

YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ DERGİSİ



Temmuz 2017 YIL 1 SAYI 7

Şuur Dedğimiz Hareketin Yönü - A. Cemal GÜRSOY

Ömer Hayyam ile Batını Mısralar - Cüneyt GÜLTAKIN

Bizi Aşağıya Çekiyorlar Abi! - A. Onur SEVİNÇ

Döngü - Eda ERAYDIN

Kibirli İsyanlar - Lusi ÇULCU

Duygusal Beyin Bağırsak -Kitap Özetleri - Hazırlayan Sezgi GENÇ



YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ
DERGİSİ

Dernek Adına Sahibi ve Sorumlu Müdür

A. Cemal GÜRSOY

Genel Yayın Yönetmeni

Cüneyt GÜLTAKIN

Yayına Hazırlık /Teknik İşler

ve

Yayın Kurulu

A. Onur SEVİNÇ

Cüneyt GÜLTAKIN

Berna KAMACI

Hande ERSOY

Nahid GÜREL

TEMMUZ 2017

Sayı: 7

Yüksek Şuur Bilimleri Derneği
Asmalı Mescit Mah. Asmalı Mescit Cd. No : 19/3
Tel : +90 (212) 245 22 26
e-mail: info@yukseksuurbilimleridernegi.com

www.yukseksuurbilimleridernegi.com
www.yukseksuur.com
www.ahmetcemalgursoy.com

Yüksek Şuur'da yayımlanan, yazar veya çevirmenlerimize ait herhangi bir yazı, çeviri, makale veya haber izin alınmadan basılı olarak ya da internet ortamında kullanılamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Sitemizde yer alan içeriklerin izinsiz kullanımı halinde muhataplar hakkında hukuki yollara başvurma hakkımız saklıdır.



İÇİNDEKİLER

3

Temmuz Merhabası
Yüksek Şuur

4

Şuur Deddiğimiz Hareketin Yönü
A. Cemal GÜRSOY

5

İlahi Nizam ve Kainat'ta Mevsimler
YŞBD

7

Ömer Hayyam ile Batını Mısralar
Cüneyt GÜLTAKIN

10

Bizi Aşağıya Çekiyorlar Ağabey
A. Onur SEVİNÇ

12

Döğü
Eda ERAYDIN

13

Kibirli İsyanlar
Lusi ÇULCU

14

Kitap Özetleri : Duygusal Beyin Bağırsak -
(Prof.Hüseyin Nazlıkul)
Hazırlayan
Sezgi GENÇ



Temmuz Merhabası

Yüksek Şuur

Yazın şuuruları şaşırtan sıcakları ve yağmurları arasından kendi halince dilsel kod içine sıkışmış anlamlarıyla dergimizin bir sıcak bir serin yedinci sayısıyladır algı kapılarınızın önündeyiz. Gökyüzü nasıl hareketliyse aşağısı da öyle ilkesiyle biçimler donanıp geldik ve sonra bir gökkuşağına öykündük bu ay.

Kapkara bir delikten bakan göz gibi Yüksek Şuur dergimiz, ışığın bin bir çeşidi karşısında gördüklerini sizinle paylaşmaya hazır. Üç boyutun ve belli bir titreşimin hapishane demirlerinden bakarken sonsuz ışığın dansı bizi hayretlere, yeni şuurlara dönüştürüyor.

Her dizesi kendini bilme duygularıyla süslenmiş meraklı zihinlerin, taze esinlerin ve yüksek sezgilerin yazıları bu izlenimleri fısıldıyor sizlere.

Bu ayki yazı derlemelerimiz içinde yine Hermes'ten Gurdjieff'e kendini bilmek var, Ömer Hayyam üzerine bir yazı ve dörtlükler sizi bekliyor. Kitap özetlerine de devam ediyoruz. İyi okumalar!



Şuur Dediğimiz Hareketin Yönü

Ahmet Cemal Gürsoy

Maddelerin gözlemle içindeki gizlenmiş ışık mesajını ortaya çıkaran idrakimizdir. Şuur dediğimiz özü arayan tarafımız, yönünü ruhun hareket ettirici özelliğinden almaktadır.

Işık bizim dünyamızda görünür hale geldiğinde fizikyasalara bürünmekte. Biz bu icapların çokça örtülü hali ile varoluşu subjektif fikirler tasarlayarak anlamaya çalışıyoruz... Oysa Şuur "sevgi" diye tanıdığımız büyük kanunun uygulama yöntemiyle bazı âlemlerde eş anlamlı olabilmektedir.

Şuur ve sevgi hareketin hazırlayıcı görünmez mimarı olarak çalışırlar. İşte bu hareket duyguları kullanarak maddenin içinde izlenim yaratan ışık parçacıkları, daha yüksek çevrime

uğrayacakları Yüksek Şuur dediğimiz mental bölgeye sızarlar. Biz bu hareketi sadece küremizin yaşının içindeki evrimsel karbon testine bakarak anlamlar çıkarmaya çalışıyoruz.

Şuurun sadece sevgiye dönüştüğü, hiç değişmeden biriktirilmiş izlenimleri okuyan hareketin yönünü bu akışa yönlendiren ilahi düzenin şaşmaz işleyişine ancak düşüncemizin idrak maddeleri vasıtasıyla esneterek anlamlar katarak bakabiliyoruz. Şuur alanımız artıkça görünmez düzenin şifrelerini okuyabilme yeteneklerimiz artıyor. Ruhun bu yönü hakkındaki bilgilerimiz de kısıtlıdır. Gayesinin tamamı bu hareket midir, bilmiyoruz. Neyi biliyoruz?

Elde ettiğimiz sonuçların çoğu teklik, birlik haline yani düalite yasalarını birleştirene kadar objektif olarak örtülü gerçeğin tamamını çıkaramıyor, doğru okuyamıyoruz... Bir eksiklik, yoksunluk değil tam tersi umut, sevecenliğin yol teknikleri olduğunu, gördüğümüz dönüşen tekamül yolculuklarını benimsemek daha içten kavrayışlara imkan vermemiz gerektiğini anlıyoruz.

Özün ruhun soruları olarak bize doğru varlıklaştırdığı soruları, hareketin doğasına ait olan bildikçe birikmeye başlayan kendi başlıca özelliğimiz hakkındaki sezgilerimiz de bilmeye, yapmaya dönüşmektedir. Kendimiz hakkında bilmelerimiz arttıkça Şuurun tüm kanunların hareket ettirici yönüne yani sevgiye, hayatımızdaki karşılığının ise hiç durmadan yol üzerindeki çaba, cehit uygulamalarını arayıp birleştirmek.



Arşivleştirmek, deneyimleri paylaşmak olduğu hakkında ince sonuçların bizimle buluştuğunu görebiliriz.

Ruh ile maddenin bu boyuttaki hareket mekanizmasına, kendini bilme sorguları ekleyerek yaşadıkça, gizlenmiş olan gölgeleri, biçimleri, formları terk ettiğini fark edeceğiz. Göç edilen yer hareketin ahengi doğa kanunlarını idare ettiği şuurlu organizasyon alanları ve yükümlülük sahalarıdır.

Gel bize saklanmış olan anlam yapıcısı, içimizdeki şuur dünyalarını hareket ettir...

Işığın kalbinde olalım...



İlahi Nizam ve Kainat'ta Mevsimler

YŞBD

Dünyada hayatın sürmesi ve varlıkların gelişimi için kurulan bu büyük ahenge mevsimler güzel bir örnek olurlar. Mevsimler, hayat sahiplerinin yaşama imkânları dahilinde kalan sıcaklık derecelerindeki belirli sınırlarını aşmaksızın, büyük bir nizam ve intizam içinde birbirlerini izlerler. Bunların akışlarındaki otomatizma, büyük vazifeliler tarafından kurulmuştur. Bu sayede, meselâ ılıman iklimlerde, kızgın yaz günlerinden birdenbire kışın en soğuk günlerine atlanıvermez.

Sıcaklık dereceleri en üst sınırdan en alt sınıra ve en alt sınırdan en üst sınıra gelinceye kadar, kademe kademe, her gün biraz daha değişmek suretiyle, tatlı bahar akışları içinde yazlardan kışlara, kışlardan yazlara geçilir ve hiçbir zaman çizilmiş sıcaklık derecelerinin sınırları, ne aşağıda ne yukarıda, dünyadaki hayat sahiplerinin dayanamayacakları seviyelere uzanmaz.

Bu hâl, âlemlerin büyük ahengine uyan yüksek plânlar tarafından düzenlenmiş,

hesaplı bir tertiptir. Mevsimlerin sıcaklık-soğukluk dereceleri, varlıkların her türlü



ihtiyacına cevap veren malzemelerle doludur. Burada da büyük bir tertip ahengi vardır. Ve bütün bu nizam ve tertipler, evrenin genel tekâmül akışı içinde, dünya varlıklarına sonsuz imkân kaynakları

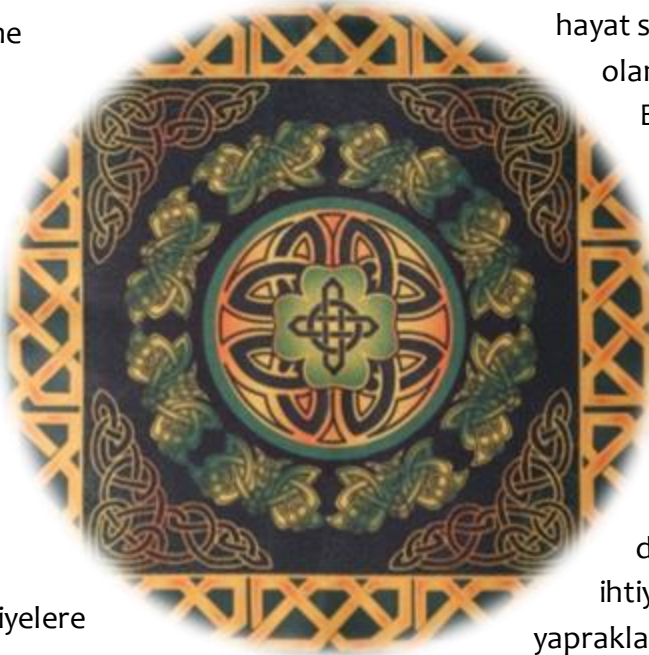
hazırlamak hedefi yolunda kurulmuştur. Bu ahenkten zerre kadar şaşmamak üzere, sayısız vazifeli varlıklar, bu kuruluşlarda vazifelenmişlerdir.

İlkbaharın tatlı ve hayat için gerekli olan nemli havaları, bir sürü bitki ve hayvan bedeninin uyanmasına neden olur. Her şey tazelenir, gençleşir. Yaz mevsimi, olgunluk devridir. Bütün meyveler olgunlaşır, her hayat sahibi kendisinde mevcut olan kudretleri ortaya döker.

Bu, bir verimlilik mevsimidir.

Sonbahar, belirli bir devre boyunca vazifelerini görmüş bazı varlıkların, yeni hayatlarına hazırlanmak üzere geçici bir uykuya, ölüme ve dinlenmeye olan

ihtiyaçlarını karşılar. Bu sırada yapraklar solar, dökülür. Ağaçlar gizli hayatlarına dönmeye başlar. Gelecek bahardaki yeni uyanışlarına kendilerini hazırlamak üzere, birçok hayvan, kabuğuna, yuvasına çekilir veya kendisini geleceğe hazırlayan uykusuna veya ölümüne dalar.



Kış, bütün bedenlilerin her türlü tekâmül malzemesini içeren bir mevsimdir. O mevsimde insanlar, bir sürü sınavla, deneyimle, gözlemle karşılaşır. Nispeten çetin şartlar altındaki çalışmalar, cehit ve gayretler, insanların olgunlaşmalarına, pekinleşmelerine yardım eder. Bütün bunlar, birbirine bağlı tertipler içinde, karşılıklı alışverişlerle ve birbirine dayanışmalarla meydana gelirler. Bunlar, her biri dünyanın genel armonisini oluşturan ve bu genel armoni içinde birbirine sımsıkı bağlı olarak bulunan, nizamlar ve tertiplerdir.

Her iklimin, kendisine özgü bir nizamı kurulmuştur. O nizam, o iklimde yaşayan varlıkların hayat imkânlarıyla ve dayanıklılık dereceleriyle aynı ayarda olarak yürütülür. Sıcak iklim bitkileri, hayvanlar ve insanlar; muhtaç oldukları hayat şartlarını, o iklimde bulurlar. İklimler büyük bir sadakatle bu ahenge uyarlar.



Hiçbir zaman tropikal bölgelerde buz dağları oluşmayacağı gibi, buz kuşaklarında da kızgın çöller, sıcak bölgeler bulunmaz. Çünkü bu gibi hâller, oraların sakini olan bedenlerin yaşama imkânlarına uygun değildir. Yerlerin kuruduğu, bitkilerin susuz kaldığı, hayvanların içecek su bulamadığı ve insanların kuraklıktan, mevsimsiz bir ölümle karşı karşıya kaldığı ânda, derhal büyük ahenge uygun faaliyetlerle vazifelenmiş varlıklar harekete geçerler ve o bölgeye tesirlerini göndermeye başlarlar. Bu tesirler sayesinde bulutlar toplanır, yeryüzüne inen yağmur suları ortalığı canlandırır, zararlı durumların meydana gelmemesi için mükemmel ve ahenkli bir otomatizma kurulmuş olur.

Yerdeki sular, belirli sıcaklık derecesiyle buharlaşarak tekrar gökyüzüne çekilir ve gerektiğinde yağmur hâlinde yine yere iner. Böylece bütün hâller ve yürüyüşler, genel tekâmül akışı ahengine uygun bir nizam içinde, kıl kadar şaşmadan yollarında devam edip giderler.



Ömer Hayyam ile Batını Mısralar

Cüneyt GÜLTAKIN

Dünyanın en ünlü şairlerinden biridir. Ona bu ününü şiir biçimiyle anlattığı ezoterik görüşleri getirir. Aslında Ömer Hayyam yeryüzündeki ezoterik çıkışlardan biridir; o, uygarlık açısından belli bir etkinin yerleşmesinde görevli varlıklardan biri olmuştur.

Batını sözcüğünün İngilizce karşılığı "ezoterik"tir. İçte olan, saklanmış, gizli, sır gibi anlamlarla ilişkilidir. Evren ve insan üzerine özel bilgiler ve uygulamalar bütününü anlatır. Bu bilgi ve uygulamalar, genel geçerliğini yitirdikten sonra içte ve gizlenerek yapılmaya başlanmış. Her toplumda o topluma özgü düşüncelerin içinde korunmuş. Batını çalışmaları oluşturmıştır.

Antik çağdan bu yana evreni ve insanı anlamama biçimimiz çok değişti. Çok önceleri -bu günlerde ayır ayrı gördüğümüz- din, bilim, felsefe, teknik, sanat gibi alanlar, kısacası her şey birdi. İnsanın, yeryüzünün ve evrenin derin yasalarla bir bütün olduğunu savunan ezoterik anlayış, insana içinde tutsak olduğu üç boyutlu madde dünyasından kurtulacağını ve yüksek boyutlarda gerçek bir yolculuğa ait olduğunu anlatır.

Görünen fizik yasalarının dışında görünmeyen fizik yasalarından söz eder. Üst boyutlara çıkıldıkça yasaların azalmasından ve biçimlerin değişmesinden "kutsallık" diye söz eder.

Yeryüzünde devlet, iktidar eliyle yaratılan kuralcı, kurumsal iki görüş vardır: ilki dinler, ikincisi de bilimdir. Ama bu ikisinin bir seçeneği olarak zaman zaman felsefe, din, bilim ve sanat olarak gözüken, iç içe geçebilen ezoterizmdir.

Bu yönleriyle Ömer Hayyam tam bir ezoterik kişiliktir.

11. ve 12. yüzyıllar Ömer Hayyam'ın yaşamı içinde yer alır. İran'ın Nişabur kentinde doğar. Ünlü bir hoca olarak bilinir, hatta ona "Hüce'tt'ül Hak" denir. Matematik, cebir ve astronomi üzerine çalışmaları vardır. Şairliği ölümünden sonra gündeme gelir. Bu onun yaşadığı şehirde tutucu kesimden korunmasını da sağlamıştır.

Tam adı Gıyaseddin Ebü'l Fetih Ömer bin İbrahim El Hayyami, "hayyam" sözcüğünü mahlas olarak kullanır ve "çadircı" anlamına gelir. Mütevazı yaklaşımını halk mesleğini seçmesiyle gösterir, oysa

güçlü bir bilgindir. X sayısı, ikinci dereceden denklemler onun tarafından ortaya konulmuştur. Semarkant kentinde cebirle ilgili bir kitap yazar. Melikşah tarafından saraya çağırılır astronomi kurulunun başına geçirilir. Takvim çalışması vardır. Bazı kaynaklarda müneccimler arasında adı anılır.



Yazılı eser bırakmamış. Onun hakkında 10 kitap 30 monografi var. Öklid in paralel doğrular teorisini geliştirmiş, açılar üzerine çalışmış. Cebir risalesi 10 bölüm, kubik denklemleri sınıflandırmış, kökenlerini araştırmış. Rasyonel irrasyonel sayılar üzerinde çalışmış. 150'nin üzerinde rübaisi var. Takvimi 5000 yılda bir hata veriyor, bugünkü takvim 3600 günde bir...

Şiirleri sevenleri ve düşmanları tarafından kayıt altına alınır. Şair olarak ilk kez ölümünden 50 yıl sonra bir kitapta Horasan şairleri arasında anılır.

İranlı yazar Sadık Hidayet rübailerin kaynakları konusunda araştırma yapmıştır. Rübailerinin sayısı tam belli değildir. Sadık Hidayet en eski kaynağın bir anahtar, ölçüt olarak alınması gerektiğini belirtir. Önemli olan Hayyam'ın kimliğine yakışan rübailerini dikkate almalıyız.

Dünya görüşü, dışında Hayyama ait olmayan rübailer sözcük seçimlerinden ayırt edilebilir. Türkçede Sabahattin Eyüboğlu çevirileri başarılı kabul edilir.

19. yüzyılda Batı'da tanınıyor. Edvard Firtzcerld ilk çeviriyi yapıyor. İran'dan büyükelçilik aracılığıyla gönderilen kitaplar arasında yer alan 15. Yüzyılda Şiraz'da yazılan el yazmasını çeviriyor. 110 rübaiyi Rübayat-ı Hayyam adıyla yayımlanıyor. "Onun temiz felsefesi bu alçak dünyada bizi aldatmayan biricik felsefedir." diyor. Shakespeare ve Milton kadar ünleniyor.

Türkçede Galatasaray Lisesi Farsça öğretmeni Feyzi Efendi 1910'da yapıyor. Rıza Tevfik, Abdülbaki Gölpınarlı, Asaf Halet Çelebi, A. Kadir, Orhan Veli, Yahya Kemal ve 1961'de Sebahattin Eyüboğlu çevirmeye devam ediyor. En çok baskı yapan 20. baskıyı geçen Eyüboğlu olmuştur.

Ömer Hayyam'ın kullandığı şiir biçimine rübai deniyor. Tek dördlükten oluşan rübailerde üçüncü mısra serbest ve asıl söylenmek istenen düşüncenin, mesajın son iki mısra da söylendiği görülüyor. Doğu kültüründe ve Anadolu'da

yaygın olarak kullanılan mani de aynı biçimsel özellikler gösterir. Ömer Hayyam'ın bu biçimi halk kültüründen alması olası gözükür. Halk aşkını anlatmada maniye kullanırken Ömer Hayyam da insan, hayat ve evren anlayışını rübai ile anlatıyor. Hint ve Türk şiirine Arapların aruz ölçüsüyle girmiştir. Çağdaş edebiyata da yansımıştır. Yahya Kemal ve Nazım Hikmet 20. Yüzyılın rübaiyi deneyen şairleri arasındadır.

Rübai'lerden Seçmeler

Yaşamın sırlarını bileydin,

Ölümün sırlarını da çözerdin.
Bugün aklın var bir şey bildiğin yok,
Yarın akılsız neyi bileceksin?

Ben olmayınca bu güller, bu serviler yok.
Kızıl dudaklar, mis kokulu şaraplar yok.
Sabahlar, akşamlar, sevinçler, tasalar yok.
Ben düşündükçe var dünya, ben yok o da yok.



Yaradan bize bir beden verince
Sevmesini öğretti her şeyden önce
Sonra şu delik deşik yüreğimize
Mana incileri sakladı binlerce.

Sevgiyle yoğrulmamışsa yüreğin
Tekkede,manastırda eremezsin.
Bir kez gerçekten sevdin mi dünyada
Cennetin, cehennemin üstündesin.

Hep bir çember, dolanıp durduğumuz!
Ne önümüz belli, ne sonumuz.
Kim varsa bilen, çıksın söylesin:
Nerden geldik? Nereye gidiyoruz?

Gökte bir öküz varmış, adı Pervin;
Bir öküz de altındaymış yerin.
Sen asıl iki öküz arasında
Tepişmesine bak şu eşeklerin!

Ey can, sana akli niçin vermiş veren?
Kendini bil, yolunu bul yitip
gıtmeden.
Baykuş gibi ne gezersin viranelikte,
Yerin akdoğan gibi sultanın
emrindeyken?

Dinle dinsizliğin arası bir tek soluk;
Düşle gerçeğin arası bir tek soluk.
Aldığın her soluğun değerini bil
Bütün yaşamak macerası bir tek
soluk.
Sensiz camide, namazda işim ne?
Seninle buluşma yerim meyhane.
Benim sevmem de böyle, yüce Tanrı:
İstersen kaldır at cehennemine.

Biz hırkadan sonra küpe gelmişiz;
Kıpkızıl şarapla abdest almışız.
Medresede kaybettiğimiz ömrü
Meyhanede aramaktır işimiz.

Sen içmiyorsan, içenleri kınama bari;
Bırak aldatmacayı, iki yüzlülükleri;
Şarap içmem diye övünüyorsun, ama,
Yediğin haltlar yanında şarap nedir ki?

Düşünce göklerinin baş konağı sevgidir sevgi;
Gençlik destanının baş yaprağı sevgidir sevgi;
Ey sevginin sırlarından habersiz yaşayanlar,
Bilin ki tüm varlığın baş kaynağı sevgidir sevgi.

Bir sır daha var, çözdüklerimizden başka!
Bir ışık daha var, ışıklardan başka.
Hiçbir yaptığınla yetinme, geç öteye:
Bir şey daha var bütün yapıtlardan başka.



Bizi Aşağıya Çekiyorlar Abi!

Avni O. Sevinç

Yahu, gecenin saat 03:00'ü bu saatte de yapılır mı bu? Dünyayı 360°'ye ben mi böldüm de saat zaman kavramını yarattım? Ben basit basit Gregoriandan gidiyorum, Aziz ve Haçı bol olsun, Papa XIII. Gregory üstlendi bu işi... Baba yorgun ne yapsın, testiye su koy ya da güneşe çubuk dik olmuyor. Hem eril olduğuna bakmayın sistem çalışmıyor sanırım.

Hristiyanlıktaki bazı manevi "rütbelerin" evlenmeme halleri var, aslında **INRI (Iesus Nazarenous Rex Iudaeorum)** bu işi, -bazı erkekler buna "iş" der- içsel evlilik olarak söylemiş, yukarıyla evlilik olarak söylemiş fakat sonradan, fiziki evlenmemeye gelmiş. Bir anlamda Zion Nefesh'in çalışmalarında söylediği gibi.

Neyse, saat yine de üç. Gözümü açtıktan sonra bunları düşünmüş olmaya da şaşırdım. Çünkü, bir söyleyen var, bir kalkan var, bir de bunlara şaşıran var. En üstte de Lapis var. Kutsal Kedi. Kutsal Karıştınkçı. Neredeyse **Fur Fur**'la iş birliği yapıyor, diyeceğim. Hatun hareketli ama yaptığımız konuşmalara istinaden belirtmekte fayda görüyorum ki, bir sonraki tekamül aşamasında insan göz varlığı olacağını belirtti, benim planı güzel kedim. Öyle demeyin, Mr.G insanları sevmeye Hayvanlardan başlayın demiş. Hayvan var, Hayvan var.

Sesin kaynağına doğru giderken fark ettim ki bu içsel ses ve sessizlik hali aslında beni aşağıya çeken ve/veya yukarıya çeken şeyle aynı. Papaz her zaman pilav yemez, diyen bir İtalyan atasözünün Ata Demirel'in çevirisinden öğretilmiş gibi, iki sütun arasında duran "**Adam**"'ın hali üzerinedir yazı.

Sol sütun egoist arzular, sağ sütun manevi çalışmaların da olduğu taraf, dersek fena demiş olmayız. Baba ne yapsın? Baba sağına selam versin sonra da soluna selam versin çünkü alttaki dükkandan, ki genel de elektrikçidir bu gitsin bi inşaat merdiveni alsın kendine bir kat çıksın. Kabadan girsin içeri, incisini sonra

hallader. Zaten o inceler hiç bitmez. Dostlar **sol** tarafta bizi aşağıya çekiyor, çış kaka anlamında değil. Işıklı aramıza mesafe yaratıyor. Bu gördüm.

Ahanda diye gördüm hem

de. Looney Tunes çizgi filmlerinden yukarıdan demir örs düşerdi ya zemin falan da göçerdi, babalar öyle attı küsküyü üzerime al ulan al dermiş gibi, tabi ortalıkta biraz yud ya da sizin deyiminizle (siz?) semen'de vardı. Devamlılığı sağlayan bu yaratım işinin erdemli olma halini almış eril enerji, merhameti de anneye vermiş. Biri anlayış birisi de bilgelik olmuş. Sabır olmadan da şiştem çalışmıyormuş brocanlar.



Şimdi buradan basıp Amazona, yağmur ormanlarına gitsek, kauçuk işine girsek olur mu? O kadar nemli ve sıcak yerde biz ne ederiz? Bizi buraya tohumlayanlardan, kırılan kapların içindeki kıvılcımlara kadar olan her şeyi **Noel Babanın** bohçasındaki gibi, bu sefer toplaya toplaya gideceğiz. Bacadan geçerken göbeği biraz çekersek oldu bu iş! Eee, tekamül şişmanlatıyor dostlar ne yapayım.

O kadar varlıkla birlike hareket etmek, kaç tane ağız var besleyeceğim her zaman birisi ceviz ister birisi bana yatmadan elma soy der! Tabi bunları benim altın ve ince kabuklu patatesim bilmiyor, ah ah dostlar!

Ve sözler şöyle devam eder:

“Dar kapıdan girin. Çünkü yıkıma götüren kapı geniş ve yol enlidir. Bu kapıdan girenler çoktur. Oysa yaşama götüren kapı dar, yol da çetindir. Bu yolu bulanlar azdır.”

“Dileyin, size verilecek; arayın, bulacaksınız; kapıyı çalın, size açılacaktır. Çünkü her dileyen alır, arayan bulur, kapı çalana açılır.”



Döngü

Eda Eraydın

Şakacı Hermes'in oyunları
Döndürür seni bir çarkın içinde
Yeniden ve yeniden bitmek tükenmez bir
döngüde

Ve bir atlı karınca üzerinde
Bir ileri bir geri gittiğini sanırsın
Kızıp ağlayıp isyan edersin boşuna
Ne atlı karıncanın ne de Hermes'in umrunda
Dışlilerinde dönerken zalim saydığın çarkın
günbegün

Atladığını o nokta aslında çok yakınında
Ama sen kaçırsın
Bakmaktan kendine
İçine değil dışında olup bitene
Ağıtlar yakmaktan hislerine
Dışında bir şey yok oysa ki
Hepsi senin içinde

Sen en çok bildiğini zannettin
Sen en çok sevdiğini zannettin
Sen en çok hakkettiğini
düşündükçe kimi şeyleri

Hermes eğlenir uzaktan senin bu
acınası halinle
Öyleyse dön bir bak içine
Kimdin ne istedin, ne hissettin?
Adilce ve yargısızca işte o zaman
Canlanır atlar kanatlı Pegasus
misali
Yavaşlar çarklar artık seni taşımak
istememez gibi

Bu taşınmaya değmez yükü daha
fazla sürüklemek istemez dışliler
"Daha fazla onunla bu çarkta
dönmek istemiyoruz." derler.
Hermes işin ciddiyetini anladığında
Özgürlüğüne izin verir ancak sen kibrinin
farkına vardığında

Şah mat bir piyon olmaktan ötesini yaşamak
Bütün taşlar zaten sendin sadece anlaşılmaya.
Sevilmeye ve öğrenmeye izin vermedin.
Şimdi kanatlı atınla havalan yükseklerle
Hermes yoldaşın olsun cezalandırıcın değil,
Labirent bir oyun alanı
İstedğin anda çıkabileceğin.

Ve bu rüya bir öğretmen
Dersimi öğrendim dediğinde uyanabildiğin.



Kibirli İsyanlar

Lusi Çulcu

Gök kubbede asılı duran cevapsız
görünen isteklerimiz miydi bizi isyankar kılan?
Kime sorsan hayata kızgın, bezgin, umudunu
yitirmiş; sevinç kıvılcımı görse hakaret sayar
olmuş. Ama gel gör ki işin ucu
bir şey istemeye gelince
hepimiz kuzu
kesiliriz
karşısında.
İsteyenin bir
yüzü

vermeyenin
iki yüzü, derler
ya hani! Evrene
mesaj
göndermişsiniz, ben onu
yedim, uzaylı capslerine acı acı
gülerken; bir taraftan da güldük ama benim
dileklerim de öbürlerinin arasında harcandıysa
diye bir kurt düşüverir içinize. İşte o vakitşüphe
tohumları ekilmiştir niyetlerinizin ta orta yerine.

Gerçekten bir şeyi istemeyi bilip
bilmediğimizden şüpheliyim. Ben biliyor muyum,
diye sorduğumda, çok net yanıt alamadım.
Halen hesabını kesemediğim kırgınlıklar
olduğunu hissettim cevabı eşelerken... Dilekleri
iletmişim merci miydi bana bunu yapan,
benliklerimin hesapsız yargıları mıydı, ayırt
edemedim. İstedim ama karşılığını alamadım,
kalpten de istemiştin gözünden iki damla yaş
bile gelmişti ben şahidim diyen suçlayıcı bir
benlik devreye girer ki sizi sardığında öylesine
rahatlamış hissedersiniz ve dünyanın yükü artık
omuzlarınızdan akmış, sanık koltuğunda artık
içinizde tanımladığınız yüce makamda olan
oturuyordur.

Roller değişmiştir. "Duymayan, seçici olan, vakti
gelmemiştir, takdiri ilahi , acaba bencillik mi
ettim istemekte?" gibi kalıplar sonrasında rolleri
değiştirilen benlikler başka bir sahaya çekilmeye
zorlanır. Biliyorum ki her birinize kıyısından
köşesinden tanıdık gelen diyaloglar bunlar.

Yazması güzel de bu
kadar çeyizimizi orta
yere serdikten
sonra nasıl

toplayacağız!
Bir üstat der ki

"Aslında ne
olmadığımızı bilmek,
kendinizi bilmektir."

Artık
ceplerimizdekini kalplerimizdekini ortaya dökmek
vaktidir. Heybesinde kim ne taşıdı bilemem, kimi
bir somun ekmek kimisi haddinden ağır
çuvallar... Bir şey isteyebilmek için önce neye
ihtiyacımız olmadığı sorusuna meyledebilsek
bize sunulan nefesin ve harflerin gücünü
gereksiz yere israf etmiş olmayız, diye
düşünüyorum. İsyanın ve duanın da israfı mı
olurmuş, diye düşünmeyin. Kozmik kirliliğin
büyüğü küçüğü olmaz. Düşüncelerinizin
yarattığı mekanların sınırlayıcılıklarında
boğulmaya başladığınız zaman neden
ağzımızdan ve zihnimizden akan her şeye dair
bir sorumluluğumuz olduğunu kavrama
sürecinin haddinden geç olmaması dileğiyle. Her
şeye rağmen umutla...



Duygusal Beyin Bağırsak - (PROF.Dr.Hüseyin NAZLIKUL)

Özetleyen: Sezgi GENÇ

bağırsaklardaki opiat reseptörlerine bağlanır."
- Horst Ferdinand Herget

"Sevgi üreten bir güçtür. Güçsüzlük sevgi üretememektir."

-Erich Fromm

"İnsan varoluş sorununun en sağlıklı ve doyumcul yanıtı sevgidir. Sevginin gelişimine yer vermeyen bir toplum gelecekte insan doğasının bu temel ihtiyacını gözden kaçırdığı için yok olacaktır."

- Erich Fromm

"Her insan mutlu olamaz... Çünkü; gereğinden fazla özler dünü, hak ettiğinden fazla... Düşünür yarını. Ve hiç hak etmediği kadar bilinçsizce yaşar bugün. Her insan mutlu olamaz. Çünkü; gereğinden fazla özler hayatından çıkanları, hak ettiğinden daha büyük umutla bekler hayatına girecekleri ve asla göremez yani başındakileri."

- Erich Fromm

"Duygular karında oluşur ve karında etkili olur."

- Horst Ferdinand Herget

"Bağırsaklar ikincil beynimizdir, onsuz yaşam düşünülemez."

- Horst Ferdinand Herget

"Bağımlılık bağırsak kaynaklıdır. Morfin ve eroin gibi merkezi sinir sistemi üzerinde hareket ettiği düşünülen uyuşturucular kabızlığa neden olarak

"Bağırsaklar besinlerdeki hayati öneme sahip bileşenlerin filtrelenmesini sağlar. Ama asıl gözden kaçan ve bugüne kadar ihmal edilmiş en önemli fonksiyonlarından biri vücudun bağışıklık sisteminin %80'ini bağırsakların oluşturması ve duygularımızın oluştuğu ve yaşandığı kaynak olmasıdır"

- Horst Ferdinand Herget

"İnsan bağ dokusu ile yaşattır. Bağ dokunuz, beden yükünüz ne kadar kirliyse, regülasyonu o kadar düzensizdir kimliğinizde genç olsanız da aslında yaşlanmışsınızdır!"

- Horst Ferdinand Herget



DUYGUSAL BEYİN
BAĞIRSAK İKİNCİ
BEYİN

GİRİŞ - KİTAPIN
KURGUSU

İKİNCİ BEYNİMİZ-DUYGUSAL BEYNİMİZ-
BAĞIRSAKLARIMIZ

Neden böyle bir kitap, niçin ikinci beyin? Karın bölgesi yani bağırsaklarımız "duygusal beynimiz" diğer bir deyişle "ikinci beynimiz"dir. Çünkü bağırsak doğrudan beyindeki duygu merkezi ile bağlantılıdır.

Duygular karında oluşur ve karında etkili olur... Bugün birçok bağırsak hastalığı psikosomatik hastalık içinde değerlendirilmektedir. Yani modern tıp da bağırsaklar ve midenin kişinin ruhsal durumu ile bağlantılı olduğunu gözlemlemiştir.



Bağırsak, sinir sistemi ve beyin daimi şekilde iletişim halindedir. Bedenin diğer kısımlarının aksine bağırsak; geniş, karmaşık, yarı-otonom bir beyindir ve beyinden daha çok serotonin üretimi yapmaktadır. Vücut anatomisinin diğer kısımlarına göre en bağımsız karar alan bölümüdür ve bağırsağın tüm bedeni uyaran endokrin iç salgısı çok karmaşık ve detaylıdır. Bağırsak (karnımızdaki beyin) serotonin gibi ruh halimizi belirleyen nörotransmitterleri üretmekte ve psiko-aktif maddelere tepki vermektedir.

Bağırsaklarımız özerk yani otonom çalışmaktadır. Bağırsaklarımızın beyne gönderdiği sinyaller beyinden alınan sinyallerden daha fazladır. Bu oran yaklaşık 9/1'dir. Karın hastalanıp kendine özgü nevrozlar geliştirebilmektedir. Karın; hisseder, düşünür ve hatırlar.

Dünya üzerindeki tüm kültürlerde duyguların bedenimizin merkezi olan karında oluştuğu ifade edilmektedir. Bir zorluğu aşarken göbek çatlatmak, sevinçten göbek atmak, sinirin mideye vurması, açlıktan karnın zil çalması ya da dünyayla göbek bağı vb. gibi deyişler bu merkezden köken almıştır.

Psikolojik sıkıntılar ve duygular özellikle içedönük insanlarda vücudu etkilemeye başlar, kişi davranışlarını ve duygularını kontrol edemez hale gelir. Yorgunluk, isteksizlik, uyku bozuklukları, karın ağrısı, ciltte egzama veya benzeri döküntüler, saçların erken yaşta beyazlaması veya dökülmesi gibi belirtiler ortaya çıkar.

Korkular, huzursuzluk, uykusuzluk veya tam tersi aşırı uyku gereksinimi, depresyon, apati,

konsantrasyon güçlüğü gibi nöropsikolojik rahatsızlıklarda da bağırsak disfonksiyonları temelde yatan neden olmasa da, katılımcı bir rol oynayarak risk faktörü oluşturabilir.

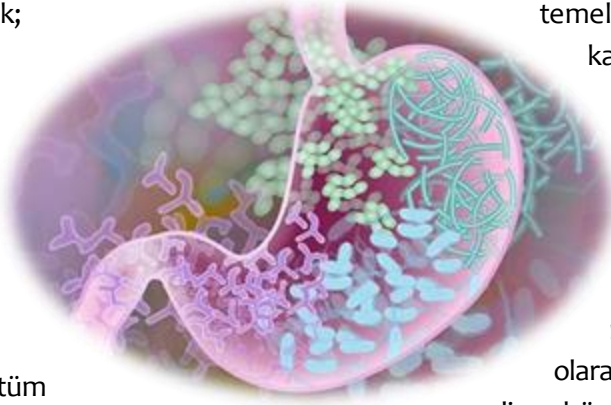
Hem bağırsağımızın hem de beynimizin embriyonun oluşma ve gelişmesinden önce aynı doku kümesinden meydana geldiği artık bilimsel olarak da biliniyor. Bu kümelerden gelişen hücrelerin bir kısmı merkezi sinir sistemi haline gelirken, diğer kısmı da enterik sinir sistemi haline gelmek için göç eder. Daha sonra iki sinir sistemine de vagus siniri tarafından bilgi aktarılır.

Hem bağırsak ve beyin arasındaki bağlantı, hem de mikropların etkisi bakımından belki de en önemli sinir karmaşık vagus siniridir. Vagus, yapısını oluşturan %80 oranındaki duysal sinyaller sebebiyle bağırsak hareketliliğini, kalp atış hızını düzenler ve akciğerler üzerinde de direkt olarak etkilidir.

Her birimiz gerçekten iki beyne sahibiz; bilindik olanı kafatasımızın içindekidir ve daha az bilineni fakat son derece önemli olanı bağırsağımızdakidir. Siyam ikizleri gibi iki beyin birbirleriyle bağlantılıdır; bir tanesi bozulduğunda diğeri de bozulur.

Bağırsakların beyin sağlığıyla çok yakın ilişkisi vardır. Deneyimlediğimiz, hissettiğimiz ya da yaptığımız her şey beynin işlevlerinden biridir. Keyif alabilmek, algılamak, anlamak ve hayatı deneyimlemek her iki beyin sağlığı ile ilgilidir.

Bağırsaklar yüz milyonlarca sinir hücresi tarafından çevrilmiş olup omurgadan daha fazla nörona sahiptir. Sindirim organımız omurilikten daha fazla sinir hücresine sahiptir. Bu organımız 200 milyon sinir hücresi ile çevrilidir. Enterik (bağırsaklara ait) sinir sistemi olarak adlandırılan



bu ağ daha çok bilimadamlarının ilgi odağı olmaya başlamıştır.

Birçok uzmana göre; karın bölgesi kafatasında bulunan merkezin devamıdır. Nöro bilimcilerin keşfine göre bu "ikinci beyin" neredeyse kafadaki beyin bir ikizidir. Hücre tipi, etken maddeleri ve reseptörleri ile kafadaki beyin bire bir aynısıdır.

İnsanlar iki şekilde karar verir. Bir tanesi içgüdüsel, hızlı ve duygularla bağlantılı olup diğeri yavaş ve analitiktir. Hızlı tepkide içgüdüsel sistemi kullanmak gereklidir. Zararlı çevresel etkilerden kaçınmak için alınan kararda yavaş ve analitik yaklaşım daha iyi olabilir. Hızlı tepki ise genelde "bağırsak kararları" olarak görülür.

Motor bellek ve otobiyografik anıların da dahil olduğu

deneyimlerimize dayanan bedensel hislerimiz bağırsak ile son derece bağlantılıdır. Bağırsakların "bağırsak tepkisini" ne kadar tetiklediği, duyguların sezgilerle ne kadar bağlantılı olduğu hâlâ aydınlatılamamıştır.

Ama bağırsakların bazı stres, endişe ve korku gibi duygularla bağlantılı olduğu ve bu duyguların da sezgiyle bağlantılı olduğu artık kesinlikle bilinmektedir. Bu sebeple duygu durum ve kaygı bozuklukları (depresyon, bipolar bozukluk vb.) gibi beynimizde dönüp duran düşüncelerden en çabuk etkilenen organ da mide ve bağırsak olmaktadır. Okula başlarken karnı ağrıyan çocuk, sunum yapacağı zaman ishal olan şirket yöneticisi veya yeni

başlangıçlarda hep kabız olan birisi bu duruma verilebilecek olumsuz örneklerdendir.

Duygusal mesaj dediğimizde olumluları da görmezden gelemeyiz. Örneğin âşık olan insanın midesinde kelebekler uçuşması bu duruma verilebilecek olumlu bir örnektir. Bağırsaklar sindirim sisteminin kumanda merkezidir.

Bağırsaklar vücudun en büyük organıdır ve savunma hücrelerinin %80'i burada bulunur. Bağırsaklarda bulunan savunma hücrelerinin büyük bir bölümünün bağırsak beyin ve beyinle doğrudan bağlantısı vardır.

Hücreleri iyi ve kötü bilgiyi ayırt etmeyi öğrenir, bu öğrenilen bilgiyi hafızasına kaydeder ve gerektiği anda da kullanır. Hem

doğuştan gelen hem de sonradan gelişen

sistemler hücre yüzeyinde mikrop

kolonilerini barındırır.

Bağırsaklık sistemleri her iki beyin yoluyla sinir sisteminin desteğini alır.

Vücudumuzda toplamda 10 trilyon insan hücresi varken bağırsağımızda 100 trilyon mikrop vardır. Bağırsaktaki floraya ait eşsiz genleri insan hücreleri ile karşılaştırdığınızda, onların insan vücudu içinde sinyal yolladığını ve sayıca da 150 kat daha fazla olduğunu görürsünüz (insan genlerinde 3,3 milyon mikrop geni vardır).

Bağırsaktaki flora kişide psikolojik olarak hissedilen endişeyi, acıyı ve ruh halini etkilemektedir. Bağırsakta mevcut olan flora bağırsaklık sistemini düzenler ve sinir sistemini uyarır.



Huzursuz bağırsak sendromu kişiyi depresyona sokuyor. Sevinçli, heyecanlı ya da sinirli olunca bu duyguların etkisi en çok karın bölgesinde hissedilir. Kimi zaman korku karın ağrısına sebep olurken, kimi zaman da stres karında şişkinlik hissi ortaya çıkarır.

Fiziksel ya da duygusal açıdan ağır travma yaşayan insanlar ise ikinci beyinleriyle ilgili daha fazla sorun yaşar. İki beyin arasında çift yönlü güçlü bir bağlantı vardır. Birinci beyindeki ruh halimiz ikinci beynimizi etkiler. Bağırsaklardaki bazı bozukluklar da birinci beyni etkiler.

İNSAN SAĞLIĞI = BAĞIRSAK SAĞLIĞI

Bir bireyin sağlıklı olabilmesi için öncelikle

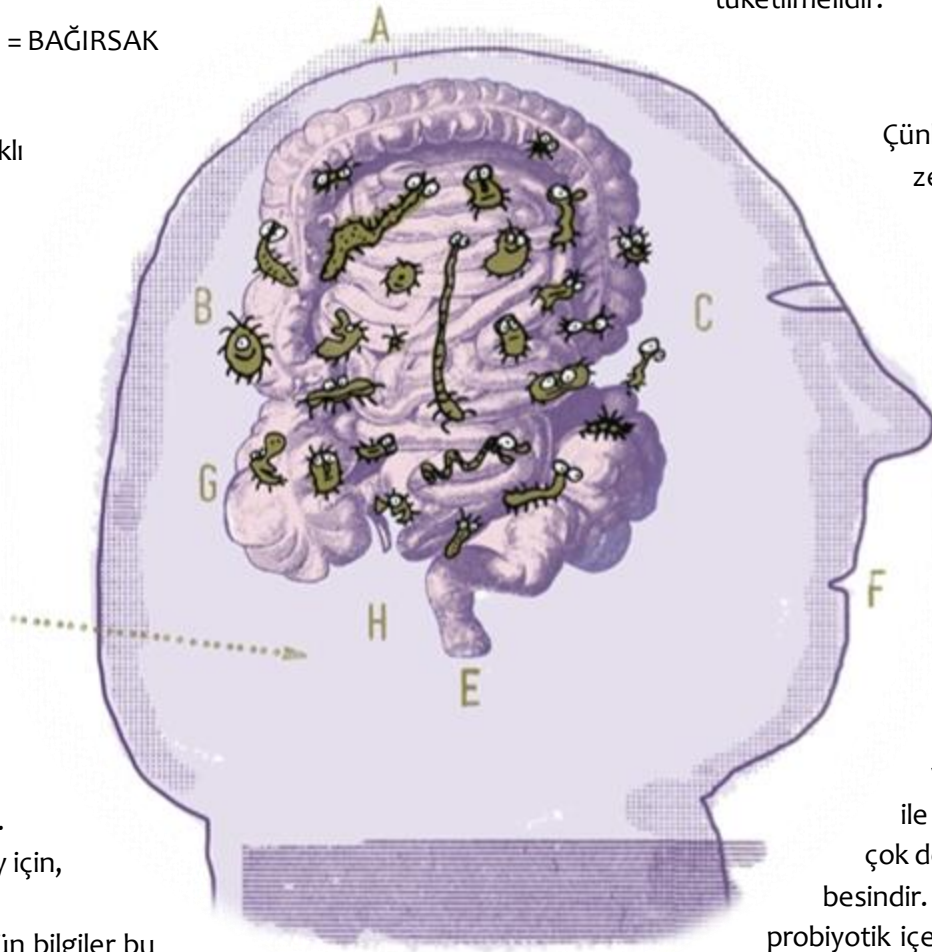
bağırsaklarının sağlıklı olması gerekmektedir. Sağlıklı bir birey için, bağırsak sağlığı hakkındaki bütün bilgiler bu kitapta bir araya getirilmiştir. Bağırsak yüzeyimiz 400-600 metrekaarelik bir alandır ki bu da futbol sahasının içinde büyük bir alanı oluşturmaktadır.

Aynı zamanda büyük bir sindirim gücüne sahiptir. 75 yılda 30 ton besin ve 50.000 litre sıvı bağırsaklardan geçmektedir ki bu da bağırsaklarımızın mükemmel işleyişini göstermektedir. Bağırsaklar besinlerdeki hayati öneme sahip bileşenlerin filtrelenmesini sağlar. Ama asıl gözden kaçan ve bugüne kadar ihmal edilmiş en önemli fonksiyonlarından biri

vücudun bağışıklık sisteminin %80'ini bağırsakların oluşturduğudur.

Sağlıklı bir bağırsak için almanız gereken önlemlerden ve bağırsak sağlığını bozan faktörlerden bahsedelim. Sağlıklı bağırsakların ön koşulu sağlıklı bir flora ve sağlıklı beslenmedir.

Bağırsaklarımız sağlıklı ise biz de sağlıklıyız demektir. Bağırsak sağlığı için şu önlemleri almalıyız. Bağırsak sağlığını desteklemek için günlük olarak en az 30 gram lif tüketilmelidir.



Çünkü lif açısından zengin bir beslenme programı bağırsak duvarımızı zararlı maddelere karşı korur. Evde

mayaladığınız yoğurdun taze veya kuru meyve ile birlikte alınması çok değerli bir besindir. Spesifik yağsız probiyotik içecekler de milyarlarca bağırsak dostu bakteri bulundurur.

Bağırsağa Neler Zarar Verir?

Eğer bağırsaklarımız sağlıklı ise biz de sağlıklıyız demektir. Sağlıklı bir bağırsak için alınması gereken önlemleri aşağıda bir araya getirdik: İlk kez Swinburne Melbourne Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada stresin bağırsaklardaki sağlıklı laktik asit bakterilerinin sayısını azalttığı gösterilmiştir. Alkol tüketimi olmadığı halde bu kişilerin %70'inde yağlı karaciğer gelişmektedir.



İnsan vücudundaki tüm organlar bağırsaklardan etkilenir. Bağırsaklar, mukozal (mukoza yapısından çok zengin) bir tüp yani boru sistemidir. Bağırsaklar uzun bir süre sadece sindirim sistemi organı olarak biliniyordu.

Bugün bağırsakların, insan organizmasında bu işlevinin dışında da hayati görevleri olduğu gösterilmiştir.

Bağırsakların kişinin sağlığı ve kendini iyi hissetmesi üzerine doğrudan etkileri vardır.

"Tamamlayıcı tıp" alanı ile ilgilenen hekimlerce

160 yılı aşkın süredir bilinen bazı konular, bugün modern tıbbın da bilimsel araştırmalarla ortaya koyduğu gerçeklerle örtüşmektedir.

Bağırsakların sahip olduğu anatomik ve fizyolojik yapı fonksiyonunu etkiler.

Bağırsaklarda trilyonlarca yararlı bakteri yaşar ve çeşitli fonksiyonları ile sindirime yardımcı olur. Ayrıca unutulmuş organ olarak adlandırılan bağırsak ve bağırsak florası modern tıp tarafından uzun süre önemsenmemiştir.

Bilinmesi gereken konu, kronik hastalıkların artması ile tedaviye direnç gösteren hastalıkların sayısındaki patlama, dikkati bağırsaklara çekmiş ve bağırsaklar giderek tıp biliminin daha çok odağı haline gelmiştir. Bağırsak mükemmel ve organize işlev gören bir organdır.

İnsan bağırsağı anatomisi ve fonksiyonu itibarı ile sadece basit bir tüp sistemi değildir. İnsan bağırsağı çok karmaşık ve çok fonksiyonlu bir organdır. Sindirim sistemi, ağızda başlayıp anüste sonlanan ve dışarıya ile olan bağlantısını bu iki açıklıkla kuran uzun bir tüp yapısıdır.

KARINDAKİ DUYGULAR:ENTERİK SİNİR SİSTEMİ

Bağırsakta önemli bir haberleşme sistemi vardır enterik sinir sistemi.Bu kompleks 100 milyondan fazla nöronla bağırsak duvarında lokalize

olmuştur.Beyin ile yarış hali içindedir.Çünkü beyin ile çok benzer bir yapıya sahiptir.

Sağlıklı bağırsak yapısı olmadan sağlıklı psikolojik durumdan bahsedilemez. Haberleşmeyi sağlayan maddeler bağırsakla beyin arasında iletişim halindedir.Sinyallerin yüzde doksani bağırsaklardan beyine gönderilir..Bağırsak acı ve mutluluk gibi duygusal durumlarda büyük rol oynar ve

bu duyguların nasıl oluştuğunun mekanizması henüz çözülememiştir.

