

Kendinizi Dinleyin

► Bir kış vakti, vapur iskelesinden her hangi bir adaya gidin, karaya dokunduğunuz anda, anlam veremediğiniz iç huzurunuzu hissedin. Kulak kabartıp, daha keskin baksanız da huzurunuzu sebebini bilemeyecek, sadece tadını çıkartacaksınız. ■

Mustafa Sefa Güvenir

m.sefam@gmail.com

Uzun bir yürüyüş sonrası, ayaklarınıza karasular indiğini oturana kadar fark edemediğiniz anlar vardır, ya da o ilk lokmayı tadana kadar ne denli acıktığınızı... Şehrin içinde yaşayan insanların da fark edemedikleri bir yorgunluklar vardır, üstelik insanı insan yapan malum üçleme; Zihin, ruh ve bedenlerinde...

Bundan mıdır bilinmez ama NLP, Yoga Egzersizleri, Psikologlar, Kişisel Gelişim Kitapları, Makaleleri ve dergileri günümüz anakent insanı tarafından ciddi rağbet görüyorlar son birkaç yıldır. Şehrin, sinsice artan nüfusu, sessiz bir ivme ile artan sesleri de beraberinde getirdi. Bu seslerin üçlemenizdeki etkileri saymakla bitmezken, üstüne binen trafik, kontrol edilmesi güç stresimizi de yanında getiriyor.

Bir kış vakti, vapur iskelesinden her hangi bir adaya gidin, karaya dokunduğunuz anda, anlam veremediğiniz iç huzurunuzu hissedin. Kulak kabartıp, daha keskin baksanız da huzurunuzu sebebini bilemeyecek, sadece tadını çıkartacaksınız. Ancak çok geçmeden anlayacaksınız ki, koca bir nehir gibi gürültülü akan şehir, başka her şeyle birlikte sizi sürüklemiyordur artık... Adadaki her şey dingin, duru

bir göl gibidir. Sokak hayvanları tetikte değildirler, kuşlar kondukları yerden iki dakika da uçup gitmezler, bir kedi sakince yalanırken, biraz ilerideki köpek alt çenesini patilerinin üzerine koymuş ve kafasını kaldıracak nitelikte ses olmadığı için sadece gözlerini çevirerek etrafı seyrediyordur. Ruhunuz, bedeniniz, zihniniz ayrıntıları duyumsuyor, emiyor, depoluyor... Ne kadar puslu olursa olsun gökyüzü berrak ve engin, dalgaların rahatlatan, derin düşünme yüklü melodileri, çalkantılı sesleri kulaklarınızdadır. Her nefesinizde kokladığınız, oksijen yüklü havadır. Sentetik ve beton karışımı bir dünyadan, kısa bir vapur yolculuğu sonrası, organik yapıyla hasret gideren insan, unuttuğu özlemin ile hatırladığı yerde buluşma şansına sahiptir ve huzurludur artık elbette. Şehri uzaktan görürken, üzerinde kaplı olan sarı duman tabakası, geri dönme isteğinizi söndürür. Bir bardak çay, kahve ile ertellersiniz, vapurun sizi gelip almaması için lodos çıkmasını diler bir yanınız. Derken, şehrin içinde iken duymakta zorluk çektiğiniz zihniniz devreye girer, bir NLP uzmanı gibi, sormadığınız sorularla yüzleştirir sizi, bir psikolog gibidir sessizliğin sesi, yoga yaptığınız anlardaki gibi gözünüzün önüne dingin bir deniz getirmenize, dalga seslerini hayal etmenize de



gerek yoktur, zira hayallerinizin değil, gerçeğin içindedir. Yenmeye çalıştığınız veya yönetmeye çalıştığınız bir stresiniz de yoktur. Ofset boyası kokan yazılarda, resimlerde aradığınız huzur sizinle ise ne bir makaleye değişirsiniz, ne bir kitaba ne de bir dergiye. Kaybettiğinizi sandığınız ama içinde bir yerlerde her zaman bekleyen organik üçlemeniz hep sizinle, ortaya çıkarmak için en yakınızda bulunan doğa ile buluşun. Ne olursa! Ada, göl kenarı, deniz kenarı. Göreceksiniz ki zihninize karasular inmiş, ruhunuz buna acıkmış, bedeniniz çok yorulmuş, dinlendirin. Anlayacaksınız ki sadece sentetik kalıplarda değildir mutluluk, bazen sadece insanoğlunun doğasında ve doğayla kucaklaşmasında...

Dertlere Derman Olan Sevgi

Rivayete göre adamın biri birden hastalanmış. Arkadaşları ziyarete gelince, kendisinde bir hafifleme ve rahatlama görmüş ve nereden geldiklerini sormuş. "Falancanın ziyaretinden." Cevabını alınca da "Acaba sözünü ettiğiniz kimse hasta mıydı?" demiş. "Evet, öyle, fakat iyileşmiş." Cevabı üzerine de, "Ben bu hastalığım nasıl, nereden geldiğini bir türlü anlayama-

muştım. Ancak benim bir dostumun bu hastalığa yakalanışından bana sirayet eden bir hastalık olduğunu şimdi anladım. Yüce Mevla'nın kendisine şifa bahsettiğini duyunca ben de kendimi iyi hissetmeye başladım." Ardından kâğıt kalem isteyip dostuna şu şiiri yazmış: Hiç şüphesiz ben sıtmaya yakalandım, fakat senin de yakalanışını hissetmemiştim; ta ki ziyaretçilerin, senin rahatsızlığından bana haber getirinceye dek.

Ben dedim ki, ben de sıtmaya yakalanacak bir hal yoktur; senin yakalanışından bana sirayet eden sıtmadan başka.

Şimdi ben beklenmedik bir rahatsızlığa yakalanmış durumdayım. Allah sana afiyet verince, ben de şifa bulmuş olacağım.

Öylesine ki benliklerimiz iç içe karıştı; şimdi benim olduğum yerde sen, senin olduğum yerde ben varım."