceyi **takip edeceğin**, hangi hikâyeyi **anlatacağın**, neye **odaklanacağın**, nasıl **yorumlayacağın**.
- **Duygusal Seçimler:** Hangi duyguyu **besleyeceğin**, ne kadar süre **kalacağın**, duyguyu nasıl **ifade edeceğin**, duyguna nasıl **karşılık vereceğin**.
- **Davranışsal Seçimler:** Nasıl **konusacağın**, hangi eylemi **yapacağın**, nerede **duracağın**, nereye **gideceğin**, kiminle **vakit geçireceğin**.

Karar Verme Süreçlerini Gözlemleme

Hızlı Karar Tuzağı

"Hemen karar vermeliyim" baskısı çoğu zaman yanlış seçimlere yol açar. Gerçekte çoğu kararda düşünmek için **yeterli payımız vardır.**"

Simbala'nın Karar Verme Süreci:

1. "Dur ve nefes al: **Acele var mı, yok mu ayırt et.**"
2. "Seçenekleri listele: **En az üç yaklaşım çıkar.**"
3. "Sonuçları öngör: **Uzun vade etkisini not et.**"
4. "Değerlerinle kontrol et: **Kim olmak istediğinle hizala.**"
5. "Seç ve sahiplen: **Kararını al, sorumluluğu üstlen.**"

Kötü kararların ortak işaretleri

- Aceleyle alınırlar
- Sadece kısa vadeli olarak düşünülürler
- Duygusal tahrikle yapılırlar
- Başkalarını memnun etmek için seçilirler

İyi kararların ortak göstergeleri:

- Zamana yayılırlar
- Uzun vadeli sonuçlar için düşünülürler
- Değerlerle uyumlu alınır
- Kendi iç sesimizi dinleyerek verilirler

Sorumluluğu Alma: Güçlenmenin Anahtarı

Kurban zihniyeti:

"Bu benim suçum değil, elimde değil, şartlar böyle, o beni böyle davranmaya zorladı." (*Kontrol dışı anlatı*).

Üretici zihniyeti:

"Bu durumda ne yapabilirim, hangi seçeneklerim var, bu deneyimden ne öğrenebilirim, nasıl farklı yaklaşabilirim?" (*Etkin özne anlatısı*).

Sorumluluk Almak, Güç Kazanmak'tır.

Sorumluluk alındığında:

- Kontrol yeniden kazanılır
- Değişim gücü artar
- Öğrenme hızı yükselir
- İç gücümüz gelişir

Özetle, günlük yaşamımızda iki temel soru sorarak bilinç seviyemizi yükseltebiliriz:

- 'Ben bu hayatta ne yaşamak istiyorum ve bu yaşam planım için bugün ne yapacağım?'
- 'Şu an hangi seçeneklerim var ve 1 yıl sonra hangi seçimimden memnun olurum?'

Günlük yaptığımız bilinçli seçimlerin, otomatik tepkilerimizin ve yarınlar için nasıl daha bilinçli kararlar alabileceğimizin farkında olmak — bizi üst düzey bilinç seviyesine yükseltecektir.

Şu an hangi seçeneklerim var ve **bir yıl sonra geriye dönüp bakınca hangi seçimimle gurur duyarım?**

Simbala'nın Seçim Bilgeliği

Seçim yapmak, insan olmanın en büyük ayrıcalığıdır. Her seçim, kim olduğunuzu ve kim olmak istediğinizi tanımlama fırsatıdır.

Unutma: Seçim yapmamak da bir seçimdir. Bu durum genelde "böyle gitsin" prensibine sahip olduğumuzda ortaya çıkar. Yani sessiz kalmak da bir karşılıktır. Karar vermemek de kararsız kalmakla ya da bocalamakla ilgili bir karar vermektir.

Beyin, beden enerjisini planlı yönetir. Bu nedenle bir konuda kararsız kalmaktansa karar vermeyi tercih eder. Çünkü kararsızlık bir tür içsel kaos doğurabilir.

Bundan önceki bölümlerde de bahsetmiştik: Tamamlanmamış işler, eğer unutulmamışlarsa, hafızada daha fazla iş yükü yaratır. Acelecilik yönetilmediğinde, 'istemedim' görünen kararlar alırız.

Kararı alan yine biziz; ancak 'kendimizde olmadığımız' anlarda **otomatik yazılımımız** karar verir.

Seçimlerinin mimarı sen ol. Çünkü seçimlerin, geleceğinin mimarıdır.

Pratik Uygulamalar

Pratikler, günlük hayatımızda farkındalık hazinesine ulaşmanın anahtarlarıdır. Bu anahtarlardan biri olan **meditasyon kavramı**,

oldukça önemli bir kilit açıcı olabilir. Kitabın içerisinde de yer yer karşılaşacağınız meditasyon konusuna bu bölümden itibaren değinmeye başlayalım.

Günlük Meditasyon (Sessizlik)

Meditasyon, büyük ve ağır bir yük gibi gelmesin size.

Aslında basit: **zihni dinlendirme ve algıyı yumuşatma** sanatıdır.

Yani: az düşünce, yüksek bilinç ve anın farkındalığı hâlidir.

Zihin de vücudun bir parçasıdır; yorulur ve dinlenmek ister.
Halk arasında şöyle derler:

“Ağız açık ayran budalası gibi niye bakıyorsun?”

Çünkü böyle bakarken çenemiz sarkar, ağızımız açık kalır, gözlerimiz sabit bir noktaya dalar...

Genellikle bu hal küçümseyici ya da alaycı bir tonla ifade edilse de aslında bu an zihnin muazzam bir duraklama, mola ve rahatlama anıdır. Dışarıdan ‘boşluk’ gibi görünse de içeride **homeostatik onarım** çalışır: sinir sistemi regülasyonu, enerji tasarrufu, odak tazelenmesi.

Bu durum, dışarıdan boşlukmuş gibi görünse de içeride bir tür **doğal meditasyon hâlidir**:

- Düşünce yok
- Duygu yok
- Eylem yok

Yerine:

- Hafif bir iç geçirme

- Akışa uyum
- Zihinsel dinginlik
- Minimum enerji tüketimi vardır.

Meditasyon seviyesinde beden arabamız rölantide çalışıyordur. Rölantideki motor gibi; **hareket yok, ama sistem canlı** ve hazır. Çünkü vücudumuzdaki diğer sistemler hâlâ aktiftir ve enerjiye ihtiyaç duyar. Ancak zihin devrede değildir; bu da zihinsel enerji ihtiyacını en aza indirir. Bu an dinlenme ve huzur bulma hâlidir.

Dinlenme, hayatın doğal bir parçasıdır. Çünkü makineler bile yorulur.

Hayat mı bizi yoruyor, yoksa biz mi kendimizi yoruyoruz, bunu net bilemeyebiliriz. Ancak her şeyin zaman zaman pasifleşmeye, yani durmaya ve dinlenmeye ihtiyacı vardır.

Toprak bile daha verimli olsun diye **nadasa bırakılır**. Böylece sonraki sezonda ürün daha bereketli olur. Dinlenme, üretkenliğin düşmanı değil; **maliyetsiz bakımıdır**.

Günümüz araç teknolojileri de belirli bir süre sonra dinlenmeniz için sizi uyarır. Hatta aracı durdurmazsanız, uyarılarında ısrar eder. Çünkü siz de araç da dinlenmelisiniz. Bu da bir tür meditasyondur.

Kişisel Meditasyon Tanımını Oluşturmak

Kitabın farklı bölümlerinde de çeşitli örnek ve yorumlarla meditasyon konusuna tekrar tekrar değineceğiz.

Burada önemli olan, meditasyonun bir dinlenme modeli olduğunu bilmek ve kendi içsel yöntemimizi keşfetmektir.

- Bazılarımız denizin dalgalarını izler ve dinginleşir
- Bazılarımız martılara bakar

- Bazıları hafif müzikle içine dalar
- Kimileri sadece bir taşın üzerindeki detaylara odaklanır
- Kimi suya dalar ve onunla bir olur...

Tıpkı hayatlarımızın kendimize özgü olması gibi, meditasyonumuz da **bize özel** olmalıdır. Hazır yöntemler sadece bir **başlangıç noktasıdır**.

En Basit Başlangıç:

- Günde 5 dakika sessiz bir yerde oturun
- Gözlerinizi kapatın veya sabit bir noktaya odaklanın
- Sadece nefes alışverişinizi izleyin, başka hiçbir şey yapmayın
- Bir şey yapmamaya da çalışmayın
- Düşünceler gelecek; **hiçbirini kovalamayın**. Bırakın bulut gibi geçip gitsinler

İlk başlarda düşünceler artabilir. Bu çok normaldir. Ancak şunu unutmayın: **Her aklınıza gelen düşünceyi düşünmek zorunda değilsiniz.**

“Düşünmemeye çalışın” demiyoruz. Çünkü düşünmemeye çalışmak da zihni yeniden devreye sokar. **Amaç susturmak değil; geçip gitmesine izin vermek.”**

Düşünmemeye çalışırken, düşünmemeyi düşünmeye başlarız — yani nasıl düşünmeyeceğimizi düşünürüz — ve yine düşünürüz.

Simbala der ki: "Gürültü kendimizden uzaklaşmayı kolaylaştırır. Sessizlik ise, iç sesin duyulduğu tek alandır. Sessizliği seçtiğinde, seçimlerin sesi netleşir."

6.6 Yavaşlatma Pratikleri

Modern hayatın en büyük hastalığı: Acelecilik. Oysa hayatın tadı, anda kalmakta gizlidir.

Ben çok aceleci bir insandım, belki de çoğu zaman hâlâ öyleyim. Dolayısıyla bu satırlarda yazarlar aslında hepimizi ilgilendiren genel konular olabilir. Mesela bir olay olmuş—benimle ilgili ya da değil—hemen sonucunu öğrenmek isterdim; bir an önce ve derhal. Çünkü bekleyişin bana yaşatacağı kaosu hissetmekten hoşlanmazdım. **Özetle: tahammülsüzlük.**

Meditasyona başlarken bu düşünce ve duygular **had safhaya** ulaşırdı: bir heyecan, nefes ayarsızlığı ve hop—meditasyon güme gitti. Böyle düşünmeye devam etmedim tabii; çalışmayı sürdürdüm. Zihnimi sakinleştirmeyi, az düşünceyi ve odaklanmayı sürdürdüm ve şimdi meditasyon konusunda kendimi daha iyi hissediyorum.

6.6.1 Basit Yavaşlatma Teknikleri

1) Yürüyüş Meditasyonu

- Normal yürüyüş hızının **yarısında** yürü.
- Her adımını **hisset**.
- Ayağının yere değdiği **anı fark et**.

Bunu yaparken fark edeceğiniz şey şu: Bir şeyleri ağır tempoda yapmak, hızlı yapmaktan daha güçtür ve daha fazla enerji çeker. **Kontrollü hareket etmek daha zordur.** Mesela çok ağır hareketlerle sınav çekmek, müthiş kalori ve güç gerektirir. **Ne dersiniz; bu yavaşlama temposu kilo kontrolü üzerinde de etkili olabilir mi?**

Bu fiziksel faydaların yanı sıra, kontrollü hareket daha yüksek oranda **bilinçli yönetim gücü** verir. Yaptıklarımıza ve attığımız adımlara daha vakıf ve hâkim oluruz.

2) Yavaş Yemek

- İlk lokmayı ağızda **30 saniye** çiğne.
- Tadını, dokusunu, sıcaklığını **hisset**.
- Telefonunu **uzağa koy**.

Babam her yemeğe oturduğumuzda **“Çabucak ye yemeğini; ya harp olur ya zelzele, yiyemezsin”** derdi. Ben de acele yemek yemeye daha çocukken alışmıştım. İş hayatı başlayınca hızlı yemek yemeyi hiç yadırgamadım.

İlk kez Kozmik Enerji Terapisti olmak için aldığım farkındalık eğitimimde bana **“yavaş yemek yeme ödevi”** verdiler. Yemeğe gittim—çok iyi hatırlıyorum—acayip stres olmuştum; çünkü o ana kadar hiç yemeğimi yavaş yememiştim.

Gençliğimde çokça kişisel gelişim kitapları okumuştum; “yemeğin tadını çıkararak ye” öğretisine pek çok kez rastlamıştım. **Gördüğünüz gibi, bir şeyi bilmek başka; kendinle olup uygulayabilmek bambaşka.**

Kendindeysen uygularsın. Bir kez de böyle dene: **ağır ağır, hızlanmadan, yavaş ve tadını çıkara çıkara.** Yemekler mutlaka çok daha lezzetli gelecektir. Bu lezzet o kadar güzeldir ki, yavaş yemenin tadı, sigarayı bıraktıktan sonraki ilk zamanlar yenilen yemeklerin muhteşemliğine benzer. **O kadar güzeldir.** *Sigarayı bırakıyorsanız, umarım siz de bırakırsınız!*

3) Tek Görev Odaklanması

- Aynı anda **iki iş** yapma.

- Yaptığın işe **%100 odaklan**.
- “**Şu an buradayım**” de **kendi kendine**.

Kültürümüzde bir deyim vardır— (kaba bulursanız affınıza sığınırım): “**Eli işte, gözü oynashta.**” Toplumca onaylanmayacağı için etik açıdan da doğru değildir. **Ne iş yapıyorsan, yalnızca ona odaklanıp yap**; önerilen budur.

İki cambaz aynı ipte oynamaz; çünkü her ikisi de kendi muhteşem şovunu yapmak isteyecektir. Bu, hayatta **kendi hikâyemizi** yazıp kendi şovumuzu yapıyor olmamıza benzer. Bu şov bizim ve benzersiz olabilir. **Nev’i şahsına münhasır** (benzersiz) yaşamlar sürmek, kurallar çerçevesinde mümkün olabilir.

6.6.2 Farkındalık Günlüğü

Yazı yazmak, zihni organize etmenin en güçlü yollarındandır; bu günlük ise içsel haritanı çizmenin aracıdır. İstanbul’a yerleşmek üzere ilk geldiğimde stresin ne demek olduğuyla tanışmıştım. Kendini ifade etme ve aktarma yoluyla çözüme ulaşma ihtiyacını hissettiğimde, yazı yazmanın benim için önemini kavradım.

Stresli hissettiğimde duygularımı yazıya dökerdim; içimden ne gelirse yazardım. **Hiçbir noktalama olmadan**, yalnızca bütünsel bir anlam taşıyan **anlaşılmaz cümleler**, belki de usulca edilen **küfürler**—her şeyi aklımdan geçtiği gibi kâğıda yazardım.

“Yazdın da ne oldu?” dersiniz: Bence bu egzersiz **o stresli yıllarda üniversiteyi bitirmemi** sağladı. Bazen hayat üstünüze geliyor gibidir de isyan edesiniz gelir; bu uygulama **dayanma**

gücünü artırıp **tekrar motive** olmayı sağlayabiliyor. Hâlen devam ettiriyorum bu yazma alışkanlığımı.

Siz de uygulayın: Duygu ve düşüncelerinizi yazıya dökün—içinizden nasıl çıkarsa öyle; **dikkat etmeden, kontrol etmeden** yazın. Kendinizi kâğıda **haykırıyor** olduğunuzu düşünebilirsiniz; ama bunu **kendiniz için** yaptığınızı unutmayın. Bir kez yapın—kendinizi çok gergin hissettiğiniz bir anda. **Yazıya dökmenin iyi geldiğine** hemen şahit olun.

Sonra bu yazıları **imha etmeden önce bir süre saklayın** ve **1 hafta sonra** tekrar okuyun. Bence yazarken çok hayati görünen konular, bir hafta sonra size **komik** gelebilir.

Günlük Format Önerisi

- **Sabah Sayfası (3 dk):** Bugün nasıl hissediyorum? Neye odaklanmak istiyorum? Hangi niyetle güne başlıyorum?
- **Akşam Yansıması (5 dk):** Bugün en çok neyi fark ettim? Hangi anımda en çok “buradaydım”? Yarın neyi farklı yapmak istiyorum?

Hemen sıkılanlar için: Günlük farkındalık analizi yapmak zor geliyorsa **haftalık** başla. Amaç, içeride biriken ve kullanamadığımız enerjiye bir **çıkış** bulmak ve **rahatlamak**.

Yazmak, **kişisel inançlarımızı** geliştirmek ve derinleştirmek için de motive edebilir. **İnanç** konusu değerlidir: Bir şeyin o şekilde olduğuna inandığınızda, o şeyin sizin için “o şekilde çalıştığına” dair işaretler **çoğalır**. O şey sizin için öyle olur ve inandığınız şekilde **geçerlilik kazanır**.

İnançlarımız başkaları için geçerli olmayabilir. Ancak kurgularınızı yaptığınız yönde, zihniniz inancınızın geçerliliğini

her defasında **ispat** etmeye çalışır.

İlk bölümlerde bahsettiğimiz “**Her şeyin zıttı da geçerli olabilir**” yaklaşımı, bunu izah etmede işe yarar: **İnandıkça, inandıklarımızı görürüz**; görüp yaşadıkça da inançlarımız, kabul ettiğimiz yöne evrilir ve **inşa ettiğimiz yaşam** hâline gelir.

Haftalık Değerlendirme: Bu hafta hangi kalıpları fark ettim? Hangi davranışlarım değişmeye başladı? (Davranışların öncesinde inançlarımızın ve değerlerimizin olduğunu **hatırla**.) Kendime dair yeni ne öğrendim?

Lütfen bu yaklaşımlar **sıkıcı gelmesin**; insan bir şeyi sürdürdüğünde ona **alışır**. Sonra sürdürmek hem daha **zevкли** hem de **pratik** hâle dönüşür.

“**Bunların hepsini yaparsam zaten olur**” dediğim zamanları hatırlıyorum. Bir zamanlar çok ciddi olarak **kilo vermeye** karar verdim. Fazla kilo, üzerimizde taşıdığımız bir **yük** gibidir. İhtiyacımız olandan fazla yiyecek için kendimizi **hırpalarcasına spor** yapmaya bile kalkarız.

Fazla beslenip hareket etmediğimizde ne olacağını az çok tahmin edersiniz: Fazla kilo **obezite** riskini doğurur ve beraberinde bazen **ölümcül** risk taşıyan hastalıklara varan bir sürece sebep olabilir.

Ben de böyleydim; hatta benimle ilgilenenlere “**Bunları yapan herkes zaten zayıflayabilir**” derdim. Bir gün bir arkadaşım “**Abi, kilo vermek isteyenler senin yaptıklarını yapmıyorlar; farkındasın, değil mi?**” dedi. Çok doğrudu. Çünkü kilo kontrolü yapanların **ortak özellikleri** vardı ve ben **onları** yapmıyordum.

Bozulsam mı, bozulmasam mı bilemedim; ancak **doğruyu, doğru şekilde yaptığımızda** sonucun istenildiği gibi olma ihtimali yükseliyor. Ya yorum yapar, **yeni yollar** keşfetmek ve teknikler bulmak için daha fazla zaman–enerji harcarız; ya da **var olan, denenmiş, başarılı yöntemlerle** daha kısa zamanda daha başarılı sonuçlar alırız. **Tercih bize aittir.**

Başarılı insanların ortak özellikleri vardır—hem düşünceleri hem de yaptıkları benzerdir. Biz de başarılı olmak istersek, yorum yapmaktansa **başarılı insanlar gibi davranmak** ve onlara **benzer yaklaşımları** benimsemek daha doğru olabilir.

6.7 Çeşitli Uygulamalar

Şimdiye dek işlediğimiz farkındalık ve dönüşüm ilkelerini, burada pratiğe döküyoruz.

6.7.1 Nefes Çalışmaları ve Beden Farkındalığı Pratikleri

Kitapta bazı bölümler size tekrarmış gibi gelebilir. Yeri geldikçe özellikli bulduğum konuları tekrar hatırlamak için farklı içeriklerle tekrar değinmeye çalışıyorum. Bu tekrarlarla hem konuya aşinalığımızı arttırmak, sonradan bize tanıdık gelmesini sağlamak, fikre alışmaya başlamak ve uygulama için bir hazırlık oluşturmak hedefleniyor.

Konumuz yine nefes- bence hayattaki ilk başlangıç deneyimimiz. Nefes, bedeni ve zihni birbirine bağlayan köprüdür. Onu bilinçli kullandığımızda hem sakinleşir hem de enerjilenebiliriz.

6.7.1.1 İleri Düzey Nefes Teknikleri

1. “4-4-6” Nefesi (Sakinlik için)

- 4 saniye nefes al
- 4 saniye tut
- 6 saniye ver
- 5 döngü tekrarla

2. Karın Nefesi (Merkezlenme, g   toplama ve zihinsel berraklık)

- Elini karına koy, rahat bir oturuşla ya da ayakta dengede ol
- **Nefes al (4 saniye):** Karnını ileri doğru şişir (g  s hareketsiz)
- **Nefesi tut (2 saniye):** Gücü merkeze davet et
- **Nefes ver (6 saniye):** Karnını içeri çekerek tüm havayı boşalt
- Günde 2 kez. Her seans 6–10 nefes döngüsü şeklinde
- Gereklik e (yoğun stres, karar öncesi, odak kaybı anlarında) ek tekrar yapılabilir.

Bu nefes şekli diyafram nefesi olarak da bilinir.

3. Enerji Verici Nefes

- Hızlı ve ritmik nefes al-ver (30 saniye)
- 1 dakika normal nefes al
- Bu ritmi 3 kez tekrarla

Bazı nefes tekniklerinden daha önce ‘Nefes Farkındalığı’ bölümünde de bahsetmiştik; burada uygulama detaylarıyla derinleşiyoruz.

Görebiliyor musunuz nefesin gücünü? Aynı nefesin alış- veriş şeklini farklılaştırarak hem sakin kalabiliyoruz hem g   toplayabiliyoruz hem de enerji alıp daha hareketli olabiliyoruz.

Sizce de muazzam değil mi?

6.7.1.2 Detaylı Beden Tarama Egzersizleri

Bedenin mesajlarını okumak, duygusal kendinde olma halinin temelini oluşturur. **Duygular önce bedende başlar.** Beyin bir duyguyu ürettiğinde (mesela öfke), ilk olarak **fiziksel değişiklikler** yaşanır. Hormonlar salgılanır, kas gerginlikleri oluşur, kalp hızı değişir. Zihin bu değişiklikleri **sonradan** fark eder ve "ben kızgıyım" der.

Erken uyarı sistemidir. Bedendeki değişiklikler duygudan **2-3 saniye önce** başlar. Çünkü beden olası bir varlık tehdidine karşı hazır durumda bulunmalıdır. Mesela, **Çene kasılması** → henüz öfkeyi hissetmeden önce görülür. **Mide bulantısı** → henüz kaygıyı fark etmeden öncedir. Bu da bedene **proaktif** davranma şansı verir.

Zihin aldatabilir, beden aldatmaz. "İyiym" diyebiliriz ama omuzlarımız gergin olabilir. **"Sorun yok"** diyebiliriz ama nefesimiz sıkı olabilir. Beden **otomatik** tepki verir, sosyal filtresi yoktur.

Simbala Perspektifi: "Beden, duyguların ilk konuştuğu dildir. Bu dili okuyabilen, duygusal fırtınadan önce limana sığınabilir."

Pratik Örnek:

- Toplantıdaki birinin sözü → Çene kasılması (bedensel sinyal)
- Bu sinyali fark etmek → "Ah, kızıyorum galiba"
- Erken farkındalık → Tepki vermek yerine nefes alma seçeneği

Bu yüzden beden, duygusal farkındalığın temeli! Nefes de tepkiden önceki son çıkış noktamız.

Tam Beden Tarama (10 dakika)

1. Hazırlık

- Rahat bir pozisyonda uzan veya otur
- Gözlerini kapat
- 3 derin nefes al

2. Sistematik Tarama Süreci

- Ayak parmaklarından başla
- Her bölgeyi 10-15 saniye hisset
- "Burada nasıl bir his var?" diye sor
- Yargılamadan sadece fark et

3. Beden Haritası Rotası

Taramanızı bu sırayla yapabilirsiniz: **Ayaklar → Bacaklar → Kalça → Karın → Sırt → Omuzlar → Kollar → Eller → Boyun → Yüz → Baş**

4. Bütünlük Deneyimi

- Tüm bedeni bir bütün olarak hisset
- Minnettarlık hissi ile bitir.

Minnettarlık hissi oldukça getirisi olan bir duygu durumudur. Bize ne sağlar? Minnettarlık hissi, zihinsel ve duygusal sağlığımızı destekleyen en güçlü araçlardan biridir. Bu duygu, zihnimizi "eksikler" yerine "olanlar" a odaklamayı öğreterek stres ve kaygıyı azaltır, mental berraklığı artırır.

Duygusal olarak derin bir iç huzur, mutluluk artışı ve empati gelişimi sağlar. Fiziksel açıdan ise bağışıklık sistemini güçlendirir, kalp sağlığını destekler, uyku kalitesini artırır ve genel yaşam enerjimizi yükseltir. Bu etkilerin tümü, minnettarlığın hormonal düzeyde serotonin ve dopamin salınımını artırmasından, stres hormonlarını azaltmasından kaynaklanır.

Simbala felsefesine göre minnettarlık, "bolluk zihniyetinin" anahtarıdır. Ne kadar minnettarsanız, o kadar çok minnettar olacağınız şey hayatınıza gelir. Beynin **RAS (Reticular Activating System)** sistemini olumlu sinyalleri seçici olarak öne çıkarır. Bu da pozitif bir spiral oluşturur:

Minnet duygusu → Daha fazla iyilik fark etme → Daha fazla minnet.

İlişkilerimizde de güçlü bağlar kurmamızı sağlar, çatışmaları azaltır ve pozitif enerjimizle benzer frekanstaki insanları hayatımıza çekeriz. Sonuç olarak minnettarlık, yaşam kalitesini artıran **en etkili duygusal pratiklerden** biridir.

Hızlı Beden Check-in (2 dakika)

Gün içinde stresli anlarında:

- Nerede gerginlik var?
- Nefesim nasıl?
- Omuzlarım kasılı mı?
- Çenem sıkışık mı?

Gerginlik fark ettiğiniz yeri, bilinçli olarak gevşetin. Bu temel yaklaşımımız. Önce bedenimizdeki gergin bölgeleri tespit ediyoruz. Sonra da gergin kaslar üzerinde önce bilinçli bir kas

gerginliği yaratıyoruz (stretching konusunu fitness çalışmalarınızdan hatırlarsınız) ve oradaki tansiyonu- akışı (dolaşımı) arttırıyoruz.

Bilinçli gerginlikle sağladığımız basıncı bir süre sonra rahat bırakıyoruz ve kası yeniden gevşetiyoruz. Yani ekme ve germe hareketleri ile bedende gevşeme ve esneme gücü sağlamak üzere yararlandığımız bir aktivite.

Aslında kültürümüzde olan "ivi çiviye söker" yaklaşımı ile örtüşüyor gibidir. Peki gerçekten çivi çiviye söker mi? Evet, sökebilir.

6.7.2 Stres Yönetimi: Bir Deneyim Hikayesi

Demirbank'ta çalışırken stres yönetimi eğitimi almıştım. Benim için bulunmaz bir deneyimdi.

Burada kısaca öğrendiğim mekanizmayı anlatmak isterim. Özetlersem: Stresin bedenimizde nasıl birikerek zarar verdiğini ve bu biriken gerilimi, uygulayacağımız basit hareket teknikleriyle nasıl etkisini azaltabildiğimizi göreceksiniz.

Ek olarak vücudumuzdaki her bir gergin kas grubunun bilinçli olarak sıkıp bırakıldığında nasıl etkili bir rahatlama mekanizması yarattığını da keşfedeceksiniz.

Stresin Biyolojik Mekanizması

Stres duygusu hissedildiğinde bedenimizde adrenalin ve kortizol gibi hormonlar üretilir. Çünkü stres dediğimiz gerginlik durumu, atalarımızdan getirdiğimiz genlerimizde, bir "savaş veya kaç" ağrısıdır.

Vücut stres hissettiğinde:

- Bedende hormonlarla duyguya fiziksel karşılıklar oluşur
- Bacak, gövde ve kollarda savaş veya kaç eylemi için gerginlik ve tansiyon artar, dolaşım hızlanır
- Bu esnada beyne kan gitmez
- Vücut düşünmeksizin güdüsel (limbik sistem) olarak seçeceği eylemlere odaklanır

Stres olduğumuzda bu nedenle bedensel güç üretimimiz artar ve daha hızlı yer değiştirebilir hale geliriz. Ancak stres durumunda, vücuttaki bu mekanik yapı dönüşümü nedeniyle bilinç devre dışındadır ve artık yönetici olarak bilinçaltımız devrededir. Yani otomatik pilot (kodlanmış sistem) devrededir.

Modern Toplumda Stres Problemi

Modern toplumlarda genlerimizde yer alan “savaş veya kaç” kodu sistemce çalıştırılmaz ya da sistem “don” kodu ile (donma, hareketsizlik) durağanlaşır. Sistem donar. Donmak ve tepkisiz kalmak da diğer bir seçenektir.

Senaryo: Telefonda bir müşteriniz size şikayetlerini agresifçe dile getirirken stres ve hormon seviyemiz artmaya başlar. Müthiş bir fiziksel hareket ihtiyacı olmasına rağmen biz kaçmayız veya savaşmayız. Çünkü modern toplumlarda kurallar ve usuller vardır, buna gerek duyulmaz. Medenice iletişim kurmaya çalışırız.

Lakin hormonlar vücutta oluşmuş ve suya karışan bir boya gibi yayılmaya başlamıştır ve beden gelecek olan eylem çağrısını beklemektedir.

Eylem falan yok tabii. Telefonu kapatır, eğer arkadaşımız varsa yanımızda durumu anlatıp içimizi rahatlatmaya çalışırız. Ancak bu tür şikâyetlerin ardından zihnimizde oluşan beklentiler vesvese üretir; korku ve endişe dalgaları baş gösterir.

Duyguların dansına hormonlar da eşlik eder; adeta kanımızda devinen bir fırtınaya dönüşürler ve bizi duygudan duyguya, histen hisse sürüklerler. **Sonuç:** Bir tür sarhoşluk (geçici olarak kendinle net bağlantı kurulamaması) durumudur bu. Tüm işaretçi ve semboller içsel karmaşanın ve parazitli frekansların hâkim olduğu bir durumu işaret eder.

Hormonal Atıkların Zararları

Vücuttan bu kalıntıları atamadığımızda ve hormonları usulüne uygun "kullanamadığımızda" gerginliğin verdiği rahatsızlığımız gitgide artmaya başlar. Çünkü hormon kullanım amacı ve şartları ile fiziksel bir eşleşme olmadığında sistem hata verir. Bu nedenle büyük gerginliklerden sonra açık havada tempolu koşmak bize iyi gelir.

Yaşamı yaşayış şeklimizden kaynaklanan stres ve oluşum şekli ile bedende bıraktıkları patojenik hastalıklar oluşturmada etkileyicilerden biri olabilir. Hiçbir şeyimiz yoksa bile bir süre sonra stres hormonlarının bedende usulünce kullanılamamasının yan etkileri olan:

- Daralan bir göğsümüz
- Hızlı atan bir nabzımız
- Agresif davranışlarımız
- Kas kramplarımız ve spazmlarımız olabilir.

"Çivi Çivi Söker" Çözümü

Önceki bölümde “çivi çivi söker mi? Diye sormuş ve cevaba “Evet sökebilir” demiştik. “**Çivi çivi söker**” deyimi, **bir sorunun benzer bir yöntemle ya da yine benzer bir unsurla çözülebileceğini** anlatır. **Acı, üzüntü, aşk, alışkanlık, bağımlılık** gibi durumlarda kullanılabilir.

Simbala Diliyle: Bu deyim, eski bir zihinsel veya duygusal kodu **yeni bir deneyimle güncelleyerek** nötrlemeyi anlatır. Yani bir “programı” başka bir programla değiştiririz. Bu, bilerek yapılırsa dönüşüm; aksi durumda sadece geçici bir bastırma deneyimi olabilir.

Kaçmıyoruz ve savaşıyoruz ancak stres duygusu üretip hormonlarını salgılıyoruz bedenimize. Bu da vücutta fiziksel ve mental olarak geçici veya kalıcı arızalara neden olabilir. Zihin duygu üretirken beden zihinsel bu faaliyetler karşılığında hormon üreterek karşılık veriyor.

Genel anlamda sistem bu şekilde çalışıyor. Olumlu düşüncelerin tetiklediği mutluluk hormonları da benzer mekanizmayla salgılanıyor. **Hormon hormondur- iyisi veya kötüsü yoktur.** Zehir ve şifayı ayıran şey, kullanılan **dozdur.**

Tüm hormonlar bedende biriktiğinde ve bu enerji için bir çıkış yolu bulunamadığında ve biriktikçe, bütünlüğümüz için sorunlar başlayabilir. **Yani enerji harcanmadığında, üretilen miktarı beden tolere edemeyebilir. Bu durumdaki birikimlerde faydalı hormon bile, gerekenden fazla kaldığında, zehir etkisi yaratabilir.**

Halk arasında kullanılan çivi çiviye söker deyimi, stresin *karşı uygulanacak fiziksel bir tepkiyle* yani karşı bir etkiyle dönüştürülebilmesini ifade eder.

İşte tam da burada: Bedenimizi izlerken yakaladığımız gerginliklere karşı yapılacak germe-bırakma eylemi (gergin kası bilinçli olarak sık-bırak eylemi) ile rahatlatmayı, fiziksel denge için yatıştırıcı karşı hormon üretimini tetiklemeyi ve kalan diğer hormon atıklarının kullanımını teşvik etmeyi hedefliyoruz. Kaçmasa da savaşmasa da bilinçli kas germe hareketleri, hormon dengemizi yeniden yakalamamızı sağlayarak bizi koruyabilir.

İnanmazsanız; Çok stresli ve daralmış hissettiğinizde, sağlık durumunuzun uygunluğuna göre hafif tempoda yürümeye veya koşmaya başlayın. Rahatladığınızı hissedebilirsiniz.

“İnsan bedeni hakkında ne kadar çok şey bildiğimizi düşünsek de ancak bir uzmanın fark edebileceği detayları bazen kaçırabiliriz. **Genel tavsiyem şudur:** Yeni bir uygulamaya karar vermeden önce, bu üzerinizdeki etkileri en doğru değerlendirebilecek **sağlık profesyoneli (doktor, diyetisyen, fizyoterapist vb.)** ile görüşmeniz güvenlidir.”

Pratik Uygulama

Burada bahsedeceğimiz teknik, şifa koşullarını sağlamanızda size yardımcı olabilir:

- Hafif sert bir zemine uzanın ve gözlerinizi yumun
- Algılarınızı ayak parmak uçlarınızdan yukarılara doğru çıkarak gezdirin
- Gergin bölgelerdeki kasları belirleyin, bölgesel ve sırayla istemli olarak 3 sn gerip tekrar bırakarak rahatlatın. Bunu aynı kas grubu için 3 kez tekrarlayın

- Mesela alnınız gerginse kaşlarınızı aşağı yukarı ve yanlara hareket ettirmeye çalışarak ilgili bölgeyi tekrar gererek, gerginliğin azalmasını hissedin.

Bu yaklaşımın vücut dengesi için pek çok faydalı karşılığı mevcuttur.

Günlük Entegrasyon Stratejileri

Alışkanlıklardan çokça söz edeceğiz tüm seride. İnsan alışkanlıklarını yaşar hayatta ya da alışkanlıklarımız bizi yaşatır. Bu pratikleri hayatınıza entegre etmenin püf noktaları vardır ve her şeyi alıştıktan sonra yapmak çok daha kolaydır:

Entegrasyon İlkeleri

Küçük Başla: Her pratiğe günde 2-3 dakika ayırarak başla

Bağla: Yeni alışacağın uygulamaları mevcut alışkanlıklarına ekle (kahve içerken nefes farkındalığı, duş alırken beden tarama). Böylece zaten yürüttüğünüz bir alışkanlığınızın yanında yenisini de ekleyerek hem beraber yürütebilirsiniz hem de yeniye alışmanız daha kolay olabilir. Bir tür alışkanlık arkadaşlığı sağlamak gibi tanımlanabilir.

Tutarlı Ol: Her gün biraz, haftada birçok yapmaktan iyidir

Mükemmel Olma: %80 yapman %0 yapmaktan daha iyidir

Simbala'nın Hatırlatması: "Bu pratikler seni değiştirmez, yalnızca zaten var olan farkındalığını ortaya çıkarır."

6.8 Farkındalığımızı Etkileyen Yaygın Engeller

Her an bilinçli ve algıları açık bir yaşam, yaşamın doğasına terstir. Denge dinamiktir; her defasında farklı seviye ve noktada hiza sağlanır. Ancak sisteme dengeli yaklaşım ve bir denge bilinci geliştirmek mümkündür. Ama bu farkındalık hâlinin sürmesi için, hangi engellerin bizi gölgelediğini bilmek gerekir.

Günlük yaşam akışındaki bazı deneyimler, bilinçli hâlimizin yavaşça silikleşmesine neden olabilir. Bu da bizi, otomatikleşmiş bir yaşantıya sürükleyebilir.

Hayatın kendisi tuzaklarla dolu gibi görünebilir. Ama bu "tuzak görünümlü eşikler", amaca doğru yürürken karşılaştığımız öğretici duraklardır. Onları tanımak, kendimizi yeniden uyandırmak için bir fırsat olabilir.

Bu bölümde, bilinçli farkındalığımızı gölgeleyen bazı temel engelleri ele alacağız. Her biri, modern yaşamın görünmez kalıpları içinde fark edilmeden yerleşir:

- **Otomatik pilot modu** (bir bilinçsizlik hâli)
- **Çoklu görev** (bilişsel bölünme) **yapma alışkanlığı**
- **Geçmiş ya da gelecek odaklı düşünmek**
- **Teknoloji bağımlılığı**
- **Toplumsal baskılar ve beklentiler**

Bu engeller, sadece birer problem değil; aynı zamanda dönüşümün kapılarını aralayan eşiklerdir. Daha önce “dersler ve sınavlar” olarak adlandırdığımız kavramlarla da örtüşürler. Zorlukları tanımak, onların üzerimizdeki etkisini yönetmenin ilk adımındır.

Simbala der ki: “Engelini tanıyan, yolunu bulur. Engelini inkâr eden, yolunu kaybeder.”

6.8.1 Otomatik Pilot Modu ve Bilinçli Farkındalık

Otomatik Pilot Nedir?

Otomatik pilottan bahsetmeye “**Bilinçli Yaşam (Conscious Living)**” bölümüyle beraber başlamıştık. Beynin enerji tasarrufu yapmak amacıyla önceden tecrübe edinip kodlamış olduğu hazır cevaplara başvurması ve aynı yanıt modelini tekrarlaması olduğunu biliyoruz.

Bu durum daha az enerji ile "tanıdık ve bildik" rutin işlerimizi hızlıca halletmemizde fayda sağlar. Ancak bazen etki tanıdık olmasa da beynimiz olayı benzer bir olayla örüntüler, onunla bir bağ kurar ve aynı cevabı farklı bir olay için kullanır.

Günlük Örnekler:

- Evden çıkarken kapıyı kilitlediğimizi hatırlamamak ama kontrol ettiğimizde kilitli olduğunu görmek
- Yemek yerken televizyon izleyip tabağın nasıl boşaldığını fark etmemek
- Günlük konuşmalarda "İyi, teşekkürler, sen nasılsın?" gibi otomatik cevaplar vermek

Bu örnekler tanıdık geldi mi size? Bu örnekler çoğaltılabilir. Yapmışsınız ama yaptığınızı hatırlamayız, yapmış mıyız diye tekrar bilinçli olarak kontrol ettiğimizde, aslında davranışın otomatik olarak yapılmış olduğunu fark ederiz. Bu tarz otomatik davranışlarda bilinçli düşünmeye gerek kalmadan süreç rutin olarak tamamlanır.

Beynin Bilgeliği

Beyin bu davranışları aptal olduğu için değil, bilakis bizim iyiliğimiz için yapar. Genlerimizde ilkel yaşamdan kodları da taşıyoruz. Bazen hiç bilinçli olmadan bir durumu belli kalıplarla yapmaya alışıyoruz. Tüm bunları kendimiz tercih edip yaparken, beynimizi sanki tüm olanlara o karar veriyormuş gibi suçlayamayız.

Otomatik pilot, kötü bir arkadaş değil; kodlarına sadık bir yardımcıdır. Ona yüklenen talimatlara göre çalışır, benzer durumlarda örüntü üretir. Yani bilinçaltı, net cevap yoksa yakın benzerlikten hareket eder.

İyi bir altyapı sağlamak için tecrübelerimizin farkındalıkla içeriye işlenmeye ihtiyacı vardır. İşleyişi kavramak üzerimizdeki yönetim kabiliyetimizi arttırabilir ve bilinçli alışkanlıklar edinmek yaşam enerjimizi beslemek ve tatmin duygumuzu arttırmak adına yararlıdır.

6.8.2 İnsan: Mükemmel Bir Sistem

Simbala der ki: "Kendini tanımak istiyorsan, önce nasıl çalıştığını anla. Sen hem bir organik makinesin hem de makineyi kullanan tek yönetici."

- **Beden: Donanım (Hardware) Sistemi**

Ana Bileşenler:

İşlemci (Beyin): 86 milyar nöronla saniyede milyonlarca işlem

Veri Girişi (5 Duyu): Görsel, işitsel, dokunsal, koku ve tat verileri

Çıkış Sistemi: Kaslar, ses telleri, yüz ifadeleri

Güç Kaynağı: Kalp, akciğerler, sindirim sistemi

Bakım Sistemi: Böbrekler, ter bezleri, bağışıklık sistemi

Benzetmeler, farkındalığımızı arttırmak adına metaforik olarak yapılmaktadır.

- **Zihin: İşlemci (Processor) Sistemi**

İşlem Katmanları:

Veri Filtreleme: Saniyede gelen milyonlarca bilgidan önemlileri seçme

Analiz: Yeni veriyi eski deneyimlerle karşılaştırma

Karar Verme: Seçenekleri değerlendirip en uygununu belirleme

Eylem: Bedene hareket talimatı gönderme

- **Bilinçaltı: Yazılım (Software) Sistemi**

Yazılım (kodlama) Modülleri:

Temel İşletim Sistemi: Nefes, kalp atışı, uyku döngüsü

Güvenlik Yazılımı: Tehlike algılama, korku ve kaygı üretimi

Sosyal Yazılım: İnsan ilişkileri, empati, grup aidiyeti

Öğrenme Yazılımı: Deneyim kaydı, alışkanlık oluşturma.

Sistem işleyişini anlamak önemlidir. Aşağıdaki örnek anlayış için yardımcı olabilir.

Sistem Entegrasyonu Örneği- Köpek Saldırısı:

1. Gözler köpeği görür (0,1 saniye)
2. Zihin tehlike analizi yapar (0,1 saniye)
3. Güvenlik yazılımı alarm verir (0,05 saniye)
4. Vücut kaçma pozisyonu alır (0,05 saniye)

Toplam süre: 0,3 saniye!

Bu refleksif sistem, bedenin bizi koruma çabasıdır. Ancak **Simbala der ki:** "Beden seni korur, ama zihin seni yönlendirir." Bilinçli farkındalık, bu sistemi gözlemleyip gerektiğinde yön verebilmektir.

Bu sistemi anlamak, yönetme becerimizi artırır.

6.8.3 Çoklu Görev Yanılgısı

Modern Sanı: “Aynı anda birçok işi birden yapabiliyorum.”

Gerçek: Beyin, aynı anda yalnızca tek bir işe odaklanabilir. Çoklu görev dediğimiz şey aslında, işler arasında anlık hızlı geçişler yapabilme yetisidir.

Dövüş sanatlarında da benzer bir ilke geçerlidir. Rakibinize aynı anda iki tekniği birden uygulayamazsınız; biri biter, diğeri başlar. Hatta savunma yaparken “bu tekniği mi yoksa ötekini mi uygulasam?” diye düşünmeye ve bocalamaya vaktimiz yoktur. Yanıt, o an içinde hazır olmalıdır. Bu nedenle teknikler defalarca tekrar edilerek beyne kodlanır, enerji ihtiyacı minimumda kalacak şekilde refleks haline getirilir.

Aynı şekilde, gündelik hayatta işler arasında geçiş yapıyor gibi görünsek de beynimizde "her an" yalnızca **tek bir net fotoğraf karesi** vardır. O karede sadece bir işle ilgili meşguliyet olabilir.

Aktif Dinlenme Tekniğı

Yazı yazarken yorulduğumda bir video izleyerek zihnimi dinlendiriyorum. Bu şekilde beynin farklı bir bölümü devreye giriyor ve yazıdan sorumlu bölüm geçici olarak dinlenmiş oluyor. Bu tür bilinçli ara verme alışkanlıkları, bir işe daha uzun süre odaklanabilmeyi mümkün kılıyor.

Benzer şekilde, antrenman sırasında beden ısısı arttığında sakatlanma riski düşer. Aktif dinlenme, bedenın farklı bölümlerini çalıştırarak soğumayı önler. Böylece hem zihinsel hem fiziksel olarak oyunun içinde kalır, hazır olabiliriz.

Çoklu Görevin Zararları

- %40'a varan verimlilik kaybı
- Stres artışı
- Hata oranlarında yükselme
- Derin düşünme yetisinin zayıflaması

Sonuç: Birçok işe aynı anda dalmak, zihinsel yükü ve arzu edilmeyen sonuç riskini artırır. Oysa işleri sıraya koymak ve zamanı bilinçli kullanmak daha etkili, daha sürdürülebilir bir yaklaşımdır.

6.8.4 Zaman Algısı ve Farkındalık

Geçmiş Takıntısı

“Keşke şöyle yapsaydım” düşüncesi, içgörülerimiz olmadan zihnimizi geçmişe sabitleyen bir tuzaktır. Ancak önemli olan, yaşadığımız olaydan çok onu nasıl hatırladığımızdır. Zihin, geçmişte yaşanmış bir durumu bugünkü ruh hâline göre yeniden kurgular ve yorumlar.

Keşkelerle ilgili zihinsel döngü, çoğu zaman aşırı tercih imkânı ile beslenir. “Şunu da yapabilirdim, bunu da diyebilirdim” şeklindeki iç konuşmalar, en doğru tercihi arama çabası içinde içsel bir karmaşa ve kaosa yol açabilir.

Bu noktada kendimizleyken dengeyi sağlamak; arayışlarımızla ilgili duygu seviyemizi de merkezde tutabilmek gerekir.

Çünkü geçmiş, sabit bir gerçeklik değil; yorumlanabilir bir deneyimdir. Eğer geçmiş i hep aynı gözle görürsek, geleceği de aynı şekilde kurgularız.

Aynı düşünce alışkanlıklarıyla yaşamak, aynı duygusal sonuçları doğurur. Bu nedenle geçmiş i yeniden gözden geçirmek, farklı bir anlayışla değerlendirmek; gelecekte farklı seçimler yapabilmemizin anahtarıdır.

Gelecek Kaygısı

“Ya işler ters giderse?” sorusu, zihni olasılıklar arasında yoran bir girdaptır. Henüz olmamış bir olaya şimdiden tepki vermeye başlarız ve bu tepki bugünkü eylemlerimizi etkiler.

Oysa gelecekteki deneyim, bugünkü farkındalıkla şekillenir. Takındığımız bakış açısı ve duygusal tavır, gelecekte karşılaşacağımız durumu bile biçimlendirebilir.

Bir şeyi düşünür, sonra duygusal bir karşılık ayırdıysak onu düşünmeye devam ederiz. Bu durumda düşünceyi sevsek de sevmesek de (duygu durumu) zihin o kurguya tutunur.

Düşünceye zaman geçtikçe alışırız, hatta onu düşünmeye alıştığımız için, onunla ilgili düşünmeye devam ederiz. Bu bir tohumu toprağa ekip, filizlenmesini izlemek gibidir... Zihin de bu düşünceyi işler, duygularla besler ve bir gerçeklik haline getirir.

Sonuçta ya istediğimiz şeye ulaşırız ya da istemeyerek de olsa zihnimizde büyüttüğümüz bir duruma alışırız. Her iki durumda da ortaya çıkan sonuç, bilinçli veya bilinçsiz sürdürdüğümüz zihinsel sürecin ürünüdür.

Bu yüzden **Simbala şöyle der**: “Geçmiş, yeniden anlamlandırılabilir; gelecekse, bugünkü bilinç halimizin yansımasıdır.”

Zamanla Başa Çıkmanın Yolu: Şimdiye Dönmek

Zamanla baş etmenin en güçlü yolu, zihni şimdiye davet etmektir. Şu an, geçmişin etkileri ve geleceğin olasılıkları arasında var olan tek gerçekliktir.

Ne geçmiş kesin olarak değiştirilebilir ne de gelecek mutlak biçimde öngörülebilir. Ama şu âna gösterilen özen, her ikisini de dönüştürme yeteneğine sahiptir.

Şimdide Kalma Nefes ve Farkındalık Teknikleri:

- **5-4-3-2-1 Tekniği**: 5 şey gör, 4 ses duy, 3 şeye temas et, 2 şeyi kokla, 1 şeyi tat. Bu yöntem, duyular aracılığıyla zihni şimdiye getirir.

- **Geçmiş için:** “Bu deneyimden ne öğrendim?” sorusunu sorarak ders çıkar.
- **Gelecek için:** “Şu an elimde olan ne?” sorusunu sorarak bugüne odaklan.

Bu teknikleri gün içinde istediğiniz tekrar sayısıyla yapabilirsiniz.

Zihin unuttur, ancak sistemde kodlanan veriler kalır. Bir tetikleyiciyle harekete geçen bir hatıra, o olayın duygu yüküyle birlikte geri döner. Konu yeniden hatırlandığında, yalnızca bilgi değil; duygusal ve fizyolojik tepkiler de beraberinde gelir.

O ânın hissiyatı, bedende benzer etkileri yeniden oluşturur. Bu yüzden hatırlanan bir acı ya da coşku, bedenin kimyasını etkiler. Duygular sadece zihinde değil, bedende de yankı bulur. Aşırılıklar, bu tekrarlarla daha da derinleşebilir. Bu da bize şunu gösteriyor olabilir: Duyguların dengesi zihinsel farkındalıkla, bedenin dengesi ise bu bilinç halinin pratik edilmesiyle yeniden kurulabilir.

6.8.5 Modern Yaşamın Farkındalık Katilleri

Teknoloji Bağımlılığı

Modern hayat, konforla birlikte kontrolsüz uyarıcılar da sunar. Akıllı telefonlar, sosyal medya, bildirimler, sürekli bağlantı hâli...

Bunlar ilk bakışta iletişimi ve bilgiye erişimi artırıyor gibi görünse de zihinsel mevcudiyetimizi gölgeleyebilir. Bilinçli algılar bu **dijital gürültünün** içinde kolayca kaybolur. Kendimizle olmadan otomatikleşiriz.

Şok Edici İstatistikler:

- Ortalama bir kullanıcı günde 150+ kez telefona bakıyor
- Sosyal medyada günde 2+ saat geçiriliyor
- Her 6 dakikada bir bildirim alınıyor

Bu rakamlar, zihinsel enerjimizin büyük bir bölümünü dağınık bir dikkat hâlinde harcadığımızı gösteriyor. Sürekli bölünen dikkat, odaklanamayan bir zihin yaratır.

Simbala yaklaşımıyla bakarsak, teknoloji bilinçli kullanıldığında bir araçtır. Ancak kontrolsüz ve alışkanlık temelli kullanıldığında bir zincire dönüştürerek üzerimizde yük oluşturabilir.

Zamanın değeri yaşama verdiğimiz kıymetle anlaşılabilir. Biz bir şeyler üretmeyi veya sadece tüketmeyi tercih edebiliriz. Yapmayı veya yapmamayı, aktif kalmayı veya tembel kalmayı vb. tercih edebiliriz. Önemli olan, zamanı bizim kıymet verdiğimiz şekilde geçirdiğimize ikna olmamızdır. Tatmin beraberinde gelecektir.

Bu dış uyaranların ortak etkisi ise zihinsel mevcudiyeti zayıflatmaktır.

Dopamin Döngüsü

Her gelen bildirim, bir “beğeni”, bir “takip” ya da “yorum”, dopamin salınımını tetikler. Dopamin, beynin ödül merkezini uyarak küçük hazlar üretir. Zihin, bir süre sonra derin ve yavaş düşünmeyi sıkıcı, hatta yorucu bulmaya başlar.

Bu döngü, zihni sabır, merak ve sorgulama gibi yüksek işlevlerden uzaklaştırır; yüzeyde gezinmeye iter. Bu da içgörü geliştirmeyi zorlaştırır.

FOMO (Fear of Missing Out – Kaçırma Korkusu)

Sosyal medyada herkes bir şey yapıyor, bir yerlere gidiyor ya da başarılar kazanıyor gibi görünür. Bu da bizde “Ben geri mi kalıyorum?”, “Bir şeyleri kaçırıyor muyum?” hissi uyandırabilir. Zihin, karşılaştırma moduna geçer ve kendi yolculuğuna olan güveni zedelenabilir.

FOMO, kişinin şimdiki ânla bağlantısını koparır. Oysa gerçek hayat ekranın dışında yaşanır.

Simbala'nın çağrısı nettir: “Başkasının hikâyesini değil, kendi hikâyeni yaşa.”

Karşılaştırma Tuzağı

Instagram kareleri, başarı hikâyeleri, sürekli gülümseyen yüzler...

Bunların çoğu medyanın içerik misyonuna göre şekillenir. Kimisi yalnızca mutluluk gösterir, kimisi acı ya da isyan. Bu içerikler bize seçilmiş bir gerçeklik sunar.

Oysa yaşam tek taraflı değildir. Hayatın doğası ikilikler üzerine kuruludur. Tek bir bakış açısına takılıp kalmak, yaşamın bütünlüğünü ve gerçekliğini kaçırmamıza neden olabilir.

Bu nedenle, sosyal medyada görülenler karşısında eksiklik değil; farkındalık gelişmelidir. Çünkü her fotoğraf bir **poz**, her başarı bir **hikâyenin sonucudur**. Hepimiz mutsuz hissetsek de fotoğraf çekilirken gülümsüyor olabiliriz; çünkü hatıralarımızı güzel hatırlamak isteriz.

Ancak sürekli mutlu anları görmeye odaklanmak, bazen aşırılıkla dolu yaşamları gerçekmiş gibi algılamamıza neden olabilir. Bu da bireyin kendi yaşamını yetersiz görmesine ve dolayısıyla sosyal problemlere yol açabilir.

Medyanın genel görüş yapısı, yayın politikası, verdiği hizmetle ilgili olan vizyon ve misyonu bellidir. Ancak hangi kanala bağlanacağımız ise bizim seçimimizdir. Bazen farkında olmadan yaptığımız seçimler, gördüklerimize yüklediğimiz anlamlar, başkalarının yaşamları içinde kaybolmamıza neden olabilir.

Ayna Etkisi ve Dönüştürücü Bakış

Modern hayatı suçlamak yerine, onu iç görülerimizle bir aynaya dönüştürmek mümkündür. Başkalarının hayatları bizim için ayna olabilir; bu aynada yalnızca eksiklerimizi değil, öz cevherimizi de görebiliriz.

Simbala der ki: **“Başkasının ışığı seni gölgede bırakmaz. Senin de ışığın var, onu hatırla.”**

Pratik Farkındalık Önerileri:

- Günde en az **1 saat bildirimsiz zaman** yarat (telefonu sessize al, başka bir odada bırak)
- **Sosyal medya süresini sınırla** (örneğin günde maksimum 30 dakika)
- Sabah uyanınca **telefona bakmadan önce 5 dakika nefes seyri** uygula
- Gerçek ilişkileri **dijital etkileşimlerin önüne koy**

Bu küçük adımlar, dijital karmaşadan zihinsel netliğe ve bilince geçişte güçlü etkiler yaratabilir.

6.8.6 Toplumsal Baskılar: Görünmeyen Zincirler

Simbala der ki: **“En güçlü zincirler görünmez olanlardır. Çünkü fark etmediğimiz zinciri kıramayız.”**

Burada anlatacaklarım daha samimi gözlemler... Çünkü toplumsal baskılar çoğu zaman teoriden çok pratikte sezilir.

Toplumun dayattığı kalıplar, çoğu zaman görünmezdir ama bir o kadar da güçlüdür. Farkında olmadan bu zincirlerle yaşar, onları doğalmış gibi benimseriz. Ancak bilinçli baktığımızda, bu zincirleri çözebilir ve kendi yolumuzu çizebiliriz.

Ana Baskı Türleri

- **"Ne derler?" Endişesi:** Sürekli başkalarının gözünden kendimizi değerlendirmek çocukluktan itibaren öğrenilir. Annemin “Oğlum, laf yaparlar; milletin ağzına sakız olma” deyişi hâlâ kulağımda. Oysa sakız olmak benimle değil, çiğneyen kişinin niyetiyle ilgilidir.
- **Tersine Çevirme Tekniği:** Eleştirilerden kaçmak yerine, onları geri bildirim olarak görmeyi öğren. Eller ne der diye hayıflanmak kadar, ellerin ne dediğine hiç kulak vermemek de uç noktadır. Gelişim için seçici dinleme becerisi geliştirilmelidir.
- **"Normal" Olmaya Zorlanma:** Farklı olmaktan korkmak, sıradanlığı güvenli liman sanmak bizi sınırlar. Utanma duygusu çoğu zaman egonun savunma mekanizmasıdır. Ancak bu duygu gelişim potansiyelimizin önüne geçebilir.
- **Başkalarını Memnun Etme Zorunluluğu:** “Hayır” diyemediği için evlenen, iş kuran ya da sürdüremeyeceği bir yükün altına giren çok kişi var. Bu seçimlerin ardında genellikle onaylanma ihtiyacı ve toplumsal beklentiler yatıyor. Ancak bu yol uzun vadede mutsuzluk getirir.

- **"Başarılı" Görünme Baskısı:** Toplumun tanımladığı başarı kalıplarına uymak zorunda değiliz. Kıyaslama bazen gelişim için gerekir; ancak bu kıyasın dengeli, şefkatli ve bilinçli olması önemlidir.

Tüm bu baskılar, bizim onları ne ölçüde benimsediğimiz kadar etkilidir. Bilinçli birey, baskıyı bir basınca dönüştürerek kendini geliştirebilir.

Sistemi Sen Yönet: Her Şey Kontrol Altında

Bir bilgisayar gibi, bedenimiz ve zihnimiz de bir sistemdir. Bu sistemi yönetmek, bakımını yapmak ve gerektiğinde güncellemek bizim elimizdedir.

Sistem Bakımı:

- **Donanım (Beden):** Beslenme, egzersiz, uyku ve hijyen ile desteklenir
- **Yazılım (Zihin):** Yeni deneyimler, öğrenme, meditasyon ve farkındalıkla gelişir

Debug – Hata Ayıklama:

Zaman zaman kendimize şu soruları soralım:

- “Hangi kodlar hâlâ çalışıyor?”
- “Bu tepki nereden geliyor?”
- “Bu davranış bana hizmet ediyor mu?”

Geçmiş kodları fark etmek, onları bilinçle güncellemek demektir. Bazı durumlarda teslimiyet gerekirken, bazı zamanlarda yükselmek için gayret gerekir. Seçim bize aittir.

Simbala'nın Sistem Yaklaşımı: Sen hem bu sistemin kullanıcısı hem de programcısısın. İstemediğin kodları fark edip değiştirebilir, kendine yeni beceriler yükleyebilir, sistemini daha işlevsel hâle getirebilirsin.

Unutma: En gelişmiş teknoloji sensin. Ama kendini tanımadan bu sistemi verimli kullanamazsın. Her bilinç anı, kendini yeniden güncelleme fırsatıdır.

Sistem Yöneticisi Sen Ol! Çünkü seni senden daha iyi kimse tanıyamaz.

Farkındalığı Engelleyen Toplumsal Baskılar

Bu baskılar farklı şekillerde farkındalığımızı bitirebilir:

- **Kendi Sesini Duyamama** İçindeki gerçek istekleri bastırmak. "Ben ne istiyorum?" sorusunu unutmak. Başkalarının sesini kendi sesi sanmak. Dışardan onay beklemek.
Annem tam tersi için tembihlerdi "aferin delisi olma sakın!". Ya da kendi sesimizi kesecek dış sesleri aramamıza neden olacak bakış açıları edinmek. İnsan önce kendini dinlemeli ne istiyor? Sonra dışarıdaki örneklerden sebeplenmelidir.
- **Otantik Olmaktan Korkma** Gerçek halini saklamak. Maskeli yaşamak. "Ya reddedilirse?" korkusuyla yaşamak. Hep bir rol yapma edasıyla belirli bir kimliği benimsemeye çalışmak.
Bir arkadaşımın birlikte Çin'de bir fuar ziyaretine gittik. O Türkçe konuştu ben ise Türkçe düşünüp İngilizce konuşmaya çalıştım. Doğallık ve samimi davranışlar her zaman karşılık görür bunu orada gördük ve o benden daha iyi anlaştı insanlarla.

- **Sürekli Performans Sergileme Hali Hiç "kapalı"** olmamak. Her an "açık" olmak zorunda hissetmek. Doğal halini gösterememek. Bu da bir tür rol edinip sürekli onu oynamaya çalışmak olarak düşünülebilir. Ancak insan bir kimlik taşıdığını düşünür, oysa bulunduğu çevreye göre kimlik yapısı değişebilir.
Annenizin henüz küçük çocuğu iken başka bir yerde yönetici olabilirsiniz. Ya da mahalledeki itibarınız tamamen farklı olabilir.
Hep rol yapmaya çalışırsak yoruluruz. Çünkü beden de bir makinedir ve diğer tüm makinalar gibi arada dinlenmeye ihtiyacı vardır. Köprüler bile metal yorgunluğundan zaman zaman bakıma girerler.
- **İç Eleştirmen Sesinin Baskın Olması** Kendi kendini sürekli yargılamak. "Yeterli değilim" döngüsünde yaşamak. Başarılarını küçümsemek.
Bu durumu iyi biliyorum çünkü ben de değersizlik duygusu yaşadım. Bazen yine hissedebiliyorum farkında olmadan, ancak kendiniz haricinde bir yarıştığınız yoksa dış seslerin çok bir önemi olmuyor.
Sürekli eleştirmek de eleştirilmek de yıpratıcıdır. Kediye bile çok sıkıştırırsanız üzerinize atlar. Kendinize rahat verin ve bazen başarısızlığı kabul edin sonra daha iyisini yapabilirsiniz.

Günlük Yaşamdan Baskı Örnekleri

Bu baskılar hayatımızda şöyle görünür:

- **İstemediğin Etkinliklere "Hayır" Diyememe** Arkadaş davetlerini, iş toplantılarını, aile zorunluluklarını reddedememe. Kendi zamanını başkalarına feda etme.

Bu genelde sınırlarımızın net çizilmemiş olmasından kaynaklanabilir. İstemiyorsa niye yapmaya çalışır ki insan? Bu gerçekten de çok derin bir konu. Kitabı okumayı tamamladığınızda bu konuyu daha güçlü yönetebileceksiniz kanaatindeyim.

- **Sevmediğin İşte Çalışmaya Devam Etme** "Güvenli" olduğu için kalmak. Risk almaktan korkmak. "Ya başaramazsam?" endişesi.
Endişe edince başarılı olabiliyor muyuz? Diye sorsam herkesin bu soruya çok yaratıcı cevapları olabilir. Ancak sevmediğimiz yiyeceklerin bizi zehirleyebildiğini veya en azından hazımsızlık yapıp rahatsız ettiğini hatırlamalıyız. Hayatımıza "sevmiyorum" duygusuyla giren her şey olumsuz etkilenebileceğimiz hormon üretimlerini tetikler.
- **Gerçek Duygularını Saklamak Zorunda Hissetme**
Üzgünken güler yüz takınmak. Öfkeli olduğunda "her şey yolunda" demek. Duygusal maskeler takmak (*Bu metaforu daha önce de kullanmıştık; çünkü toplumsal baskılar çoğu zaman görünmez maskelerle çalışır.*).
Niye, ayıp olmasın diye düşünüp kendimizi tam ifade etmeyiz? Kendimize karşı dürüst davranmak alışkanlık doğurur ve hem kendimiz hem de başkaları için dürüst davranmaya alışırız. Alışınca da zaten başka seçeneğimiz kalmaz, alıştığımız gibi davranırız.
- **Sosyal Medyada "Mükemmel" Hayat Sergileme**
Gerçek halini gizleyip sadece başarı anlarını paylaşmak. Filtreli yaşam kurmak.

Özgürleşme Yolları

Gerçek özgürlük, istediğini yapabilmek değil; kim olduğunu bilmek ve oluşturduğunuz değer sisteminizle o kişi olarak

yaşayabilmektir. Özgürleşme yolculuğu, maskeleri birer birer çıkarmak ve kendi sesimizi duyabilmekle başlar.

İşte bu yolculukta sana rehberlik edecek sorular ve pratik adımlar:

Soru: "Senin için gerçekten önemli olan ne?"

Egzersiz: Hayatının sonunda geriye dönüp baktığında, "iyi ki şunu yaptım" diyeceğin şeyleri listele. Bu senin gerçek değerlerin için bir ölçü olabilir.

Soru: "Bu benim tercihim değil" diyebilme

Hayır diyebilmek bir sanattır. Her "hayır", kendine söylediğin bir "evet" tir. Zamanın, enerjin, yaşamın senin.

Egzersiz: Küçük şeylerden başla. Bir kahve davetini, bir aktiviteyi reddet. "Hayır" kasını güçlendir.

Soru: Gerçek halini mi gösteriyorsun?

Egzersiz: Günde bir kez, tam olarak ne hissettiğini dürüstçe paylaş. "İyi" yerine gerçek durumunu söyle.

Kendinizi bir maskeli baloda ve sahte yüzlerle birlikte mi hissediyorsunuz? Bunu değerlendirin.

Soru: "Bu beni mutlu eder mi?"

Egzersiz: Karar vermeden önce dur. İçine bak. Bu karar seni büyütür mü, küçültür mü?

Sorular ve vereceğiniz cevaplar kendinizi tanımada ve etrafınızda olup biteni anlamanızda oldukça etkili olabilir. Kendimize karşı dürüst olmak ise temel başlangıcımız olmalıdır.

Bu Yolculukta Unutma

- **Mükemmel olmana gerek yok.** Toplumsal baskılardan tamamen kurtulmak imkânsız. Amaç, onları fark etmek ve bilinçli seçimler yapmaktır.
- **Yavaş ilerle.** Bir anda tüm maskeleri çıkarma. Adım adım, güvenli alanlardan başlayarak gerçek halini göster.
- **Destek al.** Bu yolculukta yalnız değilsin. Seni gerçek halinle kabul eden insanları bul. Onlar senin gücün olsun. Gerekirse uzmanından profesyonel danışmanlık al. Bunu kendin için yap ama başkalarına göstermek ya da şov yapmak için olmasın amacın.

Sanıyorum bazen farkında olmadan her şeyi kendimiz için yaptığımızı düşünüp, her adımda insanların ilgisini arıyor olabiliriz. Bu bir tür onaylanma ihtiyacını yaşamımıza yerleştirme ve bu konudaki beklentiler içerisine girmemize yol açabilir.

Birilerinin bizi beğenmesi, onaylaması, düşüncelerimize katılması ve teşvik etmesi muazzam güzel olmalı. Ancak bu durumun üzerimizde bir beklenti baskısı yaratabileceğini hatırlamak oldukça işimize yarar.

Belki de bizi biz yapanın insanların hakkımızdaki fikirleri değil de daha çok kendi yaşam değerlerimiz olduğunu hatırlamalıyız. Değer sistemimizi gözden geçirmek ve koşullu değer oluşturma yaklaşımlarımızı farkındalıkla elden geçirerek net ve kıymetli bir değer sistemi yaratmak daha doğrudur.

Bizi kızdıran da, gülüp geçmemize olanak tanıyan da oluşturduğumuz değer sistemimizdir. Bu sistem herkese özel ve **bireysel** oluşturulduğundan kurulumunda ve gelişiminde gerekli önemi göstermek, hayat boyunca kendimize minnet hissetmemizi teşvik edecektir.

Her şey okunduğu ya da konuşulduğu kadar basit olmayabilir. Hayatta ve kendi yaşamımızda pek çok engelle karşılaşabiliriz. Engelleri engel görmek yerine bir öğrenme ve dolayısıyla bir kişisel gelişim aracı olarak görmek yaşamla dansın ve dinamik denge kurmanın ilk koşulları olabilir.

6.9 Engelleri Fırsat Haline Getirmek

Farkındalık yolundaki her engel, aslında bir öğretmendir. Bu engelleri düşman değil, rehber olarak görmeyi öğrenmek işimize yarar.

Simbala'nın Dönüşüm Haritası:

Hayat öğretir, çünkü her deneyimden öğreneceğimiz çok şey vardır. Mesela,

Otomatik Pilot → Bilinçli Yaşam öğretir

"Fark etmediğin şeyi değiştiremezsin. Otomatik pilot, o ana kadar olan geçerli kodları kullanır ve aynı zamanda bir uyanma çağrısıdır."

Çoklu Görev → Odaklanma öğretir

"Dağınık zihin, odaklanmanın değerini öğretir. Her dağılma, bir toplama fırsatıdır."

Zaman Takıntısı → An'da Kalma öğretir

"Geçmiş ve gelecek arasında kaybolanlar, şimdinin mucizesini keşfeder."

Teknoloji Bağımlılığı → İnsan Bağlantısı öğretir

"Dijital dünyada kaybolan, gerçek dünyanın güzelliğini fark eder."

Toplumsal Baskı → Otantiklik öğretir

"Maskelerin ağırlaştığı noktada, gerçek yüzünün güzelliğini keşfedersin."

Net görülebileceği gibi, her etkinin karşılığında bir tepki —hatta zaman zaman değerli bir yan etki— doğabilir. Ancak bazen oluşan yan etkiler de arzulanır etkiler sağlayabilir.

Örneğin, başlangıçta antidepresan olarak geliştirilen bazı ilaçların klinik gözlemler sırasında sigara içme isteğini azalttığı fark edilmiştir. Bu yan etki öyle güçlü bir faydaya dönüşmüştür ki, söz konusu ilaç daha sonra sigara bırakma amacıyla da onay almıştır.

Dönüşüm Formülü

Engelleri Fark Etme + Nedenini Anlamak + Bilinçli Eylemde Bulunmak = Büyüme

Her engelinizle barış yapın. Çünkü o engel, sizi daha güçlü birisi yapacak olan gizli bir hazinedir. Engeli aştığınızda sizi bekleyen bir sonraki versiyonunuz olacaktır.

Unutma: Engeller sizi durdurmanın değil, güçlendirmenin araçlarıdır. Her fark ettiğiniz engel, sizi özgürlüğüne bir adım daha yaklaştırır.

Simbala'nın özü: "Mükemmel farkındalık yoktur, sadece artan oranlı kendimizle kalma hali vardır. Ve her an yeniden başlayabiliriz."

6.9.1 Kişisel Kapasiteyi Açığa Çıkarma

Bilinç seviyemizi artırmak, yalnızca engelleri tanımakla kalmaz; aynı zamanda içinizdeki cevheri görünür kılmak için de bir kapı aralar. Şimdi, bu yolculuğun en heyecan verici aşamasına geliyorsunuz: Kendi kaynaklarınızı tanımaya ve onu hayatınızda somut olarak ortaya koymaya.

Simbala der ki: "En büyük hazine gömülü değil, gözler önünde duruyor. Sadece bakmayı öğrenmeniz gerek."

Asıl Gücünüzü Nerelerde Arayabilirsiniz?

1. Çocukluğunuzda Neye Saatlerinizi Ayırırdınız?

Çocukluk dönemi, toplumun beklentilerinden ve kalıplarından uzak, en saf halimizle kendimizi ifade ettiğimiz zamandır.

- Saatlerce resim mi yapardınız?
- Hikâyeler mi uydururdunuz?
- Eşyaları söküp tekrar birleştirmeyi mi severdiniz?
- İnsanları gözlemler, davranışlarını taklit mi ederdiniz?

Bu sorulara vereceğiniz yanıtlar, doğal eğilimlerinizin ve yeteneklerinizin ipuçlarını taşıyabilir.

2. Başkalarının Sizde Gördüğü Güçlü Yanlar

Çoğu zaman kendimizi yeterince tarafsız değerlendiremeyiz. Ancak çevrenizden gelen tekrar eden geri bildirimler, farkında olmadığınız yönlerinizi açığa çıkarabilir.

- Hangi konularda sizden destek isteniyor?
- Hangi görevler özellikle size bırakılıyor?
- Sıkça duyduğunuz iltifatlar veya övgüler neler?

Başkalarının gözünde hangi yönünüz öne çıkıyorsa, bu sizin doğal gücünüz olabilir.

3. Zamanı Unuttuğunuz Anlar: Akış Deneyimi

Zihninizin sustuğu, zamanın fark edilmediği, içinde bir şeyin “yerli yerine oturduğu” o özel anları düşünün:

- Hangi işleri yaparken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsunuz?
- Hangi etkinliklerde zorlanmadan ama büyük keyif alarak ilerliyorsunuz?
- En enerjik, yaratıcı ve canlı hissettiğiniz ortamlar hangileri?

Bu anlar, motivasyonel enerjinin doğal olarak aktığı alanlardır.

Potansiyelinizi Hayata Geçirmek İçin Ne Yapabilirsiniz?

Fark etmek önemlidir, ancak yeterli değildir. Gerçek dönüşüm, fark edilenin uygulamaya geçmesiyle mümkündür.

- Çocukken sevdiğiniz bir etkinliği bugün yeniden deneyin.
- Yıllardır ertelediğiniz bir kurs ya da eğitim varsa, şimdi araştırmaya başlayın.
- Size kolay gelen ama başkalarının zorlandığı işleri not edin — orada doğal bir yetenek olabilir.
- “Bu yönümü geliştirsem hem kendime hem başkalarına nasıl katkı sunarım?” sorusunu kendinize sorun.

Simbala'nın Formülü:

Potansiyel = Niyet + Farkındalık + Eylem

- **Niyet**, yönünüzü belirler.
- **Farkındalık**, pusulanız olur.
- **Eylem**, sizi harekete geçirir.

Simbala der ki: “Hazineye ulaşmak için kazmak gerekir. Ama kazmadan önce toprağın altında hazine olduğuna inanmanız.”

6.9.2 Başarı Kavramı

Başarı kelimesi çoğu zaman farklı anlamlar yüklenerek kullanılsa da özünde oldukça kişisel bir tanım barındırır. Ancak farklı toplumların beklediği başarı ölçütleriyle gerçek tatmin arasında ciddi bir fark olabilir.

Bu bölümde, başarıyı kendi değerlerinizle uyumlu bir biçimde tanımlamayı ve öz gücünüzü bu çerçevede nasıl açığa çıkarabileceğinizi inceleyeceğiz.

Toplumun Dayattığı Başarı Anlayışı

- Daha fazla para kazanmak
- Statü ve unvan sahibi olmak
- Büyük ev, lüks araba, marka kıyafetler edinmek
- Sosyal medyada yüksek beğeni ve takipçi almak
- Sürekli "daha fazlasına" sahip olmak

Bu anlayış, dış referanslara bağlı olduğu için uzun vadede içsel tatmin üretmeyebilir.

Gerçek Başarı Nedir?

- Kendi değerlerinizle uyumlu bir yaşam sürmek
- Kendiniz olarak kabul görmek
- İç huzura ve ruhsal dengeye sahip olmak
- Sevdiklerinizle kaliteli zaman geçirebilmek
- Anlamlı, topluma katkı sunan işler yapabilmek

Farklı başarı tanımları yapılabilir. Ancak gerçek başarı sonunda hissedilen tatmin ve tamlik duygusuyla geliyor olmalı.

Simbala'nın Başarı Tanımı:

Başarıyı tanımlarken dışarıya değil, içeriye bakmak daha sağlıklıdır.

Başarı = Kendi değerlerinle uyumlu yaşamaktır.

- Özgürlük sizin için önemliyse ve özgürce yaşıyorsanız → Başarılısınız.
- Aile önceliğinizse ve onlara zaman ayırabiliyorsanız → Başarılısınız.
- Yaratıcılığa önem veriyorsanız ve yeni şeyler üretebiliyorsanız → Başarılısınız.

Kendi tanımım ise şöyle:

Başarı, gerçekleştirmek istediğiniz şeyi, genel kurallar çerçevesinde istediğiniz zamanda, istediğiniz gibi yapabilmektir. Eğer "tamlik" ve "memnuniyet" hissediyorsanız, ölçüyü de bulmuşsunuz demektir. Kim ne derse desin, bu sizin için bir başarıdır.

Başarı konusu kişisel yetenekler ve performans konularıyla doğrudan ilgilidir. Bu yapıyı tanımak başarıya giden performansta bizi güçlendirecektir.

12 Boyutlu Potansiyel Keşfi

Potansiyelinizi keşfetmek için onu farklı açılardan incelemek gerekir. İşte bu keşif için 12 temel alan:

1. **Fiziksel** – Bedenen güçlü olduğunuz alanlar neler?
2. **Zihinsel** – Hangi düşünme biçimlerinde iyisiniz?
3. **Duygusal** – İnsanlarla bağ kurma beceriniz ne durumda?
4. **Yaratıcı** – Yeni şeyler üretme yeteneğiniz nasıl?
5. **İletişimci** – Düşüncelerinizi ne kadar net ifade edebiliyorsunuz?
6. **Liderlik** – İnsanları yönlendirme beceriniz var mı?
7. **Analitik** – Karmaşık problemleri çözme yeteneğiniz nasıl?
8. **Sanatsal**– Estetik ve güzellik algınız gelişmiş mi?
9. **Spiritüel**– Anlam arayışınız ve sezgisel yönünüz güçlü mü?
10. **Sosyal**– Toplumsal konulara etkili bir katkı sağlayabilir misiniz?
11. **Girişimci**– Risk alarak yeni alanlara adım atabiliyor musunuz?
12. **Öğretici**– Bildiklerinizi başkalarına aktarma yeteneğiniz var mı?

Bu keşfin sonucu kendinizi tanımada oldukça etkin kullanılabilir.

Potansiyeli Pratiğe Dökme Adımları

Adım 1: Kapasite Envanteri Çıkarın

Her bir motivasyonel alanı 1-10 arasında puanlayın. En yüksek çıkan 3-4 alanı belirleyin. Bunlar sizin güçlü yönlerinizi temsil edebilir.

Adım 2: Mikro Deneyimler Başlatın

Seçtiğiniz alanlarda küçük deneyimler yaparak iç motivasyonunuzu test edin:

- Yaratıcılık yüksekse → Günde 15 dakika yaratıcı bir üretim yapın.
- İletişim güçlüyse → Haftada bir yeni biriyle bağlantı kurun.
- Analitik yeteneğiniz varsa → Günlük problemleri çözümleme alışkanlığı geliştirin.

Adım 3: Geri Bildirim Toplayın

- Bu deneyimlerde nasıl hissediyorsunuz?
- Size enerji mi veriyor, yoksa yoruyor mu?
- Çevreniz bu alanlardaki gelişiminizi fark ediyor mu?

Adım 4: Derinleştirin ve Genişletin

Pozitif geri bildirim aldığınız alanlara daha fazla odaklanın:

- Daha fazla zaman ayırın
- Zorlayıcı ama geliştirici projeler alın
- Alanla ilgili kaynaklara erişin, eğitimler alın

- Bu gücünüzü kullanabileceğiniz fırsatlar yaratın

Potansiyelin Önündeki Engeller

"Yeterince İyi Değilim" Sendromu

Mükemmel olmak zorunda değilsiniz. Başlangıç seviyesinde bile olsanız, potansiyeliniz gelişebilir.

"Çok Geç Kaldım" Düşüncesi

Hayatın her dönemi başlangıç için uygundur. Örneğin ben planlı egzersize, İngilizce öğrenmeye ve birçok şeye 40 yaşımdan sonra başladım.

"Para Kazanmalıyım" Baskısı

Her motivasyonunuz para getirmek zorunda değildir. Bazen bir şeyi yapmak sadece ruhunuzu besler. Bu da en büyük kazançtır.

Simbala'nın Öz Güç Formülü

Doğal Yetenek + Tutku + Pratik + Zaman = Potansiyelin Açığa Çıkması

- **Doğal Yetenek:** Size kolay gelen, başkalarının yapmakta zorlandığı şeyler
- **Tutku:** Yaparken keyif aldığınız, sizi canlı hissettiren etkinlikler
- **Pratik:** Düzenli tekrar ve odaklı antrenman
- **Zaman:** Sabırla gösterilen istikrarlı çaba

Bir Sonraki Adım

Bu bölümde kendinizle ilgili bilinçli algınızı artırdınız, engelleri tanıdınız, potansiyelinizi çok boyutlu olarak keşfettiniz. Şimdi sıra bu motivasyonu uygulama adımlarıyla besleyip yeni bir versiyonunuza evrilmekte.

Simbala der ki: “Anlatılanlar anlatıldığı şekilde uygulandığında, yolunuz sizi başka bir size götürür.”

Hazır mısınız? Çünkü asıl macera şimdi başlıyor...

Simbala ile Yeni Bir Başlangıç Keşfet!

Bu kitap, sana dışarıdan bir yaşam öğretisi sunmaz; zaten içinde taşıdığın ışığı görünür kılar.

Simbala, insanın kendi iç düzenini tanıması, nefesin ve farkındalığın gücünü hatırlaması için yazıldı. Geçmişin yüklerinden sıyrılıp kendi değerleriyle yaşamaya başlamak için.

Her bölüm, hayatın karmaşasında unuttuğumuz bir gerçeği hatırlatıyor: Kendini bilen, yolunu da bilir.

Modern dünyanın gürültüsüne sıkışan zihne denge; yorulan ruha nefes, karar vermekte zorlanan insana yön veren sade bir pusula... Bu kitap, sana hazır cevaplar vermez. Ama doğru soruları duymanı sağlar.

Çünkü Simbala, bir "öğreti" değil — içsel dönüşümün yumuşak eşiğidir.

Hazırsan...

Denge, cesaret ve kendinle barış yolculuğu başlıyor.

UĞUR TASLAK