



BİRLİK BİLİNCİ İŞİĞİNDA VEGANLIK

Türkan Ruhsar

© Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti., 2024

Satori, 1. Basım: Mayıs 2024

*"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni
olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."*

Editör: Lütfü Bozkurt

Düzeltili: Çiğdem Oygur

Kapak Tasarımı: Rengin Medya

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:

Akpınar Huzur Yayın Dağıtım Paz. Tic. Ltd. Şti.

Matbaa: Davutpaşa Mah. Güven İş Sit. C Blok

N0:224 Topkapı/İSTANBUL

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.

Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu / İstanbul

Tel+Fax: (0212) 513 42 59



Satori Yayınevi, Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti'nin tescilli markasıdır.

Türkan Ruhsar

BİRLİK BİLİNCİ IŞIĞINDA VEGANLIK



İçindekiler

Birinci Bölüm

TÜM YAŞAMIN EN YÜKSEK İYİLİĞİ ADINA HATIRLA

Yaşama Saygı Etiği	13
Tüm Yaşamın En Yüksek İyiliği Adına Hatırla!	15
Ayrılıktan Birliğe ve Birlik Bilinci	18
Her Şey Bir'dir ve Bir Her Şeydir	22

İkinci Bölüm

YENİ İNSANLIK BİLİNCİ VE VEGANLIK

Kozmik Vizyon	39
Işık Çağı	40
Yeni İnsanlık Bilinci ve Uyanışa Çağrı	45
Veganlığa Ezoterik Bakış	54
Veganlık mı? O Nedir?	70
Değişim	76
Yükseliş Süreci ve Farklı Beslenme Biçimlerine Çekilmek	79
İlk Kandırılmamız	90
Var Olan Tüm Yaşama Saygı, Öldürmeyeceksin!	92
Veganlığın Bilinen Tarihsel Süreci	100
Beslenme Ruhani Bir Eylemdir	134
Yüzleşme	137
Vicdanın Rehberliğinde	140
Yiyeceklerin Doğal Taşlar, Kristaller Kullanılarak Şifalandırılması	
Mümkün müdür?	144
Elbette Bitkiler de Canlıdır	150
Bitki Ruhları (Devalar) ve Chi (Yaşam) Enerjisi	159
Chi (Yaşam) Enerjisi	162
Hayvan Ruhu ve Zekâsı	166
Karma Hayvanlara Olan Davranışlarımızın Karmik Etkileri	175
İçsel Barış ve Şiddetsizliğin Ruhsal Gücü	185
Hayvancılık Sektörü, Olumsuz Çevresel Etkilerden ve	
Dünya'daki Aç İnsanlardan Önemli Derecede Sorumludur	193
Beslenme Etiği	207
Ayurvedik Beslenme- Doshalar- Et Tüketimi ve Ahimsa (Zararsızlık İlkesi)	212

Günümüzde Süt Gerçeği ve Sağlığımıza Olumsuz Etkileri	221
Negatif Enerji Santralleri Mezbahalar, Besi Çiftlikleri	228
Epifiz (Pineal Salgı Bezi) Bezinin İşlevi ve Kanımız	234
Sürünge Beyin ve Davranışlarımıza Etkisi	241
Alma Verme Dengesi Üzerine	246
Ruhsal Çalışmalarda Arınmanın Önemi	253
Evcil Hayvanlarımız, Kedi ve Köpeklerimiz	259
Hepimiz Dünyalıyız	266
Kayıp Ruhlar	270
Dengede Olan Sevgi	275
Veganlığı Anlatırken	277

Üçüncü Bölüm

YAŞAMA SAYGI ETİĞİ

Son Olmayan Söz	291
Albert Schweitzer	293
Albert Schweitzer'in Yaşama Saygı Etiği	294
Ruhsal Gelişimimiz Asıl ve Gerçek Evrimimizdir	296
Doğa Yönetilmeye, Evren GÜdülmeye Gelmez	297
Gaia ile Bağımız	299
Empati	301
Vegan Bağırsak Florası - Mikrobiyota	302
Vegan Bağırsak Florası ve Geçirgenlik	303
Bağırsak Geçirgenliği ve Hastalıkların Gelişimi	304
Et yemek Doğanın Kanunu mu?	305
B12 Vitamini Eksikliği ve Veganlık	306
B12 vitamini eksikliğinde neler olur?	306
B12 vitamini nasıl oluşur?	307
Yediğiniz hayvanlar da B12 sentezleyemez	307
B12 vitamini eksikliğinin sebebi aşırı hijyen	307
Hayvanlara da B12 vitamini dışarıdan verilmektedir	308
Vitamin almaya çalışırken sağlığınıza olmayın	308
Veganlara öneriler	309
Temel Besin Ögeleri Toprakta Gelmektedir	310
Yaklaşan Kriz-Sağlık	313
Ahlaki Seçimler	316
Bitki Temelli Beslenmek İçin Üç Ana Sebep	318
Richard Dawkins'den	328
Tüm Yaşam İçin Saygı İç Barış, Dünya Barışı, Çevresel İyileşme ve	
Hayvan Kurtuluşunun Kozmik Anahtarı	329
Thomas Berry ve Dr. Will Tuttle'den	330
Çoktandır Beklediğiniz Onlar Biziz!	333

Teşekkür

Hazırlık ve yazma sürecimde bana ilham olan içimdeki Tanrısal Işığa, Ruh Özümde, eşsiz bilgi akışını sunan dünyevi ve göksel kaynaklara minnettarım, sonsuz teşekkür ederim.

Dünya'ya gelmeme aracı oldukları, beni sonsuz ve koşulsuz sevgi ve şefkatle yetiştirdikleri, erdemli karakter ve yaşamlarıyla bana örnek olan, özgüven ile büyümeme, insani ve ahlâki vasıflarımın gelişmesine katkıda bulundukları için sevgili annem ve babama çok teşekkür ederim. Yolunuz her daim ışıklar içinde ve sevgiyle olsun.

Sevgi dolu, değerli varlıklarıyla yaşamıma sevinç ve anlam kattıkları için sevgili evlatlarıma sonsuz teşekkür ederim.

İlahi Lütuf'un bizi bir araya getirdiği yol arkadaşım, ruhdaşım, sevgili eşime beni sonsuz ve koşulsuz sevgisiyle kuşattığı, anlayışı, olgunluğu ve yaşamın her anında verdiği destek için teşekkür ederim.

Sevgili editörüm Sayın Lütfü Bozkurt'a yazma sürecimdeki yapıcı önerileri, kitabıma ayırdığı zaman, emeği ve tüm değerli katkıları için minnettarım, çok teşekkür ederim.

Değerli katkıları için vegan doktorlarımız Sayın Oğuzcan Kınıkoğlu, Sayın Nilgün Eröztürk'e teşekkür ederim.

Herbiri birbirinden anlamlı makaleleri için sevgili hocam Mehmet Hakan Onum, sevgili İbrahim Ömer Madra, sevgili Tolga Ataç, sevgili Timur Okutman, sevgili Cem Çeboğlu, sevgili Nezh Seven ve özverili çevirileri için sevgili dostlar Cenap Gürel ve Jale Gürdal'a teşekkür ederim.

Kitabımın, çok değerli bir yayınevi olan Satori Yayınevi'nden çıkmasına büyük katkısı dolayısıyla sevgili hocam Sayın Mehmet Hakan Onum'a ayrıca çok teşekkür ederim.

“*Ayurvedik Beslenme- Doshalar- Et Tüketimi ve Ahimsa*” bölümünü hazırlarken “Dr. Vedaçarya David Frawley’in YOGA VE AYURVEDA” kitabından çok yararlandım. Eser, konuyla ilgili muhteşem zenginlikte bilgiler sunmakta. Kitabın değerli yayıncısı ve çevirmeni Purnam Yayınları kurucusu ve Vivekananda Yoga Üniversitesi Türkiye temsilcisi Sayın Ayça Gürelman’a eserden alıntı ve konuyla ilgili bölümlerinden derleme yapmama izin verdiği için minnettarım, teşekkür ederim.

“*Alma Verme Dengesi*” bölümünü kaleme almamda bana ilham olan “*Kum Tanesi Mesajları*”nı yazaran Işık Dostları’na teşekkür ederim.

Kitabın hazırlanmasında manevi desteğiyle beni güçlendiren, motive eden tüm Ruh Kardeşlerime teşekkür ederim. Hepimiz büyük bir aileyiz ve birbirimize bağlıyız. Varlığınız ve hayatıma kattıklarınız için teşekkür ediyorum, sizleri seviyorum.

Sonsuz Bilgeliliğin İlâhi Kaynağına, tüm kitap boyunca benimle olan ve ilhamını benden eksik etmeyen değerli Işık Üstadlarına, ihtiyacım olan tüm bilgilere Anda ulaşmamı sağlayan ruhsal rehberlerime, gök-sel aileme, gelişmeme, büyümeme, bilgi akışına katkısı olan görünen ve görünmeyen tüm varlık alemine sonsuz teşekkürlerimi ve şükran duygularımı sunarım.

Bu Dünya hayatına gelmemin en önemli nedeninin bu kitabı (ve ilk kitabımı) yazarak insan ve hayvan kardeşlerime armağan etmek olduğunu biliyorum. İçim rahat, görevimi yerine getirmenin derin huzuru içindeyim.

Hayvan kardeşlerimin dili olmak yaşamımdaki en büyük onurdur, varlık sebebidir.

Sonsuz teşekkürlerimle

Tüm Canlılarla Birlikte Hepimizin En Yüksek İyiliğine Ol’sun
Işık, Sevgi ve Şifa niyetimle

*Sevgili annem, sevgili babam ve
sevgili Albert Schweitzer'in aziz ruhlarına ithafen..*

Birinci Bölüm

**TÜM YAŞAMIN
EN YÜKSEK İYİLİĞİ ADINA
HATIRLA!**

Yaşama Saygı Etiği

“Yaşama saygı, hayatta emin olduğumuz tek şeyin yaşadığımız ve yaşamımızı sürdürme isteğimiz olduğunu söyler. Bu, kendimizden başka tüm canlılarla da paylaştığımız bir şeydir. Öyleyse tüm canlıların kardeşleriyiz ve kendimize gösterilmesini istediğimiz ilgi ve saygıyı onlara göstermek zorundayız. Etik, yaşayan her şeye karşı hissettiğimiz sonsuz sorumluluktur.”

Albert Schweitzer (14 Ocak 1875 – 4 Eylül 1965)

Tüm Yaşama Saygı Etiği'ni geliştiren bilge insan, 1952 Nobel Barış Ödülü sahibi Alman doktor, filozof, müzisyen, teolog, hayvansever ve anti-nükleer aktivist olarak hayatını tamamlamıştır.

Tüm Yaşamın En Yüksek İyiliği Adına Hatırla!

Değerli okurlarım, sizlerle bu sayfalarda buluşmamızın nedeni Ruhunuzun bu seçimi yaptığı, bilincinizin daha yüksek bir seviyesinde “*İnsanlık Bilincinin Evrimine - Ruhsal İnsanlığa* ” katılmayı kabul ettiğiniz içindir. Bu nedenle elinizde tuttuğunuz kitap, üzerinde her ne kadar adım yazıyorsa da sadece bana ait olan bir kitap değildir. O; yenilenen, yükselişe koşulsuz hizmet etmeye hazır, sadece kendisinin değil, her yerde var olan tüm yaşamın iyiliğini isteyen, hayata, varlığın yaşam hakkına saygı duyan herkese aittir.

Yazılanlar, okuyanların karmik öğrenme süreçlerine müdahalede bulunmayı amaçlamamakta, sadece bu bilgileri almaya açık olanlara hitap etmektedir. Her bireyin ödevlerini öğrenme, deneyimleme ve içselleştirme yolu farklıdır ve saygı duyulmayı hak eder.

Yeni bir çağın başlangıcını yaşadığımız bu dönemde insanlık bilincinde derin değişimler yaşanıyor. Bugüne kadar yaşadığımız kutupluluk (dualite) realitesinde kendimizi diğer her şeyden ayrı hissettik, dünyevi kimliklerimizi ve çevremizi deneyimledik. Bu süreçte ayrımcı bilinçte olduğumuz için daha çok korkuyu, yalnızlık duygusunu, sevgi eksikliğini, öfke ve nefreti yaşadık. Sevgiden hep bahsettik ama bir türlü dudaklarımızın arasından kalbimize indiremedik, özde ruhsal varlıklar olduğumuzu bilemedik.

Bu dönemde hayvan kardeşlerimizin bizim için önemini her zamankinden daha fazla hissediyor ve onların manevi rehberliklerine ihtiyaç duyuyoruz. Aynı dili konuşmuyor olabiliriz ama hepimizin ortak dili sevgidir ve şefkattir. Hayvanlar ruhsal varlıklar olarak bu Dünya hayatında bizlere eşlik ederler. Hepimiz aynı İlahi Kaynak’tan geldik,

kardeşiz ve yeryüzünde sevgili Dünya Ana'nın misafirleriyiz. Şayet hatırlasaydık ve manevi gözlerimizle bakabilseydik aramızda ayrılık olmadığını anlardık. Bugün artık Dünya'nın bu döneminde sözlerin ötesinde daha fazla anlayışa, nezakete, daha fazla sevgi ve şefkate ihtiyaç olduğunu biliyoruz.

Hayvan kardeşlerimizin bizim çıkarlarımız için değil, bizimle BİR'likte bu Dünya hayatını deneyimlemek üzere burada bulundukları gerçeğini bir türlü kavrayamamamız; hakikatle önümüzdeki katman katman perdelerin ilkidir ve insanlığın bugüne değin süregelen tüm sorunlarının da kökenidir. Niyetim ve dileğim bu kitapla birlikte bu perdenin bir daha kapanmamak üzere sonsuza kadar açılmasıdır.

Dünya değişiyor, yaşam artık eskisi gibi değil, üstelik bu daha başlangıç. İnsan yeni bir çağın eşiğindedir ve bu kadar büyük bir değişimin getireceği zorluklarla yüzleşmek, dönüşmek ve büyümek zorundadır. Varlığını sürdürmek ve gelişmek istiyorsa artık buna zorunlu olduğu bir noktaya gelmiştir. Benmerkezci bakış açısı yerini bütünsel yaklaşıma bırakmalıdır. Kişi *Bütün* için, Bütün'le birlikte çalıştığında değişim gerçekleşecektir.

Yeniçağ ile uyumlu insan, kalbinin titreşimlerine uyumlanmış, Evrensel Ahlâk ve Vicdan Yasaları'nı bilen, tüm canlı varlıklar ile Birlik içinde ve ahenk içinde yaşayan insandır. O, ayrımcılık kabuğunu kırarak kozasından çıkacak ve yaşamını herkese ve her şeye karşı sevgi, saygı ve şefkatle sürdürecektir.

Her insanın içinde uyanmayı bekleyen ruhsal bir potansiyel vardır, ebedi varlığımızın bilgisi bilincimizin derinliklerindedir. Birey sevgiye odaklanarak var olan her şeyle kendisi arasında bir bağlantı kurduğu, bu bağlantı sayesinde şefkatin gözleriyle bakmasını öğrendiği zaman ve bu onu daha anlayışlı ve sevgi dolu olmaya yönlendirdiğinde ruhsal zekâsı uyanmaya başlar. O, o zamana kadar derin uykudadır.

Mutlu ve huzurlu bir yaşam için ihtiyacımız olan tek şey, kendi içimizde sevgiye ve şefkate derinlemesine uyanıştır. Tüm ruhsal çalışmalarımızın

amacı, tüm çabamız, hepsi ama hepsi kalbimizde daha fazla sevgiye yer vermeyi öğrenmemiz içindir. Daha çok sevelim, daha bağışlayıcı, hoşgörülü olalım, daha şefkatli, daha sevecen, daha anlayışlı olalım diyedir bütün gayretimiz.

Bu, gerçek anlamda manevi bir devrimdir. Kalbimizi doğaya ve onun tüm varlıklarına açar; kendimiz, onlar ve Dünya Ana arasındaki güçlü ruhsal bağı derinden hissederiz. Biz değişirsek Dünya değişecek, yükselişimiz yeryüzüne ve insanlığa sunabileceğimiz en değerli armağandır.

Varlık seviyesini ve vicdani algılarını yükselterek sadece insan türü için değil, tüm canlı türleri için eşit adalet anlayışı geliştirebilen insan; hem kendisi, hem de kolektif bilinç için gerçek bir pozitif dönüştürücü, şifacı olabilir. Yükselmek arzusu içinde olan birey, kişisel çıkarları için başkalarına acı verme pahasına yaptığı her şeyi terk etmelidir ve bu başkalarının arasında Hayvan ve Bitki Krallıkları da vardır. Yıkıcı enerjilerin kullanımı çoğaldıkça, insandaki yaşam gücünün yaratıcı potansiyeli kendisini yüksek formlarda ifade etmesine izin vermez, böylece kişi sadece düşük enerji formlarında ifade bulabilir. Yaşadığı her şey varlığın bilinç düzeyine karşılık geldiği için; inciten, acı veren aslında kendisini incitmekte, kendisine acı vermektedir.

Tanrısal himaye yalnızca insan türüne özgü bir ayrıcalık değildir. Hakikate giden yolda her form ve bilinçten tüm ruh kardeşlerimizle birlikte yürümekteyiz.

İnsan, bilincini ahlâki ve vicdani yönde geliştirdiğinde, içinde, o en derin varlığındaki Evrensel Ruh'u uyandırabilir. Yaşama Hizmet yolunu seçip kendisini o yönde geliştirirken; olanı, olduğu haliyle algılayabilir ve dile gelen sesin Tanrısal Kaynak'tan geldiğine emin olabilir.

Türkan Ruhsar olarak bedenlendiğim Dünya hayatına, acısını insan kardeşlerine duyuramayan sessiz hayvan kardeşlerimin dili olmak, onların ısıdırabını ve maruz bırakıldıkları haksızlıkları duyurmak için geldiğimi biliyorum. Belki de asıl konuşan onlar; bizler kalp gözüyle görme, duyma ve kalpten kalbe iletişim kurma yeteneğimiz

gelişmediği için onları duyamıyor ve anlayamıyoruz. Yetersiz olan onlar değil, belki de bizleriz.

Sevgili okuyucu, lütfen bu kitabı eline her alışında Dünya'nın her yerinden milyonlarca insanla birlikte el ele tutuşarak, kalplerimizin ışı-ğıyla Hakikat'ın o kutsal kapısını açtığımızı ve hayvan, bitki ve mineral kardeşlerimizle kardeşlerimizle birlikte sevgi, ahenk ve uyum içinde yaşadığımız harikulade güzel bir Işık Dünya'sını hayal et.

Şimdi kalbimizin derinliklerine yapacağımız uzun bir yolculuğa çıkıyoruz.

Ayrılıktan Birliğe ve Birlik Bilinci

Birbirinden ayrı görünen farklı biçim ve bilinçlerdeki tüm yaşam formları, Tanrı Kaynağı olan Evrensel Bilinç'in ilahi bileşenlerinden oluşur. Hepimiz Tanrı Bilinci'nin içindeyiz ve Tanrı'nın bireyselleşmiş ifadeleriyiz. O, her varlığın Öz'üdür ve varlıklar Yaratıcı olan O'nun yansımalarıdır.

Evrende her şey içimizdeki Öz aracılığıyla birbirine ve Evrensel Bilinç'e doğuştan gelen bağlarla bağlıdır. İnsan, fiziksel boyuttaki kadın ve erkek cinsiyetlerinin ötesinde manevi bir varlıktır ve Dünya'daki varlığı Kutsal Dişil ve Kutsal Eril enerjilerin bileşiminden oluşmuştur. Sevgiyle yaratmanın yaşam gücü, gerçek yaratıcı ve yükseltici unsur olan Kutsal Dişil aracılığıyla gelişir. Yaratıcı olmayan Eril Enerji'nin, yaratıcı Dişil Enerji'den mahrum oluşu; Birlik Bilinci'nin pratikte uygulanamayıp sadece mistik bir kavram olarak kalmasında ve ayrımcı ataerkil düzenin yaratılmasındaki ana unsurdur. Bu nedenle Birlik Bilinci oluşumuna önce içimizdeki Dişil ve Eril parçalarımızı birleştirerek, birlikte dengeyle ifade olmaları için kendi içimizde Kutsal Bütün'ü yaratarak başlarız. Her iki parçamız da yaralıdır, koşulsuz sevgiyle kendimizi bağışlayıp, şifalandırarak parçaları birleştirdiğimizde; içimizdeki Tanrısal Işık Parçasıyla birleşir, bütünleniriz. Sadece sevgi birleştirici ve şifalandırıcıdır.

Kalplerimizdeki sevginin yaşam gücü, bu ilahi birleşmenin, Evrensel Bilinç'le bağlantımızın anahtarı ve tek yoludur.

İçinde olduğumuz 3.Boyut'un kutupluluk içeren fiziksel yoğunluğunda, sadece kalplerimiz tüm yanılısamların ötesinde, gerçekte ne olduğunu Birliğin saf bakışıyla algılayabilme yeteneğine sahiptir. Ne kadar fazla insanın kalp gözü açılır, içlerindeki Işık Kaynağıyla birleşir ve Birlik Kardeşliği oluştururlarsa, o ölçüde Birlik Bilinci enerjisinin yayılmasına ve güçlenmesine katkı sunarlar. Bu, Işığa hizmet etmeye kendisini adanmış bir insanın, Dünya hayatında yapabileceği en değerli hizmet ve aşkınlık deneyimidir.

Işık, zihinle algılandığında egoyu, kalple algılandığında ise Ruh'u besler. İlki dışa, ikincisi içe dönüktür. Dünyevi gözler, kalbe bağlanmadığı sürece aldatıcı olabilir, çünkü dışa dönük işlev görür ve sadece fiziksel formları görebilir. Kalp gözü ise formları ve hatta form ötesini görüntülerden değil, titreşimlerinden tanır ve yanılmaz. Ruhumuz bu alemin gerçek Işık Boyutu'ndan "An'da" kalbin saf titreşimsel görüşüyle izler ve mesajlarını kalp yoluyla, vicdani titreşimler yayarak iletir. Bu mesajlarda kelimeler yoktur, sadece saf Işık titreşimleri vardır. Aydınlanmış bilinç, Işığın zihnin katmanlarından "kat kat perdelerden" geçip en nihayetinde kalbine indiği; dünyevi gözlerinin ötesinde artık kalp gözüyle, Öz Vicdanı ile görebilen bilinçtir. Sadece kalpten görebildiğimizde Ruhun mesajlarını hissedebilir, tüm yaşam biçimlerindeki Tanrısal Işığı algılayarak sevginin en gerçek halini yaşayabiliriz.

Size yapılmasını istemediğiniz hiçbir şeyi başkalarına yapmayın! Başkaları; hepimiz, insanlar, hayvanlar ve tüm asli unsurlarıyla doğadır. Birlik Bilinci, kendimizden başlayarak tüm varlıklardaki Tanrısal Birliği görmek, tanımak ve sorumlu yaratıcılar olduğumuzun bilincinde olmaktır. Açılımı, gerçekliğe bakış açımızı tümüyle değiştiren ve bu evrimsel etik ilkeyle uyumlu ve elimizden gelenin en iyisini yapma sorumluluğunda olduğumuz yaşamdır. Bu seviyede ben ve o, ben ve başkaları yoktur; Bir'e ait olmayan her şey Birlik'te erimiş, dönüşüm geçirmiştir.

Bizi diğerleriyle birleştiren Öz Enerjisi'nin ilahi dokunuşunu fark ettiğimizde, Birlik Bilinci seviyesinde yaşamaya başlarız. Süreç içinde olumsuz tutumların Ruhumuza ait olmadığını bilir ve Birlik içermeyen tüm negatif kalıplardan en yüksek seviyede arınmak isteriz. Sevgi ve Merhamet Yasaları'na aykırı hiçbir şey yapmamaya içtenlikle özen gösterir; Birlik Bilinci ile uyumlu olmayan niyetlerimiz, sözlerimiz ve düşüncelerimizle yarattığımız eylemlerimizin, kendimize ve başkalarına (Bir'e) yansıyan enerjik sonuçlarıyla yüzleşiriz. Yaptığımız her şeyin diğerlerine yansıyan etkileri vardır ve olumsuz etki yaratmamaya içtenlikle çaba gösteririz.

Bir'liği Anla'yan, Bil'en ve koruyucu-gözetici Ol'an her insan ilahi korumanın güvencesi altındadır. Yaydığımız enerji ne kadar saf ise ve Bütüne sevgiyle hizmeti hangi ölçüde samimiyetle hayata geçirebiliyorsak, o ölçüde negatifliğin barınamadığı bir enerji alanı yaratabiliriz.

Bu bilgi o kadar önemlidir ki, tam olarak içselleştirildiği zaman tüm olumsuzluklar kendiliğinden çözülebilir. Kutuplaşmaktan uzak, içinde sevgi ve ışık olmayan her şeyi terk ettiğimizde, sevgi ve şefkatin en saf halini yaşamaya çaba gösterip, beden ve zihinlerimizi negatif enerjilerle beslemeyi bıraktığımızda, kalplerimizin ateşini tutuşturarak Koşulsuz Sevgi'ye dönüştürürüz. Böylece vicdanlarımızın Öz'ü maddeye tesir ederek hücresel yapıyı değiştirir ve ruhsallaştırır. İnsanda Öz Vicdan hangi ölçüde uyanmış ve yükselmişse, pozitif yeni bir gerçeklik yaratma potansiyeli o ölçüde yüksektir. Bunun nedeni Işığın, ancak kalbin yükselen ateşi ölçüsünde karbon bedene girişi ve zihinsel fonksiyonların vizyonunu etkileyerek titreşimleri yükseltişidir.

Yüksek Bilinç Boyutunda vicdan bilinçtir, vicdani gelişim bilincin gelişimi, yükselişidir. Dünyevi ölçülerde ifade edilen vicdan kavramı ile Öz Vicdan eş anlamda değildir. Açılımı, kişide Dünya görüşünün ve bakış açısının devrimsel değişimi, mekanik kalıplardan kurtuluşu, anlayışının yükselişi, kalbinin genişlemesi, kendisini kalbiyle ve ruhuyla kabullenişidir. Dünya ölçülerinde vicdan; ülkelere, kültürlere, inançlara göre yönlendirildiği için değişkenlik gösterir, görecelidir. Kalp gözü açıldığında ise

kişinin vicdanı, fiziksel dünyanın etkilediği alt merkezler tarafından yönlendirilemez, manipüle edilemez. Kalp gözü açılmamış insan gerçek anlamda vicdan kavramından da uzaktır. Vicdan (bilinç) ne kadar gelişmişse, kişinin titreşimleri o kadar yüksektir. Ve yüksek boyutların enerjileriyle etkileşime geçmek ancak bu aşamadan sonra mümkün olabilir.

Binlerce yıldır bilgeler Hakikat'ten bahsettiler. Hakikat; kişi duygularında, düşüncelerinde, eylemlerinde saflaşmadan, dışsal etkenleri susturmadan fark edilmez, Birlik Bilinci olarak tezahür etmez. O, dil sembolizmini kullanacak olursak, Çokluktaki Birlik'tir. Her şeyde olan, her şeyi içerendir. Hakikat'in sonsuz seviyeleri vardır, kalp hangi seviyeye açıksa onu alır, onu yaşar. Kalbimizin gönderdiği sinyaller, beynimizle hizalandığında ise tam bir enerji bütünlüğü sağlanır.

İnsan saf sevgi, şefkat, merhamet duygularını güçlendirmeli, bedenini ve zihnini mümkün olan en yüksek biçimde arındırmalı, yeniden doğmak, OLmak için, içinde sevgi ve şefkat olmayan her şeyi bırakmalıdır. Misyonu Dünya ve O'nun tüm canlılarının ortak faydasına karşılıksız hizmet olmalıdır ki, Dünya Ana onu desteklesin, Doğa Ruhları yanında olsun, desteklensin ve korunsun. Bu, Birlik Bilinci'nin yaşamda tezahür ettirilmesi, hayata geçirilmesidir.

Egonun hüküm sürdüğü ikilik dünyasında Bir'in İlahi Yasaları'na göre yaşamak, yüksek boyutlara açılan kapıdır. Zihinde değil, kalpte, Ruh'ta yaşamaktır, Ruh'un istediği de budur. Bizlere yaşam sevinci getirecek olan yegane şey, Saf ve Koşulsuz Sevgiyle Ruh'ta yaşamaktır. Ne kadar fazla insan Evrensel Sevgi Yasalarıyla uyumlu ve ahenk içinde yaşarsa, yaşarsa, yayılan saf enerji alanı o denli genişleyecek ve sonuçları fiziksel boyutta daha çabuk tezahür edecektir.

Dünya'nın büyük değişiklikler içeren ve her birimizin bilinçlerimizde bu değişikliklerin yaşamsal sonuçlarını alacağımız tarihin bu döneminde; aklımızı ve irademizi doğru kullanabilmeli; doğru kararlar verebilmek ve doğru eylemlerde bulunabilmemiz için doğru bilgilere sahip olmalıyız. Kalbimiz sevgi ve şefkatiyle, bilgelik içeren, cesur seçimler yapmamız için bizi teşvik eder. Sadece kalplerimiz açıldığında

ve zihinlerimiz berraklaştığında gerçeği titreşimlerinden tanıyabilir ve yalandan ayırt edebiliriz.

Kitabımı tüm hakikat arayışçıları için kaleme almakla birlikte...

İçeriği en çok niyetlerinden başlayarak, duygu ve düşüncelerinden, sözlerinden, eylemlerinden sorumlu olduğunun bilincinde ve elinden gelenin en iyisini yapma sorumluluğuna sahip...

Duygu, düşünce ve eylemlerinin kendisi ve Bütün'ün üzerindeki yıkıcı etkileri ve karmik yansımalarıyla yüzleşmeye ve en yüksek ortak faydaya dönüştürmeye...

Yeni bir farkındalık düzeyinde, Evrensel Kardeşlik Bilinci olan Birlik Bilinci'nde birleşmeye hazır...

Farkındalığı ve Birlik Bilinci'ne hizmet anlayışı gelişime ve yeni bir yaşam biçimine açık, samimi hakikat arayışçılarına hitap etmektedir. Şimdi, burada olduğunuza göre tüm bunları kalbinizle onayladığınıza inanıyorum. Hepiniz sevgi ve ışıkla hoş geldiniz.

Kitabımın birçok insanın duygu ve düşüncelerine ilham olması umudumla.

Her Şey Bir'dir ve Bir Her Şeydir

Hepimiz ağaçlara sarılmanın, çıplak ayakla toprakta yürümenin, kuş civıltılarının, akarsuların sesinin, yıldızların altında uyumanın ve doğa ile kurduğumuz benzer bağlantıların şifalandırma özellikleri olduğunu, stres hormonlarının üretimini azaltıp bağışıklık sistemini güçlendirdiğini mutlaka duymuş veya deneyimlemişizdir. Doğal bir ortamda yaşayan, doğada düzenli vakit geçiren insanların çoğunlukla daha enerjik, yaratıcı, sezgileri daha güçlü, sağlıklı insanlar oldukları bilinir. Sadece doğa manzaraları fotoğraflarına veya belgesellerine bakmanın bile dinginlik ve sevinç gibi duyguları artırdığı, kan basıncını düşürme, kalp atışlarını dengeleme gibi iyileştirici etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Doğal ortamlarda ne kadar çok bulunur ve ağaçlar, akarsular, hayvanlar, bitkiler ve toprakla manevi bağlar kurarsak; zihin, beden ve ruh

sağlığımız o ölçüde şifalanır. Çünkü doğanın güzelliğini hissederken ruhumuzun derinlikleriyle de bağlantı kurar, yaşamla bir olduğumuzu hissederiz. Sağlıklı ve dengeli bireyler olabilmemiz, içinde yaşadığımız Dünya'nın doğasının sağlıklı olmasına bağlıdır. Doğa, tüm asli unsurlarıyla bizim bilincimizin gelişimine, fiziksel, zihinsel ve ruh sağlığına olumlu katkılarda bulunur ve hepimizin temel ihtiyaçlarını karşılamak için cömertçe kaynaklarını sunar.

Peki, doğa bizlere tüm yaşam kaynaklarını sevgiyle sunarken, biz O'nun için ne yapıyoruz? O'na saygı duyuyor, değer veriyor, koruyor muyuz? Ne yazık ki hayır. Çünkü toprakla teması kesilen insan doğanın ruhundan uzaklaştı ve "*Toprak Ana*" tanımlaması doğanın "*Kutsal Anne*" olarak görülüp kutsandığı uzak bir geçmişte kaldı.

Günümüzde insanın bakış açısı henüz "*insan olmayan taraftan*" görüp algılayabilecek, benmerkezci yörüngeden, bütünsel bir bakış açısına dönüşüp, evrimleşmemiştir. Mevcut paradigma olan "*kendine hizmet*", büyük bir ayrılık yanılması yaratarak insanı en tepeye koymuş ve her şeyin onun için, ona hizmet için yaratıldığı, istediği gibi kullanabilme hakkı olduğunu empoze etmiştir. Bu kibirli aldatmaca sonucunda doğal ve adil olmayan en güçlünün yasalarını acımasızca uygulayan insan, doğanın fethine ve kontrolüne dayalı "*yaşam karşıtı, doğal yaşama saygısı olmayan*" sistemler kurmuş, yeryüzünü kirletmekten kaçınmamış ve doğaya ancak yüzlerce yıl insansız bir yaşam sürdüğü takdirde şifalanabileceği ölçüde zarar vermiştir.

Yaşam karşıtı sistemde, diğerlerinin yaşam güçlerini çalarak yaşamak ve beslenmek normal kabul edilen bir davranış biçimidir. İnsanların arayışları manevi olana değil, maddi olana yönlendirilir, vicdan ve empatinin gelişmemesi için ego sürekli olarak beslenerek güçlendirilir. Biçimi ve bilinci ne olursa olsun her varlığın bu Dünya'ya evrimsel bir amaçla geldiği, görünen fiziksellüğünün ötesinde ruhsal bir varlık olduğu inkar edilir. Sistemin yaşama, yaşam hakkına saygısı yoktur; onların gözünde doğa ve canlı varlıklar yarar sağlamak amaçlı kullanılabilir, sömürülebilir ve öldürülebilir metallerdir. Bu bakış açısı, doğal kaynakların yok edilmesini, duyarlı varlıkları keyfi amaçlarla bile olsa öldürmeyi

ve zarar vermeyi, ahlâki ve vicdani açılardan sakıncalı olmayan, kabul edilebilir normlar haline dönüştürmüş ve bu görüş toplumun her kesiminde benimsenmiştir.

Doğa Yasaları'nın ihlali tüm yaşam formlarını değersizleştirmiş, hayatın neredeyse her alanında süregelen sömürüyü ve şiddeti yaratmıştır. Varlıklarının özünden uzaklaşan insanlar, neye katıldıklarının farkında olmadan çocukluklarından itibaren düşük ahlâk standartlarıyla sürdürülen yaşam modelleri içinde büyümüşler; bir canlının yaşamını sonlandırmanın kötülüğünü ve duyarlı varlıklar olan bu canlılarda yarattıkları acıyı hissedemez hale gelmişlerdir. Hepimiz, bakış açılarımızı değiştirene ve kendi payımıza düşen sorumluluğu alana kadar, keyfi çıkarlarımız için kan dökmeyi normalleştiren, pazarlayan, teşvik eden ve hatta farklı biçimlerde yücelterek kutsayan bu model içinde yaşıyoruz.

Bugün artık hayata karşı tutumumuzu değiştirmeye, yeni gözlerle, ruhumuzun gözleriyle bakarak daha duyarlı olmaya, insan dışı türlerin ve tümüyle doğanın acılarını görmeye ve hissetmeye çağırıyoruz. Gerçekten samimi olarak anlamak istiyorsak; empatik ilişki kurma potansiyelimizi genişletmeli, Dünya'nın bir bütün olduğu gerçeğiyle doğayı, Bitki, Hayvan, Mineral, İnsan Krallıkları'yla birlikte değerlendirerek anlamaya çalışmalı ve yaşamın tümüyle kutsal olduğunu bilmeliyiz.

Yeryüzü, tüm varoluş gibi Yaratan'ın bir parçasıdır ve bilinçaltı zihnimiz gezegenimizin zihniyle daimi bağlantıdadır. Bu zihin milyonlarca yıldır bu gezegende var olmuş olan tüm canlılığın yaşam deneyimlerinin bilgilerini içerir. Sadece insan değil, tüm yaşam formları daha büyük "Kozmik-Organik Bir Yaşam Ağı, Kozmik Bir Zihin" içindedir. Her şey birbiriyle bağlantıdadır ve hiçbir varlık diğer varlıklardan bağımsız olarak kendi başına var olabilecek bir yeteneğe sahip değildir. Tüm parçalar Kozmik Bir Organizasyon ve uçsuz bucaksız bir bilinç ağı içinde birbirlerine bağlı ve bağımlıdır. Her parça diğerleriyle bütünlenmek ve fayda sağlamak üzere birbirlerine yardımcı olması amacıyla tasarlanmıştır. İlahi Kozmik Plan bu şekilde işler ve Evrim böyle ilerler. Evrende hangi bilinç ve formda olursa olsun, her yaşam formunun içinde Ana

Kaynak'ın ve yaradılışın tüm kodları bulunur. İnsan, sevginin gücüyle bu kodların şifresini çözerek Kaynak'a bağlanabilir ve kendi Öz Hakikatini bilebilir. Bunu yapması için gerekli olan içsel güce sahiptir.

Dünya'yı anlamak istiyorsak bir parçayı ancak diğer parçalarla birlikte gözlemleyerek onun bütün içindeki yerini keşfedebiliriz. İnsanı nasıl organlarının ve hücrelerinin toplamı değil; tek başına, bir bütün olarak var olan bir canlı olduğunu kabul ediyorsak, Dünya da parçalarının toplamı değil, kendi varoluşu içinde yaşayan, iradesi ve yaratıcılığı olan tek bir canlı organizmadır.

Aslında doğa bizi, O'nun ve etrafımızda gördüğümüz her şeyin bir parçasıyız. Fiziksel bedenlerimiz yeryüzünün elementlerinden, minerallerinden ve enerjilerinden oluştu. Bizler Dünya'nın bedeninin ve zihninin parçaları, O'nun çocuklarıyız. Ruhumuz ise fiziksel varlığımızın da ötesinde; ebedi kimliğimiz, mutlak gerçekliğimizdir.

Günümüzde doğa; ormanları, hayvanları, mineralleri, madenleri ve tümüyle doğal kaynaklarıyla üzerinden kazanç sağlanacak hammadde kaynakları olarak görülüyor. Bugün sevgili gezegenimizdeki çevresel yıkımın, aşırı sömürülmesinden kaynaklandığını biliyoruz. Elbette tüm bu yıkıcı tutum ve gelişmeler giderek daha da fazla tükenen doğal kaynakları beraberinde getirmekte. İnsanlar doğanın maruz kaldığı şiddeti bilmek ve görmek istemiyor çünkü sürdürmek istedikleri yaşam tarzı bu sömürünün devam etmesine bağlı. Dünya bizim yaşayabileceğimiz tek gezegen ve biz onu yavaş yavaş öldürüyoruz. Bunu yaparken sadece onu değil, kendimizi de öldürüyor ve kullandığımız bunca negatif enerji sonucunda evrende dalga dalga yayılan enerjik olumsuzluklara sebep olarak da büyük bir suç işliyoruz.

Azınlık da olsa bir kısım insanlar yeryüzüne karşı artan bir farkındalık düzeyi geliştirmelerine karşın, çok fazla insan doğaya hükmetmek ve istediği gibi sömürüp, kullanmak için doğuştan gelen bir üstünlük hakkı olduğuna inanıyor. Modern dünyanın insanı sahip olduğu maddi gücü sevgiye tercih ediyor ve aslında tüm yıkıcı faaliyetlerin arkasındaki itici unsur da bu. İnsanlar Dünya için barış ve mutluluk istediklerini söylüyor ancak yıkıcı eylemleriyle istediklerinin tam tersini, kaosu ve yıkımı

yaratıyor, güç kazanmak için birbirleriyle savaşıyor ve hiçbir pişmanlık duymadan doğayı katlediyorlar. Doğadan uzaklaştıkça kendimizden de uzaklaşıyor, O'na saygı duymayı ve sevmeyi unuttukça, özdeğer ve öz-saygı kayıpları yaşıyoruz.

Her insan kendini bildiği, fiziksel ve manevi varlığını iyileştirebildiği ölçüde Dünya'nın şifalanmasına ve enerji alanlarının pozitif dönüşümüne katkı sunar. Yeryüzü'nün tüm kaynaklarını insana cömertçe sunması; bizlere, bizi besleyen ve hayatta tutan doğal çevrenin korunması sorumluluğunu yükler. Kitap, bu anlamda birbirlerini manevi olarak tamamlayan insanların bu amaçla bir araya gelerek Gönül Birliği oluşturmalarını ve kişisel çıkar gözetmeksizin Bütün'ün en yüksek ortak faydasına açılan şifa kanalına katkı sunmaları çağrısında bulunur. Sadece kendi biyolojik çocuklarımızdan değil, sevgimize ve korumamıza ihtiyacı olan bütün çocuklardan, bugünkü kararlarımızdan ve yaptıklarımızdan etkilenecek gelecek nesillerden ayırım gözetmeksizin sorumluyuz.

Sevgili Dünya hepimizin annesidir ve önceliğimiz O'nun insan ve insan olmayan tüm çocuklarıyla birlikte acilen ihtiyaç duyduğu iyileştirici enerjileri, sorumluluğunun bilincinde olanların kalplerine ileterek bir şifa çemberi oluşturmaktır. Böylece yıkıcı enerjileri, gerçek sevginin yaratıcı gücüyle doğal dengeye dönüştürüp, mevcut anlayışlarımızın ötesinde olan Evrensel Birliğe yönelişimizin tohumlarını ekeriz. Bizim gerçek doğamız sevgidir ve bu Dünya'da bulunma nedenimiz sevgiyi koşulsuzca vermeyi ve almayı öğrenmemizdir. Ne kadar çok verirsek, o kadar sevgi alırız ve ancak kişisel çıkarlarımızdan arınıp koşulsuzca vermeyi öğrendiğimiz ölçüde Birlik Bilinci'ne yaklaşır; Dünya'ya ve Bütün'e koşulsuz hizmet edebiliriz.

Olumlu gelişmeler yalnızca her birimizin kişisel evrimlerimizin gelişimine bağlıdır ve her insan gelişimini gerçekleştirmek için yüksek potansiyele sahiptir. Sadece kendisini düşünüp, kendisi için yaşayan kişi Birlik'ten uzaklaşır. İnsan, ancak bir parçası olduğu Bütün'e hizmet ederek kendisini geliştirir, titreşimlerini yükseltebilir. Bunu gerçekleştirmek insani ve manevi gelişimimizin bir parçası, yaşamımızın anlamı ve görevimizdir.

Kitap, ana konuyu farklı açılardan ele alan, hepsi Bir Bütün'ün parçaları olduğu için sentezlenerek birbirini tamamlayan bölüm başlıkları altında birçok kategoriden oluşmuştur. Bedenlerimizdeki tüm organların farklı amaçlara da hizmet etseler, hepsinin birbirleriyle tamamlanarak beden bütünlüğünü oluşturdukları gibi; ele alınan konular da tüm parçaları kuşatan evrensel vizyonla birbirlerini tamamlayıp bütünlükler. Bir varoluş biçimi olarak sevgi burada birleştirici, yol gösterici unsurdur.

Kaleme alınanlar, okuyucunun öncelikle olan her şeydeki kişisel sorumluluğunun farkında olmasına, Ruhun sınırsız potansiyelinin ve yaratıcı gücünün bilincinde yapılan seçimlerin nasıl bir değişim yaratacağını anlamasına destek olmak amaçlıdır. Tüm parçalardaki sorunların daha derinlerde yatan nedenleri vardır, hepsi birbiriyle bağlantılıdır, çünkü her parça bütündür ve bütünün tüm bilgisini yansıtır.

Bu çağda burada bulunan insanlar olarak en önemli görevlerimiz Dünya'nın ekolojik dengesini bulmasına yardımcı olmak, kendimizden başlayarak eril ve dişil enerjileri dengelemek (Ruh seviyesinde dişil ve Eril enerjiler Bir'dir), doğaya ve hayvan kardeşlerimize olan faydacı bakış açılarımızı sevgiyle dönüştürmek ve geçici fiziksel bedenlerimizin ötesindeki ebedi Kozmik Kimliğimizi keşfetmemizdir.

Kitabımızın ana konusu olan Veganlık, içinde olduğumuz dönemde kişisel bir seçim değil, bu kozmik döngüde bilincin yükselen titreşimlerinin doğal bir sonucudur. Bu nedenle olağanüstü yükselişe geçmiş, üzerine kitaplar yazılan, sunumlar yapılan, tüm ülkelerde geniş insan toplulukları tarafından benimsenen bilgece beslenme ve felsefi yaşam tarzı olarak artık hayata geçmiştir. Burada kaleme alınanlar olabildiğince tüm boyutları birlikte ele alarak bugünden daha iyi bir Dünya'ya doğru sevgi ve ışıkla fark yaratmak ve sizlere güç katmak umuduyla yazılmıştır. Kitap, önyargıları bir kenara bırakarak açık bir kalp ve zihinle "*Her Şey Bir'dir ve Bir Her Şeydir*" ilkesiyle okunduğunda, tüm ilahi ve dünyevi parçalar birleşecek ve onun yazılış amacı yerine gelecektir.

Dünya'nın bugün içinde olduğu durumu anlayabilmek ve kalıcı çözüm üretebilmek için artık öncekinden daha geniş bir perspektiften düşünmeli ve özellikle yaklaşık son iki yüz yıldaki sanayi devriminin izlerini

takip ederek çok boyutlu sağlıklı bir değerlendirme yapmak zorundayız. Sanayileşme ve sonrasında gelişen küreselleşme sonucunda insan nüfusu hızla arttıkça ve insanlık daha fazla “uygarlaştıkça”, modern yaşam tarzının gereği olarak gördüğü betonlaşmış şehirlerde yaşamayı tercih etti. Böylece bir parçası olduğu doğadan koptu ve Toprak Ana’ya yabancılaştı. İlerleyen süreçle birlikte ruhsal köklerinden giderek daha da uzaklaştı ve kendisini her şeyin üstünde gören bir kibir geliştirdi. Hızlanan sanayileşme; yenilenemeyen kaynakların tükenmesi, doğal çevrenin kirlenip, bozulması, yetersiz ve sağlıksız beslenme gibi sorunları da beraberinde getirdi. Artık Dünya’nın bize gönderdiği uyarı işaretlerini görmezden glemeyeceğimiz ve gerçekte yüzleşmemiz gereken bir dönemdeyiz.

Sonuç olarak bilim insanlarının öngörülleri, küresel denge durumu sağlanamayıp bu yöndeki olumsuz büyüme eğilimleri devam ettiği takdirde, gezegendeki büyüme sınırlarına önümüzdeki yüz yıl içinde ulaşacağı ve kaçınılmaz bir çöküşle karşı karşıya kalınacağıdır.

Bugün doğru ve kalıcı çözüm üretmek için kendimize doğru sorular sorabilmeli, gerçekte sorunların derinliklerindeki problemin ne olduğunu anlamaya ve bu problemin yaratılmasındaki kendi payımızla apaçık yüzleşmeye çalışmalıyız. Yüzleşme içermeyen, kalpten gelen gerçek bir sevgi, şefkat ve empati gelişmeden sunulan tüm sol beyin ağırlıklı çözüm önerileri yüzeysel ve geçicidir. Bugüne değin olduğu gibi bundan sonrası için de başarısız olacaktır.

Günümüzde içinde olduğumuz olumsuz şartlar, öncelikle doğanın bir parçası olduğumuzu unutuşumuz ve ondan kopuşumuzun bir sonucudur. İnsan doğadan uzaklaştıkça hastalıklar da çoğaldı ve sağlıksız gıda, sağlıksız çevresel koşullar gibi nedenlerle hastalanıp, ilaç bağımlısı olan insanlar, esasen bu durumdan sorumlu olan küresel şirketleri desteklediklerinin farkında bile olmadılar. Hepimiz aynı Dünya Evi’nde yaşadığımız, aynı toprağa bastığımız, aynı havayı soluduğumuz ve aynı sudan içtiğimiz halde sadece doğadan değil, birbirimizden de koptuk, yabancılaştık ve yarattığımız yapay dünyaların içine çekildik. Çözüm, bilinçli olarak doğayla uyum içinde yaşayarak bağlantı kurmamız ve O’nun bize sunduğu eşsiz bilgeliğiyle unuttuğumuz Kozmik Köklerimizi

yeniden hatırlamamızdır. Sadece doğanın kutsallığının desteğiyle kendi gücümüzü hatırlayabilir ve yaşama geçirebiliriz. Çok uzun zamandır unuttuğumuz bu hakikat bilgisi, yani hepimizin çok daha büyük bir şeyin parçası olduğumuz, artık zamanı geldiği için bize tekrar hatırlatılıyor ve yeniden bağlantı kurmamız ve bütünleşmemiz isteniyor.

Dünya, yaşayan ve üzerindeki tüm canlılıkla birlikte kendisini geliştiren bir varlıktır. Misafir ettiği her canlının ruhsal ve fiziksel gelişimini destekler ve yardımcı olur. İnsan da gelişirken kendisine destek olan Dünya Ana'yı geliştirir, sağlıklı koşullar olduğu takdirde karşılıklı uyum ve işbirliği içinde saygı ve sevgiyle yaşam sürer gider. Ancak insan olarak geldiğimiz yaşam yolculuğumuzun bu noktasında doğal yaşamla uyumlanmak, işbirliği yapmak ve doğanın asli unsurlarıyla doğru ilişkiler kurabilmek açısından ne yazık ki neredeyse hepimiz sınıfta kaldık.

İnsan gezegenin kutsallarına saygı duymuyor, değişimi sırf kendi rahatı bozulmasın diye istiyor ve konfor alanlarında hiçbir şey değiştirmeden Dünya'nın sorunlarına çareler üretmeye çalışıyor. Dünya kullanabileceğimiz bir nesne değil, yaşayan organik bir varlık ve yeryüzünün tüm sakinleri bizim kardeşlerimiz. Onlar hangi formda olurlarsa olsunlar; yürüyen, uçan, yüzen, sürünen tüm canlıları; dağları, taşları, dereleri, denizleri, ormanlarıyla bize sevgi mesajları gönderiyorlar, yardım istiyorlar.

Özellikle son yüzyılda doğa daha önce eşi benzeri görülmemiş bir biçimde tahrip edilmiş ve bu tahribatın birleşik bir bilinç alanı içinde var olan tüm canlılığın üzerindeki kısa ve uzun vadede gerçekleşecek olumsuz etkileri ya hesaba katılmamış ya da önemsenmemiştir. İçinde yaşadığımız sistemin Dünya'ya ve yaşama saygısı yoktur. Doğaya verilen zarar, insan merkezci materyalist bakış açısından kısa vadede fayda sağladığı, hizmet ettiği sürece kabul edilebilir ve bunun etik dışı olduğu düşünülmez. Bu çarpık görüş yasalarla da desteklenir. Faydacı bakış açısı doğrudan hayvanlar dünyasını da hedef alır ve onlar bu acımasız savaşın en mazlum canlıları ve madurlarıdır. Ne yazık ki en büyük acıyı onlar çekmiştir ve halen çekmektedirler.

Çok az sayıda insan, doğaya ve onun asli unsurlarına karşı etik sorumluluk içeren bir yaklaşım içindedir. Modern insan, kalbinde doğaya karşı bir aidiyet hissi duymadığı için kendisine ve doğal dünyaya yabancılaşmış, doğaya karşı açtığı savaşla birlikte sonunun zaferle biteceğini sandığı bir yok oluş süreci içine girmiştir. İnsan, Dünya'nın onun kullanabileceği bir meta değil, kendisinin de bir parçası olduğu yaşayan bir organizma olduğunu anlamalı ve bu bilinçle hayatını sürdürmelidir ama ne yazık ki bunun tam tersi olmaktadır. Normal kabul edilen sistem, hasta bir sistemdir ve çoğunluğun kontrolden çıkmış eylemlerinin geri döndürülemez sonuçları üzerinde hiçbir fikri yoktur.

Bugün çok geç kalmakla birlikte bizler sevgili Dünya'mızın içinde olduğu koşullar ve ihtiyaçlarıyla yüzleşip, her birimizin bu yıkıcı koşulların oluşmasındaki payımızı bilerek, üstümüze düşen sorumluluklarımızı kavramalı ve yerine getirmeliyiz. Ancak bu, sırf ihtiyaçtan kaynaklanan bir gereklilik olmamalı; kavrayış, içtenlikle kalpten gelmelidir. Çünkü sadece kalpten gelen duygular güçlü değişimler yaratabilir. Birlikte yaşamasını bilmediğimiz ve öğrenmeye açık olmadığımız takdirde, içinde yaşadığı çevreyi yok eden tüm organizmalar gibi biz de kitlesel bir yok oluşla karşı karşıya kalabiliriz..

Dünya'ya enkarne olurken kaçınılmaz olarak bize ruhsal kimliğimizi unutturacak bir unutkanlık, hafıza kaybıyla geliriz. Çünkü ruhumuzun sahip olduğu yüksek frekanslı enerjiler ile seçimler yapmak üzere geldiğimiz üç boyutlu Dünya gezegeninin enerjileri uyuşmamaktadır ve frekanslarımız bu nedenle düşürülür. Her insanın kendi hakikatine, ruhsal doğasına uyanışı onun samimi istek ve çabasına bağlıdır, herkese eşit fırsatlar verilmiştir.

Bu gezegendeki karanlık, gizlenen ruhsal bilginin eksikliği dolayısıyla Evrenin İlahi Düzeni olan “*Evrensel Yasalar*” ile uyumlu, bilgece yaşamayı bilmememiz ve insanın giderek Öz Hakikati'nden uzaklaşması sonucu oluşmuştur. İnsanlık Yaratıcı'ya, O'nun İlahi Planına ve maddenin hakikatine yabancılaşmıştır. Esasen dualite boyutunda karanlığın anlamı; Işık'tan, maneviyattan uzaklaşıp, maddeyi temsil eden düşük frekanslı enerjilere olan bağımlılığımızdır. Gerçek ruhsal bilgi

bizi kalbimizin bilgeliğine-Birlik Bilinci'ne bağlayacak, tüm yaşamla yeniden ruhsal bağlantı kurmamızı sağlayacak tek şeydir. Eksikliği, motivasyonu sadece kendisine hizmet olan ve verdiğinden çok daha fazlasının hakkı olduğuna inanarak başkalarının enerjilerini, haklarını, kaynaklarını sömüren bir karakter yapısı yaratmıştır. Çok düşük etik standartlarla yaşayan bu toplumsal yapının verdiği en büyük zarar, üzerinde yaşadıkları Dünya'yadır. Benim, "*ruhsal cehalet*" olarak tanımladığım bu davranış biçimi, sebep olunan yıkımın farkında olunmadığı ve düzeltmek için çaba gösterilmediği sürece kendiliğinden düzelme-yecektir. Süreç doğaya ve insana acı çektirecek, kutuplaşmalar devam edecek, insanlığı, insan dışı canlı türlerini ve doğayı tümüyle derinden etkileyecek ve bizim neslimiz ve belki de birkaç nesil boyunca geri dö-nüştürülemeyecek zararlar verecektir.

Var olan ekosistem biçimsel ve bilinçsel farklılıklarının tümüyle bir bütünü oluşturur ve hiçbirisi birbirinden bağımsız değildir. Canlı ve cansız gibi görünen tüm organizmaların hayatta kalması ve varlığını sürdürmesi diğer organizmalarla olan etkileşimine bağlıdır. Bir masanın dördü de tamir gerektiren ayaklarının sadece birini ele alıp, diğerlerini olduğu gibi bırakmanın masayı işlevsel yapmayacağı ve eninde sonunda çökeceği gibi, bizler de yaşamın bütününe değil, sadece bir parçasına odaklandığımız sürece sorunların birbiriyle bağlantısını, neden ve hangi biçimlerde kaynaklandığını göremez, sağlıklı çözümler üretemeyiz.

Doğayı olumsuz etkileyen her şeyin, bizim üzerimizde de olumsuz etkileri vardır. Çünkü insan da birbirine bağlı bu uçsuz bucaksız yaşam zincirinin bir parçasıdır. Başta endüstriyel hayvancılığın neden olduğu çevresel tahribatı, hayvanların köleleştirilmelerinin etik sorumluluğunu, bu sorumluluğun idrak edilmeyişinin insanın vicdani ve ahlâki gelişimine olan olumsuz etkilerini, hayvansal tarımın gelişmekte olan ülkelerdeki insanların yetersiz beslenme ve açlıktan ölmelerindeki rolünü, hayvanların bitmek tükenmek bilmeyen acılarını ve tüm bunların insanın bireysel ve kolektif zihnine ve psişesine ve Dünya'nın enerji alanlarına olan olumsuz etkilerini kavrayıp harekete geçmediğimizde bir yanımız hep eksik kalır.

Ekoloji, ekosistemi inceleyen evrimsel bir bilimdir. Geniş bir bakış açısıyla incelendiğinde içinde olunan zamanın çevresel faktörlerinin ve bu faktörlerin insanlar ve çevre arasında olan etkileşimindeki insanın etik düzeyde davranışsal sorumluluklarını içerdiğini de ele alır. Bu, insanın lehine bir tespittir, çünkü insan da diğer canlılar gibi doğanın bir parçasıdır ve varlığını sürdürmek istiyorsa sorumluluk alarak doğayla işbirliği yapmak ve uyumlu yaşamak zorundadır. Bedenimizdeki hücrelerin birbirleriyle işbirliği yapmadıkları zaman, biyolojik sistemimizin mutasyona uğrayıp hastalıklı hücreler ürettiği gibi, insan da doğanın tüm veçheleriyle işbirliği yapmadığı ve gelişimlerine destek olmadığı zaman doğada ve elbette kendi varlığında uyumsuzluk yaratılmasına neden olur.

“Ekolojik sürdürülebilirlik, doğal kaynakların sınırlı olduğunu ve uzun vadede fayda sağlanması isteniyorsa düşünceli kullanımını tanımlar.” Bu, insan merkezci bir bakış açısidir, ancak yine de sadece bu açıklama bile faydacı zihniyeti ekoloji tanımının üzerinde daha derin düşünmeye teşvik etmelidir. Ekolojik yaşamın yaygınlaşması ve uygulanabilir olması, öncelikle salt insan odaklı bakış açısının terk edilmesini ve doğayı içindeki tüm yaşam formlarıyla birlikte büyük bir saygıyla hayatımızın merkezine koymamızı öngörür. Doğa merkezli yaşamda her canlı eşittir ve insan dışı canlılar insanlara yarar sağladıkları için değil, sadece var oldukları için değerlidir. İnsanların birbirleriyle ve doğanın diğer asli unsurlarıyla olan ilişkileri sömürü ve yok etme üzerine değil, her canlının doğal yaşam alanında özgürce yaşama hakkına saygı duyma üzerinedir.

Dolayısıyla çevresel sorunların kökenine inilmek isteniyor, uzun vadede kalıcı bir çözüm üretilmek isteniyorsa öncelikle bugünlere gelmemizdeki ortak sorumluluğumuzun bilincinde olunmalı, sorunlara insan merkezli yaklaşılmalı, konu sadece insana yararı-zararı açısından değil, doğadaki tüm canlıların ortak refahına ve gelecek nesillere bırakmakla mükellef olduğumuz sağlıklı yaşam alanlarına yönelik ele alınmalıdır. Bu, hepimizin ortak iyiliği için bir an önce yaşama geçirilmesi gereken etik bir yaklaşım, evrensel bir yaşam tarzıdır.

Avustralya'nın yerli halkı olan Aborjinler, Amerika ve Okyanusya'nın yerli halkları gibi Dünya'nın farklı bölgelerinde yaşamış olan kadim toplumlarla bizim aramızdaki en temel fark; onların bizler kadar güçlü ego-bireysellik duyguları olmayışı, doğaya saygılı ve Kaynağa yakın oldukları için bizden daha ruhani yaşamlar sürmüş olmalarıdır. Günümüzde güçlü ego-bireyselliğe sahip olan insan toplumları kendilerini doğadan, insan dışı canlılardan izole etmiş ve hatta ilerleyen teknolojiyle birlikte insan, diğer insanlardan da izole olur hale gelmiştir. Böylece zaman içinde diğer yaşamların kutsallığını hissedemez olmuş ve benmerkezci kültür ve yaşam tarzıyla tür olarak bir yok oluşa sürüklenmektedir.

Birlikten ayrılmak yanılsama bilincini yarattı ve kutupluluğu doğurdu. Bu, büyüme sürecimizde gelişmemiz için gerekli olan bir süreçti. Karanlıktan Işığa gerçekleşen ruhsal yolculuğumuzda bu oyunda birlikte olan istisnasız hepimiz birbirimizin ruh parçalarıyız. Sunduğumuz katkı için birbirimize teşekkür ediyor ve varlıklarımızı kutsuyoruz. Ancak bu gezegende “*iyi ve kötünün ayrılık oyunu*” yeterince oynandı, büyüdü ve oyun oynama zamanımız bitti. Bu oyuna daha fazla katkı sunmak istemiyoruz çünkü üçüncü boyut yoğunluğunun bize sunduğu deneyimler yükselen bilincimizin ihtiyaçlarına artık hizmet etmiyor. Tüm yanılsamaların “*şimdi ve burada*” sona ermesinin ve tüm ruh parçalarımızın özgürleşerek birlikte yükselmenin zamanı geldi. Bizler zamanın bu döngüsünde sorumluluklarımızın bilincindeyiz. Varlığımızın daha yüksek seviyelerine bağlanmak, tekrar Bir Olmak ve koşul içermeyen evrensel sevgide birleşerek daha yüksek bilinçlere evrilmek istiyoruz. Hepimizin içinde bu potansiyel var ve içsel gücümüzün farkındayız.

Bu süreçte sevgi, tüm duygu, düşünce ve eylemlerimize egemen olan güç olmalıdır. Çünkü temelde tüm olumsuzlukların nedeni sevgisizliktir. Farkında olarak yaşam karşıtı duygu, düşünce ve eylemlerimizin yıkıcı sonuçlarıyla yüzleşmeli ve düşük titreşimli enerji alanlarına katkı sunmamayı öğrenmeliyiz. İnsanlık olarak geleceğimiz, Dünya ve O'nun her biçim ve bilinçte çocukları olan kardeşlerimizle köklerimiz geri dönerek, sevgiyle ve uyum içinde, yaşayan bir Dünya'nın doğal

akışını bozmayacak, ekosistemlere sağlıklı katkılar sunabilecek bir bilgelikle yaşamayı öğrenmemizle mümkün olacaktır. Bu, zamanın bu döngüsünde yapmamızın beklendiği görevimiz, geleceğimiz için sahip olduğumuz tek umudumuzdur.

Hepimiz Işık'tan geldik, Işık Varlıkları'yız ve hayatın kutsal akışında bedenlendiğimiz bu harika gezegende Toprak Ana'nın cömertçe sunduğu giysilere büründük. Beden giysilerimiz O'nu ne kadar saklasa ve örtse de her birimizin içinde Tanrısal Işığın Kıvılcımı var, hepimiz o Yüce Ruhun Saf ve Bilinçli Enerjisi'nden oluştuk. Sevgi adına hizmet için buradayız, çünkü sevgiyle hizmet Yaratıcı'nın yoludur. Evrende ve gezegenimizde her şey birlikte gelişmek ve evrimleşmek için zincirleme olarak birbirlerine hizmet ederler, varoluş nedenleri de budur. Bizler, tek gerçek olan O'nun Işığının bizden yansımasına izin verirsek, O ve Biz kalmayacak, Bir'leşecek, böylece ego bilincimizden taşan tüm yanılsamalar üzerimizde hiçbir etkileri kalmamacasına paramparça olacak. Böylece bu yanılsama oyunu burada, bu döngünün son perdesini kapatacak.

Sevgili Dünya'mız, bizim içinde olduğumuz fiziksel yoğunluktan, daha yüksek manevi ilkelerin egemen olduğu yeni döngüye geçmemizde bir köprü olma görevini üstlendi. Bizler, bu zamanda burada olan insanlar olarak, insan ve insan olmayan tüm canlıların Geniş Dünya Ailesi ve Işık Topluluğu'na ait olduğunu bilen, her şeyle iletişim kurma yeteneğine sahip, doğayı ve Ruh'u özünde bir bütün olarak görüp, bu yüksek bilinçle yaşayan atalarımızın bilgeliklerini, bizlere bıraktıkları manevi miraslarını hatırlamaya ve bu kutsal kadim bilgiyi yaymaya çağırıyoruz.

Hepimiz bunun bir parçasıyız, hiçbirimiz diğerinden üstün ya da aşağı değil. Beden organizmamızı oluşturan tüm hücrelerin, bakterilerin, organların birleşerek bir vücut bütünlüğü oluşturdukları gibi, bizler de mineral, bitki ve hayvan kardeşlerimizle birlikte Dünya'nın bedeninin parçaları, fiziksel ve ruhsal bütünü ve insan olarak O'nun sesinin temsilcileriyiz. Bu, 'yukarısı nasılsa aşağısının da öyle olduğu' yüksek evrensel yasanın aynı olan işlevidir.

“Zaman kaçınılmaz olarak, mekanik ve atomik düşüncenin tüm akıllı insanların zihinlerinden silineceği ve bunun yerine tüm fenomenlerde dinamiklerin ve kimyanın görüldüğü bir zaman olacaktır. Bu olduğunda, yaşayan Doğa’nın kutsallığı gözlerimizin önünde daha net bir şekilde ortaya çıkacaktır.”

Johann von Goethe

İkinci Bölüm

YENİ İNSANLIK BİLİNCİ VE VEGANLIK

Kozmik Vizyon

Fiziksel kimliğimle bu yaşamda dünyevi maddeye bürünmüş ve Türkan Ruhsar olarak bedenlenen ben, aslında hepimiz gibi tüm uzay, zaman, mekan ve boyutlarda var olan Kozmik Bir Gezgin ve Kozmik Köklere sahip bir Işık Varlığıyım.

Kozmos vatanım, Dünya Gezegeni biricik yuvamdır. Evimde, yuvamda birlikte yaşadığım sürünen, uçan, yüzen, yürüyen ve duran; iki ayaklı, dört ayaklı ve çok ayaklı tüm canlılarla Bir'im. Hepimiz, yuvamız olan Dünya'da misafir olan Ruh Kardeşleriyiz.

Işık ve Koşulsuz Sevgi yolum, kabul ettiğim tek rehber Öz Vicdanım olan kalbimdir. Benim özgürlük anlayışım, kendim için istediğim her şeyi yapabilmek değil, herkesi ve her şeyi gözeterek, Bütün'ün en yüksek iyiliği adına faydalı ve iyi olanı yapmaktır.

Tüm benliğim ve özgür irademle yalnızca Yüce Tanrı'ya ve O'nun Yasalarına, gezegenimizin her biçim ve bilinçteki sevgili çocuklarının özgürlüğüne, sevgi ve barış içinde yaşamalarına, insan bedeninde yaşarken yeryüzünde cenneti yaratmaya ve insan ırkının bilincinin beşinci boyuta yükselişinin Orijinal İlahi Planına hizmet ettiğimi ve sadece bu yüce amaç için burada olduğumu tüm uzay, zaman, mekan ve boyutlarda beyan ediyorum.

Bu anlamlı hizmete aracı kılındığım için minnettarım, teşekkür ediyorum.

Işık Çağı

Sevgili okuyucu, bu kitapta yazılanlar çok hassas ve üzerinde konuşulması dahi yakın bir geçmişe kadar tabu olan bir konuyu işlemektedir. Ancak önemle belirtmek isterim ki kitap bir zerre kadar bile olsa yargılamak ve okuyucularına katı kurallar içinde ne yapmaları gerektiğini söylemek amacı taşımamaktadır. Gayem, kalplerini açıp almak isteyenler için naçizane, olabildiğince parlak bir ışık hüzmeleri tutmak ve okuyucuların konuyla ilgili farkındalık kazanmalarınıdır.

Burada kaleme alınanlar, bilinçli seçimler yaparak ilerlemenize katkı sunmak ve konunun idrakine açık olan kardeşlerimizle birleşerek; karşılıklı rehberlik, destek ve dayanışma bilinci içinde sevgiyle yol almamızı amaçlar. Böylece hep birlikte içimizde her zaman var olan sevgi ve şefkatin tohumlarını uyandıracak, Dünya Annemiz ve Doğa Kraliçeleriyle ilgili yeni bir farkındalığa ulaşırken, sadece sevginin egemen olduğu yüksek titreşimli yeni bir gerçeklik algısına ve anlayış düzeyine yolculuk yapacağız.

Kitabım, değerli Işık Rehberlerimin kalbime doğan ilhamları, tefekkür süreçlerimde sezgisel kanaldan akan bilgiler ve yıllar içinde konuyla ilgili sayısız okuma ve araştırmalarımın bir toplamıdır. İçerisinde tarafımdan kaleme alınan ve sağlığınıza ilgili yer alan bazı öneriler, tıbbi nitelik taşımamakta, ancak faydalı olduğu bizzat deneyimlenip, tavsiye amaçlı paylaşılmış olan yazılardır. Ayrıca çok değerli vegan doktorlarımızın bitkisel beslenmenin insan sağlığına olumlu etkilerine yönelik makalelerini kitabımda paylaşmaktan onur duyuyorum ve kendilerine teşekkür ediyorum.

Her insanın fiziksel bedeni, ruhsal potansiyeli, anlayışı ve farkındalık seviyesi farklıdır. Bu nedenle kitapta yazılanlar herkese eşit olarak hitap etmeyecektir. Bunu anlıyorum ve okuyucunun kalbinde karşılık bulmaları alıp, diğerleriyle ilgilenmeme hakkına saygı duyuyorum. Bu bilgileri özümsemeye hazır değilsek zaten ne öğrenebilir, ne de öğrendiklerimizi başkalarına aktarabiliriz. Kalbinizde yankılananlar ise hücresel düzeyde içselleştirilmeli, süreç içinde yaşamlarınızda somutlaştırılmalıdır.

Fiziksel planda gerçeğe dönüştürülemeyen vizyonlar, kişinin kendisini olduğundan çok daha farklı algılamasına sebep olan bir aldatıcılığa dönüşür. Böylece birey ideallerinden sapar, saflığını kaybeder ve negatif unsurlara kapı açılır. Yaşadığımız Dünya, enerjinin maddede yoğunlaşarak tezahür ettiği bir gezegendir. Öğrenilenler, kişinin yaşamında enerjik bir denge sağlayıp fiziksel boyutta somut olarak ifade edilirse, gerçeklik kazanarak maddenin yapısını değiştirecek biçimde yeni bir gerçeklik olarak tezahür edebilir. Öğrenilen her şey gelişimimize ve kolektif bilince ancak o şekilde hizmet eder ve edinilen bilgiyle uyumlu bir yaşam bizi olduğumuzdan daha yüksek bir varoluş seviyesine çıkarır.

İnsanlık şimdi kayıp olan manevi mirasını ve ruhsal kökenlerini yeniden kazanma sürecindedir. Yeni paradigma KOŞULSUZ SEVGİ'dir. Koşulsuz sevgiyi en yüksek ruhsal potansiyelimiz olarak kabul edip ifade etmeyi ve Dünya yaşamında mümkün olan en güçlü şekilde yaşamayı taahhüt edersek, bizi içimizdeki Tanrısal Işığın dışında yönlendirebilecek hiçbir güç olamaz. Önemli olan bizi sevginin merkezinden uzaklaştıran tüm duygu, düşünce ve eylemlerimizi bırakmamız, böylece zamanlar ve mekanlar ötesinde olan İlahi Koşulsuz Sevgi'yi idrak ederek onu varlığımızda cisimleştirmemiz ve yaşamımızın temel gerçeği olarak kabul etmemizdir.

Bu süreçte insan önce kendisiyle, sonra doğa ve onun tüm asli unsurlarıyla olan ilişkilerini gözden geçirecek, yüzleşmelerini yapacak ve üstündeki tüm ağırlıklardan kurtulup özgür, maneviyatının farkında ve yenilenmiş olarak Dünya ile birlikte yeni ve farklı bir döngüye geçiş yapacaktır. Tüm samimi niyetimiz ve çabalarımız sevgi, barış ve uyumla hareket ederek Işık Varlığımızın yeryüzündeki egemenliğine olan hizmetimizdir.

Işık ve karanlık, dualite içindeki kutupları tanımlayan sembolik ifadelerdir. Bu ifadelerin kitap içinde kullanılması Bütün'ü Işık ve Karanlık olarak bölme amaçlı değil, fiziksel yasalara tabi olduğumuz bir yoğunlukta ancak dil ve sözcükleri kullanarak bir şeyleri ifade etme zorunluluğundan kaynaklanmıştır. İçinde olduğumuz dönem karanlık çağdan "Işık Çağı"na geçiş sürecidir. Bu çağ, Ruh'un çağrısına kulak veren,

olanlardaki bireysel sorumluluğunun bilincinde, bu bilinçle yenilenen insanların üzerine bir güneş misali doğacak; kişi O'nun Yüce İradesini tanıyıp teslim olduğunda, Yaratıcının, içindeki sonsuz ve sınırsız gücü harekete geçecektir.

Işık Çağı'nın doğasında ikilik yoktur, Koşulsuz Sevgi Bütün'ü tümüyle kucaklar. Bu çağın yüksek titreşimlerine uyumlanabilmemizin ilk koşulu Ruh'un amacına hizmet etmeyen tüm ikilikleri bırakıp Birlik'te birleşmemiz ve Bir olmamızdır. Tanrısal Enerji, koşulsuz sevgisini içimizdeki imgesiyle ve bizlerin aracılığıyla tezahür ettirerek cisimleştirir ve kendimizi o İlahi Sevgi'nin eşsiz taşıyıcıları olarak düşünüp, tüm çocuklarına, kardeşlerimize yaymamızı ister. İşte o zaman koşullu insan sevgisi, Tanrı'nın Koşulsuz Sevgisine dönüşür.

İçimizde sevgi olduğu sürece nerede ve nasıl olursak olalım umut vardır, her yer ve her durum cennetin krallığıdır. Fiziksel dünyada fiziksel varlıklar olarak hiçbirimiz mükemmel değiliz ve yirmi dört saat mükemmel, sevgi dolu duygu, düşünce ve davranışlar sergileyemeyiz. Öncelikle bu gerçeği idrak edip, kendimizi her yönümüzle kabul ederek koşulsuz sevgiyi hayatımıza dahil etmeye başlayabiliriz.

İnsanlık bugüne değin Dünya'ya huzur ve barış getirmek için birçok şey denedi, tek bir şey hariç: Sevgi!.. İnsanın en derin arzularının temeli içgüdüsel olduğu için hep kişisel ve bencildi, oysa ki huzur ve barış içte başlayıp, dışarıya yayılan bir şeydi. Dünya'ya daha fazla sevgi, şefkat, huzur getirmeye katkı sunmamızın öncelikli yolu kişisel seçimlerimizle Dünya'daki sevgisizliğe, şiddete, kan dökmeye, sömürüye iştirak etmemizdir. Bu kadar basittir. Şayet hayvansal tüketim içindeysek her öğünde bilinçli ya da bilinçsiz şiddete, sömürüye, acıya ortak olduğumuzu anlamamız gerekir. Değişime, şefkat ve sevgi içermeyen alışkanlıklarımızı değiştirmekle başlayabiliriz. Evrimin anlamı budur. İnsanın evrimi onun teknolojik gelişimi ya da başka herhangi bir şey değildir. İnsanın organik bilinç evrimi, gezegenle ve tüm varlıklarla uyum içinde yaşamayı seçmesi, sevgi ve şefkatin evrensel ilkeleriyle yaşamasını öğrenmesidir.

Gerçek sevginin gücü onun yumuşaklığındadır, özü ise fedakarlıktır. Fedakarlık içermeyen sevgi, susuzluktan kurumuş çiçekler gibidir, tekrarlanan ama hissedilmeyen kupkuru sözcükler olmanın ötesine geçmez. Sevgi, Ben-lik'ten kaynaklanan Ben-cillik olduğu sürece kendisini açığa çıkarmaz. Sadece “Ben” aradan çekildiğinde ve “Biz” tezahür ettiğinde “Ben-lik” kaybolur, yerini “Bir-lik” alır. O zamana değin tüm sevgi sözcükleri kurumuş dalların üstünü örten süslü, yapay ambalajların ötesine geçmez. Çünkü sevgi sözcüklerle değil, sevilene yapılan fedakarlıkla kendisini ifade eder. Bir insanı seviyorsanız, onun hayatını kolaylaştırmak için elinizden gelen her şeyi yaparsınız. Hayvanları seviyorsanız Ben-cil çıkarlarınız için acı çekmelerine, öldürülmelerine izin vermezsiniz. Doğayı seviyorsanız, onu korur, saygı duyarsınız. Sevgi, sevmeyi engelleyen her şeyin farkında olmak ve bırakmaktır. İnsanın kendisiyle ciddi bir yüzleşme sürecidir. Seviyorum deyip, sevgisiz eylemlerde bulunuyorsanız, bu sevgi değildir, aldatmacadır.

İyi ve kötü olarak ayırt etmeden tüm deneyimler ruhsal yolculuğumuz boyunca büyüme ve dönüşme sürecimizin parçalarıdır. İçsel direnci bırakarak varlığımızı ve başkaları olarak algıladığımız, aslında ruh parçalarımız olan tüm varoluş biçimlerini öncelikle sevgiyle kabullenmemiz, sevginin daha uzun süren ve daha yüksek tezahürlerini yaşamamız için gerekli olan varoluş koşullarını yaratacaktır. Biz ilahi parçamızı takip ederek kalbimizden gelen mesajlarla uyumlanır, aklımızı kalbimizle birlikte kullanarak farkındalık kazanırız.

Şayet farkında olmaz, negatif ego temelli davranışlarımızı sürdürür ve üzerimize düşeni yapmazsak Tanrı'nın içimizdeki bilgeliğinin rehberliğini alamaz, dolayısıyla o İlahi sevgiyi hissedemez ve varlığımızda cisimleştiremeyiz. Kendimizi ve diğerlerini kınama, yargılama, suçlama, aşağılama, öfke, türcülük, cinsiyetçilik, ırkçılık ve benzerleri gibi herbiri içsel şiddet içeren bu davranış kalıplarının altında yatan nedenleri bularak onlarla kalp düzeyinde yüzleşmeli, yargılamadan, koşulsuz sevgiyle bağışlayarak o alanları şifalandırmalıyız. Bu, özgürleşmemiz için gerekli olan bir süreçtir.

Ruhun kendisini bizim varlığımızda ifade etmesi; özgür irademizle mekanik, biyolojik etkilerden, nefsanî-yıkıcı güdülerden, sosyal ve kültürel programlardan kurtulabilmemizle; olumlu düşünceler, olumlu tutumlar üretmemizle, negatifin farkında olarak ve bilinçlenerek pozitif yolu seçmemizle mümkün olabilir. Ne kadar çok insan kendi üzerinde çalışır, bedenini, zihnini, kalbini arındırma bilincine ulaşırsa; gelecekle ilgili olumlu beklentiler ve temenniler o ölçüde hakikat olur. İnsanlar ne kadar hızlı uyanırsa, değişim de o kadar hızlı gerçekleşecek. Dünya insanlığının bugüne kadar hep birlikte oluşturduğu negatif kolektif karmanın temizlenmesi için şimdi her zamankinden daha çok Dünya için karşılıksız hizmet etme bilincine sahip ıssık işçilerine ihtiyaç var. Ancak bu bilinçte insanlar bu denli yoğunlaşmış negatif karmayı dönüştürebilir.

Dünya'nın enerjik içerikleri kuantum seviyesinde değişirken, bilinç altında şifalanmamış, dengelenip bütünlenmemiş olan düşük titreşimli tüm program ve kalıplar yüksek frekanslı yeni enerjilerle uyumlanamayacak, yüzeye çıkacak ve kişiye çeşitli sıkıntılar yaşatacaktır. Amaç, bu dönüşüm ve yenilenme sürecinde düşük frekansların yükseltilmesi, bizi zorlayarak da olsa özgürleşmemize yardımcı olması için geçmişin tortularından arınma fırsatı vermesidir. Tüm bu kaos görüntüsü altında gerçekleşenler, sevgi ve şefkatle uyumlu olmayan düşük titreşimli enerjilerin ötesine geçmek ve kutupluluğu aşmak üzerinedir. Yeni enerjilerle uyumlanmak, eski enerji kalıplarının üzerimizdeki güçlerini salıvermek ve onları hükümsüz kılmaktır.

Bu süreç içimizde, günlük faaliyetlerimizde daha fazla sevgi, şefkat ve merhameti çoğaltmayı, fiziksel, duygusal ve zihinsel arınmayı, hayatın her alanında pozitif yaklaşımı gerekli kılmaktadır. Her çağın farklı gereksinimleri ve öne çıkan bir vizyonu vardır. Bu çağın vizyonu kendimizden başlayarak var olan yaşamın tüm biçimlerine sevgi ve saygı duyacak kadar genişlemiş bir bilinç seviyesine ulaşabilmemizdir. Tüm samimi çabamız insanlık olarak misyonumuzu yeniden değerlendirme ve sevgi, saygı ve nezaket üzerine anlayışımızı genişletmek olmalıdır.

Bu, Yeni Dünya'ya geçerken, olağanüstü geçişle uyumlu Olan İnsan'ın yaşama bakış açısı ve yükselen bilincidir.

Bize koşulsuz destek olan ve her ihtiyacımızı sevgiyle karşılayan Dünya'da yaşarken O'na karşı saygıda kusur etmemeli, varlığımızın ilahi boyutunu kavramaya çaba göstermeli, insani ve ruhani doğamızı en yüksek ahlâki ilkelerle taçlandırmalıyız. Ancak böylece Birlik ve Bütünlüğe ulaşarak Kozmos'taki yerimizi ve bu gezegendeki gerçek misyonumuzu bulabiliriz.

Kitabım, tüm kalbimle benim için Koşulsuz Sevgi'nin ifadesi olan Yüce Tanrı'ya ve O'nun Yüce Yasalarına hizmet amacıyla kaleme alınmıştır. Doğanın asli unsurları olan ağaçlara, akarsulara, dağlara, taşlara, denizlere, rüzgara, çiçeklere, kuşlara, böceklerle, tüm hayvan kardeşlerime ve bütünüyle yeryüzüne reva görülen, bir zamanlar benim de içinde olduğum zulme ve haksızlığa karşı kendim ve İnsanlık Ailesi olarak özür borcumun yetersiz de olsa bir ifadesidir. Aynı zamanda beni ve tüm çocuklarını koşulsuz besleyen, barındıran, hayat veren, her zaman cömert ve misafirseven, paha biçilemez bir mücevher olan Dünya Anne'mize olan teşekkürüm ve sonsuz minnettarlığımın küçük bir sunumudur. İnsan kardeşlerimin uyanışına, Kolektif Bilince Işık Ol'ması, Yükselişe katkı sunması içten niyetim ve dileğimle.

Tanrı'nın Kusursuz Sevgisi Gerçeği Ara'yan, Gerçekle Yenilenen ve Birliği Bil'en Tüm İnsanlarla Ol'sun.

Yeni İnsanlık Bilinci ve Uyanış Çağrısı

Her insan Dünya'yı farkındalığı ölçüsünde algılar ve seçimlerini bu yönde yapar. Farkındalığı yükseldikçe kendisini geliştiren, bilinç evrimini destekleyen ve hızlandıran seçimler yapmaya başlar. Tüm farklılıklar sadece sınırlı insan zihni tarafından yaratılır. Yıkıma sebep olan şey ise, her şeyi birbirinden ayrı gören, bölen ve kendisinin evrenin merkezinde olduğunu sanan insanın ben-merkezci tutumudur.

Yaşamının bir döneminde olgunlaşıp, bilincinde derinden bir farkındalık oluşan her insan er ya da geç tüm referanslarını, bildiklerini sorguladığı, gerçeklik algılarının, inançlarının çözüldüğü, sonrasında ise Dünya'ya ait görüşlerinin yıkılacağı, belki de paramparça olacağı bir yol ayrımıyla karşı karşıya gelir. Işık, artık hayatını daha fazla aydınlatmaya başlamıştır. O, bu düzenin karanlık yüzüyle, vicdanları yok sayan işleyiş biçiminin farkında olacak ve yanıltıcı algılarla nasıl kandırıldığını anlayacak ölçüde bir uyanış yaşar. Böylece kişi, o güne değin sürdürdüğü yaşamında doğaya zarar veren, duyarlı ve sosyal varlıklar olan savunmasız hayvanları köleleştiren, gıda ve kullanım amaçlı metalaştırıp, rutin olarak sömüren ve öldüren yaşam karşıtı, yıkıcı bir “*kültürü*” durumun dehşetiyle yüzleşerek, farklı bir bakış açısıyla değerlendirmeye başlar. Tırtıl, nasıl kelebeğe dönüşerek yeniden doğmak ve özgürce uçmak için tüm sınırlarını aşip kozasından çıkıyorsa; insan da özgürce gelişip yükselmek, evrimleşmek için sınırlarını aşmalı, bizzat kendisinin kendi etrafında inşa ettiği duvarların farkında olup yıkarak yeniden doğmalıdır. Tırtılın hayatı yeni bir doğuş için mistik ölümle son bulmasıydı, kelebek doğmazdı.

Bilinçli yaşam, bireyin öncelikle fiziksel boyutta yarattığı sevgi ve saygı içermeyen gerçekliklerin farkında olarak vicdanen rahatsız olması ve sorumluluk hissetmesiyle başlar. Kişi kalbinden gelen mesajların rehberliğiyle içsel programını günceller ve öz vicdanını referans alarak nefsi ve vicdanı arasında seçimlerini yapar. Sorumluluğunun ve yapması gerekenlerin farkındadır, yolundaki taşları temizleyerek Birlik Bilinci anlayışıyla ilerler. O, Ruh'un gözleriyle “*kalp gözüyle*” görmeye başladığı zaman, hangi biçim ve bilinçte olursa olsun, bir canlının maruz kaldığı şiddet ve haksızlığı, sanki kendisine yapılmış gibi içinde hisseder. O güne kadar bedenini ve Ruh'unu sevgi ve saygı içermeyen gıdalarla besleyerek, kendisinin de maruz kaldığı şiddeti anlamıştır. Çünkü artık bilinci uyanmış, genişlemiş, kalpler birleşmiş ve mesafeler, ayrılıklar ortadan kalkmıştır. Bu, gerçek anlamda aydınlanmış bilinçle birlikte Birliğin deneyimlenmesidir. Birlik idrak edilmediğinde ise sorumluluk hissedilmez, Bütün'ün en yüksek faydası gözetilmez ve sebep olunan acı ve yıkım önemszenmez.

Kendimizden başlayarak tüm varlık biçimleri, fiziksel boyuttaki yaşam deneyimimizde Öz Vicdan'ı uyandırıp, koşulsuz sevmeyi öğrenerek Birlik Bilinci'ne yükselmemiz için tezahür etmiş, görünümünün ötesindeki manevi araçlardır. Bu aşamada kişi gerçek doğasına uyanmış, diğer canlılarla olan ruhsal bağlantısının bilincinde ve olan her şeydeki kendi payının ve sorumluluğunun farkındadır.

Hakikat; doğuştan itibaren bizi etkileyen, kültürümüzün bizlere öğrettiği, ebeveynlerimizden gördüğümüz, bildiğimiz, eğitildiğimiz gibi midir?

İnsanın bilinen en yüksek zekâya sahip canlı türü olması, ona üstünlük ve doğayı içindeki tüm canlılarla birlikte sömürme, zarar verme, hatta yok etme hakkını verir mi?

İnsan, seçimleriyle doğayı ve hayvanları katlederek, Dünya'nın yaşam alanlarına zarar vererek mi evrim basamaklarını çıkacaktır?

Böylece zaman içinde bu yüzleşmeler yaşanıp, olgunlaşmış bir vizyonla zihin alışılmışın dışına açıldıkça farkındalık artar ve kişi var olan tüm yaşama karşı, türler arası ayrımcılık yapmadan yoğun bir saygı ve sevgi hissetmeye başlar. Yaşam bir bütündür, kutsaldır ve her canlı bu Kutsal Bütün'ün bir parçasıdır. İnsanın ruhsal ve biyolojik doğası bu gezegendeki doğal yaşamdan başlayarak, Evren'in tümüyle uyum ve işbirliği içinde yaşaması amacıyla yaratılmıştır. Ancak insanın vizyonunun genişleyerek gerçek doğasına uyanması, içsel gücünün farkında olarak yaşama saygısı olmayan bu düzene seçimleri ile hizmet sunmayı bırakması, Dünya'yı yöneten egemenlerin yaşam karşıtı hedefleriyle çelişir. Şiddet, “*insana, hayvana, doğaya*” dualitenin sevgisizlikten kaynaklanan en uç noktadaki olumsuz tezahürüdür. Sistemin teşvik ettiği yaşama saygısı olmayan, şiddet içeren eylemler, farkındalıkla dönüştürülmediği takdirde Hakikat'le aramızdaki özgürlüğümüzü engelleyen aşılmasız duvarlar olarak kalır.

İnsanlar, çoğunluk olarak bu gerçeği anlamaya ve kalıplarından çıkmaya hazır değildir. Tüm sorunlarımızın temel nedeni daha çocukluğumuzdan başlayarak kültürümüzün bizleri sevgi odaklı, “*Yaşama Saygı*”

ilkeleriyle değil; kişisel menfaatler için yok etmeyi, öldürmeyi, başkalarının hakkını gasp etmeye yönelik, yaşama saygısızlığı adeta kutsar bir biçimde eğitmesidir. Sistem, tüm kurumlarıyla, insanın duygu, düşünce ve eylemlerini istediği yönde programlamakta, muazzam bir kafa karışıklığı yaşanmaktadır.

Ne yazık ki pek az insan yeniliğe açıktır, çoğunluğu eskiye ve rutin alışkanlıklarına tutunur. Halbuki özgür seçimlerimizin sonuçlarını, örneğin insan dışı canlıların bizim seçimlerimizden dolayı maruz kaldıkları acı ve vahşeti görme, bilme ve seçim yapma fırsatı bize verilmiştir. Bugün gerçekten araştıran ve başta gıda olmak üzere tüketimlerinin arkasındaki gerçeği bilmek isteyen herkes için sonsuz bilgi akışı vardır. Acaba içimizden kaç kişi hayvanlara reva görülen bu insanlık dışı vahşet ve işkenceye bakabilmiş, seçimleriyle sebep olduğu şiddet ve karanlıkla yüzleşebilmiştir? Ne yazık ki perdenin arkasındakiler çok kötü ve çirkin olduğu için bilmeyi ve öğrenmeyi reddeden milyonlarca insan bu vahşet endüstrisinin sürmesine onay vermiş, acı yaratan ve şiddeti destekleyen seçimlerini sürdürerek suç ortağı olmayı kabul etmişlerdir.

Çoğunlukla insanlar gıdalarını diğerlerine acı veren yollardan almakta bir mahzur görmezler. Çünkü fiziksel boyuta gerçek doğalarını kaybederek enkarne oldukları zaman, kendilerini bir ayrılık yanılsaması içinde bulmuş ve ruhsal varlıklar olarak her şeyle Bir ve Kutsal Bütün'ün bir parçası olduklarını unutmuşlardır. Kişi, kendi içinde ruhuyla bağlantısı kopuk olduğu için diğer varlıklarla da ruhsal bağlantı kuramaz ve kalpten kalbe iletişim sağlayamaz. Böylece onların acılarını hissedemez ve bu hissedişten yoksun olduğu için içindeki sevgi, şefkat ve merhamet duygularını uyandıramaz. Oysaki bizi insanlaştıran ve yaşama saygısı olmayan bu sistemde insan olarak kalmamızı sağlayan tek şey, şefkattir. Bazı insanların egosu-bireyselliği (ayrılık bilinci) o denli olumsuz yönde gelişmiştir ki, bu kişiler insanlara ve insan dışı türlere bilerek acı, zarar verme pahasına arzu ve ihtiyaçlarını karşılamayı hakları olarak görmekte ve bu tutumlarının kendilerini etkilemeyeceğini sanmaktadırlar. Böyle insanlar yaptıklarının sonuçlarını bilselerde kendilerini sorumlu hissetmezler ve değişime

yanaşmazlar. Ne yazık ki eylemlerinin sorumluluğunu alacak derinlikte bir bakış açısı geliştirememişlerdir. Ruhsal varlıklar olduklarını unutmuşlar ve kendilerini hiç olmamaları gereken bir şeye dönüştürmüşlerdir.

Bu gezegene bedenlenen her bireysel ruh, ya acı verip, acı çekerek öğrenmeyi deneyimleyecek, ya da bilgelğin yolunu seçerek kendisini geliştirecektir. Seçim, her zaman kendisine, özgür iradesini kullanarak hangi seçimlere öncelik verdiğine bağlıdır. Ya yaşama hizmet ederek evrimini hızlandıracak ya da kendi çıkarlarına hizmet ederek geriletecektir.

“Bu benim kişisel tercihim, saygı duymalısın” demek, 3.Boyutun başkın, ayrımcı bilincinin en büyük yanılsamalarından biridir. Birey; seçimleri, aldığı kararlar ve içinde olduğu eylemlerle sadece kendisini değil, yeryüzünün tüm canlılığını ve insanlığın kolektif bilincini etkilemektedir. Bu gerçeğin idrak edilmesi, manevi gelişimimizin ve evrimsel sürecimizin bir parçasıdır. Esasen tercih kendisinden de değil, şartlanmış zihnin bilinçdışı temel inanç kalıplarından gelmektedir. O, yeni bir enerji alanı yaratmadığı takdirde, ata soyunun inanç kalıplarını özgür iradesinin seçimleri olmadan mekanik olarak tekrarlamasının ötesine geçemeyecektir.

Hiç gerekli olmadığı halde sırf etlerinin tadından keyif aldığımız için doğaları gereği bizimle aynı temel fizyolojik önkoşullara sahip olan hayvanları öldürmemiz, keyfi alışkanlıklarımız için kısacık yaşamlarında acılar içinde yaşamalarına sebep olmamız, evrensel vicdan ve ahlâk standartlarına uygun mudur? Adaletli midir?

Beslenme alışkanlıklarımızın bedenimize, bilincimize, ruhaniyetimize ve çevremize olumlu-olumsuz etkileri var mıdır?

Şayet varsa, bu etkiler ne şekilde tesir etmektedir?

Hakikat yolunun samimi yolcusu tüm bu sorularla kendisinden kaçmadan, dürüstçe yüzleşir.

Endüstriyel hayvancılık milyarlarca kara ve deniz canlılarının gereksiz acılarına sebep olmakta, yıkıcı yöntemlerle gerçekleştirilen üretim havayı ve Dünya'nın değerli su kaynaklarını kirletmekte, ormanları

yok etmekte ve toprağı verimsizleştirmektedir. Her yıl milyonlarca insan kardeşimiz açlık ve yetersiz beslenmeden hayata veda ederken, diğer taraftan uluslararası hayvancılık şirketleri zenginliklerine zenginlik katmaktadır. Üstelik çeşitli bilimsel araştırmalar et ve diğer hayvansal kökenli gıdanın türlü çeşit hastalıklara neden olduğunu açıklamışken, bizim hâlâ hayvansal gıda tüketimi içinde olmamız ne kadar doğrudur? Bizler hem kendimize, hem çevremize, tümüyle yeryüzüne zarar veren alışkanlıklarımızı sürdürmeye devam etmekte ısrarcı olursak; nasıl bilinç olarak evrimleşebilir, insani ve ruhani vasıflarımızı geliştirebiliriz?

İlerleyen sayfalarda da göreceğiniz üzere beslenme günümüzde neden olduğu sonuçlarla bağlantılı olarak kişisel bir tercih değil; etik, politik, ekolojik, ekonomik, sosyal, kültürel, biyolojik ve ruhsal bir seçimdir. Aynı zamanda kendi varlığımızdan başlayarak, çevremiz, Bitki ve Hayvan Krallıkları, Yeryüzü'nün tüm asli unsurları ve Evren'le kurduğumuz ilişkilerin de simgesidir. Sanayileşmiş üretimi hem çevresel, fiziksel hem de manevi ve sosyal boyutta devasa sorunlar yaratan etçil beslenme ise, insanın fiziksel sağlığını, psişesini ve kolektif bilinci de olumsuz etkilemektedir.

“*Earthlings*” belgeseli, bana göre bugüne kadar çekilen, hayvanlara yapılan haksızlıkları ve maruz bırakıldıkları acıları çırılçıplak önümüze seren en çarpıcı belgeseldir. Filmde hayvanların insanların çıkarlarına yönelik kurulan beş ana sektörde nelere maruz bırakıldıkları apaçık gösterilir. Bu sektörler “*gıda, giyim, eğlence, bilimsel deneyler ve evcil hayvanlar*” olarak ayrılır. İlk yarım saatten sonra izlemeye devam edemediğim ve ara ara bakmaya çalıştığım bu belgesel sonucu önce vejetaryen, kısa bir süre sonra da vegan oldum ve sosyal medya platformunda “*Hepimiz Dünyalıyız*” sayfasını açarak insanları bu sektörlerin acımasızlığına ve hayvanların bizim yüzümüzden uğradıkları zulme dikkat çekmek istedim. Ancak benim de mensubu olduğum insan dünyasının kendi çıkarları söz konusu olunca, diğer canlıların çektikleri acıya karşı olan ilgisizlikleri ilk kez o zaman tokat gibi yüzüme çarptı. Tüm iyi niyetim ve “*Bilmiyorlar, bilseler yapmazlar*” hissiyatıyla açtığım sayfada gördüm ki, çoğunluk bu konuda “*bilinçli olarak bilmek, görmek istememek ve göstereni tehdit unsuru,*

düşman olarak” algılamak gibi bir misyon üstlenmişti. Kendi türümün bu tutumu o dönem benim için inanılmaz üzücü ve hatta ürkütücü bir deneyimdi. Anladım ki insan, teknolojiyi de kullanarak acı verme, yok etme tekniklerini geliştirmede sınır tanımıyor ve bütün bunları yaparken de vicdani ve ahlâki hiçbir sorumluluk duymuyor.

O günden bugüne bilinçli olarak kendi üzerimde, duygu ve düşüncelerimde derinlemesine, ciddi bir emekle çalışmamış olsaydım bu tatsız gerçekle başa çıkmam çok zordu, hatta mümkün bile olmayabilirdi. Bazı insanların hem kendi türlerine, hem doğaya ve hayvanlara karşı nasıl olup da bu kadar acımasız olduklarını anlayabilmek için duyularla sınırlı dünyevi bakış açısı yeterli değil. Daha yüksek bir bilinç seviyesinden gözlemlemek ve daha geniş, kozmik bir anlayış geliştirmek gerekiyor.

Birçok insan ruhsal konulara yöneldikten ve bir uyanış yaşadktan sonra beslenme biçimlerini değiştirip hayvansal gıda alımını bıraktılar, bende bu durum farklı gelişti. Ben vegan olduktan sonra bir uyanış yaşadım ve Tanrısal Işığın tüm canlılarda parladığını idrak etmem sonucunda ruhani konulara olan ilgim daha bilinçli bir hal aldı. Kişinin hayatında şefkat ve merhamet içeren seçimler yapması bilincin daha yüksek aşamalarına geçmek için adeta bir sihirli değnek misali mucizeler yaratıyor. Beslenme sadece fiziksel sağlık meselesi değil, ruhsal gelişimin çok önemli bir yönü ve aldığımız gıda sadece bedenimize değil varlığımızın tüm seviyelerine etkide bulunuyor.

Bir insanın bilinci onun enerjisi anlamına gelir. Uyanmış kişinin enerjisi-bilinci daha yüksek bir frekansa yükselir ve aurası genişler. Bilinci yükselmiş insan üçüncü boyuttaki yaradılışı etkileme gücünü daha verimli kullanabilir, manipölasyonları kaldırabilir, kitleleri uyanışa geçirebilen dönüşümler yaratabilir ve şiddet içermeyen, sevgi ve barış dolu bir geleceğin dinamiklerini harekete geçirebilir.

Dünya'nın farklı coğrafyalarında yaşayan; farklı gelişim seviyelerine, kültürlere, eğitime, geleneklere, mizaçlara ve ihtiyaçlara sahip her insan, kendi yolu için en uygun olan beslenme biçimini ve yaşam standartlarını

özgür iradesini kullanarak bulacaktır. Burada manevi perspektiften açıklamaya çalıştığım konu: Kişinin Dünyada süregelen ölüm ve sömürü kültüründen, kan akıtmaktan kendisini ayırabildiği ölçüde sevgi, şefkat ve anlayışının yükselerek ruhsal gelişimini hızlandıracağı ve tüm asli unsurlarıyla Kutsal Bütünün kolektif bilincinin ve tümüyle yeryüzünün şifalanmasına eşsiz katkılar sunacağıdır.

Sonuç olarak vegan olmak, aynı zamanda kişinin ruhsal olarak da gelişmesini, anlayışının ve algılarının üzerinde derinlemesine çalışmasını ve gözlem yapmasını gerektiren bir olgu. Bu gerçekleşmediği zaman kişi kendi açısından durum apaçık ortada olduğu halde; kendisinin görüp algıladıklarını diğer insanların neden görüp fark edemediklerini ve seyirci kaldıklarını anlayamıyor. Bu durum acı çekmesine, içinde öfke biriktirmesine, travmalar yaşamasına, çaresizlik ve isyan duygularına ve tüm bunların sonucu olarak da aşırı tepkiler vererek yanlış anlaşılmasına neden oluyor. En kötüsü de, kişi ne kadar iyi niyet de taşısa, tüm bu olumsuz haller bizzat kendi enerjisini vakumlayarak ışığını yaymasına engel oluyor. Başlangıçta bu süreci yaşamayan herhalde pek az vegan vardır. Geçmişte, kısa süreliğine de olsa ben de bizzat çoğunu yaşadım ve gerçekten çok sıkıntılı bir süreçti. İlerleyen sayfalarda daha fazla yer verdiğim bu konuya hak ettiği önemi vereceğinize inanıyorum.

Birey bilinçlendikçe bütüne yönelik daha fazla kişisel sorumluluk ve ahlâki farkındalık hisseder. Yaşam kaynaklarının doğru bir biçimde kullanılmasının önemini kavramaya başlar ve egonun bencil dürtülerini arkasında bırakmaya çaba gösterir. Gelişiminin bir seviyesinde o güne dek bildiklerini, rutin alışkanlıklarını, beslenme ve yaşam biçimini sorgulamasının nedeni budur; eylemlerinin kendisine, yeryüzüne ve tümüyle diğer canlılara tesir eden olumsuz etkileriyle yüzleşecek boyutta bir değişim yaşar. O, Dünya'nın kendisine ait olmadığını, burada sadece misafir olarak bulunduğunu anlamıştır. Kendisi gittikten sonra da arkasında çocuklarına ve torunlarına bıraktıklarından, bu gezegende gelecekte yaşayacak insan ve insan dışı nesillerden ve doğadan sorumlu

olduğunun bilincindedir. Dünya'dan aldıklarıyla, verdiklerinin ve geride bırakacaklarının arasında bir denge unsuru vardır. Yaşamını Doğa Yasaları'yla uyumlu, kirlletmeden, yok etmeden, ortak faydaya hizmet anlayışıyla ve kendisiyle aynı gezegeni paylaşan tüm canlı türleriyle barış ve sevgiyle sürdürür. İnsan bilinci evrimleştikçe, doğayla uyum ve işbirliği içinde yaşamayı öğrenir ve tüm yaşam ortak bir "*ÖzBilinç Kaynağı'nı*" paylaştığı için, bu uyum ve işbirliği doğadaki tüm mineral, bitki ve hayvan türlerinin de evrimleşmesini hızlandırır.

Kitabımız naçizane bu anlamlı değişimi gerçekleştirme yolunda olan kardeşlerimize destek olmak ve soruların mümkün olduğu ölçüde farklı açılardan çok boyutlu cevaplanması amacıyla kaleme aldığım bir kitaptır. Bizler bugüne kadar kendimize ve Dünya'ya neler yaptığımızı bilmediğimiz gibi, yaşadıklarımızın nedenlerini de bilecek ve önlem alabilecek farkındalığa sahip değildik. Ne kendimizle, ne birbirimizle, ne de yaşadığımız Dünya ve onun farklı biçim ve bilinçlerde canlılarıyla gerçek ilişkiler kurabildik. Farklı türlerle ve doğanın tüm unsurlarıyla birlikte hepimizin tek bir Dünya Ailesi, Işık Topluluğu olduğumuzu bilemedik ve ilişkilerimiz sadece çıkarlarımız için kullanım ve yok etme amaçlı oldu. Dünya üzerinde milyarlarca ışık kardeşimizin rutin olarak zalimce yok edilmelerine, acı çekmelerine sebep olan alışkanlıklarımızdan vazgeçmek istemedik. Onlar bizim tarafımızdan sevgisizliğe, adaletsizliğe, zulme maruz kaldıkça; huzur ve adalet arayışlarımızın nafiye olduğunu ise bir türlü kavrayamadık.

Dünya Ana bolluk ve bereket içinde yaşamamız için bizlere kaynaklarını sunar ancak bu kaynaklar sınırsız değildir. İnsanlık bu gezegendeki yaşamsal kaynakların sınırsız olmadığını da unuttu ve aşırı materyalist bir sistemle, büyüme ve uygarlaşma (!) adına doğal kaynakları hunharca yağmaladı. Elbette azınlıkta olsa da istisnalar vardı. Geçmişte kadim kabile toplulukları yüksek doğa bilinciyle yaşadı ve dünden bugüne birçok insan artık yeryüzünü nasıl kirllettiğimizin, bunun bizim ve Dünya Anne'mizin ruhlarımızda açtığı yaraların farkında ve yeniden Dünya'nın kutsal doğasıyla bağlantı kurmak için çaba gösteriyor.

Veganlığa Ezoterik Bakış

“İnsanoğlunun gerekli tüm besin maddelerini sadece bitkisel gıdalardan alabilmesi için, içimizde uyanması gerekebilecek bazı iç güçlere ihtiyacımız var. Ancak bu güçler uyandırıldığında, bizi daha fazla çalışma ve düşünme kabiliyetine kavuşturur. Bitkisel beslenme, insanın yaşamını ve varoluşunu daha özgür ve daha yüksek bir bakış açısıyla düzenlemesine ve onun sayesinde bu hızlı düşünceye, bu hızlı kavrayışa ulaşmasına izin verir.”

Rudolf Steiner’in Öğretilerinden

Avusturya asıllı okültist, eğitimci, yazar, sosyal reformcu, bilim insanı, Antropozofi’nin kurucusu.

Eserin içinde geçen bazı bölümler 2017 yılında “Veganlığa Ezoterik Bakış” adıyla yayınlanmıştır. Başlangıçta niyetim eseri ikinci baskıya hazırlamak iken, geçen zaman içinde fark ettim ki aslında yeni bir kitap yazıyorum. Eser, böylece ilk kitaptan yeniden düzenlenmiş bir kısım bölümleri de içerir. Bunun nedeni, daha önce az sayıda basılan kitaptaki içeriğin, yeni bilgilerle birlikte ilkini okuyamamış olan dostlarımızı da düşünerek, yeniden ve bu sefer daha geniş bir okuyucu kitle sine ulaşması amacını taşır. Yaklaşık yedi yıl önce kaleme aldığım bazı ana konular süreç içinde benimde genişleyen anlayışım ve bilincimle birlikte yeniden daha geniş bir bakış açısıyla ele alınmıştır. İnanıyorum ki okuyucu, bazen aynı konuların bölüm içeriklerine uygun olarak ve farklı biçimlerde tekrarlanarak yeniden ele alınmasının, kitabın daha iyi anlaşılması ve içselleştirilmesi açısından faydalı olduğunu hissedecektir.

En derin şükran duyularım ve minnettarlığımı ifade etmek isterim ki, ilk kitabım yayınlandığından bu yana sizlerden kitabın konusu ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi paylaştığınız pek çok harika mesaj aldım. Bunların bir kısmı takdir ve teşekkürlerini bildirirken, bir kısmı da kitap vasıtasıyla vegan olduklarını açıkladılar ve mutluluklarını benimle paylaştılar. Siz kardeşlerimin bu mucizevi değişimleriniz bugüne kadar

aldığım en kıymetli ve paha biçilemez ödüldür. Sonsuz sevgim ve teşekkürlerimle yürekten kutluyor ve hepinizi kucaklıyorum.

Böylesine hassas bir konuyu işleyen bir kitabın kaleme alınması, bugünden daha iyi bir geleceğin oluşmasında yararı olacak yüksek bir sevgi anlayışıyla hareket eden, barışçıl yeni bir bilinç yaratımına teşvik amaçlıdır. Elbette her şey bir anda oluşmadığı gibi bir günde de değişmeyecektir, çünkü hayatın kendi ilerleyişi ve döngüleri vardır. Gelişim sürecinizde sizin de artık bu bilgilerle buluşmanızın zamanı gelmişse, belki şimdiye kadar farkında bile olmadığınız, sorgulamadan kabul ettiğiniz beslenme ve yaşam alışkanlıklarınızı ve insan merkezci bakış açınızı yeniden gözden geçirmeye hazır olmalısınız. Çünkü bu sayfalarda yazılanlar sizin yaşama bakış açınızda ve bilincinizde köklü değişimler oluşturmanız gayesiyle kaleme alınmıştır. Yazılanlar bir kum tanesi kadar bile olsa ne kimseyi, ne de olanı yargılamak, ne iyi ve kötü olarak ayırtırmak, ne de kutuplaştırmak amacı taşır. Bu, ne haddim, ne de isteğimdir. Gayem, kendimizi aldatmadan dosdoğru bakarak beslenme ve yaşam alışkanlıklarımızla bugüne kadar farkında bile olmadan yeryüzünde sebep olduğumuz acıyı, bunun fiziksel ve ruhsal boyutu-muza ve Dünya'ya yansıyan olumsuz yönlerini göstermektir. Samimi amacımız ruhsal olarak gelişmekse, hedefimize ancak sevgi anlayışlarımızı genişleterek, daha şefkatli ve Bütün'le uyumlu bir yaşam biçimini seçerek ulaşabiliriz.

Birçok insan için “gıda ve ruhaniyet” birbirinden bağımsız iki konudur. Bu görüş çoğu popüler spiritüalizmin eğitmenleri ve takipçileri aracılığıyla da yayılır ve desteklenir. Ancak bu görüşü savunanlar fiziksel bedenın Ruh'un bu yaşamdaki deneyimi için “araç” olduğunu, insanların fiziksel bedenleri aracılığıyla evrimleştiklerini, bu nedenle fiziksel bedenimize aldığımız gıdanın bu boyuttaki evrimimizin temel yapı taşı olduğunu ve “aracımız olan beden tapınağımızı” bilincimizin gelişimini destekleyen yüksek titreşimli ince enerjilere sahip “yaşayan gıdalarla” beslememiz gerektiğini göz ardı ederler. Ölü hayvanlar, ölüm enerjisi taşırlar ve gıda

olarak tüketildiklerinde kişi bu enerjiyi tüm beden katmanlarına alır. İnsan bilincinin daha ince seviyelere yükselmesi, öncelikle enerji dengesini sağlayan ve metabolizmayı güçlendiren temiz, yaşayan gıdalarla mümkün olabilir. Fiziksel beden dünyevi kişilik üzerinde olumlu veya olumsuz tesirlerle son derece etkilidir ve bu durum sürdürülen yaşamın-gıdanın nitelikleri ölçüsünde Ruh'un hareket alanını genişletebilir veya engelleyebilir. Alınan gıda ahlâki temeller üzerinde çevre dostu bir sistemle, etik yöntemlerle, sevgi, saygı ve nezaketle üretilip, teşekkür ve minnet duygularıyla tüketildiğinde manevi bir değer ve anlam kazanır. Sanayileşmiş, ekosistemle uyumsuz, doğal çevreye zararlı yöntemlerle üretilen gıda manevi değerlere sahip değildir. Ahlâki ilkeler gözetilmeksizin, canlı varlıklar olan hayvanların metalaştırılarak ve şiddet içeren yöntemlerle üretimi yapılan et ve diğer hayvansal gıdalar ise sadece fiziksel yapıyı değil, vicdani ve ahlâki yapıyı da zayıflatır ve köreltirler. Popüler kültürün açıklamalarının yüzeysel değerlerinin ötesindeki gerçeği arayanlar; Tanrısallık her yönüyle doğru beslenmedikçe, Hakikat'in kendisini göstermediğini bilir ve bilmekle kalmayıp bu bilgiyi hayatlarının gerçeği haline getirirler.

Tüm iyi niyetimle inanıyorum ki, şayet tükettiğimiz gıdaların ve her şekilde satın aldığımız diğer eşyaların etiket içeriklerinde nasıl ve hangi şartlarda elde edildikleri ve küresel ölçekte hangi sonuçlar yarattığı belirtilseydi, birçok tüketici o gıdaları ve eşyaları satın almaktan vazgeçerdi. Bu etik uygulama, her tüketicinin bilmesi gereken bilgileri kapsar. Umuyorum ki yapıldığı takdirde birçok insanın satın aldıkları gıdalar ve temel ihtiyaç maddelerinin tümüne karşı anlayışlarını değiştirecektir. Hepimizin ortak arzusu yaşamak, yaşama tutunmak için elimizden gelen her şeyi yapmaktır ve bu tüm canlılar için de aynıdır.

Yaşamımız; ruhsal, psikolojik ve fizyolojik olarak fiziksel bedenimize ve zihnimize aldığımız gıdalara bağlıdır, dolayısıyla insan fiziksel ve zihinsel olarak aldığı gıdalardan oluşur. Kadim öğretilerde “İnsan yediği şeydir, yedikleridir” derken bu gerçek anlatılmak istenmiştir. İnsan karakteri ve davranışları, üretimlerinden başlayarak alınan gıdaların niteliklerine uygun taşıdıkları bilgilerle şekillenir. Tüm maddi nesneler gibi

gıdalar da fiziksel bedenlerinden başlayıp; duyuşal, irade bedenleri gibi en kaba maddi titreşimlerden, en ince titreşimlere kadar sayısız manyetik enerji katmanlarından oluşurlar. Bizler de enerji katmanlarından oluştuğumuz için yediklerimiz sadece fiziksel bedenlerimize değil, ruhsal varlığımızın da tüm seviyelerine girer ve etki eder. Aldığımız gıdaların niteliklerine göre titreşim frekanslarımızı yükseltir veya düşürürüz. Gıdalar, varlık yapılarına has bilgiler taşırlar. Bazı gıdaların enerjileri ağır ve durağandır, titreşimleri yavaştır; bu gıdalar zihni ve bedeni ağırlaştırır. Kişi bu tür gıdalara bağımlılık geliştirmişse, zihni esaret altındadır. Bazı gıdaların ise titreşimleri yüksek, akıcı ve incedir; bu tür gıdalar titreşimleri yükseltir, zihni özgürleştirir. Bizim varlığımız farklı ve çeşitli türlerde akan enerjilerden oluşur. Beslenme yoluyla kaba titreşimli gıdalar alındığı zaman, ince titreşimli enerjilerin tesirlerini alamaz hale geliriz. Duygu ve düşüncelerimizin, eylemlerimizin niteliğini belirleyen en önemli unsur aldığımız ve varlığımızın her seviyesini etkileyen tükettiğimiz gıdalardır.

Aldığımız gıdanın üretimden soframıza gelinceye kadar olan aşamalarının bizlere yansıyan ruhsal tesirleri vardır. Yemeğimiz, *“hangi şartlarda üretildiği, helal-haram yollardan elde edildiği, hangi malzeme kullanıldığı, pişirenin karakteri, pişirme ve yemek esnasında kişinin ruh hali, yemek öncesinde minnettarlığını ifade etmesi veya olumsuz duygularla yemeğe başlaması”* gibi etkenlerle hangi enerjilere maruz kalıyorsa, zihnimiz o enerjiyle beslenecek, fiziksel ve psikolojik düzeyde etkilenecektir. Hayvanları yediğimiz veya hayvansal ürünler tükettiğimiz zaman onların yaşadıkları ortamda maruz bırakıldıkları zulüm sonucu çektikleri acı ve ısıdırabı ve ölmeden önce hissettikleri korku ve nefret duygularını hayatımıza çekeriz, daha da doğrusu bu enerjileri kendimize davet ederiz.

Gıda ve gıda benzeri yiyeceklerden oluşan seçimlerimiz bedenimizin moleküler dokusunu ve enerji bedenlerimizi etkileyerek sağlıklı olmamıza ya da hasta olmamıza neden olabilir. Duygu ve düşüncelerimizi olumlu ya da olumsuz etkileyebilir, yaşam süremizi uzatabilir veya kısaltabilir, bizi yaşadığımız Dünya’ya daha duyarlı veya duyarsız hale

getirebilir. Tüm bu nedenlerle maneviyata gerçek anlamda ilgi duyan pek çok kişi artık beslenme biçimlerini değiştirmekte ve daha bilinçli beslenmektedir. Çünkü bilinçli beslenme, bilincin ve dolayısıyla ruhsal gelişimin tartışılmaz en önemli yönüdür. Enerji bedenlerimizin arınması, fiziksel bedenimizin arınmasına ve mümkün olduğu ölçüde saflaşmasına bağlıdır.

Yaratıcı, kendisini her biçim ve her bilinç düzeyinde yarattıklarıyla ifade eder. Tüm yaratımın temeli Sevgi'dir, çünkü Tanrı sevgidir. İnsan, yaratımın hangi parçasıyla kopukluk, sevgisizlik yaşarsa, bu aslında kendisine yöneliktir. Çünkü "ben ve diğerleri" ayrılık bilincinin yarattığı bir yanılsamadır, her parça bizim Tanrısal Benliğimizin farklı biçim ve bilinçlerde parçalarıdır. Bu gerçek, tevazuyla bakıldığında görülebilir olur. Çakra, yani yaşam enerjisini bedene dağıtan ve akışı dengeleyen enerji noktaları düzeyinde hayvanlar, 4. Çakra olan Kalp Çakrası'nda bulunurlar. Bunun anlamı hayvan kardeşlerimizin yerlerinin kalplerimizde oluşudur. Onlar kalplerimizin yol göstericileri, ruhsal rehberlerimizdir. Kalbimizin ruhsal enerjisi ile hayvanların ruhsal enerjisi aynıdır. Kalplerinin saflığı ve masumiyeti nedeniyle onlar da kalp gözü açık insanlar gibi varlıkları formlarıyla değil, titreşimleriyle tanınırlar. Yüksek boyut enerjileri ile senkronize olmamız ancak 4. Çakra'mızın aktif olması ile mümkün olabilir. 5. Boyut ise, 5.Çakraya karşılık gelmektedir. Ego bilincin güncellenerek Ruh Bilincine evrilmemiz ve "Evrensel İnsan" olmamız istenir. Bu seviyede ben-merkezcilik yerini Birliğe bırakmış, insanın nefesine hizmeti, Bütüne, Birlik Bilinci'ne hizmete dönüşmüştür.

Bu bölümde daha iyi anlaşılması açısından içerikte sıklıkla geçen bazı anahtar sözcüklerin geniş anlamlarına da yer vermek istedim. Kitabın birçok farklı bölümünde yer alan 3. Boyut, fiziksel duyularla deneyimlenen fiziksel bir yoğunluktur (dualite-kutupluluk). İçinde olduğumuz, bireyselliğin-zihnin gelişmesi için gerekli olan, zaman ve mekanla sınırlı boyutsal bir döngüyü ifade eder. Daha yüksek bilinçten Ruh ve Madde Bir'dir, çünkü Dünya ölçülerinde göreceli olan her şey Mutlak

Olan'ın tezahürleri, bireyselleşmiş ifadeleridir. O, hem dualiteyi, hem de dualiteden çıkışı içerir, ancak "*kendisi*" her ikisi de değildir. Özgürlük kapıları her zaman oradadır, seçim insanın iradesine bırakılmıştır.

İki kutuplu bu sistemde karşıt kutupların var olması birbirine bağlıdır, her şey bireyin gelişimi ölçüsünde iyiye veya kötülüğe kullanılabilir. Yıkıcı "*maddesel*" ve yapıcı "*ruhsal*" her türlü faaliyet Doğa Yasaları'yla birlikte hareket eder ve yüksek bir amaç doğrultusunda işbirliği yaparak bilincin gelişimine hizmet ederler. Pozitif ve negatif, ikisi de evrimsel güçlerdir ve hangi kutba yoğunlaşacağı bireyin bilincinin potansiyele ölçüsünde kendi seçimidir. Evrimsel Yasalar'la uyumsuzluk sonucu negatif kutupluluk, Evrimsel Yasalar'la uyum ise pozitif kutupluluğu oluşturur. Bu, evrimin doğal sürecidir çünkü gelişimimiz mükemmel olmayandan, mükemmele doğru ilerler.

Bizler yaşamımız boyunca dünyevi "*madde*" ve ilahi "*ruh*" olanın etkilerinin, yani birbirinden tümüyle farklı değerler taşıyan ve farklı yasalarla yönetilen iki boyutun yoğunluğunun zıt tesirlerinin arasında yaşarız. Bilincimiz hangi boyutun daha fazla tesiri altındaysa o boyutun yasalarının etkilerini hayatımızda daha fazla hissederiz. Yalnızca yemek, içmek, cinsellik gibi nesnel dünyaya yönelik yaşadığımızda ve kendimize hizmet diğer her şeyden önce geldiğinde; içimizdeki Tanrı'dan uzaklaşır, materyalist dünyanın etkilerine çekiliriz. İçimizdeki o yüce güce kendisini bizden ifade etmesi için izin verdiğimizde ise O'nunla bir olur; maddi dünyanın geçici bir oyun alanı olduğunun ve bizlerin de bu oyunların arasında seçimler yapmak üzere burada olduğumuzun farkındalığıyla yaşarız. Titreşimlerimiz yükseldikçe düşük titreşimli fiziksel dünyanın olumsuz etkilerine eskisi kadar bağlı olmamaya başlarız.

Doğumlarımızdan başlayarak dış etkenler tarafından programlanan zihnimiz kutupluluk ilkeleriyle, doğrudan Tanrısal Kaynağa bağlı ruhsal doğamız ise Birlik İlkeleriyle çalışır ve istekleri birbirinden farklıdır. Bu nedenle zaman zaman içimizde bu ikili doğanın çatışan, birbiriyle zıtlaşan etkilerini hissederiz. Bir parçamız maddiyata çekilirken, diğer parçamız maneviyata çekilir. Bizi Maddi dünyanın cezbedici tesirlerine çeken güç, aynı zamanda aşağı da çekmektedir. Bunun farkında olmak

ve birbirine zıt tesirlerin arasında dengede kalmak ise uyanışımızın bir parçasıdır. Biz daha çok dışarı bakar, dış dünyada gördüklerimizle kendimizi özdeşleştiririz.

Madde dünyasında bir formu olan her şey bu ilkelerle var olur ve insan ancak karşıt kutupları deneyimleyerek bireyselliğini, ego-zihni geliştirebilir. İnsanın bilincinin evrimi bu ilkelerle tasarlanmıştır. Fiziksel bedenlerimizle karşıtlık içermeyen tek cinsiyetle dünyaya gelmiş de olsak, içsel olarak hem eril hem de dişil prensiplerle var oluruz. İnsanın içsel şifası ve huzuru öncelikle içindeki içsel kutupları-eril ve dişil enerjileri dengelemesiyle oluşur.

Akıldan sezgiye olan yolculuğumuzda, ben-merkezcilik yavaş ama güçlü adımlarla yerini Biz'e, Birliğe bırakmaya başlamıştır. Bu, Yeni Dünya'nın-Işık Çağı'nın simgesidir. Bireysel irade muhafaza edilmekle birlikte, insanın kendisine hizmet dürtüsü Birliğe hizmet bilincine dönüşmektedir. Dünya'ya akan yeni enerjiler artık ben-merkezci kişisel arzu-amaç ve istekleri değil; Kolektif'e, Biz'e, Bütün'e hizmet eden istek, niyet, mesaj, eylem, dua ve oluşumları desteklemektedir. Gerçekten ihtiyacımız olanı Bütün'ün en yüksek iyiliğinin adına ve O'nun iradesinin yol göstericiliğini talep ederek isteyebiliriz. Evrimin bir sonraki basamağına çıkabilmemiz, Işık Bilincimizi ve Işık Bedenimizi geliştirebilmemize ve samimi çabalarımızla Birliğin İradesini Dünya'ya duyurmamızla mümkün olacaktır.

Tüm hissedebilen varlıklardaki farklı fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişim seviyeleri, sadece titreşimlerdeki ve frekans seviyelerindeki farklılıklardan oluşur. Ruh, fiziksel boyutta cenin bedenine girdiği zaman çok boyutlu özelliklerini kaybeder. Fiziksel beyinle ilişki kurar ve böylece ego - insan zihni ortaya çıkar. Ego güçlendikçe Ruh amacından uzaklaşır, diğer canlılarla olan ruhsal bağlar zayıflar, kişi, Birlik Bilinci idrakiyle yapılan sevgi ve şefkat temelli seçimlerde bulunamaz. Önceliği başkalarının ihtiyaçları, acıları, hayatları pahasına da olsa kendi isteklerini, arzularını karşılamaktır. Ego, Ruh'un hakimiyetine girdiğinde kalp genişler, kişi her şeyin birbirleriyle olan ruhsal bağını hissetmeye başlar,

seçimlerini Bütün'ün en yüksek iyiliği adına sevgi ve şefkatle yapar. Sa-
dece kendisinin değil, her canlının ortak faydasına yönelik yapılan se-
imlerin, kendi gelişimi için de en iyi seçimler olduğunu anlamıştır.

*Daha yüksek bir perspektif olan “Tanrı'nın Bilinci'nden” yani kozmik perspektiften aslında olan her şey Bir'dir ve bizlerde Tanrısal Bilinç'in yan-
sımlarıyız. Ancak düşük yoğunluklu 3. Boyuta düşüşle birlikte ikili doğa
içeren varoluş seviyemizde, bu gerçeği her ne kadar sözcüklerle ifade et-
sek de, seçim yapmadan olanı koşulsuz sevmeyi ve kabul etmeyi henüz
tam anlamıyla bilmediğimiz için Tanrısal Bilinç'in koşulsuz sevgi irade-
sini kendi insani varlığımızdan ifade edebilecek bir idrak ve farkındalık
seviyesinde değiliz. Dolayısıyla, Tanrısal Bilinç'i temsil eden Birlik Bilin-
ci'nden uzaklaştığımız için kalplerimiz hakikatin sır perdesini aralamaya
ve olanı yargılamadan olduğu gibi kabul edip, yaratıcı sevginin gücünü
eylemlerimizle ifade etmeye henüz tam olarak açık değil. Evrim sürecimiz
milyonlarca yılda şu an olduğumuz seviyeye geldi ve artık bu aşamadan
Kozmik Bilince doğru hızlıca ilerliyoruz. Bulunduğumuz seviyede sahip
oldüğümüz özgür irademizle halen zıt kutuplar arasında seçimler yapı-
yoruz ve insan olarak seimlerimizden kesin olarak sorumluyuz. Enerjile-
ri olumlu anlamda da, olumsuz anlamda da kullanabiliriz, ancak hangi
amaçlarla kullanıyorsak, bunun kendimize geri döneceğini bilmeliyiz.*

Kişi, kendisini herhangi bir ideoloji, inanç, sosyal ve politik görüş,
bir hareket ile tanımladığı, varlığını onunla özdeşleştirdiğı zaman ku-
tupluluk tuzağına düşer ve farkında bile olmadan karşıt tarafı güçlen-
direrek bölünmeye katkıda bulunur. Bütün bunlar kişinin dışarıda bir
kurtarıcı olduğu inancıyla programlanması sonucunda gelişir. Kendi
hayatımızın sorumluluğunu almadığımız sürece kurtarıcıyı hep dışarı-
da ararız ve bu döngü böyle sürer gider.

Ezoterizm'de karanlık, farklı tanımlamalarla da olsa tanınmış ve
evrimleşme sürecinde insanın dengesini bularak gelişimini ilerletmek
için var olduğu kabul edilmiştir. Karanlık kavramını; insanı Haki-
kat'ten, gerçek doğasından uzaklaştıran, Ruh'u değil maddeyi-fizikselliği

yüceleştiren, kendini beğenmişliğe, kibre yol açan, doğallığı bozulup yapaylaştırılan tersine çevrilmiş tüm yapılarda ve yaşam karşıtı materyalist her türlü faaliyette bulabiliriz. Dolayısıyla insanlık olarak bizler de en yüksek tesirlerden en düşük tesirlere ve bizlere yansıyan etkileriyle doğru ve yanlışlar, iyilik ve kötülükler gibi ikilemlerle karşı karşıyayız. Ancak her ne olursa olsun, her şey Tanrısal İrade'nin hükmü altındadır. Kötülük “karanlık”, Bütün'ün bir parçası olarak tezahür eder ve aşılması gereken bir eşik olarak, bir nevi eğitim aracı işlevi görür; sevginin ve şefkatin yokluğudur, öğretici rolünün bilincinde olarak ve onun varlığını inkar etmeden üstesinden gelmek için ilk adımı atabiliriz. Kötülüğü inkar etmek ve görmemezlikten gelmek veya yargılayarak tepkiler vermek onun daha fazla gelişip, kontrolünü çoğaltmasına izin verir. Bu tutumlar Işığa değil, karanlığa hizmet eder. Kişi kendi içinde, ne tepkisel olmalı ne de yargılamalıdır. Yapılacak tek şey içsel ışığımızı çoğaltmak, kalbimize bağlanmaktır.

Işığa bağlanan ışığı çeker, karanlığa bağlanan karanlığı çeker.

İnsan, fiziksel ve zihinsel arınma sağladığı, saflaştığı ölçüde tutumu pozitif yönde gelişir, bilinci ve titreşimleri yükselir ve Kaynağa yakınlaşır. Böylece Kaynak'tan bol enerji akışı sağlanır, sevgisi genişler, şefkat duyguları ve anlayışı artar. Kaynaktan ne kadar uzaklaşırsa negatifliği artar, yıkıcı etkilere daha fazla maruz kalır, kötülük yapma, zarar verme potansiyeli artar. Çünkü artık enerji alamıyordur, enerji açlığı içindedir ve bu eksikliği diğer varlıkların enerjilerini çalarak tamamlamaya çalışır. Bu insanlar kötülük yapmayı kendilerine hak görürler ve ışığı istemezler. Çünkü ışık, karanlığın kötülüklerini ortaya çıkaracak tek unsurdur. Işık çoğaldıkça dışsal (mikro) bakış açısıyla kötülükler artmış gibi görünür, oysaki onlar ışık artık daha parlak olduğundan kendilerini eskisi gibi saklayamadıkları için görünür olmuşlardır. Kişi, Kaynağa ne kadar yakınsa içindeki iyilik, sevgi, merhamet, başkalarına hizmet, paylaşma gibi yüksek titreşimli değerler daha fazla ortaya çıkar. Çünkü Tanrısal Kaynak'tan ona sınırsız enerji akışı vardır. Böyle bir insanın

enerji hırsızlığı yapmaya, insan ve hayvanların enerjilerini çalarak beslenmeye ihtiyacı yoktur.

Bir şey herkesin ortak iyiliğine yönelikse, her canlının bolluk, bereket ve refahını amaçlıyorsa, uyum ve denge getiriyorsa o iyidir ve yapılmalıdır. Bir şey herkesin ortak iyiliğine yönelik değil, belli bir kesimin, türün çıkarlarına hizmet etmesi yönünde planlanıyor, bölüyor, acı ve zulüm, uyumsuzluk ve dengesizlik getiriyorsa kötüdür ve yapılmamalıdır. Herkes, insan ve insan olmayan tüm varlıklar anlamındadır.

Önemle hatırlanması gereken bir konu da, tüm sayfalarda tekrarlanan sevgi kavramının 3. Boyut dünyasında yaşanan; birine ya da bir şeye yönelik karşılık bekleyen, sahiplenmek ve kontrol etmek isteyen, fiziki yakınlıklar ve duygu yoğunluklarıyla ilgisi olmadığıdır. Tüm bunlar öğrenmemiz, gerçek sevgiye ulaşabilmemiz için aşılabilecek deneyimlerin basamaklarıdır. Yüksek bir perspektiften sevgi, sadece sevmek üzerine bir duygu yoğunluğu değil, sevginin getirdiği sorumluluğun, yapılması gerekenlerin bilincinde olmak ve yerine getirmek anlamına gelir. Sevginin ilahi ve beşeri tezahürleri birbirinden çok farklıdır. İlahi-Koşulsuz Sevgi, olana Tanrı'nın gözleriyle, Tanrı'nın sevgisiyle bakabilmektir. İlahi Sevgi kutupsuzdur, değişken, duygusal bir hal değil, saf bir varoluş hali, yaratıcı enerji, Hakikatin ta kendisidir. Gerçek İlahi Sevgi'yi ancak ilahi boyutumıza bağlanarak yaşayabiliriz.

Koşulsuz Sevgi başka bir uzay-zamanın, ruhsal alemlerin enerjisi, içimizdeki yaşam ateşini tutuşturan güç, bilinenin ötesine geçeceğimiz köprüdür. Niyetimiz, varoluşumuzun her anında, tüm faaliyetlerimizde sevgiyi hayatımızın en önemli gerçeği yapmak olmalıdır. Sevgi Olmak, yüksek bilinçle koşulsuz yaşamak, ruhsal alemlerin yüksek titreşimli enerjilerini yeryüzüne getirmek ve Ruhun Yolu ile uyumlu yaşamayı öğrenmektir. Ne olduğumuzu keşfederek her şeydeki Birliği görebilmek, kendini bilmektir. Sadece bu bilince sahip insanlar gezegeni şifalandırabilir ve özgürce yaşanacak bir Dünya'nın kapısını açabilirler.

İyilik ve kötülük kavramlarına gelince; yüksek bilinçten her şey evrimsel bir döngünün parçalarıdır. İyilik ve kötülük dualite boyutunda ham halleriyle bulunurlar, aktifleşerek tezahür etmeleri ise bizim seçimlerimize bağlıdır. Bu boyutun yoğunluğunda anlamları görecelidir; zamana, kişilere, toplumlara ve kültürlere göre değişirler. Bu nedenle iyilik kavramının daha net anlaşılması açısından iyinin yolunun “zararsızlık” olduğunu söyleyebiliriz. Her şey deneyim olduğu ve İlahi Plan'ın parçası olduğu için yargılamadan tanımlamak önemlidir. Spiritüel gelişimimizde dikkate almak zorunda olduğumuz kavramlardır, çünkü maneviyat insani gerçekliğimizle yüzleşmek yerine insan tarafımızdan kaçmak, gölgelerimizin üstünü örtmek, geçiştirmek için kullandığımız bir yol değildir. Ruhsal varlıklar olarak hiç birimiz insanlığı deneyimlerken kusursuz ve mükemmel değiliz, kusurlu insanlarız ve aynı zamanda kusursuz ilahi varlıkları. Ne kadar derinliklerimize iner, gölgede kalanları keşfeder, kendimizi olduğumuz gibi sevip ışığımızla aydınlatırsak, o ölçüde ego kimliklerimizi aşar, ilahi ve insani varlığımızla bütünleşiriz.

Dünya ölçülerinde iyilik ahlâklı olmakla, kötülük ise ahlâki değerlerden uzaklaşmayla ifade edilir, ahlâki değerler de toplumsal ve kişisel yapılara göre değişkenlik gösterirler. Esas olan vicdanlı ve pozitif olmak, zararsızlık bilinciyle yaşamaktır. Çünkü Ruh'un yolunda vicdansız eylemler içeren, kişiyi kirleten, dolayısıyla negatif karmik bağlar üreten hiçbir şey yoktur. Kozmik Plan en yüksek zararsızlık ilkeleriyle sürdürülen bir yaşama yöneliktir. Pozitiflik içeren etik bir yaşam özgürlüğe-yükselişe, vicdansız eylemler ise esarete-düşüşe yol açar. İnsanın, diğer insanlara, hayvanlara ve doğaya yaptığı vicdansızlığı, verdiği zararı haklı çıkaracak hiçbir mazeret yoktur. Ruhun planı alçalmak değil, yükselmektir ve insan kendisine verilen özgür iradeyi nasıl kullandığından, seçimlerinden sorumludur.

İnsanın kendisini İlahi Akışa, hayatın ritmine teslim etmesi, olanı; sevinçte de, kederde de kabul etmesi başka bir şeydir; bu Dünya'da insan eliyle gerçekleştirilen haksızlıklara, kötülüklere, şiddete teslim olması, pasif kalması ya da göz yumması başka bir şeydir. Doğru bilgi çarpıtılmış

ve insan zihni manipüle edilerek özgür iradesinin negatif yönde kullanımı sağlanmıştır. Her ne kadar negatif ve pozitif unsurlar, ikisi de Birliğe aitse de, insanın, evrimi sürecinde belli bir noktaya gelene kadar karşıt kutuplar arasında “hakikate yaklaştıran-hakikatten uzaklaştıran” seçimler yapması zorunluluğu vardır. Bugün Dünya’da olup bitenler ortadadır. Bütün bunlara rağmen kişi hiçbir kişisel sorumluluk almadan “sanki” her şey yolundaymış gibi gözünü yumarak, hayatını eskisi gibi mi sürdürecektir, yoksa rahatsız edici bile olsa Hakikat’e ulaşmak uğruna gerçeklerle mi yüzleşecektir? Gerçeklerle yüzleşmek, olanlar ne kadar olumsuz olsalar da biz istemedikten sonra bizi olumsuz etkilemesine izin vermek değildir, karanlık ifşa olduğu an zaten kişi üzerindeki kontrol gücünü kaybetmektedir. Ancak şu önemli noktayı unutmamak gerekir ki, kötülüğün ve olumsuzluğun farkında ve onu iyiliğe-olumluya dönüştürme saf çabası içinde olmakla, kötülüğü dönüştürme niyetiyle bile olsa, farkında bile olmadan onu besleyen olumsuz duygu, düşünce, söz ve eylemler içinde olmak birbiriyle taban tabana zıt eylemlerdir. Bu, üzerinde titizlikle durulması, doğru anlaşılması gereken bir konudur.

Hiçbir yanlış anlaşılmaya sebep olmamak adına önemle belirtmek istediğim diğer bir konu da, birçok yerde kullandığım “Ruh, Ruhsal, Manevi, Işık, Tanrı, İlahi İrade, hatta Vicdan” sözcüklerinin hiçbir dini inanca ve dini figüre atıfta bulunmadığı, açık veya kapalı böyle bir amaç taşımadığıdır. Özellikle vicdan, nedense insanlarda dini çağrışımlar yapıyor, sanki sadece bir dine inananlarda vicdani eğilimler oluyormuş gibi bir algı yaratılıyor. Edinilmiş ahlâk ve Öz Vicdan birbiriyle karıştırılıyor ve vicdanlı olmak için mutlaka dindar olmak gerektiği zannediliyor. Oysaki Öz Vicdan, bizim saf doğamızdır ve içimizdeki Tanrısal Kıvılcımdır. Öz Vicdan’ın sonradan edinilen ve farklı kültürlerle, inançlara, geleneklere göre değişen edinilmiş değişken vicdan kavramıyla ilgisi yoktur. Öz Vicdan ortalama insanda derin uyku halindedir. Ancak bilincin yükselişiyle birlikte açığa çıkar ve kendisini gösterir. Bilincin gelişmediği ya da az geliştiği durumlarda kişi ister dini inançlı ister inançsız olsun, vicdani anlayışını geliştirememiştir. Ayrıca her insan

inancında ve inançsızlığında özgürdür, gitmek istediği yolu sadece kendisi seçecektir. Takipçilerinde sevgi, şefkat, umut gibi yüksek titreşimli duygular uyandıran, özgür düşünceyi teşvik eden, kişilerin anlayışlarını genişletip yükselten din ve öğretilere saygı duyduğumu da söylemek isterim. Ancak bu kitapta ruhsal perspektiften kaleme alınan konuların herhangi bir dinle ilgisi yoktur

Öz Kaynak; her şeyin kendisinden çıktığı, duyuşal algılarımızın ötesinde bir başlangıcı ve sonu olmayan “Tanrı, Allah, Yaratan” olarak tanımladığımız Yüce Ruh’tur. Tüm sebeplerin başlatıcısıdır. O, sonsuz ve sınırsız olasılıkların merkezi; olmuş, olan ve olacak olandır. Sonsuzdan sonluya çeşitliliğin ifadesidir. Yaradılış sonsuzdur, her şey O’nun bilincinden doğmuştur, her şeyin kökeni O’dur. Bedenimizin her zerresi O’nun gizemli bilgeliğine sahiptir. Mana ve madde boyutlarının titreşimsel frekansı birbirinden çok farklı olduğu için Ruh maddeye (bedene), bilinç (öz varlık) aracılığıyla bağlanır. Bilinç burada bir nevi transformatör görevi görür ve bireyin tekamül seviyesi ölçüsünde Ruhun Işığı varlığa nüfus eder. Bilinç aracı olmadan yeryüzünün enerjilerinin yüksek boyutların kozmik enerjilerine dayanması mümkün olmaz.

Tanrı’nın doğası bizim tüm kavrayışlarımızın ötesindedir çünkü bu boyuttaki algılarımız zaman ve mekanla sınırlıdır. O, zamanı ve mekanı aşar. Yine de söylemek isterim ki benim için Tanrı sözcüğünün ifade ettiği öncelikli anlam, Sınırsız Bilinç ve Sınırsız-Koşulsuz Sevginin İlâhi Enerji Kaynağı olduğu ve dışımda bir yerlerde değil, içimde olduğudur. Sevgi Tanrı’nın Öz’üdür ve Tanrı tüm varoluşun temelindeki Öz Bilinç’tir, Kozmik Yaşam’dır. O, sonsuz olasılıkların Kozmik Enerji Kaynağı, her varlığın içindeki yaşam gücüdür. Kendisini farklı formlarda ifade eden, hepimizin O’nun sonsuz varlığından meydana geldiğimiz İlâhi Işık’tır. Ruhum, O’nun sonsuz bilinç kaynağından kaynaklanan bireysel bir bilinç birimi-kıvılcımıdır. O, dışımda değil, içimde ve baktığım her yerde, her canlıda ve cansız (mış) gibi görünende, O’nun Işığını gördüğüm yüce bir güçtür. O, koşulsuz sevgi, öz vicdandır ve insan kalbi O’nun kutsal tapınağıdır. Ben tevazuyla kalbimi ne kadar açar, içimdeki kutuplulukları birleştirir, sevgiyi ne kadar koşulsuz yaşarsam, O’na

o ölçüde hizmet eder ve yakınlaşıyorum. Bunun anlamı içimdeki Tanrısal Işığın maddeden özgürleşip serbest kalmasıdır.

İlahi Tanrısal İrade, tüm olasılıkları yargılamadan, koşulsuzca içinde taşıyan bu yüce gücün, sevginin en yüksek iradesidir. Her gücün üstündedir, hepimiz, tüm canlılar O'nun parçalarıyız. Bu nedenle ben toprağım, güneşim, ay ve yıldızım. Yerdeki karınca, denizdeki balık, havada süzülen kartalım. Hangi biçim ve bilinçte olursa olsun, yavrusunu emziren, koruyan, gözetken anayım. Ben kökleri yeryüzünün derinliklerinde, dalları gökyüzüne uzanan ulu ağacım, ormanım. Hem damlayım hem okyanus. Ben Dünya'yım, Evren'im, Kozmos'um, Ben Bir'im. Aldığım her nefesle O'yum, O'na aitim. İçimdeki bana benden daha yakın olan Tanrısal güç, her bir hücremdeki Tanrısal Enerji'dir. O, İlahi Aşk'tır. Kainatta O'ndan başka hiçbir şey yoktur ki Öz'ünde O olmasın. O, Kolektifin Doğal Evrimini temsil eden Kutsal Işık, manadan maddeye tezahür eden sonsuz Bir'leşik Alan ve Yüce Kozmik Akıldır. Ben, yalnızca O'nun egemenliğini tanır, yalnızca O'nun Yüce İradesine hizmet ederim. Teslimiyetim sadece O'nadır.

İnsanın Ruhu'ndan gelen doğru bilgiye ulaşma potansiyeli, gerçekle yalanı birbirinden ayırt edebilme gücü kadardır. Ne kadar saflığımızı kaybetmiş, bedensel ve zihinsel kirlenmişsek, o kadar karanlığa-kandırılmaya açık olur; saflaştığımız, arındığımız, Işığa hizmet ettiğimiz oranda ise doğru bilgiye ulaşır ve korunabiliriz. Özgür iradenin en yüksek biçimde kullanımı, önce uyanmayı ve “kozmetik kimliğimizi” hatırlamayı öngörür. Bu hatırlayış sonrasında gücümüzü (enerjimizi) bizi aldatan, gerçek kimliğimizi unutturan hiç kimse ve hiçbir şeye vermemeyi öğreniriz. Bu süreç pozitif ve negatif arasındaki farklılıkları, gelen enerjilerin titreşimlerini ayırt edebilmeyi ve gerçek ile yanılsamayı tanımlamayı, pozitif gelişimimize faydası olan enerjileri kabul etmeyi; faydası olmayan, zararlı-parazit enerjileri kabul etmeme şeklinde oluşur.

Enerji akışkansa kişi huzurludur, içsel rahatlık içindedir; eğer fiziksel bedeni ve ruhu arasında uyumsuzluk varsa enerji akmaz. Bu durumda dengesizlik ve tutarsızlık gibi negatif unsurlar ortaya çıkar. Bu,

bugün sahip oldukları bilgi ve söylemleriyle, eylemleri arasında derin uçurumlar olan insanların içinde oldukları bir durumdur. Enerjimizi dengeleyemediğimiz sürece dışarıdan gelen negatif programlara sürekli duygusal tepkiler verir ve bir türlü zihnimizi sakinleştiremeyiz. Yaşamın ustası olmanın anlamı; öncelikle zihnin her an değişen iniş ve çıkışlarının farkında olmak, değişken duyguların bizi kontrol etmesine izin vermeden üzerlerinde hakimiyet sağlamaktır. Böylece özgür irademizi en sağlıklı biçimde kullanır, Bir'in Yasalarıyla uyumlu yaşar ve içimizdeki İlahi Tanrısal Güç ile tüm canlıların ortak faydasına hizmet eden hakikatin realitesini yaratırız. İnsan varlıkları olarak birçok aşamadan geçtikten sonra ya maddeye tutunur (geçici olan) ya da ilahi olana (ebedi olan) yöneliriz.

Hayvanlara layık gördüğümüz acı verici tutumlarımız, kalplerimizin açık ya da kapalı olmasıyla bağlantılıdır. Onlara kötü davrandıkça, yeme-yi ve farklı amaçlarımız için sömürmeyi kendimize hak gördükçe; enerji kanallarımız, dolayısıyla kalplerimiz daha da kapanır ve tıkanır, böylece yaşamsal enerji akışı sağlanamaz. Doğaya ve hayvanlara bakış açımız değişip, tutumlarımızı sevgi ve saygıyla ifade ettikçe kalplerimiz açılır.

Ruhsal bakış açısıyla yaradılışın tümü tek bir Kaynak'tan gelen enerji ışınlarının bir prizmadan geçerek bölündüğü, titreşimlerine ve renklerine göre farklı bilinçlerde oluşan ve sonsuza kadar yeniden ve yeniden bölünerek varoluşun farklı biçim ve bilinçlerini yaratan Tanrısal bir ışıktan oluşur. Tek bir Işık vardır ancak geçiş sürecinde farklı renklere ve biçimlere bürünmüştür. İnsan bu bilinçle Dünya'ya bütünsel olarak baktığı zaman her bir varlığın kutsanmış olduğunu bilir ve içlerindeki Kutsal Işığı görür. Bu Dünya'ya gözlerini açan her canlı Işık'tan gelmiştir. Kozmik bir yolcu ve Dünyalı'dır. Böyle bir insan yüksek boyutların enerjisi olan ve karışıklık içermeyen Koşulsuz Sevgi ile rezonansa girmiştir, artık hayvanları gıda ve kullanım amaçlı görmesi mümkün değildir. Ruh'un saf doğası, olanı olduğu haliyle görür, nefis ise onu metalaştırır. İnsanlar ve hayvanlar arasında algıladığımız fark sadece sınırlı zihnimizde, ayrımcılığı yapan zihnimiz. Onlar da yaşamak istiyor ve elbette bizler kadar Dünya'da olmayı, özgürce yaşamayı hak ediyorlar.

Veganlık, ruhani yaşam biçimine ait olan tümüyle manevi bir beslenme biçimidir. Sadece insanın değil, Dünya üzerinde yaşayan tüm canlıların ortak refahına odaklandığı için bütünüleyici, birleştiricidir. Veganlık tüm yaşama karşı barışçıl, koruyucu, saygı ve sevgi dolu bir yöneliş gerçekleştirdiğinden üst düzey bir bilinç halinin ilk basamaklarını oluşturur. Elbette bu birleştirici duruş, tüm bu nedenlerle sadece kendilerini düşünerek, kendilerine hizmet etmeleri için insanları, hayvanları ve doğayı sömürmek, öldürmek, ekosisteme zarar vermek üzere kurulmuş bir düzenin işine gelmez ve istenmez. Veganlık üzerine yapılan tüm kara propagandanın, itibarsızlaştırma ve sızma çalışmalarının perde arkasında, veganlığı kurdukları bu ölüm ve sömürü düzeni için tehlike olarak gören egemen sınıfı görebilirsiniz.

Kendi adıma, başlangıç aşamasında bu konuya uyanış sürecimin beni mutlu ettiğini söyleyemem. Hatta tam tersine, çok uzun bir süre duyarlı ve sosyal canlılar olan hayvan dostlarımıza verdiğim acıdan dolayı çok mutsuz oldum. Aylarca süren bir mahcubiyet ve utanma hissi yaşadım, onlarla göz göze gelmekten kaçındım. Kendimle ve karanlık gerçekliğimle, bencilliğimle yüzleşmek beni derinden sarstı. Tüm bu nedenlerden dolayı bu kitapta okuyacaklarınızın sizi mutlu edeceğine dair söz veremem ama şayet izin verirseniz bilincinizi genişletecek ve uyanışınıza katkı sağlayacaktır. Dünya'mız çok farklı bilinç düzeylerinde olan ruhların bulunduğu bir eğitim yeri, bir okuldur. Belki de şu an olduğunuz noktada, Koşulsuz Sevgi'yi deneyimlemenizi engelleyen düşünce ve davranış kalıplarınızla karşı karşıya gelmek için henüz hazır olmayabilirsiniz. Bunu anlayış ve sevgiyle karşılarım.

Evren, olgunlaşma sürecimizde farklı aşamalardan geçtikten sonra, sevgi ve şefkate izin verme kapasitemiz yükseldikçe, sorgulamadan kabul ettiğimiz alışkanlıklarımız ve yaşam tarzımızla ilgili bize yeni bilgiler sunar. Siz de, küflenmiş kalıpları kırmaya ve onların ötesine geçmeye hazırsanız; o zaman bilincin yükselişine, yeni bir farkındalık seviyesine, farklı bir boyuta hoş geldiniz sevgili kardeşim.

Biz birlikte daha güçlüyüz. Birleşerek manevi bilgeliğin kapılarını açıyor, sevgi, saygı ve nezaketle birbirimizi bilgelik çağına davet

ediyoruz. Bizler binlerce yıldır yaşatıldığımız bu karanlık dönemi terk edip, birleşip büyüyerek öz doğamızda bulunan ilahi yaratıcı gücü uyardırmak ve gezegenimizin maddi ve manevi büyümesine katkı sunmayı amaçlıyoruz. Kozmik Yasalar'ın ruhsal tesirlerinin öncelikle kendi içimize, sonra sosyal, psikolojik, felsefi, bilimsel, ekolojik, kültürel, politik ve ekonomi gibi dünyevi yaşamın her alanına derinden işleyip, pozitif etki edeceği, her yerde var olan tüm yaşamla birlikte sevgi, saygı ve nezaketle sürdüreceğimiz, Birlik Bilinci ve Koşulsuz Sevgi'nin egemen olduğu Hakikat'in Işık Çağı'na ilerliyoruz.

Ben, içeride sevgiden başka hiçbir öğretmenin olmadığı bir Dünya'ya açılan kapıyı aralıyorum, naçizane yapabileceğim o kapıya sadece ışık tutmaktır. Öz Vicdanınızı uyandırarak kalbinizin kutsal kapısından içeri girecek ve sevgisizliğin uçurumuna, şefkatiniz ve merhametinizle köprü olacak olan sizsiniz. Lütfen gelin, ellerimizi birbirimize uzatalım ve kalplerimizdeki sevgi meşalelerini ateşleyelim. Hep birlikte sevgi ve şefkatle kalplerimizin kapılarını ardına kadar açalım, sessiz kardeşlerimizin dili olalım. Çünkü onlar bizim bunu yapmamızı bekliyorlar ve o kadar masum, savunmasız ve acı içindeler ki...

Veganlık mı? O Nedir?

Değerli okuyucular, bu kitapta sizlere dönemin modası olan yeni bir beslenme biçiminden ya da kilo vermeniz için önerilen bir diyet programından bahsetmeyeceğim. Değerlerinizi alt üst eden, ahlâki yapınızla ters düşen, sağlığınıza zararlı, bütçenizi aşan, sizi inançlarınızla ve vicdanlarınızla karşı karşıya getirecek bir beslenme modeli de sunmaya çağım. Tam tersine, veganlığın damak tadına uygun olmayan, üstelik sağlık için yetersiz bir bitkisel beslenmeden ibaret olduğu tabusunu yıkacak ve insanlık yeni bir çağa geçerken hem fiziksel bedenimiz, hem zihnimiz, hem de ruhani varlığımız için en ideal beslenme ve bilgece bir yaşam biçimi olduğunu örnekler vererek açıklayacağım.

Günümüzde sağlıklı beslenme konusundaki bilgi yetersizdir ve ne yazık ki insanlık bir azınlık dışında sağlıksız gıda alımına maruz

birakılmaktadır. Veganlık geçici bir eğilim ya da sadece bitkisel gıda alımıyla sınırlanabilecek bir beslenme modeli değildir. Bilinçli, sağlıklı ve ruhani bir beslenme biçimi ve var olan her canlının özgür yaşam hakkına saygı duyan, kadim zamanlardan günümüze kadar gelen bilgece beslenme ve yaşam sanatıdır. Bu bilgelik, gezegenimizin titreşimlerinin yükselişe geçmesiyle artık görünür olmuş ve konuya bilimsel yönden açıklama getirme amaçlı üniversitelerde de çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Örneğin Giessen Deklarasyonu olarak bilinen araştırma (New Nutrition Science), beslenmenin ekolojiye olan etkilerinin deklare edildiği ve literatüre “*Beslenme Ekolojisi*” (Nutrition Ecology), “*Yeni Beslenme Bilimi*” kavramları olarak giren ve konuyla ilgili projeler üzerinde çalışılan yeni bir dal oluşmuştur. Bu çalışmalar ekolojinin ve küresel gıda alışkanlıklarının birbiriyle bağlantısını keşfeden ve birlikte ele alınmasını öngören değerli bilim insanlarının geleceğe yönelik umudumuzu tazeleyen çalışmalarıdır. Biz de kitabımızda bu kadim bilginin üstü kasıtlı olarak örtülen kalın örtülerini açacak ve çok önemli ezoterik bir bilgiyi artık görünür kılacağız. Birlikte, etrafımızın şiddet ve ölümle çevrelendiği, yaşam hakkına saygısı olmayan bir düzenden, sevginin en değişmez kutsal bir yasa ve vicdanın öğretmen olduğu; kadim zamanlardan gelen bilgeliğin Şimdi’de farkındalıkla yaşandığı bir Dünya’ya yolculuk edeceğiz.

Her değişim oluşma, olgunlaşma ve yayılma sürecinde yeniliğe kapalı zihinler tarafından dışlanır, şüpheyle ve bazen düşmanca karşılanır ve hatta alay konusu olur. Çünkü esasen insanın tüm duygu, düşünce ve davranışları otomatizmanın çarkları tarafından makine misali yönetilmektedir. Nüfusun çoğunluğunu oluşturan bu insanlar, anlayışını yükseltip değişen, evrimleşen ve kitlesel bilinci pozitif yönde değiştirmeye çabası içinde olan insanları başlangıç aşamasında kabul edememekte, alışkanlıklarını değiştirmeye direnmekte ve düşmanca tepki vermektedirler. Çünkü bu yol, kendilerinin benmerkezci eylemleriyle oluşturdukları konfor alanlarının devamı için bir tehdit olarak görülür.

Yükseliş döngüsü esnasında bir kısım insanlığın öz farkındalığı gelişmekte ve bu durum kolektif bilince yansiyarak anlayış ve algılarımız

daha yüksek bir bilince doğru evrilmekte. Bu süreç kişilerin yaşama bakış açılarında, yeme-içme alışkanlıklarında, duygu, düşünce ve eylemlerinde, ilişkilerinde ve kök salmış kalıpların değişiminde kendisini net olarak gösteriyor. Artık bize hiçbir fayda sağlamayan rutin alışkanlık ve tepkilerimizin ötesine geçiyor, diğerleri pahasına sadece kendi çıkarlarımıza yönelik benmerkezci zihniyetten uzaklaşarak daha yüksek bir seviyeye doğru geliyoruz.

Veganlık, insanlık olarak evrimimizin bir parçası ve geleceğimizdir. Günümüzde bilincin yükselişiyle birlikte beslenme konusunda da insanlar bilinçleniyor ve artık pek çok kişi doğal ve canlı gıdalara yöneliyor. Dünya'nın birçok ülkesinde daha çok insan yenilenerek vegan yaşam ve beslenme biçimini tercih ediyor. Bu tercih kimi zaman sağlık ve kültürel nedenlerle olduğu gibi özellikle yeni nesil tarafından daha çok hayvanların köleleştirilmesine karşı çıkan etik gerekçelerle ve hayvancılığın neden olduğu çevresel tahribattan (biyoetik-çevre etiği) dolayı seçiliyor.

Sonuç olarak vegan beslenme ve felsefi yaşam biçimi gezegenin bilincinin yükselişinin, değişime açık insanların bilinçlerinde yarattığı büyük bir yükselişin doğal sonucu olarak karşımıza çıkıyor. Birçok insan artık sadece maddiyata yönelik, sömürüye ve öldürerek yaşama-ya odaklı yaşam tarzlarını sürdürmek istemiyor, var olan tüm canlılara karşı sevgi, saygı, uyum ve barış içinde yaşayacakları yeni ve farklı bir yaşam biçimini benimsiyorlar.

Şunu da ilave etmek isterim ki, yüzlerce hatta binlerce yıl önce yaşayan avcı-toplayıcı kavimlerde, insanların dağlarda, ormanlarda, nehir kenarlarında doğayla içiçe yaşadıkları dönemlerde, besin kaynağı olarak avlanmak ve balık tutmak muhtemelen hayatın bir parçasıydı. Avustralya kıtasında Aborjinler, çölü boydan boya geçerken hayatta kalmak için telepatik olarak önceden bağlantı kurdukları hayvanları, onlardan izin alarak ve ruhlarını kutsayarak avlıyor ve ihtiyaçları kadarını tüketip geri kalanını diğer hayvanların yemesi için geride bırakıyorlardı. Yine geçmiş dönemlerde bazı şaman toplulukların, hayvanların daha yüksek bir amaç için kendilerini besin kaynağı olarak feda ettiklerini

düşündüklerini ve bu yönde bir yaşam sürdürdüklerini biliyoruz. Elbette bu, aynı saygıyla onların ruhlarını kutsayarak yapılan bir işlemdi. Tabi avlanan olduğu kadar avlanmadan sadece bitkileri tüketen şamanlar olduğunu da biliyoruz.

Kapitalist sistemin egemen olduğu günümüzde ise etin arkasındaki bir başka acı gerçek de, onun endüstriyel yöntemlerle üretilmesidir. Bu vahşi sistem sadece daha fazla kazanç, daha az gider odaklı çalışır, dolayısıyla endüstriyel üretimde hayvanların acısı ve uğradıkları zulüm önemsenebilir bir şey değildir. Çünkü bu sistemde hayvanlar can değil, sadece birer üründür.

O günlerin ruhuyla asla uyuşmayan, hayvanların meta olarak görüldüğü, saygı bir yana, her şekilde sömürülüp, hunharca öldürüldükleri bugünün şartlarında; et ve hayvansal ürünleri tüketmeye mazereten avcı-toplayıcı kavimleri, şaman toplulukları vb. örneklemenin ciddiyetinin değerlendirmesini siz değerli okurlarıma bırakıyorum. Yabani hayvanlar doğada hayatta kalmak için birbirlerini avlarlar ancak insanın günümüz koşullarında artık hayatta kalmak için avlanmaya, öldürmeye ihtiyacı yoktur. Damak tadı, keyif ve zulüme kılıf uydurmanın dışında kimsenin bunu yapmak için geçerli bir mazereti yoktur.

Koşullanmış bir anlayışla veganlık, sadece et yememek, hayvansal ürünler tüketmemek olarak algılanırsa; bu bakış açısı ile yaratılan gerçeklik oldukça dar bir görüşün ürünü olduğu için, kişi kendi gelişimini bu dar alanda sınırlayabilir. Vegan yaşayan bir insanın kendisine yasaklar koyduğunu düşünebilir, veganlığı marjinal bulabilir, veganların kendilerini damak tatlarından ve yemek yeme zevkinden mahrum ettiği kanısına varabilir, veganlığı yeni bir din-inanç modeli gibi algılayabilir, kendi yaşam tarzı ve konfor alanları için bir tehdit oluşturduğunu varsayabilir, inancına ters düşebilir ve benzeri birçok varsayım üretebilir. Halbuki veganlık tüm bunların çok ötesindedir, çok az konu insanın ruhuna vegan yaşam felsefesi kadar derinden tesir edebilir.

Hayvanların kullanım amaçlı sömürülüp öldürülmelerinin geniş kitleler tarafından onaylanıp, normalleştirilmesinin sebebi; kültürümüzün onların bizler kadar değerli olmadıklarına dair koşullandırılmış

inançları taşıdığımız içindir. Milyonlarca hayvanın en zalim şartlarda esaret altında tutulmaları, inanılmaz kötülüklere maruz kalmaları, sömürülmeleri ve öldürülmeleri sadece bu üstünlük duygusundan kaynaklanmaktadır. Bu kibir insanın sadece gözlerini kör etmemiş, kalbini de mühürlemiştir.

Ne yazık ki Dünya Ana duygu, düşünce ve eylemleriyle tümüyle benmerkezci, Hayvan, Bitki ve Mineral Krallıkları ile uyumsuz, ahenksiz yaşamlar süren insanlardan fazlasıyla muzdariptir. Giderek artan problemler mevcut insanlık anlayışıyla çözülememekte, talancılık zihniyeti ve tüketim çılgınlığı tüm Dünya ve onun canlı varlıklarına giderek daha fazla tehlike oluşturmaktadır. İnsan, aldığı gıdanın, yaşam tarzının, tüketim alışkanlıklarının neden olduğu zararların yarattığı bireysel ve toplumsal negatif karmanın farkında olmayacak kadar derin uykudadır ve kendisini bu ağır uykudan uyandırmak isteyenleri de tehdit olarak algılamaktadır. Günümüzde yerleşik Dünya düzenini ve beslenme alışkanlıklarını savunmak ve konfor alanlarını korumak adına veganlığı itibarsızlaştırma ve karalama çalışmaları, birçok kişi için adeta bir hobi halini almıştır.

Bu yol aslında kişisel bir tercih değil, bireyin ahlâki farkındalığının yükselişi ile yapılan bilinçli, etik bir seçimdir ve günümüzde yüksek etik değerlerle yaşamak oldukça cesaret isteyen bir duruştur. Çünkü bu yaşam biçimi, özellikle vegan olmak ve veganlığı yaymak cesur olmayı, koşullar ne olursa olsun her zaman doğruları söylemekten kaçınmamayı ve üstelik milyarlarca dolarlık kazançları olan birbirlerine bağlı endüstrilerin statükolarına meydan okumayı da içerir. Birey, zevke ve damak tadına dayalı yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları ile yüzleşir ve tercihlerini kimseye acı vermeyecek biçimde değiştirir. Vegan beslenme ve felsefi yaşam biçimi, şiddetten kaçınmak için elimizden geleni yapabileceğimiz en güvenilir ve kolay yoldur. Et, canlı varlıklar olan hayvanların öldürülmesiyle elde edilir. Dolayısıyla kişi etin tadına bakmak istiyorsa ya öldürecek, ya öldürmesi için birini bulacak, ya da daha önce öldürmüş bir insandan satın alacaktır. Et yemek isteyen bir insanın şiddete bulaşmamış olması mümkün değildir.

Veganlık, bu devrenin negatif karmasını hafifleten ve insanlık olarak yarattığımız kitlesel negatif karmaların sonuçlarını değiştirebilecek çok önemli bir unsurdur ve veganlar bu dönemin gerçek anlamda ruhsal devrimcileri ve dönüştürücüleridir. Onlar Dünya'nın, insanlığın, bitki ve hayvan kardeşlerimizin şifacılarıdır. Açlıktan ölen her insanın ardında, ne yazık ki ihtiyacından fazla tüketen, gıdasını adil ve vicdanlı almaktan yoksun, diğerlerinin ihtiyaçları ve yaşamları pahasına yaşayan bir insan vardır.

İnsan olmanın derin anlamı, zamanın ve gezegenin değişen şartlarına uyumlu bir yaşamı sürdürmek için bilinçli bir çaba göstermeyi gerekli kılar. Birey, kozmik bir bilgisayar olan bedenini sağlıklı olgularla programlamaz ve yalnızca bedensel düzeyde yaşamaz. Diyebiliriz ki kişi farkındalığını yükseltip, nefsi ifade eden bedensel güdülerin kontrolünden çıktıkça, ruhunun doğasına uygun sürdüreceği bir yaşamla ruhani kalitesini de yükseltir. Yeni Dünya'ya geçerken yaşam sadece “*ne pahasına olursa olsun hayatta kalmak*” amaçlı değildir. Hayata bir anlam katmak, pozitif bir fark yaratmak, bütünle uyumlu bir yaşam sürdürmek ve böylece yaşamdan daha çok keyif almaktır.

Sevgimiz, merhametimiz, ahlâki ve vicdani değerlerimiz, yalnızca insan türüyle sınırlı kalmayıp doğadaki tüm canlı türlerini de kalbimizin içine alacak kadar, onlar için sorumluluk duygularımızı geliştirecek kadar genişlemişse; işte ancak o zaman insanlık olarak gerçek bir bilinç evriminden ve ruhsal gelişimden bahsedilebilir.

İnsan bu dönemde her zamankinden çok daha fazla barışı ve huzuru özlemektedir ve kendi içinde bu değerleri taşımayan bir insanın Dünya barışına katkı sunması mümkün değildir. Yeni bir Dünya'da hayvan kardeşlerimizle insanlık arasında büyük bir ahenk olacak, nitelikli ilişkiler kurulacak ve pek çok insan geçmişte hayvan dostlarımızla aramızda açtığımız derin uçuruma köprü kurmamıza yardımcı olmak üzere ortaya çıkacaktır.

Vicdanın sesi, aklın sesinden üstündür. Ancak duyabilmek için ki-
şi belli bir ruhsal olgunluk seviyesine gelmeli ve nefsinin tuzaklarına
düşmemeyi öğrenmelidir. Yaşamın bütünüyle olan bağlarımızı idrak et-
memiz, bizi insan dışı canlı türlerine karşı bencillığe dayanan davranış-
larımızı değerlendirmeye yönlendirecektir. Doğa ve Hayvan Krallıkları
ile olan ilişkilerimiz boyun eğdirme, güç kullanma yerine; koruyuculuk
ve işbirliği ilişkisine dönüşecek ve biz sınırlı benliğimizin ötesine geçip
sınırsız benliğimizle buluşacağız.

Değişim

Ahlâki ve vicdani eğilimlerimiz, anlayış, algılayış ve davranış bi-
çimlerimizle yaşadığımız çağın benmerkezci, çıkar odaklı realitesine
uymadığımızı fark ettiğimizde; bazen ve hatta çoğunlukla kendimizi
yaşadığımız toplumun genel anlayış seviyesine ve değerlerine yabancı
hissederiz. Çoğu zaman en yakınlarımıza bile uyum sağlamakta güç-
lük çeker, kendimizi sanki bir uzay gemisinden Dünya'ya terk edilmiş
ve yuvaya dönme özlemi çeken varlıklar olarak algılarız. Bedenlerimiz
bile bize ağır gelir, yaşadığımız evlere, mahallelere sığamaz oluruz, ço-
ğunlukla Dünya'ya aynı pencereden baktığımız, iki çift laf edecek insan
bulmanın zorluğunu yaşıyoruz.

Dost ve arkadaşlarımızla yaptığımız sohbetlerde o eski tadı bulamaz,
birbirimizden yavaş yavaş uzaklaşırız. İlgi alanlarımız değişir, yıllarca
dinlediğimiz o müzikler bile bize anlamsız gelir, yıllar önce okuduğu-
muz bir kitabın sayfalarını çevirdiğimizde ise kendi kendimize şaşırır, o
kitapta bir zamanlar ne bulduğumuzu merak ederiz. Yaptığımız iş, seç-
tiğimiz eş, çevremizdeki insanlar ve hatta bazen ailemiz bile artık bize
yabancı gelir, kırk yıllık eşi dostuyla bile artık hiçbir ortak noktası kal-
madığını fark eder insan, kopar gider ilişkiler.

Çoğumuz ayrılıklar yaşar, bazen bir süre her şey adeta askıda kalır,
boşluğa düşer, bir süre boşa geçen yılların ardından hayıflanır, sonra

farklı uğraşlar, farklı insanlar girer hayatımıza. Yıllarca bizi kederden neşeye, keyiften acıya, aşkla sevgiyle avutup, sonra da boşluğa düşüren “Ben” nerededir? Ne olmuştur da önce kendimize, sonra çevremize ve yaşadığımız topluma yabancı hale gelmişizdir? O Ben nerededir? Bizi yıllarca keyiften can sıkıntısına, neşeden kedere, kederden neşeye, acıdan tatlıya, sevgiden nefrete, düşünceден düşünceye uçuran o Ben ne olmuştur da, kendisine, çevresine, Doğa’ya, hayvanlara, Dünya’ya karşı bakış açısı, duyguları, algıları bu kadar değişmiştir?

Ben (Hangi ben? Bu ben miyim gerçekten?), bu Dünya hayatına “Türkan” olarak bedenlenen varlık, yaşam sürem 54. yılında işte böyle bir değişim yaşadım. Bazen insan bir ömür boyu göremediğini birkaç dakikada görüp öyle bir silkeleniyor ki, zaten ondan sonra hiçbir şey eskisi gibi olmuyor. Ah, gerçekten benim dışımda bir Dünya mı varmış? Benim acılarım, üzüntülerim, gözyaşlarım, en dibe vurduğum zamanlar, hayal kırıklıklarım, boşluklarım, ardından baka kaldığım yıllarım, hepinize ne kadar minnettarım bilseniz. Sizi bilememişim, anlayamamışım, aslında siz olmasaymışsınız ben bir hiçmişim. Meğer öyle acılar yaşanıyormuş ki Dünya’da, benim çektiklerim yalnızca nefes al-nefes ver, işte o kadarcık bir zamandan ibaretmiş.

İnsan ömrü ne kadar ki, “gözlerini yum sonra tekrar aç, işte bitti, bir varmış, bir yokmuş misali” derdi rahmetli anneciğim. Işıklar yağsın, sevgi yağmur olsun aksın üzerine, Yaradan’ın rahmeti üzerine OLsun bir tanem, gözümün nurunun.

Dikkatimi kendi üzerimden başkalarına, başka varlıkların acılarına vermeyi öğrendiğim anda o kadar çabuk şifalandırdım ki kendimi, şükürler olsun. O zamana kadar bencil, duyarsız biri miydim? Kendime haksızlık yapmak istemem, kesinlikle değildim, tam tersi. Ama yetmiyormuş işte, daha fazlası gerekiyormuş, çok daha fazlası.

Hayatımın 54. yılında bir video izledim, adı “Eartling”, yani Dünyalılar. Daha doğrusu videonun ilk yarım saatini bir gözüm açık, diğeri kapalı, parmaklarımın arasından izlemeye çalıştım. O yarım saatin ardından dayanamayıp kapadığımda sonraki üç, dört ayı vejetaryen

olarak geçirecektim, sonrasında da vejetaryenliği yeterli bulmayıp ve-
gan olacaktım.

Hayır, hayır! İkiyüzlülük yapıp size “*ben zaten hiçbir zaman et ye-
meyi seven biri değildim*” gibi hikayeler anlatmayacağım. Mutlaka öyle
olanlarımız, çocukluğundan beri eti hiç sevmeyenlerimiz de vardır. As-
lına bakarsanız, bu o kadar normalleştirdiğimiz bir şeydi ki, et yemeyi
sevip sevmediğimi bile hiç düşünmedim. Ama az da olsa, çok da ol-
sa, büyük bir utançla hayatımın uzun bir bölümünde midemi hayvan
kardeşlerimin cansız, biçare, masum bedenleriyle doldurduğumu nasıl
inkar edebilirim? Ben inkar etsem, onlar bana haklarını helal ederler
mi? Kendimden, geçmiş de olsa kendi hakikatimden ne kadar saklana-
bilirim? Bu gerçeği kabullenmekten başka çarem var mı benim? Sahi o
Ben, artık şimdiki Ben değil. Nerede o Ben?

İşte bu benim bireysel evrimim, içsel devrimim. O güne kadar olan
davranışlarım, algılarım, beslenme biçimimle ilgili yeni kavrayışlar ge-
liştirdim. Artık bu kavrayışlara uygun yeni davranışlarda bulunuyorum.
Tüm davranışlarımı etkileyen güç ise Sevgi'dir. Kalbimden tüm varlığı-
ma yayılan ve daima daha da genişleyen Sevgi. Hissettiğim Sevgi'min
gücünün geliştiği, genişlediği oranda “*Ben, Ben'im*” olduğumu biliyo-
rum, odağımı kendi üzerimden O'lanın tümüne çevirdim. Zaten Ben
ve Onlar yok, hepimiz Bir'iz, birbirimize Biz'i yansıtıyoruz. Bu anlayış
Ruh'uma işledi ve artık özgürüm, olabildiğince.

Sevgiyle yenilendim, sevgiyle dönüştüm.

Sevgiyle, iyilik ve güzelliklerle, birbirimizi anlayarak ve destek ola-
rak geçip gittiğimiz şu kısacık yaşamlarımızdan geriye kalıcı bir iz, po-
zitif bir farkındalık bırakabilmenin ötesinde önemli olan hiçbir şey yok.
Yaşamı güzelleştiren, emek veren, fark yaratan, varlığı ile bu dünyayı
onurlandıran herkese sonsuz şükran, sevgi ve saygılarımla.

Şimdi, insan olan ve olmayan tüm canlıların sevgi, uyum, barış ve
huzur içinde yaşadıkları bir Dünya'yı hayal ediyor ve yolculuğumuza
devam ediyoruz.

Yükseliş Süreci ve Farklı Beslenme Biçimlerine Çekilmek

“Yaşama kastetmenin getirdiği acının farkında olarak, iyilik ve şefkatle insanların, hayvanların, bitkilerin, taşın ve toprağın yaşamını korumanın yollarını öğrenmeye niyetliyim. Öldürmemeye, diğerlerinin öldürmesine izin vermemeye, düşüncemle ve yaşam biçimimle cana kasteden hiçbir eylemi desteklememeye kararlıyım.”

Thich Nhat Hahn-Bizim Dünyamız

Bir Zen Rahibinin Barış ve Ekoloji Hakkında Düşünceleri

Yükseliş, “geçiş” kavramı, anlaşılması açısından sembolik kelimeler kullanılarak yapılsa da, geçilecek bir yer değil; o boyutun yüksek titreşimleriyle aynı frekansa geçebilmemiz için Ruhumuzun amacıyla uyumlu yüksek bir varlık seviyesine yükselişimizi ifade eder. Ruhsal bir kavram olarak algılanmasına rağmen, aslında ruhsal boyutuyla birlikte fiziksel-biyolojik değişimlerle de gerçekleşen, kendimizin daha yüksek bir versiyonuna dönüşmeyi içeren bir süreç, evrimsel bir döngüdür. Bilincin uyanışıyla hücreler ışığa açılır ve atomik düzeyde hücresel değişim başlar. Ruhsal ve fiziksel olanın birleşerek madde yoğunluğunun ruhsallaşmasını, bilincin fiziksel bedenle birlikte evrimleştiği bir sürece verilen isimdir.

Yükseliş süreci aynı zamanda insanlardaki yaşam gücü enerjisinin 3. Çakradan 4. Çakraya (Kalp Çakrası), yani “*mideden kalbe*” yükselmesini ve kalbin saflaşarak açılmasını temsil eder. Kalp, sevginin, şefkatin ve yüksek anlayışın yuvasıdır. 3. Boyut kaba titreşimli enerjileri ile Ruhtan fiziksel bedene geçişi temsil ederken, artık yüksek titreşimli enerjilerle birlikte bilincin daha yüksek seviyesinde fiziksel bedenin ruhsallaşmasına yönelik etkiler yaşıyoruz. Bu süreçte birçok insan yeme alışkanlıklarında ve damak tadlarında değişiklikler yaşıyor. Et ve ağır proteinli hayvansal gıdalar bedende daha uzun süre kaldığı, sindirimi için çok fazla enerji gerektiği ve yoğunluk yarattığı için hücresel dönüşüm sırasında rahatsız edici oluyor. Sektörün perde arkasını bilmeseler de Yükseliş Enerjileri ile

rezonansa giren kişiler tarafından değişen beden titreşimleriyle uyumsuz oldukları için artık tercih edilmiyor. Son yıllarda yaşam karşıtı eylemlerle elde edilen gıdalardan vazgeçen, doğal sebze ve meyvalara yönelen ve bu yönde giderek çoğalan çok fazla insan görüyoruz.

Yükseliş, bireysel olmakla birlikte aynı zamanda bütünsel bir olgudur. Enerjide meydana gelen değişiklikler sonucu ışığın yoğunluğu artarak Dünya'nın enerji alanlarında da değişimler yaratır. Dünya Ana, üzerindeki tüm canlılıkla birlikte elektromanyetik alan değişiminden etkilenerek daha yüksek formlara doğru yenilenerek evrimleşir. Yer-yüzüne nüfus eden kozmik enerjilerin dalgaları, değişime hazır olan insanların bilinçlerinde derin değişimler yaratır. Kalpleri açık olanlar sevgileri ve şefkatleriyle gezegendeki tüm varlıkların yükselişine bilinçli katkı sunabilir ve Tanrısal Plan'ın fiziksel boyuttaki aracısı olurlar. Bu manevi destekleri, kalplerinin saflık derecelerine göre kendilerinin yükselişinin de bir parçasıdır.

İki alt merkez olan “*Kök Çakra ve Sakral Çakra*” dengede olmadığında, bizi dualite yoğunluğuna bağlayan kaba titreşimli enerjiler üretirler. İnce enerjilerle beslenerek üzerlerinde hakimiyet sağlanmalı; maddiyat, yemek, cinsellik gibi fiziksel yoğunluğa ait olan unsurlar dengede ve vicdan ölçülerinde olmalıdır. Bu alt çakraların üstüne yükselmeden ruhsal bilgiler de dahil olmak üzere her şey sadece alt merkezlere, dünyevi kişiliğin-egonun güçlenmesine hizmet eder. Kaba enerji seçimlerimizle karanlığa, ince enerjilerle ise Işığa çekiliriz.

İnsan alt merkezlerden üst merkezlere yükseldikçe, alt benliğin-nefsin tatmin arayışlarına, düşük ihtiyaçlarına enerji vermez. Onların benliğinin parçaları olduğunu anlamış ve sevgiyle dönüştürüp kabullenmiştir, daha yüksek ideallere yönelerek enerjisini onlara akıtmaya başlar. Böylece beslenmeyen alt benliğin duygusal ve zihinsel yapısı yavaş yavaş çözülür ve yerini yüksek titreşimli duygulara ve zihne bırakır.

Varlık düzeyi daha düşük olan genç ruhlar ise, gelişip büyümeye henüz hazır olmadıkları için diğer canlıları evrimleşen bağımsız varlıklar olarak değil, kendi ihtiyaçlarını gidermeye yönelik, kendilerine hizmet etmekle mükellef “şeyler” olarak algırlar. Başkalarının hayatları, acıları pahasına istediklerini almak eğilimindedirler, güçlü olanın

güçsüzlerden faydalanma hakkı olduğuna inanmışlardır. Bu kardeşlerimiz, kalp aktivasyonları gerçekleşene kadar yaşam programlarında olumsuzluklarla karşılaşacaklar ve büyüme süreçlerinde enerjileri den- gelenene kadar zorlu deneyimler yaşayacaklardır.

Yükseliş süreci yaşamını sevgi, saygı, tevazu, farkındalık, şefkatle sürdüren bir insanda doğal olarak gelişir, gerçekte büyük yüzleşmeler içerdiği için çoğunlukla acı verici, sarsıcıdır. Sağlıklı bir manevi gelişim için güzel sözlerden, ritüel ve serenomilerden, üstadların sözlerinin tek- rarlarından çok daha fazlası gerekir. Fiziksel Dünya'da var olan acıyı, ke- deri, ısıdırabı görmeden, içinde tüm bunları şifalandırmaya yönelik itici güç olan şefkati, merhameti hissetmeden, tüm varlığı bu istekle dolup taşmadan kim uyanabilmiştir ki? Bu hizmet aşkı, yüzeysel bir yükseliş arzusunun çok ötesindedir, işte, bu nedenle aydınlanmış insanların en fazla göze çarpan özellikleri herkese ve her canlıya karşı hissettikleri sevgi, şefkat ve merhamettir. Bu unsurlar aydınlanmış bir insanın en temel özellikleridir. O, kendisini korkularından, zihinsel kalıplarından, dog- matik inançlarından, egonun hakimiyetinden özgürleştirmiş ve böylece içinin sadece şefkat ve merhametle dolmasına izin vermiştir. Ayrımcılık yapmadan her varlığın acısını kendi içinde hisseder. Çıkarları için bir canlıya zarar vermesi artık mümkün değildir. Merhamet ve şefkat yok- sunu bir insan, hangi bilgilere sahip olursa olsun hakikatine uzaktır.

Yükselişin yolu kalplerimizin kapısından açılır ve orası şefkat ve merhametin tapınağıdır. Kalbi sevgiye açık olan kişi böylece çoğu kez kendisi bile farkında olmadan gittiği her yere ışığını yayar, kalplere fe- rahlık getirir. Sadece varlığı bile bulunduğu ortama huzur ve barışın tat- lı esintilerini taşır. İçinde merhamet ve sevgi olan insan hiç konuşmasa bile varlığından yükselen sevgi ve şefkat konuşur. O, kavurucu bir çöl sıcağında yemyeşil yaprakları olan, kökleri toprağa sımsıkı tutunmuş, dalları göğe uzanan bilge bir ağaç gibidir. Herkes onun dallarının altına girip serinlemek ve ferahlamak ister. Yeninin tezahür etmesi, eskinin gitmesine bağlıdır. Kalpte değil, zihinde yaşayan insanın tüm bilgileri teoride kalır, içine işlemez; kalbinin kapısını kapamış olan kişi kurumuş bir ağaçtır, ne kendisine ne de başkalarına faydası olmaz.

Ruhani konular söz konusu olduğunda, beslenmeyle ilgili öneriler genelde konuyla ilgilenenler tarafından ya göz ardı edilmiş, ya da önemsenmemiştir. Bu konular konuşulduğu zaman insanın bir bedeninin ötesinde yüce bir Ruh olduğu, fiziksel tarafın önemli olmadığı ve kişinin yiyip içtiklerinin önemli olmadığı savunulmuştur. Bu bakış açısı gıdanın Ruh'a tesir eden etkilerini yok sayar. Çünkü fiziksel düzeyde, fiziksel bedene, fiziksel gıda alınmaktadır ve Ruh tüm bunların çok ötesindedir. Bu durum ruhsal bilgilerin insan merkezci bir bakış açısıyla fiziksellüğün önemini reddeden, ancak fiziksellığe ait olan zihin tarafından yorumlanmasıdır. Halbuki insan, yiyecek yoluyla içine aldığı, hücrelerine, kanına kadar işleyen şeydir. En eski kadim bilgilerde söylendiği gibi, "insan yediği şeydir". Kişi, bedenini yüce amaçları için daha uygun olan yiyeceklerle besleyerek onu amacına daha uygun bir hale de getirebilir. Yüce amaçları olduğunu söyleyip, bu amaçlara uygun olmayan gıdalarla da bedenini besleyebilir.

Burada gözden kaçan fiziksel beslenmenin sadece fiziksellikten ibaret olmadığı, ruhani olanın fiziksel dünyadaki ifadesi olduğudur. Yani alınan gıda sadece kimyasal bileşenlerden ibaret değildir, astral ve eterik bedenlere sahiptir. Ancak ruhsal maskelere bürünmüş materyalist zihin, konunun bu tarafını hiç hesaba katmaz. Alınan gıdalar sadece fiziksel bedeni değil, tüm enerji bedenlerini etkiler ve gıdanın geldiği varlık türünün enerji bedeniyle, insanın enerji bedeni birbirinin içine geçer. İnsanın fiziksel ve enerji bedenleri gıdasının geldiği varlık türlerinden oluşur. Yani hayvanlar ve bitki alemlerinden. Ağırıklı olarak neyle besleniyorsa insan odur, egosu o türe ait özellikler taşır.

Dünyevi hayatı deneyimleyerek öğrenmek üzere insan bedeni alarak bu Dünya'ya gelen Öz Varlık, bilinci almaya hazır olmadığı sürece kim ne derse desin, kim hangi mesajı verirse versin; ancak varlık düzeyine göre davranacak, zihnini ve bedenini buna göre besleyecek, buna uygun bir yaşam tarzı sürecektir. Teorik olarak öğrenilen spirüel bilgi, kişi ancak tüm yaşamla olan bağlantısını idrak ettiği zaman içselleştirilir. İnsan; inanç ve davranış kalıplarını değerlendirme sürecine girdiği, kontrol etme, güç kullanma, sömürme, öldürme ve öldürmeye onay

verme eylemlerini kendi özgür iradesiyle bırakmaya karar verdiği gün, edinilen bilgi aşkın biliş haline dönüşür.

Ruh bilinciyle yaşamak, koşulsuz sevginin, yaşama hizmetin, şefkatin, merhametin, erdemli bir yaşamın titreşimleridir, Birlik Bilinci'dir. Böylece kalp açılır ve kişi insan dışı canlı türlerinin de varlığının farkında olmaya başlar. O güne değin görülmeyen şeyler, kalp gözüyle bakıldığında görülür olmuştur. Böylece insan, Hayvan ve Bitki Krallıklarının varlıklarına ilgi duymaya başlar, artık onların da kendisi gibi bu Dünya hayatında tekamül etmek üzere burada bulunan misafirler olduğunun bilincindedir. Türlerinin, biçimlerinin önemi yoktur, hepimiz farklı türlerin oluşturduğu Dünya Topluluğu'na ait ruh kardeşleriyizdir, sevgili Dünya, hepimizin annesidir. Burada bahsettiğim "kardeşlik" ırk, milliyet, inanç, cinsiyet ve tür ayrımı gözetmeksizin hepimizin tezahür ettiği ortak Kaynak'ı ifade eder. Her varlık, biçimi ve bilinci nasıl olursa olsun aynı Öz Kaynak'tan var olmuş ruhsal bir yolcudur. Bu derinden algılayış, beslenme biçimlerimizi de etkiler ve gıda seçimlerimizle yaşamı kutsarken, daha fazla sadeliğe ve erdemliliğe yöneliriz.

Gerçek anlamda spiritüel gelişim, sağlıklı eleştirel gözlemlene ve sorgulayıcılıkla ilerler. Kişi, tüm belirtileriyle apaçık yolunda gitmediği görülebilir olan ama buna rağmen yine de hâlâ genel kabul gören görüşleri, inançları, alışkanlıkları sorgular. Eskinin tüm olumsuzluklarına rağmen hâlâ orasına burasına yama yaparak sürdürülmeye devam edilirse, köklü bir değişim olmayacağını bilir. Geçmişten bugüne kabul etmemiz için bize dayatılanlar, alışkanlıklarımız, yaşam tarzımız sorgulanabilir olmadan bu değişim gerçekleşmez. Günümüzde pek çok insan ruhsal gelişime spiritüel kitaplar okumak-yazmak, eğitimlere seminerlere katılmak, güzel konuşmalar yapmak, etkileyici yazılar yazmak, diplomalar almak-vermek, ruhani ün, etiket ve bilgilere sahip olmak, metafizik deneyimler yaşamak, ruhsal irtibatlar kurmak gibi yollardan ulaşılabilir zannediyor. Elbette tüm bu unsurlar destekleyicidir ancak kişi sahip olduğu bilgilerle birlikte sevgiyle dönüşmediği, kendisinde gerçek bir değişim gerçekleşmediği sürece eksiktir.

Hakikate giden yolda bilincin gelişiminin pek çok farklı düzeyi vardır. Gelişim, "ego zihin"den çıkmayı başılabildiğimiz ölçüde gerçekleşir.

Çünkü o zaman seçimlerimiz dar ego temelli-kendine hizmet amaçlı değil, ruhsal perspektiften daha geniş bir vizyonla gerçekleşir. Zihin-ego bilinç, en yüksek sınırsız titreşim frekansına sahip olan Ruh'un, 3. Boyut madde dünyasındaki en düşük titreşimli sınırlı fiziksel uzantısı, amacını gerçekleştireceği bireyselleşmiş aracıdır. Ancak Ruh'un kendisi değildir, bir nevi maske olarak taktığı, 3. Boyuttaki deneyimimizde insani kişiliğe ve kimlik duygusuna sahip olmamız için gerekli olan zihinsel yapıdır.

Kişi, yaşamı boyunca bir tarafta Ruh'unu temsilen Öz Vicdan'ı ve bedeni temsil eden egosu-nefsi arasında gidip gelerek seçimler yapar. Ruhsal gelişme gösterdiği takdirde, egosunu da pozitif yönde geliştirerek Ruh'una hizmet amaçlı kullanabilir. Veya tam tersi olur ve maddi dünyaya fazlaca düşkün olan kişide alt ego çok baskın olduğu için bireyselleşmiş Ruh kendisini ifade edemez, dünyevi kişilikle özdeşleşebilir. Hiçbir şey sabit ve değişmez değildir, her anda sonsuz olasılıklar potansiyeli vardır ve gelişimimizi hızlandıracak veya yavaşlatacak olan şey, bilinçli veya bilinçsiz yaptığımız seçimlerimizdir.

Hayvanları gıda ve kullanım amaçlı nesneler olarak görüp, yemek ve atıklarından faydalanmak ego zihne ait üçüncü yoğunluk derecesinin baskın ataerkil deneyimleridir. Bu yoğunlukta Sevgi-Birlik Bilinci kavramı algılanamadığı için her şey birbirinden ayırmış gibi görünür. Başkalarının özgür iradelerinin ve yaşam haklarının ihlal edilerek yaşanması, doğanın ve hayvanların kıyımı normalleştirilmiş ve faydacı zihniyetin "*çıkar amaçlı can alma ve sömürme*" yi normalleştirilmesi bir yaşam kültürü haline gelmiştir.

Bu davranış modeli, onların varlık haklarının birinci dereceden ihlalidir. Hayvanların insanlara kendi rızalarıyla bedenlerini verme deneyimleri çoktan sona ermiştir. Artık hiçbir hayvan gönüllü olarak bedenini sunmamaktadır, çünkü insan, bedenini kendisine feda eden bir canlıya saygı duymak ve kutsamak bir yana, artık sadece etinden faydalanmak üzere öldürmek için hayvan yetiştirmektedir. Bu, insan-daki düşüşün, yozlaşma seviyesinin net olarak göstergesi, varlığın yaşam hakkına saygısızlığın ve sevgisizliğin en uç noktasıdır, ne yazık ki böyledir. İnsanın en ağır imtihanı nefsi iledir ve hayvanlar bu imtihanın

en masum tanıkları ve kurbanlarıdır. Bu çağda et beslenmek için tek alternatif değildir, giderek daha da fazla yıkıcı eğilimlere yönelen insan için et yemek ve hayvansal atıkları tüketmek zaruri değil, keyfi bir tüketimden ibarettir. İnsan keyif için can almakta, kan dökmekte ve tüketimleriyle suç ortaklığı yapmaktadır.

3. Yoğunlukta tüm varlıkların kendi yoğunluk derecelerine göre deneyimleri vardır. Hayvan kardeşlerimiz de geçmiş dönemlerde doğayı kutlayarak uyumla yaşanan zamanlarda, yaşamın devam etmesi adına bir aciliyet olduğu zaman, daha yüksek yoğunluk varlığı olan insanın bednine, daha düşük yoğunluklu kendi bedenlerini katma deneyiminde bulunmuşlardır. Yerli kabilelerin, örneğin Avustralya Aborjinlerinin başka hiçbir yiyeceğin olmadığı çölde kilometrelerce öteden bir hayvanla telepatik iletişimde bulunup rızasını alarak ancak o şekilde avlandıklarına dair bilgiler vardır. Hayatta kalma adına başka hiçbir alternatif yoksa, bunun diğer canlının hayatı kutsanarak, saygı ve sevgiyle yapıldığını biliyoruz. Gönüllü verme deneyimi derken bunu kast ediyorum. Bu durumun günümüzde sırf öldürmek için hayvan yetiştirmekle, keyif için can almakla, hiç ihtiyaç olmadığı halde buzdolaplarını et ve hayvani ürünlerle doldurmakla uzak yakın alakası yoktur. Okurların zihinlerinde bir soru işareti kalmaması açısından konunun açılımını yapmayı uygun buldum.

Hayvansal gıdaların bırakılması gerçek bir ruhsal gelişim için ön koşuldur. Yüksek titreşimli enerjilerle temasın gerçekleşmesi ve saf koşulsuz sevgi alanının tesirlerini alabilmemiz için öncelikle fiziksel beden ve zihnin arınması şarttır. Ancak buradaki en önemli ilke bu bırakışın öncelikle sevgi ve şefkate dayanmasıdır. Etik ve sağlıklı beslenme evrim sürecimizin en temel yapı taşıdır. Tüketilen gıdalar ne kadar canlı ve saf olursa, zihin o ölçüde saf düşünceler ve duygular üretir ve kişi gıda seçimleriyle daha saf ve temiz gıdalara yönelir. Bu, bir bakıma karşılıklı bir döngü sayılabilir. Yükseliş sürecinde gerekli olan bilincimizin gelişimi, kendimizi arındırıp titreşimlerimizin yükselmesine bağlıdır ve aldığımız gıdalar bu nedenle canlı, ince enerjilere sahip olmalıdır.

Beslenen sadece fiziksel bedenimiz değil, duygularımız, zihnimiz ve ruhumuzdur. Dolayısıyla alınan gıdalar ve maneviyat birbirinden ayrı değil, birlikte ele alınması gereken konulardır.

Ancak burada önemle vurgulamak istediğim bir konu, sadece bitkisel gıdalarla beslenmenin ruhsal gelişim için yeterli olmayacağı, bu sürece mutlaka bilinçli ruhsal çalışmaların eşlik etmesinin gerekliliğidir. Kişi ya uzun süre bu çalışmalar içinde olup süreç içinde gelişen bilinciyle bu saflık düzeyine yakınlaşıp kendiliğinden saf gıdalara yönelecek, ya da hayvanların maruz kaldığı kötülüklerin farkında olarak bu zulmün içinde yer almamayı seçerek daha saf gıdalara yönelecektir. Daha sonrasında ise bu seçim onun hayatında ruhsal yönde de bir farkındalık yaratacaktır. Bu, her iki şekilde de ilerleyen bir süreçtir. Üçüncü bir seçenek daha vardır ki, bu da kişinin salt hayvanlara karşı hissettiği sevgi ve şefkat dolayısıyla bitkisel gıdalara yönelmesi. Ancak bu sevgi ve şefkati sadece hayvanlarla sınırlayarak ruhsal gelişimini de sınırlaması ve konunun felsefi yönünü göz ardı etmesidir. Çok önemseydiğim bu konu “Veganlığı Anlatırken” adlı bölümde geniş olarak ele alınmıştır.

İçinde yaşam enerjisi taşıyan sağlıklı, kaliteli bir beslenme biçimi sadece metabolik düzeyde değil, enerji düzeyinde de iyileştirici tesirlere sahiptir. Ancak kitlelerin bu bilgilere ulaşması gücü elinde tutanların yani küresel çapta toksik gıdalar üreten gıda endüstrilerinin ve gıda sebepli hastalıkları “tedavi eden” büyük ilaç endüstrisinin işlerine gelmez. Çünkü düşük titreşimli endüstriyel yiyeceklerle metabolizmanın kimyası bozulurken, farmakolojik endüstri daha fazla dengesizlik yaratıp birbirlerini destekleyerek birlikte kısır bir döngü yaratırlar. Sağlıklı gıda üreterek ve beslenme yanlışlıklarını ortadan kaldırarak hasta olmamak mümkünken, hastalıkların nedenlerini göz ardı edip yaşam boyu insanları ilaçlarla yaşamaya mahkum etmek, günümüzde normalleştirilen çarpıklıklardan sadece biridir.

Neyse ki günümüzde gıdanın sadece fiziksel bedenini değil, zihni ve ruhsallığını da beslediğinin farkında olan pek çok insan, sistem

tarafından kendilerine kodlanan programlardan çıkıp gıdaya olan bakış açılarını, beslenme alışkanlıklarını ve yemek yeme biçimlerini değiştiriyorlar. Et ve diğer hayvansal gıdalar ve ayakkabı, kemer, kıyafet gibi deriden yapılma ürünler şiddet içeren yöntemlerle elde edildikleri için sağlık içermezler, topraklanmayı engellerken yaşam enerjisinin (Prana-Chi) bedenimizdeki sağlıklı akışına mani olurlar. Hayvansal gıdaların tüketilmesi insandaki hayvani doğayı güçlendirirken, ruhsal doğayı zayıflatır. Bu nedenle yeni titreşimlerle uyumlu olmayan et ve hayvansal ürünler, çok pişirilmiş, bol yağlı ve ağır gıdalar, işlenmiş hazır ürünler artık tercih edilmiyor ve bu kişiler gıda seçimleriyle bolca yaşam enerjisi içeren, canlı, bitkisel yiyeceklere çekiliyorlar. Böylece eski hastalıkları şifa buluyor, bedenleri işğa uyumlanabiliyor, enerji bedenlerindeki tıkanıklıklar, blokajlar açılıyor ve dönüşümü yaratan yeni enerjileri ve frekans alanlarını daha fazla algılayabiliyorlar.

Tüm bu bilgilerin ışığında söyleyebiliriz ki; vegan olmak sadece yiyecek seçimlerimizle değil, kişinin bir noktadan sonra şefkatli, merhametli, nazik ve vicdanlı seçimler yapmayı seçmesiyle ilgili bir konudur. Doğal olarak beslenme seçimleri de bunun içindedir. Vegan olmayı seçmek, koşulsuz sevginin ifadesi, kalpteki dişil enerjilerin en geniş perspektiften deneyimlenmesidir. Kişi, hiçbir beklenti içine girmeden sevgisini ve emeğini verir ve diğer canlıların acı çekmemesi için nefsinden fedakarlık eder. Ancak böylesine yüksek bir sevgi anlayışı 3.Yoğunluk seviyesinin baskın ataerkil enerjilerini dişil enerjilerle dengeleyebilir ve anaerkil enerjiyi yeniden canlandırıp, yükseltebilir.

İnsanlardaki sevgi ve iyilik potansiyelinin hayvanlara kadar uzana-bildiği, beslenme alışkanlıklarının şefkati, merhameti ve nezaketi ihlal ettiği durumlarda vazgeçiş ve mümkün olduğu ölçüde zarar vermeyen yöntemlere dönüş; karışt görüşlü birçok insan için aşırı uç noktalarda yaşanan marjinal bir yaşam biçimidir. İnsan, kendi çıkarları söz konusu olunca öldürmeye, sömürmeye, yağmalamaya o denli programlanan bir kültür (!) içinde yetişmiş ve yaşamaktadır ki; sevmeyi, merhamet etmeyi, şefkat göstermeyi, en önemlisi diğerleri için de sorumluluk hissetmeyi ve fedakarlık yapmayı unutmuştur.

İnsan, kendisini insan kılan sevgiyi, çikarsız sevebilmeyi hatırladıkça Ruhsal Öz'ünü de hatırlamaya başlar. Veganlık bu hatırlayışın bir sonucudur, inançlarımızı ve değerlerimizi sarsar ve derinden etkiler. Bu geçişi yapmaya hazır olan birçok insanın hayatında büyük farkındalık ve pozitif değişimler oluşturur. Karnınız acıktığı zaman avlanmaya gitmiyorsanız, yetiştirdiğiniz bir hayvanın boğazına gözünüzü kırpmadan bıçak dayayamıyorsanız, bir hayvanın öldürölüşünü rahatça izleyemiyorsanız, belki siz de aslında hatırlamaya başlamışsınızdır.

Elbette her insan farklı özelliklere sahiptir ve bu süreç herkes için bu şekilde işlemez. Yeni enerjiler varlık düzeyleri ölçüsünde bazı kişileri daha fazla etkilerken, bazılarını etkilemez. Bedenin ihtiyaçları kişilerin bilinç seviyelerine göre değişiklikler gösterir ve bireyden bireye değişen ihtiyaçlar olabildiği gibi, durağan, gelişime kapalı kişilerde de mevcut alışkanlıklar daha da sabitlenebilir.

Bilincin bu yeni paradigmasında, hayvani gıdanın kendilerine bir faydası olmadığını, tam tersine bedenlerindeki hücresel dönüşümü yavaşlattığını, titreşimlerini düşürdüğünü anlayan pek çok insan saf ve canlı bitkisel beslenme biçimlerine yönelirken, değişime kapalı olan birçok insan için de et ve diğer hayvansal türler hâlâ vazgeçilemez olacaktır. Onlar bu ağır ve yağlı, sindirimi zor, hücreleri çabuk yaşlandıran yiyeceklerin adeta bağımlıları olmuşlardır.

Veganlık, hayvan hakları, yaşam hakkına saygı gibi konuları görüp, duyduğunuz zaman, bu konulara o güne değin hiçbir ilgi duymamışsanız bile hemen kendinize şu soruları sorabilirsiniz: Bu konuya eğilmem beni ruhsal olarak geliştirir mi? Fiziksel ve zihinsel sağlığıma olumlu katkı sunar mı? Bilincimi genişletir mi? Tüm cevaplar kocaman bir evettir. Veganlığın sadece beslenme değil, ruhsal bir uygulama olarak da hayata geçirilmesi, bizim fiziksel ve ruhsal sağlığınıza olumlu katkı sunacak, hem de yaşamda pozitif bir fark yaratmamıza katkıda bulunacaktır.

Hayvan kardeşlerimiz bizim bir alt bilinç seviyemizde olan canlılardır. Onlar canlıyken koşulsuz sevgi halinde olan masum varlıklar oldukları için bize sevinç, mutluluk, neşe verirler. Bizlere katman katman örtülerin altında da kalsa en saf halimizin masumiyetini hatırlatırlar. Ve

bu masum canlıların öldürüldüklerinde birilerinin cansız bedenlerine ticari amaçlarla, duygusuzca binbir isim taktığı biçare parçaları sadece hayvani enerji taşıyan ölü beden parçalarından ibarettir. Ve bu her iki taraf için de gerçekten çok acıdır. Hayvanların meta olarak görüldüğü, sömürüldüğü tüm koşullarda, ister köyde ister endüstriyel şartlarda üretilen hayvansal ürünler ağır hayvani enerjiler taşırlar. Hayattayken bize koşulsuz sevgi enerjisi veren bir varlık, nefsimiz için öldürüldüğünde enerjisi dönüşmekte, koşulsuz sevgiye tamamen zıt kutupta negatif bir enerji -korku enerjisi- vermektedir.

İnsan anatomisi ve metabolizması araştırıldıkça ruhsal gelişmenin fiziksel fonksiyonlarla da bağlantılı olduğu daha iyi anlaşılır. Yükseliş sürecinde bedenlerimizin bilgeliğini dinlemeli, mümkünse sadece kaynak suyu, ya da filtrelenmiş-canlandırılmış, doğal taşlarla güçlendirilmiş su içmeli, az yemek ve yenilenin az pişmiş olması, daha da iyisi yiyebildiğimiz kadar çiğ, işlenmemiş saf gıdalar tercih edilmelidir. Gün içinde 4-5 litre su içerek bedeni aç bırakmak bugün artık değeri bilinen ve birçok hekim tarafından da bünyeye göre az çok değişikliklerle önerilen bir şeydir. Elbette her insanın metabolizması farklı olduğu için bir hekim gözetiminde olması daha uygundur. Ne kadar temiz ve saf su içsek, Işığın bedenimize girmesi ve orada hareket etmesi, organlarımızın şifa bulup yenilenmesi kolaylaşır. Bağırsakları zararlı toksinlerden temizlemek için bu süreçte zeolit-bentonit (volkanik minerallerden oluşan kil benzeri toprak) kullanılması tavsiye edilir, elbette yine bir hekime danışarak almakta yarar vardır. Gaye, detoks yapmak suretiyle toksinlerden ve ağır metallerden kurtulmaktır. Böylece beden şifalanır, bedenın şifa bulmasıyla da ruhsal şifa ve gelişim gerçekleşir. Yeni enerjilere uyumlanmak, süptil olanı kavramak için fiziksel beden üzerinde hakimiyet kurmak, sonra da dengeleyerek madde ve ruhu bütünleştirmekle mümkün olmaktadır.

Beslenme biçimini değiştirip, canlı ve saf gıdalara yönelen her insan Dünya'nın da şifalanmasına katkıda bulunur. Kendisi arınıp saflaşırken, toprağın, suyun arınmasına da yardımcı olur. Doğaya ve onun canlılarına saygılı bir yaşam ve beslenme biçimi, hem kendimizi hem de tüm

canlılığı onurlandırmak ve hak ettiğimiz saygıyı ve özgürlüğümüzü geri kazanmaktır.

Hepimiz, farklı gelişim düzeylerinde, farklı bilinç ve biçimlerde bulunuyor olabiliriz ancak şu an DNA'larımızda yazılı olan Kozmik Plan'ı gerçekleştirmek üzere buradayız. Belki bazılarımız bu planı uygulamaya koymaya henüz kendilerini hazır hissetmiyor olabilirler. Öyle de olsa kalplerimiz vasıtasıyla varlığımızın ruhsal boyutundan bize şimdi mesajlar gelmektedir.

İlk Kandırılmamız

“Hanok’un Kitabı, Apokrif kutsal metinlerden sayılmayan, ancak Kitabı Mukaddes’te (Eski ve Yeni Ahit) yer yer bahsedilen kitaptır. Kitaptaki çeşitli atıflar dini çevreleri rahatsız etmiş ve kutsal kitaplar külliyatından çıkarılmıştır. İki farklı nüshası vardır. Biri yakın zamanda bir Rus manastırında bulunmuş ve Slav dilinde muhafaza edilmiştir. Adı “Hanok’un Sırlar Kitabı”dır. İkinci kitap ise “Hanok’un Kitabı”dır. Bu kitap 1772 yılında James Bruce tarafından bir Habeş manastırında bulunmuştur. Tanrı’nın gökten kovduğu meleklerin yeryüzüne inmesinden ve NEPHILIM’i başlatmasından söz eder.

Hristiyanlığın ilk döneminde Hanok’un kitabı Hristiyanlar tarafından bilinmekteydi. Zaman içinde, Kilise tarafından da bilinen bu kitap, diğer ruhani kaynaklar gibi yok edilmiştir. Sadece Etopya Kilisesi’sinin İncil’inde bu bilgiler kalabilmiştir. Bundan dolayı kitap, “Etopya’nın Hanok kitabı” olarak bilinmektedir.

19. Yüzyılın başlangıcında, kitabın büyük bölümü Yunanca dilinde de bulunmuştur. Ayrıca Suriye dilinde, Arami, İbranice ve Kıpti dillerinde de kitaptan bazı bölümler bulunmuştur.

Yeni İncil’e göre (Judas 14) Peygamber Hanok, Adem peygamberden sonra yedinci peygamberdir. Aynı bilgi, Musa’nın beşinci kitabı, sayfa 18-24’de geçmektedir. Bulunan bu kitabın, İsa öncesi üçüncü yüzyılda yazıldığı bildirilir. Hanok’un kitabındaki kehanetler, Hanok’tan binlerce yıl öncesine aittir.

*Kapitel (Hanok) 2-3-4-5-8-9-10-11-69 bölümlerinde insanı kandıran ve Tanrı'dan uzaklaştıran düşmüş meleklerden bahseder. Bu düşmüş meleklerin adları, Asasel ve Gadreel olarak bildirilir. Bu iki melek, insanlara bıçak yapmayı ve öldürmek için kullanmayı gösterir. Düşmüş melekler, insana ilk önce hayvan kesmeyi, daha sonra da insan öldürmeyi öğretir. Her iki eylem de şeytanidir!"**

İnsan, hayvanları öldürüp, etlerini yemeden önce insanlar ve hayvanlar uyum ve barış içinde kardeşçe yaşıyorlardı. Öldürmek ne insan, ne de hayvan ruhuna özgü bir eylem değildi. Düşmüş melekler insana hayvan kesmeyi ve et yemeyi öğrettikten sonra sadece insanlığın değil, hayvanların da kolektif bilinci değişti. Hayvanlar, insanın kendilerine karşı saldırgan ve zalimce tutumlarına karşılık, onlar da insana karşı saldırgan tutumlar geliştirdiler. Böylece insan ve hayvanların titreşimleri düştü, birbirlerine karşı kabalaştılar. İnsanlar doğayla yeniden uyum içinde yaşamayı öğrendiklerinde, o zaman hayvanlarla da yeniden uyum içinde yaşanacak.

Öldürmeyi içeren tüm eylem ve ritüeller hangi maksatla yapılıyor olursa olsun, ister insan ister farklı bir türün canlıları olsun; kanını dökerek bir varlığın yaşam gücünü sonlandırmak, yeraltı alemlerindeki Baphomet alanının (şeytani alan) kolektif karanlık gücüne doğrudan bağlı olan düşük elemental varlıkların güçlendirilmesine yöneliktir.

Kişi öldürme ve kan dökme içeren şiddete bulaştığı anda, ruhunun ve bedeninin bu varlıklar tarafından ele geçirilmesine izin vermiş olur. Ayrıca içinde olduğu eylemlerle Baphomet alanını günceller ve güçlendirir. Kendisi bizzat kan dökme de, öldürme eylemini şu veya bu nedenle ve tüketimleriyle desteklemesi, teşvik etmesi, özgür iradesiyle rıza göstermesi yeterlidir.

Yeraltı dünyasının kana susamış düşük elemental varlıkları, toplu insan ve hayvan katliamlarını, savaşları, soykırım programlarını ve insanlarda ve hayvanlarda kolektif korku ve şiddet yaratacak eylemleri destekler ve bunlarla beslenir.

* https://tr.wikipedia.org/wiki/Hanok%27un_Kitab%C4%B1
http://www.theologe.de/theologe7.htm#Daemonen_brachten_Schlachtmesser

Kan dökme yoluyla gerçekleştirilen eylem ve ritüellerin amacı negatif enerjiyi güçlendirmek, şiddeti ve can almayı çeşitli kılıflar altında normalleştirip, böylece insanların sevgi, merhamet ve empati duygularını körleştirip, Ruh'un, Birliğin yolundan uzaklaşmalarını sağlamaktır.

Eğer insanlar bu zihinsel manipülasyonun neden olduğu uyku halinden bir an bile olsa kurtulup sebep oldukları vahşeti görebilseler ve dünyada yaratılan kaosun bizzat yaratıcıları olduklarını idrak edebilmiş olsalardı; bir hayvanın kılına zarar vermekten kaçınırdı, bir lokma et dahi boğazlarından geçmezdi, geçemezdi.

Mezbalalarda dakika başı dökülen kanları düşünün..

Her yerde var olan yaşama saygı duymadan, yüksek ahlâki ilkeler içeren erdemli bir yaşam biçimini sadakatla hayata geçirmeden hiç kimse gerçek anlamda ruhani olamaz. Sözler, yazılar, kelimeler hepsi bir yere kadardır. Kişi, şiddet içeren, şiddeti teşvik eden eylemleri ve tüketimleriyle bir yandan karanlık alanı güçlendirirken, diğer tarafta ışığa hizmet ettiğini iddia edemez.*

Böyle bir insan ya gerçekten hiçbir şeyin farkında değildir, ya da dışarıya karşı hangi maskeyi takmış olursa olsun, bilerek ve isteyerek yönünü karanlığa çevirmiş, seçimini yapmış, hizmeti bilinçli olarak o tarafa yönelmiştir.

Var Olan Tüm Yaşama Saygı, Öldürmeyeceksin!

Ezoterizm'in etimolojik analizi "*içeride ne olduğu*" gerçeği üzerine kişinin kendi içindeki Tanrısal Işığa uyanışıdır, Yüksek Kozmik Yasalar ile ilgili gizli, gizemli, ruhsal, metafizik, kozmolojik bilgilere atıfta bulunur. Yakın zamanlara kadar gizlilik içinde sürdürülen bu bilgilere ulaşmak, ancak belli geleneklere sahip organizasyonlara dahil olan, bilinci yeni bir farkındalık düzeyine ulaşmaya hazır seçilmiş kişilere, inisiyelelere mahsustu. Günümüzde halen bu gelenekler sürdürülmesine karşı, bu bilgilerin bir kısmı dönüşüme açıktır. Bu yolda çaba göstermeye hazır bireyler için artık açık olarak paylaşılmaktadır.

* http://www.theologe.de/theologe7.htm#Daemonen_brachten_Schlachtmesser

Ezoterizm'in günümüzde ifade ettiği anlamı daha iyi anlamak için, Maya Uygarlığı'nın Büyük Sayım Takvimleri'nde bildirdikleri ve zamanın sonu olarak adlandırdıkları dönemin, aslında şu an yaşamakta olduğumuz çağ olduğunu bilmekte yarar var. Mayaların takvimlerinde 21 Aralık 2012'de, 26.000 yıl süren döngünün sona ereceği ve gelecek olan Yeniçağ'da hakikatine uyanmış insanların varlığından bahsedilir. Sadece Mayalar değil, Afrika'da yaşayan Dogonlar, Mayaların günümüzdeki temsilcileri olan Hopi Yerlileri de bildiğimiz Dünya'nın yakında sona ereceğini ve Aydınlanma Dünyası dedikleri Kova Çağı'na isabet eden 5. Dönemden bahsederler.

Kova, gerçeği merak etme ve arama enerjisine sahiptir. Kişide kalıplaşmış eski model düşünceleri terk ederek yeniliğe, yeni fikirlere, bugünden daha iyi bir geleceği yaratmaya yönelik bir ruh hali yaratır. Kova Çağı üstü örtülü sırların açılacağı, daha önce gizlenen her şeyin ve yalanların açığa çıkacağı, ifşa olacağı bir dönemdir. Hakikati dürüstlükle arayan her insan kadim öğretilere ulaşabilecek, negatif egosundan bağımsız olarak içindeki Ruhsal Kıvılcımı uyandırabilecektir. Birey bunu yaşadığı çağın ihtiyaçlarına uygun, ahlâklı ve vicdanlı sürdürdüğü yaşam tarzıyla yapacaktır. Bu, onun kendi içinde geliştireceği sevgi, huzur, barış ve şefkatle birlikte içsel ve dışsal arınmayla mümkün olacaktır. Gerçek ortada olduğu, sır perdeleri açıldığı halde gereğini yapmayanlar; hâlâ yıkmaya, ezmeye, yok etmeye yönelik zaafı olanların Dünya okulunda öğrenecek daha çok dersleri vardır.

Bir döngünün sonunda ve yeni bir döngünün başlangıcında insanlığın kolektif karması doğal bir sonuç olarak geçmiş enkarnelerdeki eylemlerle bağlantılı olarak aslında apaçık şahit olduğumuz zincirleme yıkıcı olaylara neden olur. Ancak ilk bakışta bize korkutucu gelse de, daha yüksek bir bakış açısıyla bakıldığı zaman; yüzeye çıkan bu olaylar, bize karmalarımızı temizlemek ve yüksek boyutlara tekamül etmek için sunulan fırsatlar olarak da görülebilir.

Ruhsal Bilgiler, her devirde daha çok sözlü, kısmi olarak da yazılı aktarılmıştır. Tüm Ezoterik Öğretilerin amacı ve temel prensibi insanın kendisini tanıması ve bilmesi üzerinedir. İnsan kendisini bilirse, tüm

varlıklarda kendisi olan Ben'i görebilir, böylece Karmasını temizleyebilir ve kaderinin üzerinde söz sahibi olabilir. Ne yazık ki bir kısım kadim öğretiler günümüze değin birçoğu kendilerine üstad payesi biçmiş kötü emeller taşıyan kişiler tarafından çıkar amaçlı kullanılmış, saptırılmıştır.

Değerler zamana, toplumlara, kültürlere göre değişir. Ancak farklı coğrafyalardan günümüze kadar gelen en eski manevi öğretilerin tümü, hiç değişmeyen vicdani ve ahlâki kurallarda birleşir. Ezoterik Öğretinin, ilk ve hiç değişmeyen kuralı "Öldürmeyeceksin"dir. Bu bilgi, Kova Çağı'nın ruhuna uygun olarak artık açığa çıkmış ve insanlığa açık sunulmuştur.

Gelen tüm bilgilerin önceliği bunun üzerinedir. Yaşam hakkının, yaşatmanın üstünde daha yüksek bir bilgi yoktur. Hayata doğan her canlı varlık gelişmişlik düzeyi ve dışsal biçimi nasıl olursa olsun, Öz Kaynak'tan tezahür eden geniş Ruh ailesinin bir üyesidir, özeldir ve vazgeçilemezdir. Hiçbir canlı diğerinden daha önemli değildir, tüm canlıların içinde Yaratıcıyı kavrayan ve O'na hizmetle kendisini ifade eden ortak bir ilahi yetenek vardır. İnsanın sahip olduğu fiziksel beden, öncelikle çevresindeki her şeyle ortak olan bedendir. Ruhsal araştırmalar, bizlere yeryüzünde fiziksel olarak tezahür ettiğini gördüğümüz, bizi çevreleyen her şeyin, görünmeyen ruhsal yaşamın Dünya'daki imgeleri, ifadeleri olduğunu net bir şekilde söylemektedir. Ruhani gelişmişliğimiz ölçüsünde her varlığın bilinmeyen manevi evrende bulunan ruhsal varlıklardan tezahür etmiş "*manevi arketip*" ler olduğunu anlayabilir, şayet durugörü sahibi isek varlıkların eterik ve astral bedenlerini görebiliriz.

Hayata doğan her varlığın Ruh Ailesinin bireyleriyle, diğer yaşam formlarıyla etkileşime girmesi, yaşamı özgürce deneyimlemesi, fiziksel ve zihinsel refah içinde yaşaması, yükselme ve evrimleşme hakkı onun yaradılıştan gelen, koşulsuz, vazgeçilemez ve birinci hakkıdır.

Her varlık büyüme ve yaşam deneyiminde ancak özgürlüğünü yaşayarak sınırsız yükselme potansiyeline sahip olur. Varlığın özgürlüğüne negatif müdahale, onun büyümesine, yükselmesine ve Evren'e hizmetine müdahaledir. Daha açık bir ifadeyle Yaratanın, Yarattığına müdahale

ederek onun varlığıyla hayata katkı sunmasını, hizmette bulunmasını kesintiye uğratmaktır.

Bir varlık, ona tanınan doğal yaşam süresi sona ermeden, şiddet içeren bir eylem sonucu öldürüldüğünde, ruhsal varlığı fiziksel beden aracılığıyla gerçekleştirdiği evrimsel gelişimi henüz tamamlayamadan hayatı terk etmek zorunda kalmıştır. Gerek yaşamlarında, gerekse ölüm anında maruz bırakıldıkları şiddetle dehşete kapılıp diğer boyuta geçmiş hayvanlar, astral bedenlerindeki güçlü nefret ve intikam duygularıyla Astral Dünyada negatif formlar meydana getirirler ve düşük eterik-astral bedenlere sahip olan kişilere uykuda ve-veya ölümden sonra da musallat olabilirler. Zihin bu bilgileri almayı ret edebilir, ancak ruhsal düzeyde Ruh bilir. Bu bilgiler öğrenmek için fırsatlardır, çünkü bir şeyin farkında olur ve onu bastırmazsak, ancak o zaman öğrenebilir ve değişebiliriz.

*Var Olan Tüm Yaşama Saygı
Öldürmeyeceksin!*

En yüksek Ezoterik Bilgi budur ve açılımı yaşamın mümkün olan en yüksek biçimde diğer canlılara şiddet içermeyen zararsızlık ilkeleriyle sürdürülmesini bildirir. Dünya Okulu'nda aldığımız tüm dersler hangi biçim ve bilinçte olurlarsa olsunlar, tüm benliklerin içindeki Sonsuz Yaratıcı'nın doğasını algılamak ve kalplerimizi koşulsuz sevgiye açma üzerinedir.

Öldürmeyeceksin..! Bu bilgi artık ulaşılmaz değildir. Doğru anlaşılması, kişinin karanlık güçlerin farkında olarak, kendisini onların negatif tesirlerinden etkilenmeyecek bir bilinç seviyesine yükseltebilmesini de mümkün kılar. Yüksek bir bilince ulaşmak isteyen her insan bu Kozmik Yasayı sadakatle ve derin bir adanmışlıkla uygulamalıdır. Kişi, edindiği bilgiler ve ruhsal deneyimleri ile kazandığı bilgeliği yaşamına geçirmeli, bu bilgeliği ile uyuşmayan tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidir. İnsanın sınırlı özgür iradesiyle ulaştığı yaratım gücü, ancak daha önce yaratılmış-tezahür etmiş parçaların bir araya gelmesi ile mümkündür. İnsan, kendiliğinden hiçbir şey yaratamaz, hiçlikten var edemez.

Yaratmaya muktedir olmadığı bir şeyi yok etme cüretini göstermesi onun hamlığındandır. İnsan, ancak yükselmiş bir anlayışla yemek için kan dökmeyecek, öldürmeyecek bir bilinç seviyesine çıkar.

Madem ilk kural “Öldürmeyeceksin”dir, insan neden binlerce yıldır can alarak ve kan dökerek sürdürdüğü bu yaşam biçiminden vazgeçememektedir?

Çünkü tüm gerçekler yaşam karşısı negatif güçler tarafından çarpıtılmış ve bizim için yarattıkları sanal gerçeklik matrisine uygun olarak programlanmıştır. Düşüncelerimiz ve eğilimlerimiz kontrol edilerek özgür irademiz manipüle edilmiş; ilahi yaratım gücümüzü kendi çıkarlarına göre kullanabilmeleri amaçlı her şey zihnimize gerçek olmayan biçimde yüklenmiştir. İnsanlar yüksek ruhsal potansiyele sahip olan varlıklardır ve tutulan sanal projeksiyondan çıktıkları zaman özgür kalacaklardır. O nedenle karanlık sistemin işi bizi gerçeklerden uzak tutmaktır. Ancak ne kadar çabalasalar da başarısız olacaklardır. Çünkü yapılmak istenenler tümüyle İlahi Yasalar’a, doğal evrime aykırıdır ve buna müsaade edilmez. İnsanın her türlü negatif enerjiyi pozitifize dönüştürebilecek gücü vardır, onun sadece bunu hatırlaması gerekmektedir. Yükselmek, aydınlanmak isteyen bir insanı ışıktan uzak tutacak hiçbir güç yoktur. Kavuşum gecikebilir ama yok edilemez, insanın uyanışı ve aydınlanması engellenemez.

Evet, biliyorum ki şimdi söyleyeceğimi duymak hiçbirimizin hoşuna gitmeyecek, ancak artık içimizden birilerinin de her şeyi göze alıp, bu gerçeği cesurca ve açıkça söylemesi gerekiyor:

Hayvan kardeşlerimizi gıda olarak görmek, kasıtlı yapılan dezenformasyona ve özgür iradenin manipölasyonuna bağı kitlesel bir davranış bozukluğudur ve insanın uyanmasının ve aydınlanmasının önündeki en büyük engeldir. Bir varlığın hayatını sona erdirmek veya öyle olmasına dolaylı yoldan da olsa sebep olmak, 3.Boyut yoğunluğundaki yaşamımızda en fazla şiddet içeren ve karma biriktiren eylemdir. Hakikatin vicdanlı arayışısı bu gerçeğin farkındalığında olmalı ve bu sevgisiz eylemini sevgiyle dönüştürerek dengelemelidir.

İnsan, bilinci kadar farkında, farkında olduğu kadar arınmadadır. Sevgiyi bildiği kadar insan, bilmediği kadar insan Ol'maya adaydır. Bi-reyin eylemleri üzerindeki kişisel sorumluluğunu idrak etmesi, onun ruhsal olarak olgunlaşmasına bağlıdır. O, ne kadar olgunsa eylemlerinin sonuçlarıyla yüzleşebilecek, bireysel sorumluluğunu üstlenecek, ayrımcılık yapmadan, kendisine ve kendisi dışındaki canlılara (insan, hayvan, doğa) zarar vermeden sevgi ve şefkatle yaşamasını öğrenecektir. Olgunlaşmamış birey ise eylemlerinin sonuçlarından kendisini sorumlu tutmayacak, hatta sorumluluktan kaçacak ve suçu hep başkalarında arayacaktır. Maalesef bu ruhsal cehalet içinde olan bir insanın tutumudur ve değişmediği sürece kişi düşük titreşimli “cellat-kurban-kurtarıcı” programından çıkamayacak ve kendisini her koşulda madur olarak görmenin ötesine geçemeyecektir.

Günümüzde alınan gıdaların en fazlası hayvanların öldürülmesi ve bedenlerinin parçalanmasıyla elde edilmektedir. İnsan, bu çağda hâlâ yiyecek amaçlı öldürmekte ve ölümün kendisine can kattığına inanmaktadır. Bu görüş oldukça hüznü ve ironiktir. Kanları, kırmızıya gelsecek kadar evrimleşmiş canlı türlerini öldürmek, o varlıkların ruhsal süreçlerini olumsuz yönde etkilemek, gelişimlerine müdahale etmektir. Kesildiğinde (öldürüldüğünde) kanı kırmızı akacak kadar ruhsal olarak gelişmiş bir varlığın cansız bedeninden, hiç kimse ne ruhsal ne de fiziksel sağlığı için bir fayda beklememelidir. O beden parçaları girdiği bedende alt astral dünyanın tüm negatif varlıklarını üzerine çekecektir.

İnsan, yiyeceği et için bir hayvanı kendisi öldürmek zorunda kalsa, acaba kaç kişi o bıçağı yaşayan, nefes alan bir varlığın titreyen bedenine rahatça sokacak ve elinde hayvanın can çekişen bedeninden fişkırان kanlarla dolu bir bıçakla hiç rahatsız olmadan devam edip, onun canını, yaşam gücünü elinden alabilecektir?

Veganlığa Ezoterik Bakış, günümüzde birçok insan tarafından abartılmış, sağlıklı bir beslenme biçimi, hatta bir moda akımı olarak algılanan veganlığın; aslında kadim zamanlardan günümüze tüm varlıkların en yüksek ortak iyiliğine, “Yaşama Saygı Etiği ve Şiddetsizlik İlkesi” ile

sürdürülen Etik-Ezoterik bir yaşam tarzı ve beslenme biçimi olduğunun ifadesidir. O, kişinin ruhani yolculuğunda uyması gereken ilk Ezoterik Yasası olarak “Öldürmeyeceksin” ile karşımıza çıkar.

O kadar gizli, üstü örtülmüş bir bilgidir ki, gerçekler tüm çıplaklığıyla ortada olduğu, sırlar açıldığı halde uyanan bir azınlığın dışında hiç kimse tarafından kavranamamaktadır. Gizlidir, çünkü gerçeği sadece kalp tanıyabilir ve bilginin içinde ki şifrenin anahtarı, yalnızca kalplerinin Kozmik Sevgi Ateşi’ni tutuşturabilenler içindir. Sevgi, dillendirilmesi en kolay, yaşanması en maharet isteyen şeydir. Çünkü sevginin yaşanması kalbin sesine teslimiyeti gerektirir. Kapı içerden açılır, kapıyı açabilenler şifreyi çözebilenlerdir. Şifre SIR’dır, açıkça verilmez; anlaşılması, idrak edilmesi beklenir. Bildiğim kadarıyla bu SIR, bu dönemde ilk kez zamanı geldiği, izin verildiği için bu kitap aracılığıyla verilmekte ve doğru anlaşılması istenmektedir.

Ruhsal aydınlanma o kadar sade ve yalın bir şeydir ve hakikat öylesine apaçık ortadadır ki, karmaşıklığa alışmış insan zihni bunun farkında bile olmaz. Bu nedenle yaşadığımız bu çağda bilgiler havada uçuşmakta, herkes hakikat üzerine konuşup yazmakta ama bilgelik gözükmemektedir. Hakikat, ancak sevginin genişleyerek şefkat ve merhametin yükselişe geçtiği insanlar tarafından anlaşılmakta, vicdanları körelmiş kişiler ise gözlerinin önünde yaşanan gerçekleri görmemektedir.

Veganlık, Ezoterik Yasaların ilk ilkesi olan “Öldürmeyeceksin” kuralına sadakat ve adanmışlıkla uyan bir yaşam biçimidir ve veganlar hayatlarını öldürerek değil, yaşama can katarak sürdüren sevgili kardeşlerimizdir.

Kadim dönemlerde bilgeliğin yolunu takip eden hakikatin samimi arayışçıları, bilgeliğe sahip olmanın ve onu yaşamlarında uygulamaya adanmanın yalnızca kendi faydalarına olan bir şey olmadığını anlamışlar ve öncelikle hayvan kardeşlerimize olan bakış açılarını genişleterek et yemeyi ve onlardan çıkar amaçlı faydalanmayı bırakmışlardır.

Bilgelik; arınmak, Evrensel Yasalar'la, doğayla, hayvan kardeşlerimizle, yaradılışın tüm unsurlarıyla saygı ve sevgiyle, uyumlu ve ahenk içinde yaşamak, işbirliği içinde olmaktır. Bunun güzel yazı yazmak, konuşmak, spiritüel bilgi sahibi olmak, kitaplar okumak ve yazmak, dünyevi ve spiritüel eğitimleri almakla, vermekle ilgisi yoktur. Tüm bunlar belli bir farkındalıkla yapılırsa gelişime destek olabilir ancak hatırlanması gereken en önemli konu; ruhsal bilgi ve çalışmalar insanın varlığını derinden etkileyip, yaşamını değiştirecek ölçüde varlığının bir parçası haline gelmediğinde ve sadece entellektüel bilgi akışına dahil olduğunda saflığını ve değerini kaybeder.

Ne kadar bilgi sahibi de olsak, kendi dışımızdaki yaşam türleriyle ilgili bilgeliğimiz gelişmeden, hayvanları çıkar amaçlı öldürmekten ve kullanmaktan vazgeçmeden gerçek anlamda bilgelik sahibi olamayacağımız açıktır. Sadece gerçek bilgelik bize özgürlüğün kapılarını açar. Gerçek bilgeliğin ilk adımı ise eşitlenmek, kendin için istediklerini başkaları için de istemek, şiddet içermeyen bir yaşama geçmektir. Kadim dönemlerde hakikatin samimi arayışçıları bu gerçeği görmüşler, yemeğini yeryüzünün canlı bitkilerinden değil; biçare, öldürülmüş, şiddet görmüş mazlum hayvanların cansız bedenlerinden alan, üzerine masum hayvanların derilerini giyen, onları faydalanılacak metalar olarak gören bir insanın, hangi bilgilere sahip olduğunun önemi olmadığını bilgisiyle ilk iş olarak beslenmelerini değiştirmişlerdir.

Ruhsal gelişim, kişinin içsel gelişime yönelmesi ve kendisine keşif yolculuğu ile başlar. Birey içine dönüp kendisini keşfettikçe aslında ayrılık olmadığını anlar ve varoluşu tümüyle sevgi ve şefkatle kucaklar. Varlığın hangi biçim ve bilinçte olursa olsun, Dünya'ya gelişinin bir amacı olduğunu bilir ve onun yaşam amacı ve yaşam hakkına saygı duyar. O, artık ruhun gözleriyle görmekte ve algılamaktadır.

Hayvanların gıda olarak görülmemesi ve onların Yüce Tanrı'nın saf birimleri olduğu gerçeği, kadim zamanlardan bu yana dünyanın çeşitli yerlerinde Ezoterik Öğretiler, Kutsal Metinler ve Bilge Kişiler tarafından açıklanmış, onlar bizzat kendi hayatlarında bu bilgiyle yaşamış ve kendilerini takip edenlere de örnek olmuşlardır.

Veganlığın Bilinen Tarihsel Süreci

“İnsanoğlu acımasızca kendinden zayıf olan canlıları öldürmeye devam ettikçe, hiçbir zaman sağlık ve barış nedir bilmeyecek. Hayvanları öldürdüğü sürece birbirini de öldürecek.”

Pisagor

Vegan olduğum ilk yıllardan beri ruhsal gelişimin beslenmeyle ve şiddet içermeyen yaşam felsefesiyle bağlantısını sorguladım, en derin kadim tarihlere kadar araştırdım ve bu konunun tarihsel açıdan değerlendirilmesinin çok önemli olduğu kanaatine vardığım için kitabımda geniş yer ayırdım. Öncelikle belirtmek isterim ki ilerleyen sayfalarda da göreceğiniz gibi vegan beslenme ve yaşam biçimi zannedildiği gibi 20. yüzyılda ortaya çıkan bir akım, bir yeniçağ fenomeni değil; kökleri insanlık evriminin en eski çağlarına, Antik Çağlara kadar uzanan ve büyüleyici bir tarihe sahip kadim bir bilgeliktir. Bu gerçeğin bilinmesi ve doğru anlaşılması, günümüzde veganlığın daha sağlıklı bir bakış açısıyla değerlendirilebilmesi için gereklidir.

Eski zamanlarda veganlık “*kişinin ölü organizmalardan kendi isteği ile vazgeçmesi*” anlamında kullanılır ve “*cesetsiz diyet*” olarak adlandırılırdı. Bilinen kayıtlı tarihte ilk vegan felsefesi, yaklaşık 2500 yıl önce Hindistan ve Doğu Akdeniz’de eş zamanlı olarak ortaya çıktı ve birbirinden bağımsız olarak gelişti. Antik Yunan’da filozof, matematikçi ve batı dünyasındaki ilk yükseköğretim kurumu olan Atina Akademisi’nin kurucusu olan Platon (Eflatun olarak da bilinir (MÖ 427 – MÖ 347), Helenistik felsefenin en önemli düşünürlerinden Epiküros (MÖ 341 – MÖ 270) Yunan tarihçi ve yazar Plutarkhos (MS 46 – 120 ?) Pre-Sokratik filozof Empedokles (yaklaşık 485 - yaklaşık MÖ 432) ve Pisagor (M.Ö. 570 - M.Ö. 495) gibi tanınmış filozoflar tarafından uygulandı. Antik dönem filozoflarına göre yaşayan her varlıkta Akıl ve Ruh ayrılmazdı ve bu tüm canlı varlıklar için geçerliydi.

Tarih öncesi çağlarda yaşamış Antik Yunan filozofu Orpheus, ilk gizem okullarını kuran ve geleneksel yaşam ve beslenme tarzını sorgulayan

filozof olarak bilinir. İlk felsefi ve dini reform hareketinin öncüleri olan Orfikler (MÖ VI. Yüzyıl ile bağlantılı), Pisagor ve Platon Okulları'nın da ruhani ataları olmuşlardır. Geleneksel dini anlayışı kökten reddetmeden, ritüellerde tanrılara kurban sunulup kan dökülmesini kınamış, yeni inançlar getirmiş, sunaklarında tanrılara tahıl ve tahıldan yapılmış yiyecekler sunmuşlardır. Orfizim, vejeteryanlıkla eşanlamlı kullanılan bir felsefi-ruhani yoldur. Birçok filozof, aynı yolu izleyerek “öldürmeme yasasını” benimsemiş ve uygulamışlardır.

“Platon’un, Orfizmi gizemden ziyade bilimsel düşünceye dayandırarak, uygulanabilir bir yaşam biçimi haline getirdiği söylenir. Platon, Dünya Ruhuna katılmak istendiğinde gerekli olan arınma fikrini açıklayarak Orfizmin etik sistemini tanımlar: “Beden bir mezardır, ancak ruh kutsaldır ve insan kutsallığa dönmek istiyorsa saf olması gerekiyordur.” Bu nedenle, Platon’un yaşamı, dürüstlükten sapmadan ruha değer vermeye ve ona yönelmeye adanmıştır. Tapınaklarına yünlü hiçbir şey alınmaz, gizem okullarına dahil olan hiç kimse yün kullanmaz ve öldükten sonra da yün içeren kefenle gömülmezdi”

“Orphic Brotherhood hiçbir hayvan yemeği yemedi ve beyaz keten giysiler giydi ve Brahmanlarınki gibi birçok tören yaptı.”

Teosofik Sözlük

Milattan önce 4. Yüzyılda kaleme aldığı ünlü eseri “Devlet” de Platon, hocası Sokrates’in öğretilerinden de bahseder. Bir toplumun ancak et yememek suretiyle en uygun yaşam biçimine sahip olacağını nedenleriyle anlatır. Etin, yıkıma ve insanları savaşa götüren bir unsur olduğu gerekçesiyle ideal şehrin vejetaryen bir şehir olduğunu söyler. Hayvanların kurban edilmesini açıkça sorgulamaz, ancak eserinde (II, 369a-374c) tanımladığı ideal toplum, vejetaryen beslenen bir şehirdir. Orada yenilen yiyeceklerde tutumlu davranılır. Arpa ve buğdaydan pişirilen ekmek ve kekler, zeytin, peynir, şarap, soğan ve diğer çeşitli sebzeler, incir, bezelye ve fasulyenin yanı sıra çilekle sınırlıdır. Platon,

etobur beslenmeyi kolektif açgözlülüğün bir göstergesi olarak tanımlar. Ona göre et, gerekli olmayan, lüks bir tüketimdir. Platon'a göre oburluk *"bedenin mekanizmasının aşırılıkta devrilme noktasıdır"* (Matthias Clément) İnsanlar arası çatışmaların nedeni et tüketimidir. Barışçıl bir toplum için çözüm, temel insani ihtiyaçlarda sadeleşmektir.

Sokrates öğretilerinde hayvanların evcilleştirilip üretilmelerinin meralara, otlaklara yer açmak için ormanların yok edilmesine, toprağın kirletilmesine neden olacağını söyler. Daha önce yeterli olan araziler, çiftlik hayvanlarının evcilleştirilip, beslenmeleriyle yetersiz hale gelecektir. Bunun sonucu olarak insanlar daha çok araziye ihtiyaç duyacak, arazileri kendi aralarında paylaşp sınırlar koyacaklardır. Araziye ihtiyacı olanlar ise, bu sefer arazisi olanların ellerinden almak için toprak savaşları yapacaktır. Sokrates'in bu konulardaki duyarlılığı ve öngörülleri gerçekten hayranlık uyandırıcıdır. Kendisi daha o zamanlardan etik, ekonomik, çevresel ve sağlık yönünden olumsuzlukları dile getirmiş, tedbir alınmasını istemiştir. Öğretisinde Dünya Kaynakları'nın tüm insanlar için bol bol yeterli olduğunu, ancak bir azınlığın açgözlü, hırslı yaşam biçiminden dolayı insanlığın zor durumda kalacağından bahseder. Günümüzde Sokrates'in tüm öngörülerini fazlasıyla aşmış durumdayız. Kendisinin hayvanlarla beslenen toplumların başına gelebilecekler konusunda, örneğin çevresel felaketler konusundaki öngörülleri bugün tamamıyla gerçekleşmiştir. Ruhsal öngörülleri ise, ahlâki yozlaşmalar, toplumun neredeyse her kesiminde had safhada vicdansızlığın normalleştirildiği, duyarsızlık, adalet yoksunluğu gibi ne yazık ki sayılamayacak kadar çok örneklerle karşımızdadır. Et ve hayvansal tüketim yozlaşmanın ana nedenidir ve bugünlere gelmemizde en önemli rolü oynayan faktördür. Hayvanları öldürmeyi, acı vermeyi ve yemeyi kendilerine hak gören insanlığın başı musibetten bir türlü çıkamamaktadır.

"Ünlü vejetaryenlerden Kolizos da "İnsan asla etobur bir hayvan değildir ve doğal olarak varlıkların en sakinidir. Hayvanları öldürmek onun hata ve cinayetlerinin temelini oluşturur. Aynı şekilde hayvansal besinler onun çirkinleşmesine, hastalıkların erken gelmesine ve ömrünün

kısalmasına neden olur. Bu sapıklık onun gelecekteki yazgısını kirletmekte, yani sonsuz bir yaşamı geri atmaktadır.” der.

Antik Yunan filozofu Pisagor, kayıtlı tarihin bilinen en eski vejetaryenlerindendir. Öyle ki, İngiltere’de 1847 yılında kurulan İngiliz Vejetaryen Derneği’nin öncesinde, vejetaryenlere “*Pisagorcular*” denilmekteydi. O dönemde Yunanlılar az et tüketiyor, şehirde en zengin Yunanlı aileler bile yılda sadece 1 ila 2 kilo et yiyorlardı. Pisagorcuların vejetaryenliği, Prometheus mitinin kurduğu ve tanrılara kurban etmek üzere ayrılmış kurban hayvanları ile insanların yedikleri arasındaki farkı sorgulayan felsefi, politik ve sosyal bir tartışma olarak başladı. (Ovid metamorfozları) Pisagorcular, tanrılara kurban edilen hayvanların şiddet içeren ritüellerle öldürülmesini kınar, her şeyin daha ahenk içinde olduğu, ibadet için kan dökülmediği daha eski dönemlerin nostaljisini dile getirir.

“4. yüzyılın tanınmış Pisagorcularından Lambicus “Pisagor Hayat Üzerine” isimli eserinde şunları yazar: Pisagor, vatanı olan Samos (Susam) adasından yola çıkıp Şam, Mısır ve Babil’i kapsayacak kırk yıllık bir geziye çıkma arzusundadır ve bu geziye başlamadan zamanının en önemli bilginlerinden Thales’i görmek ister. O dönem on sekiz yaşında olan Pisagor’a bilgin, et ve şarap gibi duyuları negatif etkileyen ve zihinsel tembellik yapan gıda türlerini tüketmemesi tavsiyesinde bulunur.”

Pisagor, sadece insanların değil, tüm hayvanların da ölümsüz ruhlara sahip olduğunu ve ölümden sonra insanlar gibi hayvanların da tekrar enkarn olduğunu söyler. Onun öğretisine göre bir insan öldüğünde hayvan bedeni alabilir, bir hayvan da insan olarak doğabilir. Pisagor, bu nedenle hayvanları öldürüp bedenlerini yemenin insan ruhunu kirlettiğine ve insanın yükselişini engellediğine inanıyordu. 100 yıllık yaşamında sebze, meyve, ekmek ve tahıllarla beslenmiş ve “*Ey ölümlüler! Böyle pis bir yiyeceğe bulaşmaktan korkun!*” demiştir.

Pisagor'un mirasını koruyan şair ve ahlâkçı Ovid (MÖ 43-MS 17) ve Pisagor ve Epikuros'tan etkilenen Romalı filozof Seneca (MÖ 65-MÖ 4) vejetaryen bir diyet benimsemiştir.

“Bütün acımasızlıklar zayıflıktan doğar.” Seneca

Metamorphoses şiirinde Ovid, Pisagor'un insanların hayvan kurban etmeyi bırakıp et yemekten kaçınmaları yönünde söylediklerini dile getirmiş, okuyanlara ilham olmuştur. Ovid, şiiriyle kendi vejetaryen yaşam tarzının da kanıtı olmuştur.

“Altın adını verdiğimiz çağ, ağaçların meyveleri ve toprağın ürettiği bitkilerle kutsandı ve insanların ağızları kanla lekelenmedi. O günlerde kuşlar havada güvenle kanatlarını salladılar ve tavşan korkusuzca açık alanda dolaştı; o zaman balık, insanın masum kurbanı olmadı. Her yer ihanetsizdi, adaletsizlik yoktu ve her şey barışla doluydu. ” (Ovid, Romalı şair, MÖ 43 – 17?)

Pisagor'un, *“İnsanoğlu kendisinden daha aşağı varlıkları kaba bir şekilde yok etmeye devam ettiği sürece sağlığı ve barışı bilmeyecek. Çünkü insan, hayvanlara zarar verdikçe birbirlerini öldürecek. Aslında katilliği ve acının tohumunu eken, sevgi ve sevinci yaşayamaz.”* sözü günümüze kadar gelen en uyarıcı mesajlardan biridir. Kendisi etik vejetaryenliğin babası olarak da kabul edilir.

Bilinen tarihin ilk veganlarından Tyanalı Apollonios, iki bin yıl önce Niğde'nin Bor ilçesine bağlı Kemerhisar Beldesi'nde bulunan Tyana antik kentinde yaşamıştır. Dünya'nın et yemeyen, vegan bir yaşam süren ilk kişileri arasında olduğu bilinir. Kendisi meyve ve sebzelerin gıda ihtiyacımızı tümüyle karşıladığını ve aynı zamanda canlı varlıklara hiçbir zararı olmadığını, bizim için doğrudan Dünya Ana'nın kendisinden sağlanan mümkün olan en sağlıklı yiyecekler olduğunu bildirmiştir.

Ek bilgi olarak Aytunç Altındal (1945-2013) “YOKSUL TANRI Tyanalı Apollonius” adlı eserinde Alman araştırmacı Karlheinz Deschner’in araştırmalarına dayanarak Apollonius’un 1. yüzyılda İsa ve Havarileri ile aynı yıllarda ve büyük ölçüde aynı bölgelerde ve kentlerde yaşadığını yazar. Altındal bu eserinde çeşitli kaynaklar vererek oldukça ilginç iddialarda bulunur ve ‘Hangi İsa?’ diye sorar. İsa olarak bilinen peygamberin aslında Tyanalı Apollonius olduğunu iddia eder, İsa’nın yaşamı olarak bilinen dönemin aslında Apollonius’in dönemi ve yaşamı olduğu tezini öne sürer. Değerli araştırmacı yazar Aytunç Altındal’ ı sevgi ve saygıyla anıyorum.

Apollonius, Pisagor’un okulunun öğrencisi, Pisagorcu bir filozof, bitki bilimci ve şifacıdır, Pisagor’un gizem eğitime inisiye edilmiştir. İnisiyasyona ve Pisagor’un okuluna (Orphic) kabul edilmenin en çarpıcı koşullarından ikisi beş yıl boyunca hiçbir şekilde konuşmamak ve hayvansal gıdaların tüketilmemesidir. Nefsi terbiye etmek amaçlı birçok koşul daha vardır.

Tıp alanında yazılmış pek çok eseri olan, İranlı bilim insanı, hekim, kimyager Tasavvuf Ehli Razi ve Cabir Sufi İbn-i Hayyan, Apollonius’un hayatı ve yaptıkları üzerine bir kitap yazarak adını “*Kitap-el Hacer’a-la-Re-i-Balinius*” koymuştur. Bu eserde Apollonius’in ismi Balinius olarak geçmektedir. Razi’nin tedavi yönteminin ana temeli, Hipokrat’la aynı ilkeleri paylaşarak, gıdanın insana şifa ya da hastalık olarak dönebileceği bilgisinden yola çıkıp, öncelikle hastanın beslenme biçiminde değişiklik yaparak, gıdasının yeniden düzenlenmesidir. Yaklaşık iki yüz eseri olduğu bilinen Razi’nin, beslenmenin ruhsal boyutuna dair yazılmış bir eseri de vardır. Çağının çok ötesinde değerli bir bilim insanı olan Razi’nin, kendisinden ilham alarak üzerine kitap yazdığı Apollonius’in vegan beslenme ve yaşam felsefesi biçiminden etkilenmemesi mümkün müdür?

Dikkat çekici bir diğer bağlantı noktası olarak günümüze kadar gelen Hermetik yazıların içinde şüphesiz ki büyük önem taşıyan ve orijinal kaynağı bilinmeyen Zümrüt Tablet hakkında elimizde olan ilk versiyon, Tyanalı Apollonius’a aittir. Bugüne kadar gizemini koruyan Zümrüt Tablet, tarih boyunca pek çok spiritüalistin dikkatini

çekmiş ve herkes kendisine göre değişik yorumlar yapmıştır. Konumuza Zümrüt Tablet'ten devam edelim ve kelimelerin içindeki gizemi anlamaya çalışalım...

"Zümrüt Tablet'teki Sırlar:

Hiç yalan olmadan doğrudur, kesindir ve çok gerçektir.

Aşağıda olan yukarda olan gibidir, yukarda olan da aşağıda olan gibidir ve birlikte tek bir şeyin mucizesini gerçekleştirirler.

Ve bütün her şey Bir olandan geldiğinden, Bir olanın düşüncesinden gelmiştir. Böylece her şey bu Tek olandan uyum sağlayarak çıktı.

Güneş onun babasıdır, Ay onun annesidir. Rüzgar onu karnında taşımıştır. Toprak beslemiştir.

Dünya'nın bütün gücünün babası budur. Onun gücü eğer toprağa dönerse her şeye yeter.

Toprağı ateşten ayıracaksın, süptil olanı kalın olandan, bu büyük bir maharetle olmalı.

Topraktan gökyüzüne çıkacak ve yeniden toprağa inecek ve yukarıda ve aşağıda olanın gücünü alacak.

Bununla bütün Dünya'nın zaferi senin olacak, bunun için bütün karanlık senden uzaklaşacak.

Bu bütün kuvvetlerin en kuvvetlisi, çünkü her süptil şeyi yenecek, her katı şeyin içine girecek.

Dünya da böyle yaratıldı.

Hayranlık verici biçimler bundan çıktı, bunların ortamı buradadır.

Bu yüzden bana üç kere Büyük Hermes denir, çünkü bütün Dünya'nın felsefesinin üç bölümü de bana aittir.

Güneşin yaptıkları hakkındaki söylediklerim böylece bitiyor ve tamamlanıyor."

Derinlemesine düşündüğümüz zaman, bu kadim sözcüklerde insanın maddeye hükmetmesinin anahtarı olarak toprağa dönüşü gösterilmekte. Yazılanlar, insanın toprağa dönerse her şeyin üstesinden gelebileceği, karanlığı kendisinden uzaklaştırabileceği yönünde.

Zümrüt Tablet içerdiği renk olan zümrüt yeşili ile toprağı, dolayısıyla bitki alemini, ekinleri ve ezoterik gelenekte de bilgeliğı sembolize etmektedir. Zaten Apollonius da yaşadığı dönemde ezoterik bilgileri ile tanınmış, üstün ruhsal yeteneklere sahip bir insandır.

Anlaşılan o ki, Tyanalı Apollonius Zümrüt Tablet'deki *"Güneş onun babasıdır, Ay annesidir. Rüzgar onu karnında taşımıştır. Toprak beslemiştir, Dünya'nın bütün gücünün babası budur. Onun gücü toprağı dönerse her şeye yeter"* dizelerini olması gereken şekilde doğru yorumlamış, sözlerin içerdiği şifreyi çözmüş ve toprağı dönerek toprağın bizlere sunduğı saf, taze, doğal gıdalarla beslenmiş ve bu ruhsal bilgiyi de bizzat yaşayarak, insanlığa açık olarak sunmuştur.

Giysilerinde deri kullanmaması da, aslında vejetaryen değil, vegan olduğuna işaret eder. Giysilerin, insanın fiziksel bedenini kaplayan elektro manyetik dalgalara (aura) etki ettiği bilgisiyle, negatif bir enerji alanına maruz kalmamak için sadece doğal yöntemlerle elde edilen giysiler giymeyi tercih eder.

Biz şifreli yazılmış metinler üzerinde düşünürken, bir taraftan da kadim zamanların ilk veganlarından olan Tyanalı Apollonius hakkında bilgi edinelim.

"İtalya'nın Venedik Ca Foscari Üniversitesi'nden emekli olan Dilbilimci Prof. Dr. Asım Tanış, Apollon'un M.Ö. 5 ve M.S. 95 yılları arasında yaşadığını, öğrenimini Tyana, Tarsus ve Aygay'da (Taşucu) yaptığını ve tapınağını bir akademiye dönüştürdüğünü söyledi. Tyana Antik Kenti'nde yirmi sekiz yıldır süren kazı çalışmalarına başkanlık eden Pr. Dr. Asım Tanış, bulunan kitabe ve yazıtlardan Apollon'un beslenme konusunda çok titiz davrandığının anlaşıldığını belirterek şunları anlattı:

Tyanalı Apollon 2000 yıl öncesinden insanların deli dana gibi hastalıklar nedeniyle kendi kendini yok etme noktasına geldiğini, doğal beslenmenin sağlığın ilk şartı olduğunu görmüş ve bunu eserlerinde anlatmış. Apollon, günümüze dek yansıyan eserlerinde yer verdiği görüşlerinde, "Toprak insanların sütannesidir, besleyicisidir. Buna rağmen insanlar toprağın çığlıklarını duymamış gibi giysi ve besin elde etmek için hayvanlara

karşı kılıçlarını bilemekteler. Elimi kana bulasaydım, ne denli bir yanlış yapardım, bilemezsiniz. Öyle yapsaydım Tanrı'nın sesi beni ari olmayan bir yaratık gibi bırakır giderdi” demiş. Bu nedenle Apollon beynin çalışmasını yavaşlattığı gerekçesiyle etle beslenmemiş. Et yerine tahıl, sebze ve meyve yemiş.

Apollon'un Dünya'nın ilk vejetaryeni olduğunu savunan Tanış, şöyle devam etti:

*Apollon, kendisini ağırlayan krallardan kendisine ekmek, kuru meyve ve kendi kendine yetişen yaban sebzeler vermesini istemiş. Vejetaryenliği o kadar ileriymiş ki, hayvan derisinden yapılan ayakkabı ve giysileri giymiyor, kendisine söğüt dallarından ayakkabılar örüyor, keten giysiler giyiyormuş. Bunlarla örtünüp yatıldığında, insanın uykusunun ari gibi saf, görülen düşlerin de kendisi gibi yaşayan birisi için gerçeğe daha yakın olacağını savunmuş.”**

Platon'un Akademisinde eğitim alan bir diğer filozof Theophrastus, (MÖ 371 - MÖ 287) Aristoteles'in halefi olmasına rağmen öğretmenin insan merkezci görüşünü, insanın Dünya'nın zirvesinde olduğu ve diğer canlıların ona hizmette olduğu görüşüne katılmamıştır. Kendisinin görüşü insan ve hayvanların aynı ırktan olan aynı topluluğa ait oldukları, hem bedenlerinin ilkelerini hem de var olma gerçeğini paylaştıklarıdır. İnsanlar ve hayvanlar arasında ki ilişki, tıpkı insanlar arasında olduğu gibi, köklü ve adaletli olmalıdır. Theophrastus'a göre bu tam da “hukuki eşitlik”tir.

Plutarkhos'un yazdığı Moralia, hayvanlar hakkında üç makale içerir ve vejetaryenlik, inandırıcılığın bir parçası olarak önerilip, hayvanların saygınlığı ve çeşitli nitelikleri tartışılır. Plutarkhos, et yemenin doğaya dayandığını söylemenin saçmalığını vurgular. İnsanın doğal yapısı etobur değildir, biyolojik yapısı doğada avlarına saldırıp parçalayarak yiyen etobur hayvanlarınkine benzemez. İnsanların kancalı gagaları, keskin tırnakları, çiğ eti parçalayıcı dişleri, eti sindirebilecek güçlü bir midesi ve ağır et diyetini asimile edebilecek bir yapısı yoktur. (Plutarkhos Et

* <http://www.nigdemiz.com/haber/1518-dunyanin-ilk-vejeteryan-tyanali-apollo>

Yeme Üzerine, I, 994 F - 995 A) Kendisi et yemenin tarihin ilk zamanlarında haklı gösterilebileceğini söyler. Tarım teknikleri bilinmemektedir ve insanlar doğanın sunduğu tüm kaynakları kullanmayı henüz öğrenmemiştir. Ancak bugün (Plutarkhos'un yaşadığı dönem kast edilmektedir) bu teknikler bilinmektedir. Bu nedenle hayvanların gıda amaçlı katledilmeleri Plutarkhos'a göre doğal olmayan ve yanlış zevkleri tatmin etmeye yönelik sapkın bir insan eğilimidir.

Plutarkhos hayvanların seslerinin anlaşılmaz olmadığını, onların *“merhamet dileyen, yalvaran, adalet talep eden dualar olduğunu”* söyler. Dolayısıyla hayvanları öldürmek her insani prensibe aykırıdır. Hayvanlar doğuştan varoluş hakkına sahip canlılardır ve insanlar onları doğal yaşam haklarından mahrum bırakmaktadır. Özellikle yeme ve içmeyle ilgili arzularla bağlantılı olarak hayvanların insanlara göre ölçülü olması gerçeğini gösterir. Doğayı takip eden her türün yalnızca bir tür yiyecek yediğini, oysa insanın zevklerinde oburluk tarafından yönlendirildiği, yenilebilir her şeye zaafı olduğunu, denediğini ve sanki henüz kendisi için neyin uygun olduğunu anlamamış gibi her şeyi tattığını ve bunu yapan tek varlık türü olduğunu açıklar. Ona göre böyle bir diyet, gerçek bir ihtiyaçtan veya bir eksiklikten kaynaklanmaz, insan sadece ahlâksızlık ve doyumsuzluktan gereksiz yiyecekler arayışındadır. Onun (insanın) et yemesi hiçbir araç veya yöntem eksikliğinden kaynaklanmamaktadır.

“İnsan yiyeceklerini her zaman mevsim hasadında toplayabilir. Bitkiler ve tahıllar, onu bolluklarıyla yorar. Fakat o sadece temel besinlerle lüks arzular ve doygunluk tarafından yönlendirilen, hayvanların katledilmesiyle kirli hale getirilen yasadışı yiyeceklerin peşine düşer ve o bunu yapar. Bu, en vahşi yırtıcı hayvanlardan çok daha zalimcedir. Kan ve kanlı çiğ et, kurt ve yılan için uygun beslenme biçimidir. İnsana onlar bir mezedir, keyfidir.” (Plutarkhos, Canavarlar Akılcıdır, 991 C-D)

“Et yemek sadece fiziksel olarak doğaya aykırı değil, aynı zamanda bizi ruhsal olarak kaba ve huysuzluk nedeniyle iğrenç yapar.” (Plutarkhos, Eating of Flesh, I, 995 D-E)

“Yap, ama düşün. Bizi insanlaştırmaya daha iyi hizmet eden filozoflar hangileridir? Çocuklarımızı, arkadaşlarımızı, babalarımızı ve eşlerimizi ölümlerinden sonra yememizi isteyenler mi? Ya da bizi adil davranmaya alıştırmaya çalışan Pisagor ve Empedokles gibi diğer yaratılanlar mı?” (Plutarkhos, Eating of Eating of Flesh, I, 994 D-E; II, 997 E)

Plutarkhos bu konuda insanlığa apaçık bir mesaj getirmiştir: *“Ey doğaya aykırı davranan canı! Hemcinslerini yemek için mi yaratıldın? Neden inat ediyorsun? Kas ve kemik sahibi canlılar hassas ve diri varlıklardır. Bu korkunç yiyecekler yüzünden meydana gelecek olan nefretten kork.”*

Antik Yunan’ın etik vejetaryen filozofları, Tanrılara hayvan kurban etmeyi reddederek o dönemin toplumsal yapısına ters düştükleri için şüpheyle karşılandılar. Bugün olduğu gibi o dönemde de kan dökerek ibadet etmenin reddi, hem Antik Çağ dinlerine hakaret olarak algılanıyordu hem de bu dinlere dayanan siyasetçiler tarafından da hoş karşılanmıyordu. (Renan Larue, Vejetaryenlik ve düşmanları, PUF, 2015) Filozoflar, Ruh’un Bir olduğunu, tüm canlı varlıkların Tek ve Bir Kaynak’tan yaratıldığını, hayvanlar ve insanların birbirleriyle eşit olduğunu, onları öldürüp etlerini yemenin haksızlık ve dine aykırı olduğunu savunmuşlardır. *“Tüm evreni kaplayan ve Bir olan Ruh, bizi onlarla Bir yapmaktadır. Hayvanları öldürüp yediğimiz zaman akrabalarımızı, kardeşlerimizi yok etmiş oluyoruz ve bu da bizi adaletsiz ve dinsiz yapar.”* Bu nedenle kendileri hayvan yiyeceklerinden uzak durmuş ve uzak durulmasını tavsiye etmişlerdir.

Güney Amerika’da İnka ve Aztek şamanları vejetaryen besleniyorlardı. Günümüzde de Latin Amerika’da yapılan şaman ritüelleri öncesinde, bu ruhsal seremoniye katılacak kişilerin, bedenlerini belli bir süre her türlü alkol, çay, kahve, asitli yiyecek ve içecek, şeker, et ve hayvani gıdalardan arındırmaları gerekiyor.

Mısır kökenli Ra dinlerinin Hristiyanlık ve Musevilik karışımından oluşan Rastafaryanizm dininde, Rastafaryanlar, Eski Ahit’in kural koyduğu yiyeceklerle uygun beslenirler. Bir kısmı katı vejetaryen beslenirken, bir kısmı da eti çok sınırlı tüketirler.

“Eski Mısır’da bazı mumyaların bağırsak analizleri sonucu bir kısım insanların bitki kökenli beslendikleri anlaşılmıştır. Fransız araştırmacılar Kristof Christophe Lecuyer ve Alexandra Touzeau, Mısır’daki kazı çalışmalarında Mısır’ın çeşitli bölgelerinden farklı dönemler ve farklı yaşlardan topladıkları kırk beş mumyanın (MÖ 3500 –MS 600) vegan olduğunu açıklamışlardır.” Bu konudaki teknik bilgiler çok detaylıdır ve merak edenler araştırabilirler.

Çin’de, Şaolin Rahipleri vejetaryen ve vegan gıda tüketirler. Rahipler tüm Dünya’da savaş sanatları “Kung Fu” yetenekleriyle bilinir ve gezegenin en sağlıklı insanları olarak tanınırlar. Geleneksel Shaolin Kültürü’nde, öğrencilerin Kung Fu Akademisi’nde uyguladıkları vejetaryen diyetinin sakinleştirdiğine, bedeni kandaki kirlerden arındırdığına ve sakin ve huzurlu bir zihin yaratmaya yardımcı olduğuna inanılır. Savaş eğitiminin ortaya çıkardığı öfke, tüm insanlara şefkat, anlayış ve hoşgörü ile davranmak için bilinçli bir çaba ile dengelenmelidir. Bitkisel beslenme, yüksek düzeyde Kung Fu becerilerine ulaşmak için gerekli bir temel olarak kabul edilir. Ayrıca ahlâklı, vicdanlı bir yaşam için hayvansal tüketim içinde olmamak gerekir.

“Shaolin Wahnâm Enstitüsü’nden Sifu Wang Kiew Kit: Kung Fu’da ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlamak için et yemenin gerekli olduğu pek çok insan arasında yaygın bir yanılgıdır. Aslında tersi muhtemelen doğrudur. Geleneksel Shaolin Rahipleri katı vejetaryendir ve muazzam derecede güçlü olduklarına hiç şüphe yoktur. Neden? Muazzam enerjilerini nereden alıyorlar? Yaklaşık %80’i chi enerjisi yani kozmostan ve %20 tahıllardan gelen chi’den, yani vejetaryen diyetlerinden gelir.”

“Ünlü Saolin üstadı Shi Dejian: “Chi enerjisi sakin bir kalpten akar, hayvan etleri ve yumurtalar bir Şaolin rahibi için uygun gıdalar değildir ve sağlıksızdır. Aydınlanmış olan kişi, vicdan sahibi kişidir. Vicdan sahibi olan kişi de hayvan yemez ve ona eziyet etmez. Sağlıklı Chi enerjisinin oluşması, et yemeyen bir bedende gerçekleşir. Kim derse ki hayatı tanıdım

ve yaşamayı biliyorum, o vejetaryendir.” demiştir. Öğrencilerine vejetaryen beslenmelerini ve sadece az bir miktar süt içebileceklerini söyler.”

Konuya yabancı kişiler tarafından her ne kadar din olarak algılsa da Budizm, Dünya üzerinde yaklaşık 500 milyon kişinin benimsediği mistik bir felsefe ve yaşam biçimidir. Kadim Budist Metinleri, “aydınlanmış kişi” anlamında olan Buda’nın öğretilerinden türetilmiştir. Siddhartha, Budizm’in kurucusu olarak kabul edilir. Buda, et yemenin büyük acıların kökü olduğunu söyler. Lankavatara Sutra’sı Buda ile Mahamati (Büyük Bilgelik) isimli Bodhisattva arasında, öğretisi üzerine bir konuşmadır. Budist felsefeler profesörü filozof, din bilgini, çevirmen ve yazar olan Daisetsu Teitaro Suzuki tarafından orijinal Sanskrit dilinden çevrilen Lankavatara Sutra’nın bir bölümü açıkça sadece bu konu üzerinedir. Bazı kaynaklarda sutranın bir alt başlığı “Tüm Budaların Sözlerinin Kalbi”dir.

On altıncı bölümün tamamının Bodhisattva adayının neden et yememesi gerektiğini açıklamaya adanmış Lankavatara Sutra’da konu çok açık bir şekilde ifade edilir:

“Canlıları korkutmamak için, öz disiplinin bir biçimi olarak şefkate boyun eğen bir Bodhisattva et yememelidir. Hayvan kendisi tarafından öldürülmemişse, başkalarına hayvanın öldürülme emri verilmemişse, özellikle kendisinin yemesi için öldürülmemişse, yine de etin uygun ve izin verilebilir bir yiyecek olduğu doğru değildir. Gelecekte, ete duydukları arzusunun etkisiyle, et yemeyi haklı çıkarmak için çok çeşitli şekillerde ayrıntılı argümanlar üreten insanlar olabilir. Ama etin her biçimde, her şekilde tüketimi, her yerde, istisnasız ve sonsuza kadar yasaktır. Hiç kimsenin et yemesine izin vermedim, vermiyorum ve vermeyeceğim.”

“Dahası, Mahamati, dünyevi insanlara hayatlarını arındırmak için saf yiyecekler yemeleri gerektiğini ve tüm etleri kendi oğullarının eti olarak görmeleri gerektiğini öğretiyorum, öyleyse bilgelerin yemediği yiyecekleri yemelerine nasıl izin verebilirim? Neden tüm bilgiler eti terk eder?

Et yemek sayısız suç ürettiğinden ve tüm dünyevi değerleri ve erdemleri kaybettirdiğinden. Et yemeye izin verdiğimi söyleyen varsa bana iftira atıyor demektir.”

Ancak bu açık ifadelere rağmen, çoğu zaman varsayıldığı gibi Budistlerin tamamı vejetaryen değildir. Aksine, pek çok Budist, eğer hayvan kendileri için özel olarak öldürülmemişse Buda'nın et yemeye izin verdiği gerekçesiyle et yer. Jivaka Sutra'da doktor Jivaka ile Buda arasında bu konuyla ilgili ilginç bir konuşma vardır; Jivaka, Buda'ya şunları sorar:

“Efendim, bazı insanlar bhikkhuslara (keşişlere) et yedirdiğinizi söylüyor. Gautama'nın kendisini ve öğrencilerini beslemek için hayvanların öldürülmesini kabul ettiğini iddia ediyorlar. Bazıları Gautama'nın insanlardan Sangha'ya (manastır topluluğu) et bağışlamalarını istediğine dair ciddi suçlamalarda bulunuyor. Bu konudaki düşüncelerinizi duymak isterim.” Buda buna şöyle cevap verir: “Jivaka, insanlar bana ve bhikkhulara yiyecek sağlamak için hayvanların öldürülmesine izin verdiğimi söylerken doğruyu söylemiyorlar. Bir bhikkhu birisinin kendisine yiyecek olarak vermek için bir hayvanı öldürdüğünü görürse, bhikkhu yiyeceği reddetmelidir. Hayvanın kendisi için öldürüldüğünü kendi gözleriyle görmese, yalnızca kendisine söylense bile, bunu reddetmelidir. Evet, bhikkhu hayvanın kendisi için öldürüldüğünden şüphelense bile, onu reddetmelidir. Jivaka, sadaka pratiği bhikkhu'nun kendisine sunulan her şeyi kabul etmesini gerektirir; yalnızca onun uğruna öldürülmüş bir hayvanın eti kabul edilmemelidir.”

Buda'nın öğretisinin özü “Dört Yüce Gerçek ve Sekiz Katlı Asil Yol” dur. Sekiz Katlı Asil Yol'un, sadece teorik bilgi olarak kalmaması, doğru anlaşılıp kişinin hayatında uygulanması beklenir. Ahimsa şiddetsizlik anlamına gelir ve Budizm, Jainizm ve Hinduizm'de anlamı çok geniş “En Yüksek Erdem” i çağrıştıran ruhsal bir felsefeyi ifade eder. Buda, Ahimsa felsefesini kendi hayatında uygulamış ve kendisini dinleyenlere

yaşamlarında uygulamaları için tavsiye etmiştir. Ahimsa, şiddetin her biçiminden kaçınmayı öğütler ve uygulama şekilleri şöyledir:

İnsan, hayvan ve doğanın çeşitli unsurları olmak üzere hiçbir varlığa acı verecek bir eylem içine girilmez. Tüm canlılara eşit olarak şefkat hissedilir. Hayvanlardan gelen hiçbir ürün yenilmez, hayvanlar hiçbir şekilde, hiçbir amaç için kullanılmaz, kurban edilemez ve avlanamaz. İnsanların da şiddet içeren sözlerine ve eylemlerine aynı biçimde karşılık verilmez. Sakinlik, barış, bağışlama, anlayış ve sevgi pratiklerinde bulunulması öğütlenir.

Buda'nın sözleri:

“Buda öğrencileriyle birlikte yolda yürürken, ellerinde tuttukları bir yengeçle giden çocuklara rastlar. Çocuklar yengecin kollarını ve bacaklarını kopartmakta ve onunla oynamaktadırlar. Buda onlara seslenir: Her yaşayan canlı varlık, özgür ve iyi yaşama hakkına sahip olmalı. Bizlerin görevi, onların canlarını korumak ve özgür yaşamları için şans dilemek ve yaşamlarını onlara armağan etmektir. Tüm canlı varlıklar, ister iki ayaklı olsun, ister dört ayaklı olsun, ister yüzebilsin, ister uçabilsin, hepsinin yaşama hakkı vardır.” Budizm Metta-Sutra Sn 1/8

“Başka canlıların etini yediğimiz zaman, içimizdeki vicdan tohumlarını yok etmekteyiz. Motivasyonumuz ve hedefimiz acı ve çile çekmeye son vermek. Acılarımızdan, çilelerimizden kurtulmak istiyorsak, neden başka varlıklara acı ve çile verelim? Bilincini ve düşüncelerini şiddet ve öldürmekten arındırmadıkça, Dünya'nın prangalarından kurtulamayacaksın.” Suranpama Sutra

Tüm bu öğreti ve konuşmalardan Buda'nın et yemediğini, öğretisinde et yemeye izin vermediğini ve vejetaryen beslenmeyi desteklediği sonucuna varıyoruz.

“Buda doğası, insanlar yaşamlarının kaynağı ve temelinin Mistik Kanun olduğu gerçeğine uyandıkları zaman ortaya çıkan, asil erdem ve iyi talih bakımından zengin bir yaşam durumudur. Bir Buda, içindeki

bu yaşam durumunun kilidini açan ve dolayısıyla emsalsiz merhamet ve bilgelik taşıyan bir kişidir. Bu merhamet ve bilgelikle beslenerek tüm insanların aynı Buda Doğası'nı açığa çıkarabilmelerini sağlamak için hiç durmadan çalışır.

Karşınıza çıkan her şeyi mutluluk ve değer yaratmanın kaynağı olarak görebilecek derinlikte bir inanç sahibi olursanız, tatminkar ve keyifli bir yaşamın yolunu açabilirsiniz. Aksine her şeyi olumsuz veya karamsar bir gözle görürseniz, yaşamınız yavaş yavaş ve kaçınılmaz bir şekilde karanlığa gömülecektir. Budizm kararlılığı ve dahası, inancın gücü ilkesini öğretir.”

Niçiren Daişonin'in öğretilerinden..

Mistik Kanunla Evrensel Yasalar kastedilmektedir. Niçiren Daişonin 16 Şubat 1222'de Japonya'da doğdu. Tüm insanların yaşamın ve ölümün temel acılarından kurtulabilmeleri için Budizm'in derin bilgelliğini yaymaya kendisini adanmış Budist Rahiptir.

“Bilim adamları, çok fazla et yiyen insanların kansere yakalanma eğiliminde olduğunu keşfettiler. Bunun nedeni, kesilen hayvanların vücutlarındaki kızgınlık enerjisinin, et yiyenlerin vücutlarında birikmesi ve sonunda zararlı bir toksine dönüşmesidir. Hayvanlarla olan bu neden-sonuç ilişkisini kavramalı ve koyunlara, tavuklara ve diğer hayvanlara karşı suç yaratma kısır döngüsünü durdurmalıyız. O zaman yavaş yavaş Dünya'daki uğursuz enerjiyi azaltabileceğiz. Dünya'da savaşların neden olduğunu bilmek istiyorsanız, gece yarısı bir mezbahadan gelen ve akıldan çıkmayan çığlıkları dinleyin”

Usta Hsuan Hua

1979'da gerçekleştirilen Bir Dharma konuşmasından..

Hristiyanlık ve Müslümanlıktan sonra, Dünya'da üçüncü büyük din olan Hinduizm, oluşumu M.Ö yaklaşık iki binli yıllardan bugüne kadar gelen Brahmanizm'den türemiştir.

Hinduizm, sadece kadim bir din olmakla kalmaz, aynı zamanda hayvanlara en saygılı dindir. Binlerce yıldır Ahimsa kurallarına bağlı

olan öğreti sadece insanlara değil, tüm canlılara yöneliktir; sözselsel, düşünsel ve eylemsel olarak sevgi, saygı ve korumayı içerir. Dünyada en fazla vejetaryen insana sahip topluluk Hindu topluluğudur. İnançları ve gelenekleri Vedik Metinlere dayanır. Hindistan'ın en eski kutsal metinleri olan Vedalar'da binlerce kez tekrarlanan, et yenmemesine yönelik bilgiler vardır.

“Etli yiyeceklerin kökenini ve bedensel varlıkları zincirlemenin ve öldürmenin zulmünü iyice düşündükten sonra, bırakın insan et yemekten tamamen kaçsın.” Manusmriti 5.49 “Hayvanların katledilmesi Cennete giden yolu kapatıyor.” Manu Kanunları V,45-5

Hinduizm'de “Manu – Samhita 5.49” (Yasalar Kitabı) da, “Et yenmesinin doğru olmadığı, çünkü eti için öldürülen bir varlığın eti yendiğinde negatif bir karma oluştuğu” yazar. Denir ki “Meditasyon ve Yoga yapan, tüm canlı varlık alemine saygılı olan, hayvanları koruyan kişiler, ruhani çalışmalarını ciddiye alanlardır ve onlar asildir.”

Veda Metinleri'ne göre, “Yeniden doğuş, tekrar bedenlenme çarkından (reenkarnasyon) kurtulmak için öncelikle et yenmemesi gerekir.” Hindistan'ın en eski kadim kitaplarından “Mahabharata 15.47”, “Bir hayvanı öldürüp etini yemek, kendi çocuğunun etini yemek gibidir. Kim başka varlıkları öldürüp etini yerse, bir sonraki hayatında bedenlendiği zaman, hangi maddi zenginliğe sahip olursa olsun, çileden kurtulamayacaktır.” Hinduizm'in mistik ve felsefi yapıdaki kutsal kitapları olan Upanişadlar'da ise defalarca et yemenin ruhaniyete olan olumsuz etkilerine değinilir. “Bu metinler geçmişte Hindu rishilerinin (ermişlerinin) öğrencilerine öğrettiği gizli bilgilerdi, Vedalar'ın sonu (Vedanta) ve tamamlayıcısı olarak görülürler.”

Hintli guru Thakar Singh (1929 -2005) et yenmemesinin önemine dikkat çekerek, etin insanın tekamül sürecini olumsuz etkilediğini ve ruhun yükselişini engellediğini, yaşayan bir canlıya ait olduğunu, kesim anında ruhun bedeni terk ettiğini ve yenilenin sadece ölü bir beden

olduğunu söyler. İnsan yalnızca canlı besinlerle beslenmelidir ve etsiz beslenme en uygun beslenme biçimidir.

Hinduların kutsal metni olan Bhagavad-gita'da:

“Eğer canlı varlık şuurunu bir hayvanınki gibi geliştirmişse, bir hayvan bedeni alacağına emin olabilir. Kimileri verilen nefesi alınan nefese, alınan nefesi de verilen nefese feda ederler. Sadece nefes taliminde uygulanan bu metodu, bu insanlar alınan veya verilen nefesi yarıda kesme şeklinde uyguladılar. Kimileri de nefeslerini nefeslerine gıdalarını kısma yoluyla feda ederler. Bu türden insanlar gerçek terk kavramına sahip insanlardır. Üstelik bunlar feda yoluyla kirlerinden ve paslarından da arınırlar. Bu dünya feda işlemini başaramamış kimseye ait olamaz.” Bhagavad Gita (Rabb'in Ezgisi) 1. Bölüm / Bilgi ve Eylem

“Yüce ruhu her canlı varlıkta ve her yerde eşit olarak gören kişi, aklıyla kendisini küçük düşürmez, böylece aşkın hedefine yaklaşır.” Bhagavad Gita

Dünya'nın beşinci büyük dini olan Sihizm, yaşamı tümüyle kutsal kabul eder. Tüm canlılar Bir olan Yaratan'ın eserleridir ve hiçbir canlı diğerinden üstün veya aşağı değildir. Yaratan, varlığıyla tüm yarattıklarına nüfus etmiştir. Kendi içinde mezheplere ayrılan bu dinin mensupları bazı mezhepleri hariç katı vejetaryen beslenirler.

Cainizm (Jainizm)'in kurucusu Pers peygamberi Mahavira, takipçilerini MÖ 628-527 civarında *“her canlıyı kendin gibi görme”* konusunda teşvik etmiştir. *“Canlılara zarar vermemek en yüksek dindir.”* Yogashastra.

Hayvansal gıda içermeyen bitkisel beslenme biçimi özellikle Hindular, Budistler, Sihler ve Jainler gibi dini-felsefi akımlar tarafından şiddet içermeyen, insanlar için en uygun beslenme ve yaşam biçimi olarak önerilmiş, teşvik edilmiş ve uygulanmıştır.

“Hayvanlara zarar veren, günah işlerini anlamamış ya da reddetmiştir. Zihni huzur içinde olanlar, tutkulardan kurtulmuş olanlar, başkalarının pahasına yaşamak istemezler.” Acharanga Sutra (Jainizm)

Kurmuş olduğu *Self-Realization* Merkezleriyle Kriya Yoga kadim öğretisini dünya çapında tanıtan Hindistan'ın bilinen en ünlü üstatlarından Paramahansa Yogananda, *“Hayvanlar benim kardeşlerimdir ve ben kardeşlerimi yemem. Beden güvenilmez bir arkadaşdır. Ona hakkı olduğu kadarını verin, fazlasını değil”* demiştir.

“Ne yerseniz osunuz” kadim bir uzak doğu atasözüdür.

Kuruluşu ve oluşum safhaları 3. yüzyıla dayanan Manihaizm dinine bağlı insanların da, Dünya üzerinde barışçıl bir düzen kurmak amacıyla şiddetsizlik ilkesine dayalı bir yaşam tarzı sürdürdükleri ve hayvan kesimlerine karşı çıktıkları bilinir ve bu nedenle vejetaryen bir yaşam sürdürmüşlerdir. Roma İmparatorluğu'nun en karanlık dönemlerinde ortaya çıkan bu ahlâki ve vicdani değerlere uygun sürdürülen dinin mensupları, sırf bu barışçıl karakteristik özellikleri nedeni ile baskı görmüşler ve reddedilmişlerdir. Manihaizm, misyonerlerce yayılması görev bilinmiş bir dinden farklı olarak, daha entelektüel bir anlayış ve öğreti olma niteliğindedir. Dinin kurucusu İranlı peygamber Mani, bir canlı varlığı öldürmek, o canlının içindeki ışığı söndürmeyle eşdeğer olduğu için buna karşı çıkar ve et yemek kesin yasaklar arasındadır.

Eski Mısır'da tapınak rahipleri asla et yemezlerdi ve inisiyasyona kabul edilecek hakikat arayışçılarına et yememe kuralı konulmuştu. Hatta öğrencinin inisiyasyona kabul edilmeden önce belli bir süreyle kırmızı et yememesi koşulu da vardı. Bu ilkelere uymayan kişiler inisiyasyona kabul edilmezlerdi.

Tarihsel süreçte bilinen ilk hekim olan Hipokrat da, tıp bilgilerine dayanarak etin sindiriminin zor olduğunu söylemiştir. Tıbbın babası olarak da anılan Hipokrat *“Yiyeceğiniz ilacınız, ilacınız yiyeceğiniz olsun”* demiştir.

“Antropologlar, M.Ö. 8000 yılına kadar tüm insanların avcı-toplayıcı olarak yaşadıklarını söylüyorlar. Yedikleri az miktardaki et dışında (diyetlerinin %10-20'si), diyetleri günümüz vejetaryenleri ile hemen hemen

aynıydı, süt ürünleri yoktu ve çiğ yenilen çok çeşitli meyveler, sebzeler, kök-
ler ve kabuklu yemişler vardı. (Beslenme uzmanları bize bunun en sağlıklı
yemek yolu olduğunu söylüyor.) Bu, eski avcı-toplayıcıların iskeletlerinin
neden bu kadar şaşırtıcı derecede büyük ve sağlam olduğunu, dejeneratif
hastalık ve diş çürümesine dair çok az belirti gösterdiğini kısmen açıklı-
yor. Şu anda duyarlı olduğumuz hastalıkların çoğu, gerçekten de yalnızca
hayvanları evcilleştirip onların etrafında yaşamaya başladığımızda orta-
ya çıktı. Daha sonra süt ürünleri beslenmemizin bir parçası haline gelince,
en az otuz farklı hastalık bulaştıran süt tüketimiyle hastalıklara maruz
kalma oranımızı daha da artırdık.”

Steve Taylor makalesinden

Bilinenin aksine, Avrupalılar Amerika Kıtası’na gelmeden önce ge-
leneksel Kızılderili kültüründe beslenme et ağırlıklı değildi. Kızılderili-
ler daha çok vejetaryen besleniyorlardı ve yaşamsal ihtiyaçları da veje-
taryen eğilimliydi.

“Mississippi ve Oklahoma’daki Choctaw Kızılderilileri arasında seb-
zeler geleneksel beslenmenin temel dayanağıdır. On sekizinci yüzyıla ait
bir Fransız el yazması, Choctaw’ların barınak ve yemek konusundaki ve-
jetaryen eğilimlerini anlatıyor. Evler deriden değil, ağaçtan, çamurdan,
ağaç kabuğundan ve kamıştan yapılmıştır. Her gün toprak çömlleklerden
yenen başlıca yemek, mısır, balkabağı ve fasulye içeren vejetaryen bir yah-
niydi. Ekmek ise mısır ve meşe palamutlarından yapılmıştır. Diğer yaygın
favoriler kavrulmuş mısır ve mısır lapasıydı. (Küçük av eti biçimindeki
et, nadiren yenen bir yemektir.) Eski Choctaw’lar her şeyden önce çiftçi-
ydi. Giysiler bile bitkilere dayalı, kadınlar için sanatsal işlemeli elbiseler ve
erkekler için pamuklu pantolonlardı. Choctaw’lar saçlarını hiçbir zaman
tüylerle süslemediler.”

“Aztek, Maya ve Zapotec çocukları eski zamanlarda en az on yaşı-
na kadar %100 vejetaryen diyetlerle besleniyorlardı. Birincil gıda tahıl,
özellikle mısır çeşitleriydi. Böyle bir diyetin çocuğu güçlü ve hastalıklara

dirençli yapacağına inanılıyordu. (İspanyollar, Kızılderililer'in yaşamlarının iki kat daha uzun olduğunu keşfettiklerinde şaşkırdılar.) Tamamen vejetaryen bir diyet, çocukların ömür boyu tahıl sevgisini korumalarını ve böylece daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağladı. Bugün bile, bu kabilelerin şifacıları, hastalara iyileşmek için "Mısır Ana'nın kollarına geri dönmelerini" tavsiye edecek gibi görünüyor."

"Aslında, "bugün Dünyada yetiştirilen tüm bitkisel gıdaların neredeyse yarısının ilk olarak Amerikan Kızılderilileri tarafından yetiştirildiği ve Amerika kıtasının keşfine kadar başka hiçbir yerde bilinmediği"nde, Kızılderililerin avcılık ve balıkçılıkla güçlü bir şekilde ilişkili olması ironiktir. Geçmişte ve birkaç kabileden fazlasında et yemek ender bir faaliyetti, kesinlikle günlük bir olay değildi. Avrupa'nın et yeme geleneklerinin başlamasından, at ve silahın tanıtılmasından ve alkollü içeceklerin ve beyaz tüccarların yaygınlaşmasından bu yana çok şey değişti."

Dini öğretilerde, ruhsal, zihinsel ve bedensel temizlik amaçlayan kozmik bilgilerin öğrenilme süreçlerinde hayvan yenmediği ve hayvansal ürünlerden uzak kalınması gerektiği bilinen bir gerçektir. Tekvin / Yaradılış Tanah ve Eski Ahit'in ilk beş kitabını oluşturan Tevrat'ın birinci kitabının ilk bölümünde:

"Ve Allah dedi: İşte, bütün yeryüzü üzerinde olup tohum veren her sebzeyi ve kendisinde ağaç meyvesi olup tohum veren her ağacı size verdim, size yiyecek olacaktır. Ve yerin her hayvanına ve göklerin her kuşuna ve kendisinde hayat nefesi olup yeryüzünde sürünen her şeye bütün yeşil otu yiyecek olarak verdim ve böyle oldu. Ve Allah yaptığı her şeyi gördü ve işte çok iyi iş."

Eski Ahit, Tekvin 1:29:3

Yahudilerin dini olan Museviliğin ilkelerinde kesin olarak "öldürmeyeceksin" emri yer alır. Yahudi kanunu Halakt'da et ve sütün birlikte tüketilmemesi emri vardır. Ve ayrıca en eski Hristiyan kayıtlarından İsa

* Kaynak: https://ivu.org/history/native_americans.html

Mesih ve havarilerinin katı birer vejetaryen veya vegan olduklarını açık anlarız.

“Bugün büyük çoğunluğunun hayvan yediğini göz önünde bulundurursak, Hristiyanların esas öğretisinde hayvan yemenin veya onlara herhangi bir şekilde şiddet uygulamanın hiçbir yeri olmadığını öğrenmek sizleri şaşırtabilir. En erken Hristiyan kayıtları bize açıkça İsa Mesih ve havarilerinin katı birer vejetaryen veya vegan olduklarını gösteriyor. Aşağıda bununla ilgili pek çok kaynak sıralanmıştır:

Eusebius, Demonstratio Evangelica’sında “Havariler meşakkatli bir yaşam sürerlerdi, şaraptan ve etten uzak dururlardı.” diye belirtmiştir. (III, 136)

Kendisi de bir vejetaryen olan erken dönem kilise babası İskenderiyeli Aziz Clement, havari Matta’dan bahsederken şunları belirtmiştir: Vücutlarınızı hayvan mezarlığına çevirerek mutlu olamazsınız. Buna uygun olarak, Havari Matta çekirdek, kuruyemiş ve sebzeyle beslenmiş, etten her daim uzak durmuştur. Aziz Clement’in Clementine Homilies adlı eserinde Aziz Petrus’un “Ben zeytin ve ekmekle yaşarım ve nadiren buna ek olarak bazı sebzeleri de yerim.” dediği kaydedilmiştir.

İbraniler İncil’ine ve Ebiyonitler İncil’ine göre (ki erken dönem Hristiyanları için kutsaldılar ve Ebiyonitler yalnızca bunların otantik İncil olduğuna inanırlardı) İsa Mesih ve Vaftizci Yahya vejetaryendiler. Ebiyonitler de tıpkı diğer erken dönem Hristiyan grupları gibi hayvan yemiyorlardı. Orijinal Matta İncil’inin Ebiyonit İncili olduğuna inanıyorlardı. Burada İsa şöyle der: “Ben hayvan kurbanlarını yok etmeye geldim. Eğer hayvan kurbanına son vermezseniz, Allah’ın size karşı gazabı da son bulmaz.”

İsa’nın kardeşi Adil Yakup da vejetaryendi. Kilise tarihçisi Hegesippus’a ve Thomas İncil’ine göre, İsa bu diyardan göçtükten sonra kilisenin liderliğini Yakup devralmıştı. Eusebius’un dediğine göre Hegesippus şöyle yazmıştı:

Havarilerden sonra Kudüs Kilisesi’nin lideri, İsa’nın “Adil” lakaplı kardeşi Yakup oldu. Doğrusu pek çok Yakup var. Ama bu Yakup, anasının rahmine düştüğü andan beri kutsaldı. Asla şarap veya alkollü bir içecek içmedi, asla et yemedi, asla tıraş olmadı, asla yağlanmadı veya yıkanmadı. Yün giysiler değil, keten giysiler giyip yalnız başına tapınakta halk

için dualar ettiğinden, yalnızca ona, Kutsalların Kutsalı'na girme imtiyazı tanınmıştı.

İsa'nın Kayıp Dini kitabının yazarı Keith Akers, Supreme Master TV ile yaptığı bir röportajda şunları söylemiştir: "Erken dönem Hristiyan kilisesi içerisindeki insanların çoğu et yemiyor, şarap içmiyorlardı. Bu oldukça net. Diğer kaynaklardan tüm havarilerin ve İsa'nın kardeşi Yakup'un vejetaryen olduklarını biliyoruz. Hegesippus, Yakup'un yalnızca vejetaryen olmadığını, aynı zamanda diğer havariler gibi şaraptan da uzak durduğunu ve ailesi tarafından bu şekilde yetiştirildiğini söylemiştir.

"Anasının rahmine düştüğü andan itibaren kutsaldı. Yani, doğduğu andan itibaren vejetaryendi. Nasıl olur da İsa'nın ebeveynleri Yakup'u vejetaryen yetiştirmiş ama İsa'yı yetiştirmemiş olurlar? Belli ki vejetaryen bir aileydi. Aslında İsa'nın vejetaryen olduğunun oldukça açık olduğunu düşünüyorum."

Evangelion Da-mepharresh'e de ya da diğer adıyla Eski Süryani İncillerinde, Luka 21:34 de İsa şöyle der:

"Kendinize dikkat edin! Yüreklerinizi et yiyerek, şarap içerek ve maddesel hevesler duyarak ağırlaştırmayın. Yeryüzünde yaşayanlar için bir tuzak gibi aniden gelip çatar o gün."

İbrani İncil'inde, hayvan kurbanı yasaklanmıştır. Jesaja'nın kitabında şöyle yazar:

Kim bir öküzü öldürürse, bir insanı öldürmüş gibi olur. Kim bir kuzu-yu kurban ederse bir köpeğin boynunu kıran kişi gibidir.

Modern İncillerde İsa'nın balık yemesine karşılık, Keith Akers şunları söylemiştir:

Erken dönem kilise babalarına bakarsak, örneğin İrenaeus beş bin kişinin doyurulmasından bahsetmiştir. Eusebius ve Arnobius da aynı konuya değinmiştir. Bu kilise babalarının hiçbirisi balıktan bahsetmezler, yalnızca ekmeğin bahsi geçer. Dolayısıyla balığın sonradan eklenmiş olduğunu düşünüyorum. Yeni Ahit'e baktığınızda dahi, İsa beş bin kişinin doyurulmasından bahsederken; 'Kalabalığı nasıl beslediğimi hatırlamıyor musunuz? Ekmeği nasıl paylaştığımızı?' der ve balıktan bahsetmez.

*Tüm bunlara rağmen, Hristiyanlık da zaman içerisinde yozlaşarak bugünkü halini almıştır.”**

“Sanılanın aksine, hayvanları yemeyi reddeden pek çok İslami gelenek mevcuttur. Geçmişte Karmatilik olarak bilinen İran kökenli İsmaili/Şii mezhebinin mensuplarının katı vejetaryen beslenme biçimlerinden ötürü Araplar tarafından “manav” manasına gelen “el- Bağliyyah” sözcüğüyle adlandırılmış olduklarını biliyoruz. Abdak el -Sufi, Sahl el-Tustari, Hal-lac-ı Mansur, Rabia el-Basri, Feriduddin Attar, İnayet Han, Bawa Muha-iyyaddeen ve daha pek çok Sufi İslam aliminin hayvan yemeyi reddetmiş olduklarından haberdarız. Şüphesiz ki bunun bir sebebi vardı. İslam peygamberi Hz. Muhammed’in zamanında Arapların yaşam koşulları vejetaryenlik için müsait değildi. Çölde yaşıyorlardı ve gerekli besinleri yalnızca bitkilerden sağlayamazlardı. Bu nedenle hayvan yediler. Vejetaryen olan alimlerin dönemindeyse, vejetaryenlik mümkünken veganlık değildi. “Bawa Muhaiyaddeen”i bunun dışında tutuyoruz çünkü kendisi yaklaşık 30 senesini ormanda, yalnızca bitkilerle beslenerek geçirmiştir.

Artık hayvanlara tamamen adil davranmanın tek yolu olan veganlık, günümüz şartlarında kesinlikle mümkün. Dolayısıyla, bizler yapabileceğimizin en iyisiyle, yani vegan olmakla yükümlüyük. Tarihteki tüm bilge kişiler, diğer canlılara koşulların elverdiği ölçüde az zarar vermek için çaba sarf etmişlerdir. Bizim çağımız için bunun ne anlama geldiğini artık biliyorsunuz.” Nezh Seven

Essener Evangelium’da Hz. İsa’nın İncil’den çıkarılan sözleri:

“Gerçekten size söylüyorum ki, Dünyada yaşayan her şey bir anadan doğmuştur. Her kim ki öldürür, kardeşini öldürmüştür ve şeytan onun bedenine taşınıp orda yaşayacaktır. Ve yine gerçekten söylüyorum, kim öldürüyorsa aslında kendisini öldürüyor ve kim öldürülmüş cesetlerin etini yiyorsa aslında ölümün bedenini yiyor.

Zira damarlarındaki her damla kan bir damla zehire dönüşecek. Ne insanları ne de hayvanları hatta yediğiniz gıdaları da öldürmeyin. Canlı

* <https://vegansakirt.wordpress.com/2016/02/01/hristiyanlik-ve-veganizm/>

gıdalar yiye, zira onlar sizi yaşatacaktır, ölü gıdalar da sizi öldürecekler. Yaşamdan yaşam gelir, ölümden ise ölüm gelir. Bedeninizi öldüren her şey Ruhunuzu da öldürür. Ve bedeniniz yedikleriniz, düşünceleriniz ise Ruhunuz olur.

Bu nedenle ateşte pişmiş, donmuş ve su ile bozulmuş gıdaları yemeyin. Zira ateş bedeninizi yakar, donmuş gıdalar sizi hissizleştirir katılaştırır, çürümüş gıdalar ise bedeninizi çürütür. Bu nedenle gıdalarınızı bedeninizi ve ruhunuzu öldüren ölümcül ateşle hazırlamayın. Yalnızca Dünya Ana'nın bizlere sunduğu baharatları, meyveleri ve sebzeleri yiye, ve hayvanların sütünü için. Bunların hepsi Dünya Ana'nın meleklerinin bize hediyeleridir. Buna karşın ölümün tatlandırdığı ateşte pişmiş hiçbir şey yemeyin, bu şeytandandır.

Bunun üzerine insanlar dediler ki; ekmeğimizi nasıl pişirelim, pişirmeden yiyemeyiz.

Size gerçekten söylüyorum, buğday tanelerini ezin suyla ıslatın ve bir gün güneşte bırakın. Tanrı'nın bahçesinden bir iki çeşit gıdayı bir anda tüketin. Ne kadar çok gıdayı karıştırırsanız bedeninizde de o kadar çok bitip tükenmeyen bir savaşa sebep olursunuz. Almak istediğiniz gıdaların üçte ikisini ve günde iki kez yiye. Yemeğinizi yavaş yiye, uzunca çiğneyin ve Tanrı'ya dua eder gibi ve yemek anında derin nefes alın. Böylece ömrünüz uzayacak ve hastalık sizden uzak olacak.

Tanrı'nın yasaklarına uyanların bedenleri bir tapınak, iç dünyaları da sunak olur. Hızlı, öfke ve kızgınlıkla ve acıılmadığı halde alınan gıdalarsa şeytanın nefesi ile kirlenir, bedeninize zehir olur. Yemek yerken Tanrı'nın size hediyesi olan ve onun gücünü taşıyan gıdaları sevinçle sunağınızın önüne koyun ve bütün negatif düşüncelerden uzak durun. Acıkma meleği sizi çağırmadan yemeğe oturmayın.

Bu Dünya'daki hayatınız uzun olacak ve neşe ve sevinç meleği size yaşamınız boyunca hizmet edecek. Altı gün boyunca Tanrı'nın size sunduğu gıdaları tüketin ve yedinci gününüzü Tanrı'ya ayırın. Böylece yeryüzündeki tüm hastalıklar yok olacak ve siz gökyüzünün krallığında yeryüzünde yaşayacaksınız.

Gece uyanmayın, gündüz de uyumayın. Akan suyu, esen yeli, doğan ve batan güneşi, büyüyen ve küçülen ayı, büyüyen ağaçları, hoplayıp zıplayan hayvanları ve gelip giden yıldızları takip edin. Her şey hareket ediyor ve hepsi gündüz ve gece yapmaları gerekeni yapıyorlar, yalnızca ölüm uyuyor. Şeytanın kölesi olmayın, Dünya Ana'nız ve Göklerdeki Baba'nız size birbirinizi sevmeniz için meleklerini gönderecek ve sizi eğitecek."

Sevgili Jale Gürdal'ın çevirisiyle.

Not: Burada bahsedilen süt ile, günümüzde üretilen süt, ne besin değerleri ne de etik mevzuat yönünden aynı değildir ve birbirine karıştırmamalıdır.

Özetle teologlara göre de İsa ve ilk çağ Hristiyanları kesinlikle vegan ve vejetaryendi. Hristiyanların bir kısmına göre Adem ve Havva da vejetaryendi.

"Tevrat araştırmacılarına göre, Tanrı et de yiyebilirsiniz diye bir şey söylememiştir. Bir ayete göre, Rabbilerin vejetaryen beslendikleri ve Nuh öncesi insanlığın da vejetaryen olduğu ve ancak Tufan sonrasında et yeme müsaadesi verildiği söylenir." (Talmut-Bereschit 9:3)

Plos One'da yayınlanan araştırmaya göre ise, Romalı gladyatörlerin gömülü oldukları alanda yapılan çalışmalar, Romalı gladyatörlerin bitkilere dayalı bir beslenme alışkanlıkları olduğunu gösterdi. Gladyatör kemiklerinin incelenmesi sonucunda, tahıl bazlı olarak beslendikleri, çoğunlukla et tüketmedikleri ve bitki küllerinden yapılan bir içecek içtikleri tespit edildi.

"Bitkiler, hayvansal dokulardan daha yüksek seviyelerde Stronsiyum (Sr) içerdikleri için daha çok bitkisel gıdalar tüketen ve daha az et tüketen insanlar da stronsiyum seviyesi kemiklerinde belirgin şekilde artış göstermektedir. Gladyatörlerin kemiklerindeki stronsiyumun oranının yüksek olması onların vejetaryen beslenmeyi takip ettiğini işaret etmektedir." (Longo ve ark., 2008; Leitzmann, 2014)." (<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/497479>)

Tarihçi Will Durant, ‘Roma ordusu vejeteryan diyetiyle dünyayı fet-hetti’ diye yazar. Sezar’ın askerleri mısır bittiğinde ve et yemek zorunda kaldıklarında şikayet etmişlerdir.’

Rönesans döneminde Leonardo da Vinci ve Aydınlanma Çağın-da Tryon, Rousseau, Voltaire gibi pek çok düşünür ve bilim insanının vejetaryen olarak beslendiği bilinmektedir. Montaigne (1533/1592) o dönemde hayvan haklarını savunan birkaç kişiden biriydi. Vejetaryen olmasında Antik Çağ filozoflarının etkileri vardır. Voltaire (1694/1778) etin hastalıklı doğasında ısrar etmiş ve *“ama sürekli olarak ceset etiy-le beslenmekten daha iğrenç bir şey var mı?”* demiştir. Felsefi Mektuplar’da Voltaire insan ve hayvan arasında doğada sadece özde bir fark olduğunu söyler ve hayvanları kaba bir makineye benzeten Descartes’ın söylemlerine karşı atıflarda bulunur.

Hayvanlara *“hak”* terimini kullanan ilk kişi Thomas Tryon olmuştur. Hayvanları korumaya yönelik ilk yasa 1641 yılında İngiltere’nin Ame-rika’daki Massachusetts Kolonisi’nde çıkarılmıştır. Bu yasa *“Hiç kimse genellikle insanların yararlanması için bulunan bir hayvana kötü davra-namaz”* söylemini içermektedir. (Kaynak: Nesrin Çobanoğlu, Kuramsal ve Uygulamalı Tıp Etiği)

1813’te, o zaman sadece yirmi yaşında olan büyük İngiliz şair Shel-ley, vegan ve çığ beslenerek aydın bir toplum anlayışını geliştirdiği *“Ve-jetaryenliğe Övgü”* başlıklı bir broşür yazdı:

“İnsan ırkındaki umudumuzda kutsal olan her şey adına, mutluluğu ve gerçeği sevenlere vejetaryen diyetini içtenlikle denemeniz için size yal-varıyorum.”

Yazar, bilim insanı, arşivci, eleştirmen, araştırmacı ve düşünür kim-liğiyle tanınan Umberto Eco (1932-2016) *“Efsanevi Yerlerin Tarihi”* adlı kitabında, Heredot’un, Atlantis’lilerin rüya görmeyen, vejetaryen besle-nen, Kuzey Afrika kökenli bir halk olduğunu söylediğini yazar.

* McCarthy C. Etsiz yemekler: Amerika’nın menüsünde bir değişiklik. Washington Post. 13 Ocak 1976: 19.

Danimarka'da 1950 yılında bulunan ve M.Ö 350 yılında asılarak öldürüldüğü belirlenen mumyanın vejetaryen olduğu ve son öğününde karnını keten tohumu, çobandeğneği, arpa başta olmak üzere 30 farklı bitki tohumundan yapılmış lapa ya da çorbayla doyurduğu anlaşılmıştır. “Tollund Adam” olarak bilinen 2400 yaşındaki muhtemelen vegan mummyyi siz de araştırabilirsiniz.*

Bilinen en eski ve varlığını bugüne değin sürdüren ilk vejetaryen derneği, İngiltere’de 1847 yılında “*Vegetarian Society*” adıyla kuruldu. O tarihe kadar et ve hiçbir hayvansal ürünü tüketmeyen ve sadece bitkisel besinlerle yaşamlarını sürdürenlere vejetaryen deniyordu. Bu, günümüzde veganlık olarak tanımlanan beslenme ve yaşam biçimiydi. Zaman içinde kuruluş amacından sapmalar nedeniyle dernek kendisini yeniden tanımlama ihtiyacı duydu. 1944 yılında yeni kurucu Olan Donald Watson, mucidi olduğu *Vegan* sözcüğüyle, derneğin adını değiştirerek “*Vegan Society*” yaptı ve veganlığın ilkelerini ilk kuruluş amacına uygun olarak yeniden şöyle tanımladı.

“Veganlık, hayvanlar alemine dair sömürü ve zulmün tüm biçimlerini dışlamanın ve yaşamı gözetmenin yoludur. Et, balık, kümes hayvanı, yumurta, bal, hayvansal süt ve türevlerini dışlayıp, bitkiler aleminin ürünleriyle yaşamayı ve tamamen ya da kısmen hayvanlardan üretilen tüm ticari malların alternatiflerini kullanmak şeklinde pratiğe dökülür.”

Çok önemli bir not olarak söylemek isterim ki, 1847 yılından önce et ve tümüyle hayvansal ürünleri tüketmeyenler Pisagorcular olarak anılırdı. Dernek kurulduktan sonra da vejetaryen olarak bilindiler. Burada anlaşılması gereken en önemli nokta, aslında vejetaryen tanımının veganlık olduğu ve süreç içinde bu beslenme biçiminden sapmalar nedeniyle günümüzde bilindiği hale gelmiş olmasıdır. Bu bilgilerin ışığında, antik dönemlerden kısa tarihe kadar (1944) , bugün vejetaryen olarak bildiğimiz dünyaca tanınmış tüm felsefeci, matematikçi, bilim insanı,

* <http://arkeofili.com/?p=17543>

düşünür, şair, sanatçı vb. vejetaryen değil vegan olduklarının çok iyi anlaşılması gerekir. Bu yanlış bilgilendirmenin bir an önce düzeltilmesini dilerim. Vejetaryenlik diye bir kavram 1944 yılına kadar yoktur, et yemeyip ancak diğer hayvani gıdaların tüketilmeye başlanmasıyla beraber vejetaryenlik kavramı da hayatımıza girmiştir.

Vegan kelimesi daha sonra 1979 yılında The Vegan Society tarafından yeniden şu şekilde tanımlanmıştır:

“Veganlık, hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüünden uygulanabilir olan en küçük mertebede kaçınan ve buna ek olarak insanların, hayvanların ve evrenin yararına hayvan kullanımını içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını destekleyen felsefe ve yaşam biçimidir. Beslenme söz konusu olduğunda, hayvanlardan tamamen veya kısmen olarak elde edilen ürünlerin reddedilmesini ifade eder.”

Bu tanım halen derneğin belgelerinde resmi tanım olarak yerini korumaya devam etmektedir.

Dünya Vejetaryen Günü ilk kez 1977 yılında Kuzey Amerika Vejetaryen Derneği tarafından yerel bir organizasyon olarak kutlanmaya başlanmıştır. Günümüzde 1 Kasım, Dünya Vegan Günü olarak kutlanır. Türkiye’de ise ilk kez 2010 yılında vejetaryen kulübü tarafından vejetaryen günü kutlaması yapılmış, 3 Mart 2012 yılında da Türkiye Vejetaryen Derneği resmi olarak kurulmuştur. İçinde sadece vejetaryen kelimesi geçmesine rağmen, daha sonra Türkiye Vegan Vejetaryenler Derneği TVD olarak değiştirilmiştir.

Dünyanın belli başlı dinlerinin felsefe ve uygulamalarından bahsederken İslam’ı saymazsak konuyu eksik bırakmış oluruz. İslam tasavvufunda nefsi terbiye etme ve arınma amaçlı kırk gün ya da daha fazla süren ve adına “*riyazet*” denen uygulamada, riyazete giren bir Sufi; et ve hayvansal ürünleri, süt, süt ürünleri, yumurta, hayvansal yağ dahil, canlı varlıklardan gelen VE CAN POTANSİYELİ TAŞIYAN her türlü şeyden uzak kalarak nefsin denetlemeye çaba gösterir. Bu çalışma

elbette sadece beslenmeyle sınırlı değildir. Konuşma ve uyuma ile ilgili sınırlamalar, cinsellikten uzak kalma, alkol, sigara ve benzeri bağımlılık yapan maddelerin kullanılmamasını da içerir. Amaç nefsanî isteklerin kontrol altına alınmasıdır. Maneviyatı güçlendirme adına yapılan tüm bu spirüel çalışmalarda nefis terbiyesinin önemi ve hayvan ve hayvansal ürünlerden uzak kalınması öğütlenir. Bu uygulamanın içerdiği gerçek bilgeliği göreceğinizden eminim.

Bilinen kayıtlı tarihsel süreçte veganlığı anlattığımız bu bölüme ilave edilecek daha pek çok bilgi ve kadim zamanlardan örnek almamız gereken bilgiler var. Lütfen tüm bu bilgilerin ne anlam ifade ettiklerini düşünün. Bilge kişiler, daha kadim zamanlardan başlayarak gerçekleri görmüşler, kendileri de hayvan zulmüne ortak olmamayı seçmişler, bu konudaki uyarılarını yapmışlar. Bizler, bu uyarıları özellikle dikkate almamız gereken karanlık bir dönemi yaşıyoruz.

Enerjisel bir perspektiften bakıldığında, insan, fiziksel bedeniyle birlikte yedi ana katmandan (enerji bedenleri) oluşur. Fiziksel, Eterik, Astral, Duyusal (Mental), Zihinsel, Nedensel ve beden ötesi beden olan “*Ruh-Işık Beden*”. Sayıları pek az olan yükselmiş üstadların dışında, bu Dünya yaşamında kişi maksimum ilk altı bedeni deneyimleyebilir. Fiziksel, Eterik ve Astral beden tüm canlılardaki manevi yaşamın ortak temelini oluşturur. Titreşimi en düşük olan kaba fiziksel bedenimiz aynı zamanda fiziksel (dünyevi), benmerkezci, duyusal zevk ve isteklerin de olduğu yerdir. İnsanın bilinç seviyesi yükseldikçe, kaba bedenden oluşan kozanın dışına çıkıp daha süptil olana doğru yolculuğuna devam eder, veya kozanın içinde kalmayı seçer. Madde Dünya’sında beşeri bilinç evrimimiz öncelikle fiziksel bedenin kan ve ölümden temizlenmesi demektir. Fiziksel bedenin arındırılması, manevi gelişmenin alt yapısını oluşturur. Ama disiplin isteyen bir nefis kontrolü gerektiren bu uygulama çoğu kez bilinmez. Bilinse de insanlar kolaycılığı yaşam tarzı olarak edindiklerinden dolayı uygulanmaz.

Dolayısıyla bizler sadece fiziksel bedenlerimizden ibaret değiliz, Dünya’yı bedenlerimiz aracılığıyla deneyimleyen ruhsal varlıklarız. İnsanın yapısının yalnızca et, kemik ve kandan oluşmadığı tüm inisiye

içeren öğretilerde anlatılır. O zaman kendimize dönüp sormamız gereken soru şudur: Hem bedenimi, hem zihnimi, hem ruhumu nasıl doğru besleyebilirim? Bedenim için seçtiğim gıdalar, zihnim ve Ruh'um için de olması gerekenler midir? İlahi doğamla uyumlu yiyecekler mi yiyorum? Seçimlerim evrimleşme sürecimi hızlandırıyor mu? Yoksa tam tersine yavaşlatıyor mu?

Tükettiğimiz gıdaların bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu sevgiyle ve barışla beslemesi gerekir. Et ve hayvansal tüketim; kişinin keyfi alışkanlıkları ve damak tadıyla, ahlâki ve vicdani değerleri arasında net bir seçim yapmasını gerektiren bir denge unsurudur. Seçimi yapma biçimimiz de, tekamülümüzün bilinçli olarak hızlanmasına ya da bilinçsiz alışkanlıklarımız nedeniyle yavaşlamasına neden olmaktadır.

Yeni bir dünyaya uyumlanmak artık bize bir faydası olmayan ilkel alışkanlıklarımızı terk etmemizle başlar. Hayvanlara değer vermek, et yememek ve hayvanların gıda olarak görülmemesi kadim Ezoterik bir bilgidir. Bu bilgi, egemen negatif güçler tarafından insanlıktan saklanmakta ve algılarımızın yanlış yönlendirilmesiyle üstü örtülmektedir. Bu hakikatin hâlâ gerektiği gibi anlaşılamaması ve tam tersinin yapılması için kışkırtılması, Hakikat'i örten perdelerin en kalın olanıdır, insanın ve gezegenimizin şifalanmasının önündeki en büyük engeldir.

Tüm teknolojik ilerlemeler bu kadim Ezoterik bilginin hayata geçirilmesiyle, böylece ahlâki ve vicdani değerlerimizin gelişmesiyle birlikte anlam kazanır. Yükselen bir anlayışla birlikte insanlığın ve gezegenimizin tüm canlılarını kapsayan en yüksek ortak iyiliğimiz amaçlanır.

Bugünün bilimi, Dünya nüfusunun 2000 yıl evvel Hz. İsa döneminde yaklaşık olarak 250 milyon olduğunu varsaymaktadır. O tarihlerde henüz genetiğiyle oynanmış hayvanlar, GDO'lu hayvan yemleri, süt makinesi tabir edilen mutasyona uğratılmış inekler, balık çiftliklerinde gıdalarına antibiyotik karıştırılan ve denizlerde yüksek dozlarda kirliliğe ve ağır metallere maruz kalan balıklar yoktu. Küçük ve büyükbaş besi çiftlikleri, hayvan sirkleri, hayvanat bahçeleri, mezbahaneler, kürk çiftlikleri, deney hayvanları, kısaca sanayileşmiş hayvancılık da yoktu. Hayvanlar bugünle kıyas edilemeyecek doğal bir yaşam sürdürmekteydi.

O tarihlerde Dünya bu kadar kirletilmemiş, talan edilmemiş, sömürülmemiş; atmosfer, insan, hayvan ve bitkiler zararlı elektromanyetik alanların ve ışınların zararlı etkilerine maruz kalmamış, doğaya zararlı teknolojiler geliştirilmemişti. Hormonlu sütler içilmiyor, uzun ömürlü olması için sentetik katkı maddeleriyle üretilen peynirler yenilmiyordu. Her şey son derece doğal ve sağlıklıydı. Ve tüm bunlara rağmen o dönem yaşayan düşünür, felsefeci ve bilim insanları milattan önceki yıllarda ne kendileri hayvansal gıda tüketmişler, ne de insanlara verdikleri mesajlarda et yemelerini söylemişlerdi. Tam tersine, kadim dönemlerden bugüne kadar gelen mesajlarda gördüğümüz gibi sağlık ve ruhsal nedenlerle etten uzak durulması gerektiğini vurgulamışlardı. Milattan önceki dönemlerde bugünün insanlarıyla mukayese dahi edilmeyecek ölçüde Tanrısal Kaynağa yakın oldukları için, öngörüler ve rehberlikleri de ışık ve bilgelik dolu olmuştu.

Yunan tarihini ölçü olarak alacak olursak, M.Ö. yaklaşık 500 yıllarından bu yana ünlü felsefeciler, matematikçiler, astronomi ve tıpla ilgilenen bilim insanları vejetaryen-vegan beslenmeyi tercih etmişler ve bugüne değin gelen mesajlarında insanlığa vegan-vejetaryen beslenmeyi ve hayvan öldürmemeyi öğütlemişler, hatta et yiyenleri de inisiyasyon okullarına kabul etmemişlerdir. O dönem insanlar Öz Kaynak'a daha yakın yaşıyorlardı ve okullarında verilen bilgiler sadece bu Dünya'ya değil, Dünya ötesi yaşama ait kozmik bilgiler de içeriyordu. Bunlar çok özel Ezoterik bilgiler oldukları için sadece samimi olarak hakikat arayışı içinde olan liyakat sahibi öğrenciler okullara kabul ediliyordu.

Bugün 2024 yılına geldik. Dünya nüfusu 8 Milyara yaklaşıyor, 2050 yılında 9 milyar olacağı öngörülmüyor. Bu tüketim çılgınlığı, özellikle sanayileşmiş hayvancılık devam ettiği takdirde Dünya kaynaklarının gelecek nesillere artık yetmeyeceği bilimsel verilerle biliniyor ve bunun böyle olduğu kabul ediliyor. Günümüzde tüm bilgilere anında ulaşabileceğimiz ortadayken, konuyla ilgili daha bilgili, bilinçli olması, toplumu uyarması gereken rol model insanlar; örneğin diyetisyenler, akademisyenler, gıda mühendisleri, doktorlar vb. halen TV'lerde açık oturumlarda, gazetelerde ve çeşitli iletişim organlarında etin faydalarından

bahsetmekte, hâlâ beyaz etin, kırmızı etten daha faydalı olduğu, deniz ürünlerinin haftada birkaç kez tüketilmesi, çocuklara mutlaka süt içirilmesi gerektiği gibi konuşmalar yapmaya devam edip, insanları hayvani ürünleri tüketmeye teşvik ediyorlar. Gerçekten sözün bittiği yer!

Neticede o zaman da, bu zamanlarda da bir takım bilge insanlar uyarılarda bulunmuşlar ve halen bulunuyorlar. Bu tür uyarıları, kişiler ancak akıl, vicdan, anlayış, merhamet ve ahlâki değerlerinin ölçüsü oranında değerlendirebilirler. Bu niteliklerin insandaki gelişmişliği oranında uyarılar gerektiği gibi algılanabilir ya da algılanamaz.

Sevgili okuyucu, bu kitap her şekilde kişisel amaç ve isteğin ötesinde, sadece bu gaye ile yazılmıştır. Tüm yazma sürecimde bana ilham ve destek olan Işığın değerli üstatlarına sonsuz teşekkürler ederim.

“Dünya’da yaşayan her şey tek bir anneden geliyor. Yani kim öldürürse kardeşini öldürür ve Toprak Ana ondan yüz çevirecek, ona can veren göğüslerini (yaşam kaynaklarını) geri çekecek. Ve melekleri ondan kaçınacak ve şeytan onun bedeninde mesken tutacaktır. Ve canavarca öldürülerek insanın bedenine giren her kurban, orayı kendi mezarı haline getirecek. Gerçeği söylemek gerekirse, kim katlederse, kendisini öldürür ve kim öldürülmüş hayvanın etini yerse, ölümün bedenini yemiş olur.”

Esseni Barış İncili’nde geçen bu sözler Hz. İsa’ya ait.

Bu bölümün sonunda antik dönemlerden yakın tarihimize kadar olan süreçte bazı ünlü vejetaryen (vegan) aydın, filozof, düşünür, yazar, ruhani öğretmen, sosyal reformcu isimlerine yeniden bakalım:

Sokrates * Pisagor * Hesiod * Empedokles * Diogenes * Zarathustra * Platon * Euripides * Epikur * Horaz * Seneca * Apollonius von Tyana * Ovid * Johannes der Tauber * Plutarch * Benedikt * Franz von Assisi * Origenes * Michel de Montaigne * Leonardo da Vinci * Çağdaş şair Alphonse Lamartine * Alman filozof Schopenhauer * İngiliz şair Shelley * Jean-Antoine Gleizès * Émile Zola * Tommaso Campanella

* Isaac Newton * John Milton * Emanuel Swedenborg * Alexander Pope * Benjamin Franklin * Voltaire * Jean Jacques Rousseau * Denis Diderot * Johann Gottfried von Herder * Ralph Waldo Emerson * George Sand * Richard Wagner * Dostojewskij * Leo Tolstoy * Emily Dickinson * Martin Luther King * Franz Kafka * Wilhelm Bush, Mark Twain * Thomas Alva Edison * Nikola Tesla * Vincent van Gogh * Rudolf Steiner * George Bernard Shaw * Rabindranath Thakur * Albert Schweitzer * Albert Einstein * Elias Canetti * Christian Morgenstein * Rainer Maria Rilke * H.G. Wells, Anna Kingsford * Hindistan'da Patanjali ve tüm yogiler * Hintli şair ve filozof Guru Nanak * şair Rabindranath Tagore * Mahatma Gandhi * Jiddu Krishnamurti * Paramahansa Yogananda * Lahiri Mahasaya * Sri Yukteswar * Filozof Jambeshwar Bhagavan * Gautama Buda * Matematikçi Srinivasa Ramanujan * İran'da, Zerdüş, Mani ve yazar Sadık Hidayet * Iraklı Müslüman mistik Rabia al Adawiyya * Arap şair Abu-l- Ala al-Maari (vegan) * İsraili yazar Shmuel Yosef Agnon * Çin İmparatoru Wudi * Japon İmparatoru Tenmu * Hindistan Kralı Kumârapâla * Omraam Mikhaël Aïvanhov * doğa bilimci Théodore Monod * Renan Larue * Peter Singer ve daha birçokları.*

“Görevimiz, şefkat çemberimizi tüm canlıları, tüm doğayı ve onun güzelliğini kucaklayacak şekilde genişleterek kendimizi özgürleştirmek olmalıdır.”

Albert Einstein

-
- * <http://www.nigdemiz.com/haber/1518-dunyanin-ilk-vejeterian-tyanali-apollo>
<https://earthshipbiotecture.com/the-diet-of-the-shaolin-monks/>
<https://1-16.ru/training/en/2-Years-Intensive-Kung-Fu-School-in-Beijing-China.html>
<https://www.britannica.com/explore/savingearth/the-hidden-history-of-greco-roman-vegetarianism>
<http://quietedesoi.unblog.fr/2017/08/23/les-consommateurs-de-legumes/>
<https://neologikonblog.wordpress.com/tag/who-was-the-first-vegetarian/>
<https://www.towardsfreedom.com/296.html>
<https://ivu.org/>

Beslenme Ruhani Bir Eylemdir

Her bilinçli vegan, Dünya Ana'nın henüz doğmamış insan, hayvan ve bitki çocuklarının anasıdır. O, her ne kadar sadece hayvanlara yönelik bir hizmet içinde gibi görünse de, asıl hizmeti özellikle geleceğin yükselmiş, BİR'lik bilincini yaşama geçirmiş insanlık realitesine, Hayvan ve Bitki Krallıklarına, Bütün'ün tümünedir. Bilinçli ruhsal çalışmalar içinde değilse, kendisi bile bunun farkında olmayabilir.

O, içinde yaşadığı Dünya'ya ve topluma karşı isyankârdır. Tüm eski kalıpları, konfor alanlarını değiştirmeye geldiği için itici görünebilir. Kızgın, öfkeli hatta bazen saldırgan bir tutum içindeymiş gibi bile algılanabilir. Kendisini bazen çaresiz, bazen ise süper kahraman gibi hisseder. Ancak her nasıl olursa olsun, kendi içinde fedakâr, sevgi dolu ve geleceği değiştirebilecek devrimci bir ruha sahiptir.

Erkek veya kadın olması fark etmez, o *dışıl* enerjiyi temsil eder, anadır. Hangi anne Dünya'nın tüm evlatlarını kendi evladıymışçasına sevebilir? Hangi anne, kendi çocuğu kadar Dünya'nın tüm insan ve hayvan çocuklarını ayırmadan onların yaşam haklarını gözetir ve önemser? Hangi anne, emzirdiği evladı kadar tür ayrımı yapmaksızın emziren bütün anaların analık ve evlatlarının evlatlık hakkını korur ve can siperane bu hakları savunur? Sadece şimdinin değil, sadece kendi çocuklarının değil, başka türlerin ve geleceğin Dünya'sının çocuklarının da barış ve refah içinde yaşamalarını isteyecek kadar yüce gönüllü ve bu isteği eyleme dönecek kadar cesur yürekli kaç kişi vardır?

Kaç ana ve kaç insan, yaşamını tüm canlıların ve Dünya'nın ortak barışı, refahı ve huzuru için tümünden değiştirebilme, alışkanlıklarını ve konfor alanlarını feda etme sevecenlik gücüne sahiptir?

Her vegan, bilinci ve ruhsal potansiyeli ölçüsünde yansıttığı duruş ve eylemleriyle Dünya'yı değiştirecek güce sahiptir. O, yaşadığımız bu ikilik dünyasını BİR yapabilecek, Koşulsuz Sevgi'yi iki dudağı arasından kalbine indirecek, sevgisi ve fedakârlığıyla olanı bütünün en yüksek ortak faydasına değiştirecektir. Ve öyledir!

Bu Dünya'da Koşulsuz Sevgiyi yaşama ve yaşatabilme potansiyeline bir analar sahiptir, bir de ruhani yönü gelişmiş ve vegan olarak şiddetsizlik ilkesiyle yaşamayı seçenler. Bu bilgi her ne kadar şimdilik pek az insan tarafından kavranmış olsa da, tohumları şükürler olsun ki bereketli topraklarda büyümektedir

Et, kemik ve kandan oluşmuş tüm canlılar acıyı aynı şekilde hissediler ve bilinçli bir ruhsal yaşam, ancak bu gerçeğin kavranışıyla gelişen empati ve sevecenlikle ortaya çıkar. Şayet içinizdeki sevecenliğin gelişmesini istiyorsanız, tabağınızdaki veya kasap çengellerinde asılı olan cansız bedenlerin üzerinde tefekkür etmenizi öneririm.

Yeni doğum yapmış bir anne ineğin, ana sütüne hasret bir buzağının, Dünya'ya gözlerini yeni açmış bir kuzunun, besi çiftliklerinde milyonlarca üst üste yığılmış tavukların, deneylerde kullanılan ve buraya sığmayacak ölçüde acı çeken hayvanların gözlerinden Dünya'yı nasıl algıladınız? Empatiniz, şefkatiniz, sevecenliğiniz yükseldikçe, damak tadınızın buna değeceğini düşünür müydünüz? Acıyı hem onaylayarak hem de hâlâ sevgiden, merhametten, adaletten, şefkatten, aydınlanmadan bahsedebilir miydiniz?

Şefkat, gelişmiş ruhlara has bir erdemdir. Dil, her ne kadar sevgi söylemlerini ağızdan düşürmesede, bedendeki ölü gıdalar zihnimize acıyı, korkuyu, çaresizliği, nefreti ve vahşeti yansıtır. Hayvan ve hayvansal ürünleri tüketmekten vazgeçmeden edinilen spritüel anlayış, ruhun saf yapısı bedenın arzuları ile çeliştiğı ve uyumsuz olduğı için yalnızca yüzeysel algılanan, içselleştirilemeyen bir tutum olmanın ötesine geçemez.

Önce bedenimizi korku ve acıdan arındıralım ki, Ruh'umuz şifa bulsun. Yüreğimizi saflaştıralım ki Yaratan'ı tüm olanda görebilelim. Vizyonumuzu öyle yükseltelim ki, kendimizi şu an olduğumuzdan çok daha yüksek ve kutsal bir amaca adama idrakine ulaşabilelim.

Her insan, O'nu kendi algıları seviyesinde farklı düşünce, duygu ve sözlerle tezahür ettirir. Oysaki Hakikat tektir ve var olan her şeyi sevebilme duygusu ve gücüdür. Tanrısallık koşulsuz ve beklentisiz ilahi sevgi

ile kendisini ifade eder. Bu, hakikatin bilinçli olarak yaşamın her anında tezahür ettirilişidir.

İçimizdeki savaş, sistemin kandırmacalarına köle olan zihnimizin, ruhumuzun uyarılarına karşı oluşturduğu; hem yeri göğü inleyen, hem de sessiz bir savaştır. Nefs, her şeyin kendisi için olduğu iddiasındadır ve bunu bize kabul ettirir. Nefsimiz, bizden güçsüz, çaresiz ve mazlum canlıları öldürme, sömürme ve işine geldiği gibi kullanma, kontrol etme hak iddiasıyla ruhumuzdan gelen sesi susturma şeklinde rolünü sürdürür. Maalesef bu savaşa kademe kademe hepimiz belli bir farkındalık seviyesine ulaşıncaya kadar yenik düşer ve arzularımızın kölesi oluruz.

Nefsin en kandırıcı ve en masum görünen, ama en büyük vahşet ve acıyı temsil eden şekli ise beslenme alışkanlıklarımızdır. En donanımlı, bilgili, şefkatli ve merhametli olanlarımız, öyle olduklarını düşündüklerimiz bile bunu fark edemezler. Ta ki bu bilgiyi hazmedebilecek, buna hazır olacak bir bilinç seviyesine gelene kadar. İşte o zaman gerçek bir uyarıcı gelir, onları bulur ve gerçeği açıklar. Aslında gerçek her zaman oradadır, Ruh bilir ama bilinç bu bilgiyi almaya hazır olmadığı için görülmez ve duyulmaz. Ondan sonra bile buna dayanabilmek, bu bilgiyi kaldırabilmek çok güçtür. İnsanın kendi karanlığıyla yüzleşebilmesi öyle kolay olmaz ancak sonrasında büyük bir uyanış gerçekleşir. Bu da cesaretin ve adanmışlığın mükafatıdır.

Beslenmek bütünüyle ruhani bir eylemdir, her insan ruhsal potansiyelini sembolize eden gıdaları tüketir. Ya yaşama hizmet eder, ya ölüme; ya özgürlüğe hizmet eder, ya köleliğe. Yediğimiz şeyler, özellikle daha fazla tüketilenler zihnimizin ve vücudumuzun bir parçası haline gelirler. Şayet gıdanızı yaşama saygısı olmayan, acı yaratan yollardan alıp, Bütün'ün en yüksek ortak faydasına hizmet etmez, kişisel-ego seçimlerinizin bir aleti haline getirirseniz, bu sizi karanlık enerjinin portallarına bağlar. Böylece egonuza hizmet eden seçimlerinizle farklı güçler tarafından kullanılmanız için farkında bile olmadan rıza göstermiş sayılır ve karanlığın amaçlarına hizmet ettirilirsiniz. Bu, gerçekten böyledir.

Yüzleşme

“Hiç kuşku yok ki, yeryüzündeki çocuklarını yoksulluk, hastalık ve ruhsal cehaletten arınmış bir Dünya uygarlığına ulaşmak için uğraş verdiklerini görmek, Rabbi memnun eder. Diğer tüm ıstırap şekillerinin kökünde yatan sebep, insanın (özgür iradesini yanlış kullanması sonucu) Tanrısal kaynaklarını unutmasıdır. Toplum denen insan biçimci soyutlanmaya atfedilen hastalıkların sorumluluğu, daha gerçekçi bir yaklaşımla her bir insana yüklenebilir. Ütopya’nın vatandaşlık erdemi içinde çiçek açmadan önce, insanların kendi göğüslerinde yeşermesi gerekir. Çünkü içe dönük reformlar, doğal olarak daha büyük sonuçlar yaratırlar. Kendi nefsinin ıslah etmiş bir insan, binlerce insanın nefsinin ıslah edecektir.”

Paramahansa Yogananda - Bir Yoginin Otobiyografisi

Karanlıkla mücadele insan olmayan türleri de kapsamadığı, insan ahlakı hâlâ türler arası ayrımcılık yaptığı sürece kalıcı bir çözüm getirmez. Bugünün gündeminde bugüne kadar sahip olduklarımızı, yarım yamalak özgürlüğümüzü, konfor alanlarımızı mı korumaya çalışıyoruz, yoksa gerçekten hak ve adaletin peşinde miyiz? Bu ikisi birbirinden akla kara kadar ayrılır. Her insan bu soruyu kendi içinde dürüstçe cevaplamalıdır.

İyi bir insan olduğumuzu, kimseye zarar vermeden, kötülük yapmadan, kendi halimizde yaşadığımızı düşünürüz. Ancak yine de talih-sizlikler, hastalıklar, yanlış insanlar, sıkıntılar, yolunda gitmeyen evlilikler-ilişkiler, uyumsuz aile bağları gelir ve “nedense” tam isabet bizi bulur. Bütün bunların başımıza neden geldiğini bir türlü anlayamaz, “ben niçin bu haldeyim, ne yaptım da bunlar başıma geldi” diye kendimizi cevabını veremediğimiz sorularla karşı karşıya buluruz.

Aslında tüm bu yaşananların çeşitli nedenleri vardır ve başlıca neden Evrensel Yasalar gereği bilinç gelişimimiz için gerekli olan derslerin alınmamasıdır. Zayıf yönlerimiz keşfedilmeli, ortaya çıkarılıp yüzleşilmeli ve sevgiyle dönüştürülmelidir. Acı bilgisizlikten, ruhsal cehaletten

doğar. Yaşantımızdaki olumsuzluklar bilgisizliğimizin tezahürleridir. Yapıcı bir biçimde dönüştürülemediği takdirde yaşanarak deneyimlenmesi için duygusal enerjimiz tekrar tekrar farklı kişiler ve olaylarla yeni fiziksel realitelere çekilir. Zayıflık ve zaaflarımız, eterik duygusal enerjimizden beslenen manipülatör güçlerin varlıklarını sürdürmelerinin de tek yoludur. Aslında tüm bu sistem bir okuldur, her seferinde derslerimize çalışıp sınavlardan iyi notlar alarak bir üst sınıfa geçebiliriz, veya tembellik edip sınıfta kalabiliriz. Her seferinde evren, belli bir plan doğrultusunda ayarlamaları yaparak idrak etmemiz ve bir üst aşamaya geçebilmemiz için dersleri daha da zorlaştırarak tekrarlar.

Ölüm esnasında maddi bedenlerimiz çözülp gider. Her bir zerremiz atomlara ayrılıp, toprağa, suya, havaya karışır ve fiziksel boyutta biçim ve yer değiştirip birbirine dönüşerek devam ederken; Ruh’umuz, bilincimiz yok olmaz ve bütünsel enerji boyutunda bir sonraki yaşam için gerekli olan uygun bir bedene çekilinceye kadar varlığını fizik ötesi alemde sürdürür. Bu süreç, her varlığın mümkün olan en yüksek ölçüde özgür iradesini kullanarak, daima daha iyiye, sevgiye yönelerek ve böylece gelişimini zenginleştirerek, ayrıldığı “*Bütünsel Enerji Alanına-Kaynağa*” geri dönmesi ve onunla Bir’leşmesi ile sonuçlanır.

Tüm yeniden bedenlenmelerde Ruh, bireysel olarak geçmiş yaşamların etkilerini hisseder. Aile ve soy karmaları, coğrafi karmalar ve Dünya’nın karması yeniden bedenlenen her ruh için geçerlidir. Kişi bu karmaların etkilerini tüm hayatı boyunca deneyimlemek zorundadır. Ta ki farkında olana, olanı kişisel-dünyevi bakış açısıyla değerlendirmemeyi, gönül gözüyle, sezgileriyle hissedebilmeyi öğrenene kadar. Birey, bilgilendiği, bilgisi ölçüsünde sorumluluk alabildiği, yaşadığı çağın gerekliliklerine uygun davranış ve yaşam biçimi geliştirebildiği, *İnsan, Doğa ve Hayvan Krallıkları* ile ahenkli, uyumlu bir yaşamı gerçekleştirebildiği ölçüde yeni karma üretmez, negatif karmalarını şifalandırır, tekamül eder, bilinci evrimleşir.

Özden bahseden her insan, merhamet kavramının Öz Benliğin yani içimizdeki Tanrısal potansiyelin en temel gerçeği olduğunu bilmelidir.

Merhamet (şefkat) sevginin olmazsa olmaz değişmez yasasıdır ve içinde merhamet olmayan bir sevgi anlayışının geçerliliği ve inandırıcılığı yoktur. İnsanın Öz'üyle kuracağı ilişki, ancak sevginin ve merhametin aktif olarak eyleme geçmesiyle mümkün olabilir. Birlik Bilinci tüm evrenle ayırım içermeyen, merhamet, sevgi ve şefkate dayanan doğru bir ilişki içinde olmakla hayata geçirilebilir.

Şimdi, hak etmediğiniz kötülüklerle ve talihsizliklerle karşı karşıya olduğunuzu düşünüyorsanız, naçizane bu bilgiler ışığında yaşamınızı yeniden gözden geçirmenizi öneririm. Yaşam madde ve mana anlamında bir bütündür. Her bir zerremiz, olan her şeyle bağlantıdadır ve daimi bir çekilim ve etkileşim halindedir. İnsan ne veriyorsa sadece onu alır. Gerçekten kendinizle, doğa ve hayvanlarla ve elbette kendi türünüzle duygu, düşünce, davranış ve eylemlerinizi uyumlu ve ahenk içinde misiniz? En azından böyle bir çabanız var mı? Sadece sözlerle ifade edilen iyilik, güzellik ve sevgiden bahsetmiyorum. Şefkatiniz, merhametiniz, vicdanınız, ahlâkınız sadece kendi türünüze olan davranış ve eylemlerinizi mi sınırlı? Yoksa var olan tüm canlı türlerini kapsayacak kadar gelişmiş bir sevgi anlayışınız ve sorumluluğunuz mu var?

En küçük zerreden, en büyük zerreye kadar, karıncadan file, insandan bir toz zerresine kadar hepimizin birbirimizin üstünde hakkımız ve tesirlerimiz var. Bir çocuk masumiyetine ulaşmadığımız sürece başımıza gelenlere şaşırmamız kaçınılmaz bir şekilde devam edebilir.

Yaşam tarzı ve beslenme biçimi bir insanın enerji seviyesini “ruhsal potansiyelini ve titreşimlerini” belirleyen unsurlardır. İnsan yaptığı seçimlerle kendisini ya yükseltecek veya alçaltacaktır. Ya düşük enerjili astral varlıkların oyuncağı olacak, ya yüksek boyutlardan tesirler alacaktır. Ya yaşamı destekleyecek, ya da ölümü kutsayacaktır. Çünkü insan aynı anda hem yalanı, hem de gerçeği bir arada seçemez, tek bir tercih yapması gerekir. Her insan kendi seçimlerinde özgür ve seçimlerinin sonuçlarından sorumludur, hiç kimse bu sorumluluktan kaçamaz.

Vicdanın Rehberliğinde

Hiçbir beklenti içine girmeden, nefsin sınırlamaları olmadan sevebilmeli insan. İlahi Kaynağın saf ve zengin niteliklerine samimi bir şekilde ulaşmanın, İlahi Kıvılcım'ı tezahür ettirmenin başka bir yolu var mı? Hayvan kardeşlerimiz ve doğa tüm unsurlarıyla bize koşulsuz sevgi verirler, bu onların saf doğasındandır. Acaba biz insanlar, onların verdiği saf sevgiyi hak etmek için ne yapıyoruz? Onlar kadar karşılıksız, beklentisiz sevgi üretebilecek potansiyele sahip miyiz? Yoksa uygar insan görüntüsü altında, doğayı tahrip eden, kardeşlerimizin katledilmelerine, acı çekmelerine göz yuman sevgi ve merhamet yoksunu bir insanlık haline mi geldik?

Onların dünyası biz insanlardan çok farklı. Acaba bir kez de olsa Dünya'ya onların gözlerinden bakmayı denedik mi? Hayvanlarla ve doğayla olan ilişkilerimizin bizim nasıl birisi olacağımızla ilgili belirleyici unsurlar olabileceği hiç aklımıza geldi mi? Her biri 3 ile 5 yaşında çocuk bilinci taşıyan, bizler gibi hissedebilir, savunmasız canlılar olan hayvanlara nasıl insafsızca kıydığımızın farkında mıyız?

Öldürerek, sömürerek, yok ederek sürdürülen bir yaşamın doğru olmadığına yönelik hepimizin kesin inançları vardır. Peki, ya öldürülen ve sömürülenler insan türüne değil de, hayvan türüne aitse; acaba hangimiz böyle bir yaşamı ahlâki ve vicdani değerler üzerinden tartabilir?

Her birimizin bu soruya vereceği cevap insanlık olarak kaderimizi belirleyecek ve biz bu cevabı hemen şu anda düşünmeye başlamalıyız. Ne kadar iyi niyetle yola çıkarsak çıkalım, şayet vicdanımızı rehber olarak yanımıza almıyorsak, yanlış bir yolda ilerleyebiliriz. Kendimizi geliştirip, varlık seviyemizi yükseltmeyi başarabilmemiz, adalet duygusunun daha yüksek bir biçimi olan vicdanı bilinçli yaşayıp öğrenmemizle gerçekleşir. Oysa ki çoğumuz, sadece içinde yaşadığımız toplumun inanç, kültür ve gelenekleri yoluyla edinilmiş ve şartlandırılmış alışkanlıkları,

ahlâki ve vicdani değerleri doğrultusunda yaşıyor, sorgulamıyor ve çoğunlukla düşük bilinç geleneklerinin tuzağına düşüyoruz.

Ahlâk ve vicdanla ilgili ilkelerimiz sadece toplumsal değil, Evrensel Yasalar ile de uyumlu ve ahenk içinde oldukları zaman, kişi kendisiyle barışık ve doğa ile ahenk içinde olur ve huzurlu bir yaşam sürdürebilir. Öz vicdan uyanıp harekete geçtiği zaman sevgi bilincine de uyanır, bilincimiz kendi üzerimizden Bütüne doğru genişlerken, gerçek sevgiyi hayatımızın her alanında yaşamaya başlarız. Böylece değerlerimiz, yalnızca bölgesel kültür değerleriyle sınırlanmaz, genişleyerek tüm Dünya insanları ve insan dışı canlıları da içine alacak kadar yayılır ve evrensel ölçülere ulaşır.

Bazılarımız, ne kadar samimi ve iyi niyet sahibi olmuş olsalar da, yaşamın bir bütün olduğunu henüz kavrayamamış olmaları nedeni ile tam olarak yüksek bir özgürlük anlayışına sahip değildir. İnsan kendi varoluşu içinde, sistemin oluşturduğu hapisneden çıkmak istemekte, kendisinin bu Dünya hayatında ancak doğa ile birlikte var olabileceğinin farkındalığına yavaş da olsa ulaşmaktadır. Fakat ne yazık ki çıkarları söz konusu olduğu için, hâlâ kendi dışındaki canlıların da kendisi kadar özgür yaşam haklarına sahip olduğu gerçeğini kabullenememektedir.

Biz, vicdanımızın sesini duymadığımız zaman, bedenimiz ve hücrelerimiz bizi esir eder. Bunun anlamı kişinin nefesine yenik düşmesidir. Hücrelerin, akıl ve vicdanın birbirleriyle uyum içinde olması gerekir ki, tam bir denge içinde enerjimizi doğru kullanmayı öğrenebilelim. Vicdanımız ve sezgilerimizle ters düşen her şey, İlâhi Kaynağa olan ruhsal yolculuğumuzda bize engeldir, tuzaktır.

Tüm yazılarımda ele aldığım konunun niteliğine göre sıklıkla *“insan, hayvan ve bitki kardeşlerimiz”* sözcüklerini kullanırım. Burada bahsettiğim *“kardeşlik”* ırk, milliyet, inanç, cinsiyet ve tür ayrımı gözetmek-sizin hepimizin tezahür ettiği ortak Öz Tanrı Kaynağını ifade eder. Her varlık, biçimi ve bilinci nasıl olursa olsun aynı Kaynak’tan var olmuş ruhsal bir yolcudur. Bu en yüksek hakikat bilgisidir.

Satyān Nāsti Paro Dharma
Hakikat'ten Daha Yüksek Din Yoktur

Hakikate aklıyla yaklaşp, kalbiyle kavrayan kişinin düşünceleri, algıları ve anlayışı derinleşir. Bilinci genişler ve ben-cilliğinden kurtulur. Bireyselliği insana en yakın varlıklar olan hayvan kardeşlerimizin gıda olarak algılanmaması bu hakikat bilgisi temelinde ele alınır. Ruhsal yolda emin adımlarla “*güvenli*” bir şekilde ilerlemek istiyorsanız, bu gerçeği asla göz ardı edemezsiniz. Atılacak ilk adım bu olmalıdır. Sevgimiz, şefkatimiz ve merhametimiz hayvan dünyasını “*kardeş*” olarak hissedecek kadar genişlememişse, bilgeliğe doğru gelişen ruhsal bir ilerleyiştten söz etmek için henüz çok erkendir. Çünkü bu yolda emin, “*güvenilir*” bir ilerleme sadece vicdan mekanizmasıyla gerçekleşir. Hiç kimse Dünya'ya bilge olarak gelmez, şayet görevli, seçilmiş bir varlık değilse. Ancak bilgelik öğrenilebilir. Nasıl mı? Hayatın sembollerini okuyarak. O sembollerdeki Yaradan'ın bilgeliğini görüp anlayarak, titreyerek ve silkelenerek. Öğrenip öğreterek, severek, sevgiyle hizmet ederek, Ruh'un yüceliğini kendisinde cisimleştirmeye adanarak öğrenilebilir. Bilgeliliğin gücü sevgidedir, çünkü sevgi Tanrı'nın eylemidir.

Tüm ruhsal çalışmaların temeli öncelikle “*vicdan*” olmalıdır. Bütüne hizmet gayesi taşımayan tüm çalışmalar vicdan boyutundan aşağıdadır ve negatif kutuplaşmayı, bölünmeyi arttırır. Ruhsal Öğretilerin amacı, insanın vicdanını uyandırarak büyük ve derin bir değişim gerçekleştirmesidir. Bu değişim düşünmeden, sorgulamadan, araştırmadan gerçekleşmez. Gerçek doğamızın derinliklerine, ancak şefkatimizin ve sevgimizin derinliği nispetinde negatif egomuzu sevgiyle dönüştürerek, güç, kontrol ve hükmetme üzerine kurulan ilişkilerimizi şifalendirerek ulaşabiliriz. Üstünlük dünyevi güçte değil, sevgidedir. Koşulsuz Sevgi ise var olan canlı cansız her şeyde Yaradan'ı görebilmek, çokluktaki Birliğin farkında olabilmektir. Kendini bilen nefsi bilir, nefsi bilen de hiçbir canlıya nefsi doyurmak için zarar vermez. Aslında yaşadığımız bu çağın en büyük keşfi, insanın kendisini ruhsal olarak keşfetmesi ve ayrılık olmadığını anlaması olacaktır.

Bir'liğe giden yolun, Birlik Bilinci'nin sadece insana yönelik algılanması, ruhsal yolda ilerlemeye büyük bir engeldir. İnsan, Hayvan, Doğa, var olan her şeyin özündeki bilinç (enerji) Bir'dir. Bunun içindir ki onlara olan davranışlarımız, bizim gelişim sürecimizi pozitif ya da negatif olarak etkiler. İnsanlar hayvanlara ve doğaya, hayvanlar da birbirlerine ve bitkilere karşı sorumludur. Hayvanların hakları, insanların haklarından daha az değildir, aynıdır.

Sevgiyi Evrensel Yasalara uygun yaşamak, varlığın yaşam hakkına saygıyı öğrenerek başlar. Çünkü canlı bir varlığın doğuştan gelen en önemli hakkı “yaşam hakkıdır”, insanın en büyük erdemi ise yaşam hakkına saygıyı öğrenmek ve bu kutsal ilkeye uygun yaşamaktır. Peki, bu nasıl öğrenilebilir?

Öncelikle empati yaparak, şartlandırılmış sevgi ve vicdan kavramlarını sorgulayarak ve itiraz ettiğimiz, şikayetçi olduğumuz adaletsizliğin, haksızlığın bir parçası olduğumuz gerçeğini kavrayarak.

Sevgili okuyucu, doğanın ve hayvanların güzelliğinden haz almak için kendine izin ver. Çünkü doğanın asli unsurları olan hayvan ve bitki dostlarımızla kuracağımız nitelikli, sevecen ilişkiler, bizi saf doğamıza yaklaştırır ve ruhsal benliğimizin sesine uyumlanma sürecine gireriz. Nefsani arzular, yerini yavaşça yüksek adanmışlık duygularına bırakır. Süreç, insani ilişkilere de yansır ve biz eskisinden daha hoşgörülü, daha şefkatli, daha sevecen oluruz. Yaşama birbirimizin gözleriyle bakabilmek, varlığımızı diğer varlıkların yerine koyabilmek, empati yapabilmek, hepimizin içinde var olan, bizi birbirimize bağlayan yaşam kaynağımızı keşfetmek ve onun sesi olan vicdanımızı dinleyebilmek, kendimizin, Öz'ümüzün SEVGİ olduğunu bilmek.. Tüm varlık nedenimiz bu değil midir? Hayatımızın Bir'lik bilincine ulaşmadan geçip gitmesine izin vermeyelim ve bunun için çaba gösterelim.

Yiyeceklerin Doğal Taşlar, Kristaller Kullanılarak Şifalandırılması Mümkün müdür?

Mineraller milyarlarca yıldır Dünya’da bulunan, bitki ve hayvanlar gibi hissedebilen, büyüyen, evrimleşen, bilinçli canlılardır. Mineral Krallığı bizim ikinci çakramıza karşılık gelir. Şaman öğretisine göre mineraller Toprak Ana’nın kemikleridir, aynı zamanda kemik iliğindeki DNA kayıtlarımızı içeren kemiklerimizdir. Gerçek Şamanlar, en kadim zamanlardan beri bu gerçeği biliyorlardı, bu nedenle kozmik bağlantı kurma amaçlı yaptıkları ritüellerinde taşları, bitkileri ve kemikleri kullandılar. Kristaller, Mineral Krallığı’nın en yüksek titreşimli mineralleridir. Atlantisliler enerjiyi hem depolamak hem de yansıtmak için kristalleri kullandılar. Günümüzde 19. yüzyıldan başlayarak Dünya’nın çeşitli bölgelerinde antik kalıntıların içinde veya yakınlarında binlerce yıl öncesine ait ileri teknoloji ile yapılmış kristal kafatasları bulunmaktadır. Bu kristal kafataslarının kadim insanların bilgisayarları olduğu ve insanlık evrimine ait önemli bilgiler içerdikleri, konuyu uzun yıllardır araştıran araştırmacılar tarafından söylenmektedir.

Tarih öncesi çağlardan beri insanlar ruhsal çalışmalarda şifa, korunma ve güç sağlamak için doğal taşları kullandılar. Eski Mısır’da Fıraunlar, Güney Amerika’da Aztekler, Eski Hindistan’da yogiler, Ayurveda hekimleri, Çin’de Budist Monglar (rahipler) ve Dünya çapında Şaman geleneklerinde doğal taşların, özellikle Kuvars Kristalleri’nin gizli güçlerinden şifa ve maneviyat amaçlı güç nesneleri olarak faydalanılmıştır. Kristaller Dünya Anne’nin DNA’sı ve Akaşik Kayıtlarıdır, bilgiyi depolayıcı ve tutucu özellikleri vardır. Şamanlar şifa geleneklerinde Kuvars Kristallerini Dünya’nın sinir sistemi ve beyni olarak kabul eder, onlara Işık Varlıklar, ruhsal destekçiler olarak sonsuz saygı duyar ve kutsarlar. Kuvars Kristalleri yaklaşan Kova Çağının yükselen sembolü olarak kabul edilir, her kristalin kendisine özgü bir bilinci ve yüksek boyutlarla bağlantısı vardır. Esasen onlarla çalışırken, bunu “*kullanmak ve faydalanmak*” gibi sözcüklerle ifade etmek bile yanlıştır. Mineral Krallığı bizim ruhsal destekçilerimiz, ışık kardeşlerimizdir.

Sadece ruhsal çalışmalar ve şifa geleneklerinde değil, bugün tüm Dünya'da iletişim sistemlerinde ve dijital teknolojide de Kuvars Kristalleri kullanılmaktadır. Kristaller yüksek iletişim enerjisi sağlarlar. Eski dönemlerde bu taşların değeri bilinir ve kullanılırken zaman içinde bu bilgiler kaybolmuştur. Günümüzde bu kadim bilgiler yeniden canlanmış, Mineraller Dünyası'ndaki kardeşlerimiz tekrar hak ettikleri saygıyı görmeye başlamışlardır. Artık hem teknolojik alanda üretilen iletişim araçlarında hem de şifa ve ruhsal çalışmalarda doğal taşlardan destek alınmaktadır.

Bizim bu bölümde işleyeceğimiz konu, bu dönemde verilen bazı spiritüel bilgilerde aldığımız gıdalardaki ve özellikle hayvansal ürünlerdeki zararlı etkenlerin bir takım yöntemler ve özellikle bazı doğal taşlar kullanılarak şifalanabileceği yönünde yapılan açıklamalardır. Kolaycılık hayatın tüm alanlarında kişileri etkisi altına aldığı gibi, spiritüel alanda da kendisini göstermiş, insanların çoğunluğu derinlemesine düşünmeden, hiç emek vermeden şifalanma peşine düşmüşlerdir.

Şöyle bir düşündüğümüz zaman şayet Birlik Bilinci'ni içselleştirmişsek, kendimizin ve Dünya'nın ayrı unsurlar olmadığını biliriz. Hepimiz, tüm canlılar ve cansızmış gibi görünenler aynı ham maddelerden oluştuk, aynı Öz bilinç'in farklı seviyelerini paylaşıyoruz. Gerçek şudur ki, bizler sadece insan olarak birbirimizle kardeş değiliz; Işık Boyutu'nda da bütün varlıklarla kardeşiz. Ruhsal perspektiften algılanan bu gerçek, günümüzde bilimsel olarak Kuantum Fiziği alanında da açıklanır.

Farklı formlardaki varlıklarla aramızdaki kardeşlik bağını idrak ettikten sonra bu özbiş halinde biliriz ki, Dünya ve biz birbirimizden ayrı değiliz, Bir'iz, hepimiz Dünya'ya aitiz, Dünyalıyız, nihayetinde bizler de birer Dünya'yız.

Birbirimizden ayrı olmadığımıza göre, bizi şifalandıran tüm gıdalar ve diğer unsurlar Dünya'yı ve bütün kardeşlerimizi şifalandırır; bize iyi gelmeyen, hasta olmamıza neden olan gıdalar ve unsurlar ise Dünya'yı ve diğer kardeşlerimizi de hasta eder.

Bu konunun daha iyi anlaşılması için örnek vermem gerekirse, metafizik yönüyle de bitkilerle, hayvanlarla ve minerallerle iletişime

geçebilen, konuşabilen müstesna bir alim olarak bilinen İbni Arabi, uzun riyazet yıllarından sonra, insan topluluklarının daha erdemli bir yaşama geçebilmeleri için felsefi bir anlayışla bahsettiğim konularla ilgili tebliğler de (açıklamalar) bulunmuştur.

İbni Arabi'ye göre, mineraller, hayvanlar ve bitkilerle kopuk bir yaşam sürdüren insan, onlarla istediği kadar rezonansa girmeye çalışsın, mutlaka uyumsuzluklar olacaktır. Minerallerle arasında kopuk halka olarak hayvanlar ve bitkiler olan insanların, minerallerle olan bağı, isterse şifa niyetine olsun yalnızca kendi amaç ve çıkarları doğrultusundadır. Aynı şekilde bitkilerle olan bağının arasında kopuk halka olarak hayvanlar olan insanların da Doğa Ana'yla olan ilişkisi, Doğa Ana'nın sunduğu güzellikleri, örneğin bitkileri sadece kendi kişisel kullanımı (nefsaniyeti) üzerinedir.

Tekamülümüzde sıralama; mineraller, bitkiler alemi, hayvanlar alemi, insan ve yüksek boyut hizmet varlıkları olma yönüne doğru gelişmektedir. Öncelikle kendisiyle ve kendi türü ile uyumlu, ahenkli ve bilgece yaşamayan insan, diğer alemlerle olan bağının kopuk olduğunun idrakine henüz ulaşamamış, uyanamamış, dolayısıyla şifalanamamış insandır.

Öncelikle ifade etmek isterim ki: Hiç kimse kimseyi şifalandıramaz, hiçbir şey tek başına uzun vadede kişinin şifalanması için yeterli olmaz. Her insan kendi hayatından, kendi şifalanmasından veya hastalanmasından sorumludur. Öncelikle bu gerçeği bilmeliyiz ve şifanın sadece kendi içimizde olduğunu anlamalıyız. Gerçek şifacılar bunun böyle olduğunu çok iyi bilir, şifa vaadinde bulunmaz, sadece talep edilirse kişinin kendi içindeki şifa potansiyelini açığa çıkarmasına destek ve yardımcı olurlar. Hastalanmaya sebep olan negatif enerji kalıplarının farkında olup değiştirmedikten sonra şifa seanslarının uzun vadede kalıcı bir tesiri olmadığı gibi burada kişinin karmasına bir müdahale de söz konusu olabilir.

Gerçek anlamda şifa kapısının açılması, insanın öncelikle astral ve zihinsel bedenlerinin maruz kaldığı zararlı etkilerin eterik bedenine

yansıyan olumsuz tesirlerinin farkında olarak arınmasıyla gerçekleşir. Zihinsel ve Astral bedenler, Eterik Bedenin rezonansında arınmazsa, fiziksel bedende sıkıntılara yol açabilir. Eterik beden tüm negatif tesirlerden temizlenmelidir, yoksa şifa kapısı yerine başka kapılar da açılabilir. Bu kural tüm enerji çalışmaları için geçerlidir, ciddiye alınması gerekir, yoksa istenmeyen sonuçlar yaratabilir. Kendi varlığıyla barışık olmayan, canlı türlerini ve doğayı tümüyle nefsaniyetini tatmin amaçlı kullanan bir insanın Eterik Bedeni arınmış değildir ve sadece taşları kullanarak şifalanması mümkün olmaz. Sevgi ve şefkati içinde derinlemesine hissedemeyen bir insan nasıl sadece taşları kullanarak şifalanacak, üstelik yiyeceklere ve taşlara sevgi ve şifa kodlaması yapabilecektir?

Hayvani ürün tüketiminde “*et, balık, yumurta, peynir, süt*” ve benzeri maddeler; ince-yüksek titreşimlerde değil, kaba-düşük titreşimlerde dir. Bu beslenme biçiminin üretimi tümüyle 3.Boyut yoğunluğunun düşük frekanslı ataerkil realitesine aittir. Bu enerjide hayvanlar ve doğa tüm unsurlarıyla kullanılacak, sömürülecek metalar olarak görülür. Kan dökerek ve dehşet yaratarak enerjinin karanlık yönde kullanımı normalleştirilmiştir. Gönüllü tüketimlerimizle destek ve ortak olduğumuz tüm bu negatif enerjileri, sözde şifa kodlaması adı altında taşlara yükleyip, onları da kirleterek sorumluluklarımızdan öylece sıyrılmanın nasıl bir anlamı vardır? Söylemem gerekiyor ki, kendi çıkarlarımızın devamı için enerjinin negatif yönde kullanımını onaylamak ve devamına göz yummak, üstelik bunun bize yansıyan zararlarını yine çıkarlarımız için taşlarla şifalandırmaya çalışmak ne yazık ki onları kötü amaçlar için kullanmaktır, kara büyü'nün ta kendisidir. Sonuçları çok ağırdır, zaten Dünya'nın içinde olduğu durumu görebilenler için bu gerçek apaçık ortadadır.

Koşulsuz Sevgi Enerjisi'ne geçiş yaptığımız bu ara dönemde, aslında dönüşmesi hedeflenen köhnemiş, sömürüye ve kurban etmeye dayalı ilkel davranış biçimlerimizdir. Asıl şifalanması gereken sırf damak tadı, beslenme alışkanlıkları uğruna hayvanların bin bir türlü zulümle öldürülmüş cansız bedenlerinin etleri ve salgıları değil, onlara karşı hissettiğimiz sevgi, empati ve merhamet yoksunu algılarımızdır. Üzerinde asıl çalışmamız gereken, mekanikleşmiş empati fakiri tutumlarımızdır.

Şayet yiyeceğimiz sevgisiz bir eylemin sonucu olarak soframıza geliyorsa ve biz bu gerçeği bilip kabul ediyor, ancak yine de yemekten vazgeçmiyorsak, bu yiyeceği nasıl “sevgiyle” şifalandırabiliriz? Eğer sevgisizliği sevgimizle şifalandıracak güce ve bilince sahip olsaydık, tüketimlerimizle bu acı verici eyleme hâlâ ortak ve destek olabilir miydik?

Hayvansal gıda tüketimi hem sağlığımız, hem de sevgili Dünya Anne için zararlıdır. Yeryüzü için zararlı olan bir şey bize nasıl fayda sağlayabilir? Kara ve deniz canlılarının etleri, atıkları ve salgıları; şiddet içeren, endüstriyel üretimlerle, üstelik ağır bedeller ödenerek doğanın, yağmur ormanlarının, atmosferin, su kaynaklarının kirletilmesi, yok edilmesi, milyonlarca insanın açlıkla ve yetersiz beslenmeyle karşı karşıya gelmesi pahasına elde edilir. Tüketim alışkanlıklarımız yoluyla, bu yıkım ve vahşet endüstrisine destek verip Dünya’nın hasta olmasına neden olurken, yiyeceğimizi sırf kendi faydamıza şifalandırmayı istemek nasıl bir haldir?

Tüm bu yıkım belgelerle kanıtlandığı halde, insan hâlâ yemekten vazgeçemediği bir parça etin ve balığın şifalanması peşinde mi olmalıdır? O zaman Bütüne Hizmet ve Birlik Bilinci bu anlayışın neresindedir? Uyanış böyle mi olmalıdır? Toprağın bir evladı olan kristaller ve diğer doğal taşlar, toprağın diğer evlatları olan insanlara, hayvanlara ve doğaya yapılan zulmü onaylar mı? Sadece taşlar kullanılarak bu zulmün doğal etkileri olan açlık, kirlilik ve hastalıklar şifalandırılabilir mi? Aca-ba hangi boyutta kristal, Dünya’ya ve onun masum canlılarına yapılan kötülükleri şifalandırabilir?

Karma Yasası bu kolaycı anlayışın neresindedir? Hem kendimize, hem diğer canlılara, hem doğaya ve tümüyle gezegene zarar veren eylemleri tüketimlerimiz yoluyla destekleyip, birkaç doğal taş ve bir takım sözde spiritüel yöntemlerle işin içinden hiçbir bedel ödmeden öylece çıkabileceğimizi ummak hangi ruhsal bilgilerle uyushmaktadır?

Şifanın anlamı “Birlik”tir, dolayısıyla şifa isteği ben merkezci, bencil bir tutum içinde olmamalıdır. Bireysel şifamız, daima Bütün’ün şifası

ile bağlantılıdır, çünkü Evrensel Bilinç içinde her şey birbirine bağlıdır ve karşılıklı etkileşim içindedir. Dolayısıyla bu konuya bakış açımız da bütünsel, öncelikle kolektifin ortak şifasına yönelik olmalıdır.

Şifa, Birliği tümüyle kaplayan ve içinden akan yaşam enerjisinin aktivasyonudur. Kişi doğayla uyumlu ve saygıyla yaşadığı, samimi niyeti ve eylemleri Dünya'daki sevgiyi, merhameti ve şefkati çoğalttığı, Birlik Bilinci'nin genişlemesine aracı olduğu zaman; doğal taşlar da kendisine destek olacak, özellikle kristaller yüksek titreşimli şifa verici özelliklerini cömertçe paylaşacaktır. Bu, kişinin sadece kendisinin değil, bütünde var olan her canlının şifalanması yönünde elinden geleni yapmasıdır. Bakış açımızı kendimize hizmetten, Bütün'e hizmete doğru genişlettiğimiz zaman, bizi gerçekten şifalandıracak olanın; üstüne bastığımız toprağa, soluduğumuz havaya, içtiğimiz suya, bu Dünya hayatını birlikte paylaştığımız insan, hayvan ve bitki kardeşlerimize, gördüğümüz, dokunduğumuz her şeye, yaşamın tümüne karşı saygı ve şefkat duymak, uyumlu ve ahenkle yaşamak olduğunu biliriz..

Hayattan ne bekliyorsak, ne elde etmek, neye ulaşmak istiyorsak bunun gerçekleşmesi sadece tek bir şeye bağlıdır. Sahip olmak istediğimiz şeyi öncelikle karşılık beklemeden vermesini öğrenmek ve bu kuralı her koşulda sadakatle uygulamak. Kişi sahip olmadığı hiçbir şeyi veremez. Huzur isteyen huzuru önce kendi içinde bulmalıdır ki, cömertçe başkalarına da verebilsin. Sevgi isteyen, sevmeye özlem duyan önce kendi varlığını sevebilmeli, sevgiyle dolup taşmalıdır ki içinden dışına taşan bu sevgiden herkes nasiplenebilsin. Barış isteyen kendisiyle barışmalı, saygı bekleyen saygı göstermeli, şifa isteyen, öncelikle kendisini ve yaşadığı Dünya'yı hasta etmeden yaşamasını öğrenmeli, bolluk ve bereket içinde yaşamak isteyen kendisinde olanı, maddi ve manevi başkalarıyla paylaşmayı bilmelidir. Ve başkalarından anlamamız gereken sadece insan türü değildir.

Kristallerin enerjisine ancak erdemli bir yaşamla titreşim frekansımızı yükselterek uyumlanabilir, böylece şifa ve arınma çalışmalarımızda onların destek ve yardımlarını rica edebiliriz.

Elbette Bitkiler de Canlıdır

“Bir meşe palamudu içinde yoğunlaşan şiddetli enerjiyi düşünün! Onu toprağa gömüyorsunuz ve dev bir meşe olarak patlıyor. Bir koyunu gömün ve çürümeden başka bir şey olmaz.”

George Bernard Shaw

Veganların en çok karşılaştığı argümanlardan biri de, bitkiler üzerinde yapılan laboratuvar deneyimlerine dayanarak *“ama bitkiler de canlı, yiyerek onları da öldürüyorsunuz”* şeklinde hayvanların ve bitkilerin eşdeğerde kıyaslanmasıdır. Bu, o kadar sıklıkla karşımıza çıkan bir konu ki, içerikle ilgili tatmin edici açıklamalar olacağını umduğum bu bölümü hazırlama gereğini duydum.

Öncelikle söylemem gerekir ki, kişi veganlığı ana temeli olan *“ahlaki yükümlülük, vicdani sorumluluk ve yaşam hakkına saygı etiği”* çerçevesinde değerlendirmezse, veganlığın sadece bir bitkisel beslenme olması yanılğısından kendisini kurtaramaz ve sağlıklı bir değerlendirme yapamaz. Etik nedenlerle vegan olmak; mutluluğunu, damak tadını ve keyfini, diğer canlıların ölümü ve sömürüsü üzerinden gerçekleştirme- nin ahlâkî ve vicdani yükümlülüğünü fark etmek ve bu durumu normal karşılamaya son vermekle atılan ilk adımla başlar. Öldürmemek, ölüme karşı yaşamı savunmak ve türler arası ayrımcılık yapmadan şiddetin her türlüsüne karşı olmak birinci derecede önemlidir.

Ahlâk anlayışı yaşayan tüm canlıları içine alacak kadar genişlemiş her insan, yaşadığı sürece gereksiz acı yaratmaktan ve acı vermekten kaçınır. Elbette beslenme alışkanlıkları da bu etik kuralın içindedir. İnsan, hayvan ya da bitki; bir varlığın hayatını sonlandırmak keyfi bir eylem değildir. Ancak yaşamı devam ettirmek adına bir gereksinim-mecburiyet söz konusu olursa, daha az acıya sebep olacak bir yaklaşım tercih edilmelidir.

Hayatın kendisi bilinçtir, bilinç titreşimdir. Tüm canlılar genetik yapılarında büyümeleri ve yaşamları için gerekli olan bütün bilgileri

içeren titreşen hücrelerden oluşurlar. Görünürde cansız nesneler bile titreşen atomik yapılarıyla sürekli hareket halinde ve bilinçlidir. Evren, bütünüyle canlıdır, cansız olan hiçbir şey yoktur. Madde, bilincin yani düşüncenin-zihnin titreşimlerinin yaratımıdır. Yaşamı var eden bilinçtir, enerji bilinci izler.

Her bilinç seviyesinden varlıklar evrimsel doğal süreç içerisinde genetik kodları yoluyla kendi kendilerini düzenlemeye, gelişmelerine yönelik bilinç ve biyolojik düzeyde temel güdülere sahiptirler. Bitkiler ve diğer varoluş biçimlerinin bilinci biz insanların algıladığı biçimde değildir, bizim sınırlı algılarımızla bilinç ve zekâ olarak tanımladığımız kavramların ötesindedir. Görüldüğü kadarıyla insanın, insan dışı varlıkların farklı bilinç biçimlerini algılayıp, takdir edecek bir zekâ seviyesine gelmesine daha uzun bir zaman vardır.

Var olan canlılık yok olmaz, parçalanarak farklı formlara dönüşür. Bedenlenen her varlık tezahür periyodunda daha fazla deneyim sahibi olmak için daima daha yüksek bilinç formlarına doğru evrimleşir. Nihai amaç Öz Bilinç-İlahi Kaynak'la Bir olmaktır. Dünya Ana görünen veya görünmeyen, farklı formlarda, farklı titreşimlerde, farklı bilinçlerde, "canlı" varlıkları sevgi ve hoşgörüyle misafir eder.

Her birimiz yaşam süremizi doldurduğumuz zaman, ruh farklı bir boyuta geçiş yapar. Dünya'da kalan bedensel formumuz ise değişime uğrar, parçalanır, dağılır, birbirine nüfus ederek, havaya, suya, toprağa karışır. Yeryüzünün her bir zerresi birbiriyle bağlantıdadır. İçimize çektiğimiz hava, içtiğimiz su, bastığımız toprak, dokunduğumuz taş, toprak, ağaç atalarımızdır ve kutsaldır. Milyonlarca yıl boyunca bizi misafir eden Dünya yaşayan bir organizmadır, yaşam tümüyle canlıdır. Ölüm bir son değildir, bir varlığın o yaşamda büründüğü beden formunun fiziksel olarak artık var olmamasıdır. Bedensel formun bileşenleri çözülmekte, biçimsel olarak bir yaşam evresi bitmekte ve biçimsel ve ruhsal bir diğeri başlamaktadır. Yaşam ve ölüm, bir madalyonun farklı iki yüzüdür, hayat tüm çeşitliliği ile devam etmektedir.

Hayvanlar, gıda ve kullanabileceğimiz metalar değil, insanlık bilincinin bir alt seviyesinde olan ruhsal ve biyolojik kardeşlerimizdir.

Dolayısıyla yemek ve kullanım amaçlı görülmemeleri, onların sadece canlı oldukları temeline oturtulmamış; hepimizi onurlandıran şiddetsiz bir yaşam biçimi, etik temeller üzerine gelişen yeni bir toplum yapısı, yeni bir Dünya Etiği kurmak üzere gerçekleştirmemiz gereken en önemli adım olarak kabul edilmiştir.

Son yıllarda artarak yapılan botanik araştırmalar, bitkilerin bir sinir sistemi olmamasına rağmen, çevresel uyarılara cevap vermek üzere bedenlerinin farklı bölgelerinden elektrik sinyalleri ürettiklerini, ışık ve ses titreşimlerini, manyetik alanları, patojen ve kimyasalların varlığını algıladıklarını göstermiştir. Genel kabul gören sinir sistemi tanımı, onun karmaşık bir yapıya sahip olan beyine bağlı olduğu için biyolojik bir sistemde olması gerektiğini söylemesine karşın, bitkilerin özellikle köklerinin ucunda ve bedenlerinde bulunan nöronlarının aynı işlevde bulunduğunu söyleyen bilim insanları vardır. Bitkiler birbirleriyle sinir sistemi tarafından kullanılanlara benzer elektrik sinyalleri kullanarak iletişim kurarlar. Hayvanlarla karşılaştırıldıklarında sinyal iletmek üzere evrimleştikleri için bilgiyi hayvanlar kadar değil, çok daha az işlerler. Bitkiler bilgi iletmek üzere evrimleşirken, hayvanların sinir sistemi bilgiyi işlemek üzere evrimleşir.

Evren'in İlahi Düzen'inde tüm varlıklar gelişimlerinin hangi evrelerinde bulunuyorlarsa, fiziksel yapıları da o evrenin ihtiyaçlarına uygun donanımdadır. Bitkiler evrimsel koşullar gereği kendilerini tehlikede hissettikleri veya acı çektiklerinde uzaklaşmalarını-kaçmalarını sağlayacak organlara sahip değillerdir. Bedensel uzuvları tehlike karşısında kaçmak, savaşmak, direnç göstermek gibi eğilimlere cevap vermek üzere evrimleşmiştir. Bu nedenle doğaları gereği toprağa bağımlı ve hareket yeteneği gelişmemiş varlıklardır. Elbette onlar da evrimlerinde ilerledikçe, her varlık gibi daha yüksek bilinç formlarına evrilirler. Sıralamada Maden Krallıkları'ndan sonra gelirler. Toprağın altındaki kökleri ile yine toprağın içinde olan mineralleri emerler, maden elementlerini bünyelerinde taşırlar. Bu nedenle besin değerleri oldukça yüksektir.

Spiritüel açıdan bitkiler bireysel değil grup ruhlarına sahip oldukları için egoları yoktur. Ego kaynaklı yaşam biçiminde varlık düşünce

yoluyla kendisini ifade etmek için sinir sistemini kullanır. Canlı varlıklarda acı sinir sistemiyle ilgilidir ve sinir sisteminin bağlı olduğu merkez beyindir. Bitkiler, şu an oldukları evrim seviyesinde beyin ve sinir sistemine sahip değildir, bu nedenle düşünemez ama hissedebilirler. Onlar da hayvan kardeşlerimiz gibi geçmişte ve gelecekte değil, Şimdi'de var olurlar. Bitki Dünyası ile iletişim kurmanın yolu düşünce değil hislerdir ve kadim insanlar bu gerçeğin bilincinde olarak doğayla iletişim kurmuş ve uyum içinde yaşamışlardır.

Bu bilgiler en azından şu an bildiğimiz gerçeklerdir, belki de ilerleyen zamanlarda sinir sistemi üzerinde farklı bakış açıları geliştirilecektir. Hayvanlardaki sinir sistemi ile bitkilerdeki elektrik sinyalleri sisteminin ortak bir kökene sahip olup olmadıkları halen bilim dünyası tarafından araştırılmaktadır. Bitki Nörobiyolojisi alanında yapılan deneylerde, bitkilere müzik dinleterek, “*ses dalgalarına ve titreşimlere*” ve pozitif, negatif farklı eylemlerde bulunarak tepkilerinin “*hislerinin*” gözlemlendiğini ve olumlu sonuçlar alındığını biliyoruz. Bu alanda emek veren insanlar olması gerçekten memnuniyet verici.

Bitkiler, genetiğin ve çevre koşullarının belirlediği, gelişmiş sosyal organizmalardır. Genlerinde, genetik hafıza yoluyla bitkiyi çevresel koşullara uyumlayan ve özel bir protein olan “*Histon*” bulunur. Büyümelerini ve yaşamalarını sağlayan evrensel yaşam gücüne, tüm organizmalarda olduğu gibi bilinçleri oranında içgüdüsel eğilimlere sahiptirler. Bu, doğanın yasaasıdır, Rudolf Steiner bitkilerdeki bu gücü “*eterik beden*” olarak tanımlar. Evet, etrafta dolaşamazlar ama kökleriyle sınıksız toprağa bağlıdır. Bizim duyabileceğimiz bir biçimde konuşamazlar, tepki veremezler, hayvanlarda gördüğümüz yetenekleri gösteremezler. Dil ve bağımsız hareket yetenekleri yoktur, varlıklarının bu evresinde henüz gelişmemiştir. Laboratuvarlarda çok hassas ölçeklerde yapılan araştırmalarda saptanan tepkileri, genetik eğilimler neticesinde ortaya çıkan doğal sonuçlardır. Bizim mevcut ruhsal gelişim seviyemizle, onların bilişsel becerilerini tam olarak anlayabilecek bir potansiyele sahip olmadığımızı kabullenmemiz en doğrusudur. Ancak doğa ve insan arasındaki derin bağları algılayan ve Bitki Ruhlarıyla iletişim kurmayı öğrenen az sayıda da olsa insan vardır.

Bitkiler, hayvanların bir alt gelişim seviyesinde olan ruhsal kardeşlerimizdir, gıda amaçlı tüketilmeleri yok edilmeleri anlamına gelmez. Üstelik çoğu bitkilerin sundukları tahıllar, tohumlar ve kabuklu yemişler organizmalarına zarar vermeden toplanabilir. Birçok bitki ürettikleri toplandıkça daha fazla üretmeye devam ederler. Meyve ağaçlarının sundukları meyveler ise zaten yenilmeseler de kendi kendilerine çürüyecek, düşecek, toprağa tohumlarını bırakacak ve yeniden toprakla bütünleşeceklerdir. Doğru hasat edildikleri takdirde bitkiler orijinal yapılarına zarar gelmeden tüketilebilirler.

Bitkilerden farklı olarak hayvanlar öldürülmedikçe yiyecek olarak kullanılamaz, çünkü insanlar eceliyle veya hastalıktan ölen hayvanları yemezler. Et yemenin mümkün olması, bir hayvanın doğal yoldan ölmesini değil, bu amaçla öldürülmesini gerektirir. Gerekli olmadığı halde bir varlığın canını almak, doğrudan ona kötülük etmek, onun yaşam planına negatif müdahalede bulunmaktır.

İnsan ve hayvanlarla, bitki alemi duygusal göstergeler ve sinir sistemi olarak birbirinden oldukça farklıdır. Hayvanların sinir sistemleri ve duyu organları, hayatta kalabilme, tehlike anında uyarılma ve yaşamları için mücadele etme yönünde evrimleşir. İnsan türü; organlar, hormonlar, enzim ve sistemler olarak, birçok hayvan türüyle benzerlik gösterir. Korku ve tehlikeden korunma içgüdüğü sinir sistemi gelişmiş varlıklar olan insan ve hayvanların (özellikle sinir sistemi gelişmiş memeli hayvanların) en önemli duygu yoğunluğudur.

Bitkiler ve hayvanlar kendilerini insanlar gibi kişiliklerle sınırlamadıkları için doğrudan Öz Kaynak ile iletişim içindedirler. Bitkilerin evrim sıralamasında kendilerinin bir üst aşamasında olan hayvanlar kadar bireysellikleri gelişmemiştir. Hayvanlar, sıralamada bitkilerden sonra ve insanlardan önce gelen, kendilerine özgü karakter nitelikleri olan, insana çok yakın duygusal özellikler taşıyan, duyarlı ve sosyal yaşam formlarıdır. Gıda olarak tüketildikleri takdirde, girdikleri bedene bu karakterlerini ve duygularını yansıtır. Belirli bir bilinç düzeyinde olmaları nedeniyle kendilerini ifade ettikleri acı, korku, kızgınlık, zevk, mutluluk ve mutsuzluk gibi duyguları vardır. Rudolf Steiner bu nedenle

hayvanların sadece canlı değil, duyguları olan “*ruhsal varlıklar*” olduklarını ve bitkilerden farklı olarak fiziksel ve eterik bedenlerinden başka insanlar gibi astral bedenlere de sahip olduklarını söyler. Öldürülmeden önce çektikleri acıdan ve hissettikleri korkudan dolayı kendilerine bunu yapan insanlara karşı nefret ve öfke duyarlar, intikam duyguları gelişmiştir. Bu duyguları, kendileri kadar bireysellikleri gelişmemiş bitkilerden çok daha fazladır. İnsanları hayvanlardan farklı kılan özellikler ise, öz farkındalık ve bireysel egoya sahip olmalarıdır.

Bitkiler, hayvanlardan daha az bireyselliğe sahip oldukları için bedenimize daha fazla uyum sağlar ve daha güçlü enerji verirler. Hayvan bedenlerinden üretilen yiyecekleri sindirmek bitkisel gıdaları sindirmekten çok daha zordur ve bu nedenle kişide sindirme süreci içinde çok fazla enerji kaybına sebep olurlar. Bitkisel beslenmede ise bu durum tam tersidir, çabuk sindirildiği için besin değeri dışında fazladan gelen güçlü bir enerji de söz konusudur.

“7 Temmuz 2012 yılında, her biri kendi alanında saygın bir grup bilim insanı, genetikçiler-sinirbilimciler Cambridge Bilinç Deklerasyonu’nu imzaladılar. Kamuoyuna açıklanan bu belgeye göre sadece insanlar değil, omurgalı ve omurgasızlar da dahil olmak üzere çok sayıda hayvan sezgi yeteneği olan canlılardır. Bu açıklamanın anlamı hayvanların kendi deneyimlerine ilişkin bilince ve aynı insanlar gibi olumlu ya da olumsuz ruh hallerine sahip olduklarıdır. Onlar da Nörokimyasal, Nöroatomik ve Nörofizyolojik bilinç hallerine ve bilinci oluşturan sinirsel substratlarla insanlarla birlikte sahiptirler.” (Türkçe tercümesi: <https://veganlik.org/cambridge/>)

Hayvanlar, bilişsel ve duygusal evrelerinin bu döneminde kendi içlerinde farklı zekâ ve bilinç seviyelerinde varlık gösteren yaşam formlarıdır. Kendilerini arzuları ve acılarıyla, mutluluk ve mutsuzluklarıyla ifade edebilirler. Bazı hayvanların genetik yapısı insana çok yakındır, örneğin tüm Dünyadan 67 genetikçinin katılımıyla yapılan bir çalışmada *Pan troglodytes* şempanzesiyle, insanın genetik yapısı arasındaki farkın

sadece %1,23'lük baz çiftinden ibaret olduğu açıklandı. Bu araştırmaya göre insan ve şempanzenin kalıtımı %98,5 oranında eşittir.

“Hayvanların beyin fonksiyonlarında korku, öfke, üzüntü, oyun, şehvet, sevgi ve annenin yavrusuna gösterdiği bakıma yönelik tepkisini yönlendiren en az yedi adet duygusal iletişim programı olduğu bilimsel olarak tespit edilmiştir. Beynimizde duyguları üretmede önemli bir rol oynayan ve diğer sıcakkanlı hayvanlarla paylaştığımız ilkel bir beyin sistemi olan LİMBİK SİSTEMİ bilmemiz gerekir. Hem insanlarda, hem hayvanlarda, beyinlerimizdeki gri maddenin derinliklerinde, Limbik Sistem içindeki duygulara özgü sinirsel devreler, kızginken, korktuğumuzda, incindiğimizde, cinsel olarak uyarıldığımızda, acıktığımızda ve susadığımızda aktif hale gelir. İnsan ve hayvanda bedenlerimizin içeride ve dışarıda oluşan değişikliklere en uygun şekilde cevap vermesini amaçlayan süper bir bilgisayar sistemi vardır. Durumlara göre Limbik Sistem bedenimizin her yanındaki hücrelere ve organlara bilgi ileterek bunların kimyasını kısa süre içinde değiştirebilir ve gerekirse ortamdaki uzaklaşılması ve korunma sağlanması gerçekleşir. Milyonlarca yıl boyunca evrim bu durumlara en iyi şekilde tepki verebilmemiz için hayvan ve insan bizlere ortak bir akıl kazandırmıştır. (Beyin-Bağırsak Bağlantısı Dr.Emeran Mayer-Derleme)”

Bitki kardeşlerimiz bizim ve hayvanların atalarıdır. Kendi kendilerini düzenlerler, canlı, gelişen, tekamül eden ruhlara sahip varlıklardır. Şu anki gelişim evrelerine uygun olarak olumlu veya olumsuz farklı tesirlere ve etkilere tepki verirler, sevgiyi ve sevgisizliği hissederler. Her canlı gibi manyetik alanlara sahiptirler, yeryüzünü şifalandırırlar, varlıklarıyla bize birçok şey öğretirler. Yeryüzü ile bağlantımızı sağlayan Toprak Ana'ya ve bitki kardeşlerimize minnettarız.

Her canlı organizma gibi, bitkiler de ışığı depolama ve geri verme özelliğine sahiptir. Bitkiler, ışığı elektromanyetik alan seviyesinde DNA'larında, ışığın en küçük fiziksel birimleri olan Biyo-Fotonlar vasıtasıyla depolarlar. Alman Biyofizikçi Prof. Fritz Albert Popp, yetmişlerde uzun yıllar süren araştırmaları sonucu tüm canlı dokuların;

insanların, hayvanların ve bitkilerin ışığı depoladığını bilim dünyasına göstermiştir. Daha sonra Neuss Araştırma Enstitüsü'ndeki araştırmacılar 200 kadar yiyeceği incelemişler ve genetiği değiştirilmiş gıdaların ışığı depolama yeteneklerinin azaldığını gözlemlemişlerdir. Bu tez ölü, çürümüş ve tazeliğini kaybetmiş diğer gıdalar için de geçerlidir.

Bu bilgilerin bize verdiği mesaj, bitkilerde yaşam enerjisinin toprakla bağları kesildikten sonra da bir süre devam ettiği ve gıda anlamında kişiyi şifalandırdığıdır. Bitki ne kadar doğal güneş ışığı alır ve doğal yöntemlerle, sağlıklı topraklarda yetiştirilirse o kadar yaşam enerjisi depolar ve gıda olarak tüketildiğinde enerjiyi hücrelerimize geri verir. Böylece tüm beden hücrelerimizde yaşam enerjisi depolanır.

Işık sadece canlı ve enerjik dokularda depolanmaktadır. Bir varlık ne kadar mutlu, canlı ve enerjik görünüyorsa, onun bedeninin yaydığı ışığın yoğunluğu o kadar fazladır. Gıda amaçlı üretilen hayvanlar kısacık yaşamları boyunca acı verici koşullarda yaşatılmakta, insanlık dışı koşullarda nakilleri yapılmakta, öldürölmelerine ise dehşet ve çaresizlikleri eşlik etmektedir. Öldüröldükten sonra ise sadece biçare ölü bedenlerden ibarettirler. Bu şartlarda üretilen kaba titreşimli negatif maddelerin bize şifa olarak geri döneceğini düşünmemiz, maalesef bilginin çarpıtılmasından, aldatmacadan öte bir şey değildir.

Ruhsal gelişim ve bedensel sağlık için, bedene sağlıklı Chi Enerjisi akışı şarttır. Demek ki burada evrensel bir yasa söz konusu. Yaşam enerjisi dalından kopartıldıktan veya toprakla bağı kesildikten sonra da devam eden meyve ve bitkilerle, insan gibi duyguları olan bir canlı varlığın öldürölmesi aynı şekilde değerlendirilmemelidir.

Dileğimiz, bitkileri de yeme ihtiyacı duymadan, Evren'de var olan Yaşam Enerjisi ile yaşamımızı sürdürebilme bilincine ulaşabilmektir, nihai gaye budur. Sadece nefes enerjisi ile bilincimizi yükselterek, hiçbir canlıya zarar vermeden ve kaba titreşimli gıda almadan yaşamayı öğrenebilecek bir bilinç düzeyine erişebilmek pek çok insana hayal gibi gelse de, birçok kişinin inanmakta güçlük çektiğı ve tahayyöl bile edemediğı bu bilince yükselmiş insanlar Dünya'nın muhtelif bölgelerinde yaşamaktadır.

Önemli olan veganlığın sadece bitkisel beslenmekten ibaret olmadığını anlayabilmek, etik ve ahlâk üreten bir canlı olduğumuzun bilincine varmaktır. Apaçık görünen acıları ve yaşamak zorunda bırakıldıkları şartlar yüzünden, hayvanlara reva görülen sömürüye ve zulme ortak olmayı ve evrimimizin bu döneminde bitkilerle beslenmeyi seçiyoruz.

Konuya ilişkin tüm bu bilgilerin ışığında ilave etmek isterim ki, günümüzde insan türü olarak bizler sanki yaşamın doğal dengesine hiç müdahale etmiyor, hâlâ arkaik avcı-toplayıcılar olarak varlığımızı sürdürüyor, teknolojiden ve uygarlıktan habersiz, mağaralarda yaşayıp, balta ve sopalarla hayvanları avlamak suretiyle doğal beslenme zincirine dahil oluyormuşuz gibi, et yememize tabiattaki doğal döngü (hayvanların birbirini öldürerek yemeleri) örnek gösterilerek mazeretler üretilmeye çalışılıyor.

Doğada hayvanlar arasında etik kurallar geçerli değildir ve herhalde bizler de bilinçleri bizim kadar gelişmemiş olan hayvan kardeşlerimizin davranışlarını kendimize örnek alacak değiliz. İnsan olarak vicdani ve ahlaki sorumluluklarımız var, en azından öyle olması gerekir. Tüm hayvan türleri tabiatıta sadece hayatta kalma ve yaşamlarını sürdürebilme adına birbirlerini avlarlar. İnsan da avcı-toplayıcı olduğu zamanlarda muhtemelen böyleydi, karnını doyurmak ve hayatta kalmak için avlanıyordu. Ancak tarım devrimi sonrası ne avcılık ne toplayıcılık kaldı, ne de hayvanların ve hatta insanların doğal olarak kendi doğalarını yaşayabildikleri doğal ortamlar. Kaldı ki hayatta kalmamız ve yaşamımızı sürdürmemiz de et yemeye bağlı değil.

Bir taraftan tabiatın doğal döngülerine negatif müdahalede bulunup, doğadaki neredeyse tüm hayvan türlerinin özgür yaşam haklarını ihlal edip, sömürüp, nesillerini tüketerek, insan türünün çıkarına evcilleştirip, genlerini değiştirerek mutasyona uğrattırken; diğer taraftan tabiattaki doğal kurallardan, beslenme zincirinden, doğa yasalarından bahsetmenin anlamsızlığını inanıyorum ki okuyucu da takdir edecektir.

Hayvanları ve doğayı kendi çıkarı için kullanmaktan kaçınmayan, doğanın döngülerini işine geldiği gibi değiştiren bir zihniyetin; sıra et tüketimine geldiğinde bitkilerin yaşam haklarından, doğadaki beslenme

zincirinden, doğal döngüden bahsetmesini samimi bulmuyor ve bu konuyu daha fazla yorumlamaya gerek olmadığını düşünüyorum.

Sonuç olarak bizler gibi aileleri olan, anneliği yaşayan, mutluluk ve acı hislerini bizler gibi deneyimleyen, sevinçlerini ve korkularını apaçık gözlemlediğimiz, biyolojik özellikleri bizimle benzer olan, yani acıkan, susayan, bağırان ve kesime gitmemek için çırpınan, ölmek istemediğini açık açık belli eden, öldürölmek için direnen hatta kaçan hayvanlarla, bitkileri kıyaslamanın yersizliğini daha nasıl anlatabilirim, bilmiyorum.

Hâlâ bir meyveyi, bir domatesi dalından kopartmakla, bir hayvanın boğazını kesmek arasında fark görmeyenler varsa, en kısa zamanda ailelerini ve hatta küçük çocuklarını da yanlarına alarak bir mezbaha ziyaretine gitmelerini öneririm. Oradaki ölüm korkusunu ve o alandaki titreşimlerin size neler hissettirdiğini bizzat yaşayın. Belki de bir hayvan kesimine tanık olacaksınız, henüz yaşarken onunla göz göze gelin, lütfen gözünüzü kaçırmadan izleyin.

Cesaretiniz varsa, yüreğiniz dayanacaksa, çocuklarınızın ve sizin ruh sağlığınızın bozulmayacağından eminseniz neden olmasın! Hâlâ kıyaslama yapmakta ısrar edenler gitsinler ve izlesinler oralarda neler olup bittiğini. Belki ancak ondan sonra “*ama bitkilerin de canı var, ama ormanda aslanlar da et yiyor*” demekten vazgeçerler.

Bitki Ruhları (Devalar) ve Chi (Yaşam) Enerjisi

Şefkat, merhamet, duygu ortaklığı kurma yetilerini yaşama geçirecek bir vicdan geliştirmedikçe bilgi ardında koşmayın. Ayrıca, zekânın duygusal, sosyal ve ruhsal yönlerinin varlığını da size hatırlatırım; düz zekânız tek başına geliştirse, hep yarım adım atacaktır.

Mehmet Hakan Onum

Görünen doğanın arkasında görünmeyen ruhsal güçler, doğa ruhları vardır. Kelime kökeni Sanskrit dilinden gelen “Deva”, doğada herhangi bir varlık türünün grup ruhunu ifade eder. Devalar, yardımlarını isteyebileceğimiz bize en yakın olan meleksi varlıklardır ve doğa ruhlarının

bir parçasıdırlar. Doğada form almış hiçbir varlık türü yoktur ki, arkasında bir “Deva” olmasın. Dünya üzerinde sayısını bilemeyeceğimiz çeşitlilikte farklı doğa ruhları bulunur, hepsinin kendilerine has görevleri vardır. Örneğin Devalar, yeryüzünde bitki alemlerinden, bitki floralarının korunmasından, ekolojik sistemlerin enerjilerinin düzenlenmesinden, toprağın veriminden, yeraltından, hava, su, ateş, toprak ve eterden sorumludurlar. Bitki Ruhları, bitkinin doğasında var olan yaşamın koruyucularıdır. Dünya’da hiçbir varlık yoktur ki sahipsiz olsun. Her şey Devalar (Doğa Ruhları) tarafından gözetilir.

Doğa Ruhları, doğanın asli yöneticileridir. Bitki Ruhları, Mineraller Dünyası, Su ve Hava Ruhları birbirleriyle iş birliği içindedir. Tüm Ruhlar gibi onlar da süptil varlıklardır. Mineraller, bitkiler ve hayvanlar bireysel ruh taşımaz, grup ruhuna bağlıdırlar ve grup ruhları tarafından yönlendirilirler. Bitkilerde eterik beden, minerallere göre daha gelişmiştir. Eterik beden canlının canlılığını, yaşam enerjisini almasını sağlayan unsurdur, onun yaşamı için olmazsa olmazdır. Ancak bitkilerin astral ve zihinsel bedenleri yoktur. Hayvanlarda ise fiziksel beden yanı sıra eterik ve astral bedenler bulunur ancak onların da zihinsel bedenleri yoktur. Çünkü bir varlıkta zihinsel bedenin olması, onun grup ruhundan bireysel ruha geçmiş olmasını gerektirir. İnsan varlığı ise bu bedenlerin hepsine sahiptir.

Eski zamanlarda insan ve Doğa Ruhları arasındaki bağlantı, doğal yaşamın bir parçasıydı. Avusturyalı filozof, ezoterist ve Antropofobi adını verdiği ruhani hareketi başlatan, biyodinamik tarımın mimarı ve okült kitaplar yazarı Rudolf Steiner bitkilere farklı ruhsal varlıkların kozmik etkilerle yardım ettiğini söylemektedir. Bu ışık varlıklar bitkilerin gelişimine katkı sağlamaktadırlar. Zaten Devaların bir anlamı da, “*Işık Varlıklar*” dır. Steiner, evrendeki her şey gibi doğanın da canlı olduğunu ve doğayla ilişkilerimizin bu gerçeğin ışığında mekanik olmaması gerektiğini söyler. Doğa daimi olarak tezahür eden, hayranlık uyandırıcı ve öğretici ilahi bir güçtür.

Bitki Krallığı bizim 3. Çakramıza ve su elementine karşılık gelir. Bize koşulsuz olarak sundukları en değerli armağan soluduğumuz oksijendir,

Toprak Ana ışık enerjisiyle birlikte fotosentez yaparak bizlere üzerinde yaşayacağımız harika bir ortam sunar. Yeryüzünde yetişen her bitki çeşidinin bir hastalığa iyi geldiği söylenir. Bitkiler; insanlar, hayvanlar ve yeryüzü için güç ve şifa kaynağıdır. Kendimizi var olan her şeyin yalnızca bize hizmet için var olduğu benmerkezci yanılığısından kurtarabilir, yeryüzü ile yeniden işbirliği içine girer, desteğini alırsak; O, bize Doğa Ruhları ile nasıl bağlantıya geçeceğimizi ve onlarla nasıl uyum içinde yaşayacağımızı gösterebilir.

Doğaya karşı saygı ve hayranlıkla yaklaşmak, alınan her şey için minnettarlığımızı ifade etmek, teşekkür etmek Bitki Ruhları'yla bağlantı kurma ve manevi desteklerini teşvik için en önemli faktörlerdir. Ancak bunlar içtenlikle yapılmalıdır, yüzeysel yapıldığı takdirde onlar bunu hissedecek ve bağlantı kurmayacaklardır. Bitki Ruhları ve Mineraller ile işbirliği içinde olmak ve birlikte çalışmak, kadim bilincimizin bir parçasıdır. Onlar bizim Işık kardeşlerimiz ve rehberlerimiz, aynı zamanda Yeni Çağ'ın manevi rehberleridir. Dünya'nın bir parçası olarak yeryüzü ile bağlarımızı yeniden kurabilmek ve Doğa Ruhları'yla bağlantıya geçmek, kendi varlığımızın daha fazla farkında olmamıza yardımcı olur. Dünya üzerinde en güçlü enerjiler insan eliyle bozulmamış ve kirletilmemiş yerlerde bulunur. Doğada, ormanlık alanlarda vakit geçirmek farkındalığımızı yükseltir, ruhsal bağlarımızı güçlendirir.

Bitki Ruhları'nın şamanlarla temasa geçerek onların şifalandırıcı güçlerinin artmasına yardımcı oldukları bilinir. Yunan mitolojisindeki eski metinlerde, Orta Çağ'ın sihirle ilgili yazılmış kitaplarında ve 19. yüzyılın etnologlarının eserlerinde bitkilerin farklı kullanımları hakkında hikayeler ve gelenekler buluruz. Tüm Dünya ülkelerinin geleneksel kültürlerinde Bitki Ruhları ile ilgili bilgilere rastlarız.

Yeryüzü üzerinde misafir olan her canlı gibi insan da ruhsal bir varlıktır, dolayısıyla sadece fiziksel bedenden ibaret değildir. Tüm varlıklar gibi fiziksel bedenini kuşatan elektromanyetik bir alana "aura" sahiptir. Aura, bir soğanın katmanları gibi fiziksel bedene nüfus eden, farklı

yoğunluklarda katmanlara sahip enerji bedenlerinden oluşur. Enerji bedenlerinin sağlığı ve berraklığı ne kadar yüksekse, enerji o kadar serbest akar. Enerji kanalları birçok sebepten tıkanabilir, kanallarda blokajlar olabilir, o zaman enerji akışında sıkıntılar olabilir. Bu blokajlar kişinin bağışıklık sistemini güçsüzleştirir, çeşitli hastalıklar olarak kendisini gösterir. İnsan aurasına en yakın olan aura, ağaçların aurasıdır. Bu nedenle özellikle ulu bir ağaca sarıldığımız, ormanlık bir alanda gezdiğimiz zaman auralarımız birbirleriyle uyumlanır. Ağaçlar zararlı elektromanyetik dalgaları emerek dönüştürürler. Şifalandırıcı özellikleri vardır, bilincimizin yükselmesine yardımcı olurlar; konumları ve yapılarıyla yeryüzü ve gökyüzünün, görünen ve görünmeyen dünyaların arasındaki bağlantıyı sağlarlar.

Chi (Yaşam) Enerjisi

Doğu geleneklerinde özellikle Tao öğretisinde evrensel enerji, Chi Enerjisi olarak telaffuz edilir. Hint öğretisi olan Vedalar'da bu enerji Praner enerjisi, Hinduizm'de Prana, Sufizm'de Baraka, Şamanizm'de Can enerjisi, Ortadoğu'da ise Ruh olarak isimlendirilir. Batı kültürlerinde Biyoenerji olarak da adlandırılır. Chi, her şeyi kapsayan, birbirine bağlayan, tezahür ettiren, canlandıran, tüm canlılardan akan Evrensel Öz Enerjisinin akışı, Kozmik Yasa'dır. Fiziksel ve metafiziksel bir kavramdır, görünmez ancak Evren tümüyle O'ndan oluşmuştur.

Bu bilgilerin anlamı, hepimizin aynı enerjiden, Birlik Enerjisi'sinden oluştuğumuz ve farklı titreşim seviyelerine göre fiziksel boyutta farklı formlar, kütleler halini aldığımızdır. Buna dünyevi seviyede "*Ruhsal Kardeşlik bağı*" da diyebiliriz, çünkü geldiğimiz Öz Kaynak Bir ve Bütün' dür. Birbirimize, bitki ve hayvanlara karşı davranış biçimlerimizin, bizim ruhsal kalitemizi neden, hangi boyutta, negatif-pozitif nasıl etkileyeceğini kavramamız için bu bilgilerin yüksek seviyede bir anlayışla kavranması beklenir. İnsanın her düşünce, duygu ve eyleminin kendisine neden dönüş yaptığı da yine bu bilgilerde apaçık görülmektedir.

Bunu kavrayabilmek için, tekamülünde artık kalp yoluna girmiş bir yolcu olabilmeliyiz. Kişi kendi eylemlerinden ve eylemlerinin doğurduğu kaderinden sorumludur ve başkalarına verdiği zarar eninde sonunda kendisine döner. Bu nedenle eylemlerini sadece kendi çıkarlarına yönelik değil, tüm yaşam formlarını dikkate alarak yapmalıdır. Ancak yükselen anlayışı ve idrakiyle kozadan çıkmaya hazır olan kişi bu gerçeği kavrayacak, seçimlerini Bütün'ün en yüksek iyiliği ve ortak faydasına dönüştürecektir.

Her insanın doğuştan gelen Chi Enerjisi vardır ve enerji bize ebeveynlerimiz ve atalarımız tarafından aktarılır. Bu, doğuştan hak kazandığımız belli bir miktarda doğal enerji rezervimizdir. Ayrıca hayatımız boyunca yiyecekler, güneş ışınları, nefes, uyku ve çeşitli ruhsal çalışmalar, pozitif edimler vasıtasıyla yaşam enerjimizi yükseltiriz. Bazen de bunun tam tersi olur ve yaşam biçimimiz ve yanlış beslenme alışkanlıklarımızla yaşam enerjimizin yavaşlamasına, azalmasına neden oluruz.

İnsanda Chi, organlarda bulunur ve bedende bulunan tüm kanallardan akar. Akıştaki durgunluk veya yavaşlama çeşitli rahatsızlıklara yol açar. Fiziksel ve süptil enerji kanallarımız ne kadar berraksa, zihinsel, duygusal ve fiziksel o kadar güçlü olur, dış etkenler ve hastalıklardan o denli korunuruz. Gerçek ruhsal çalışmalarda, öncelikle kişilerin fiziksel bedenlerinin arındırılması hedeflenir, canlı besinler kanalları temizler. Enerji kanallarının saflığı, temizliği oranında insan sağlıklı olur ve ruhsal bilgiler yüksek ve güvenilir kanallardan akar.

Ölü hayvan bedenlerinden elde edilen yiyecekler, ölüm anında hayvan bedeni hücresel canlılığını kaybettiği için canlı bir organizma olan insan bedeni için uygun değildir. Hayvan, öldürüldüğü anda bedeninde çürüme başlar ve cansız bedeni, ceset zehiri olarak adlandırılan Ksantin ve Nörin gibi çeşitli kimyasal maddeler salgılar. İnsanın sindirim sistemi etin sindirilmesi için yetersizdir, kolonlarında akut çürümelere yol açar. Kişi, sadece canlı bitkilerle beslenerek ihtiyaç duyduğu tüm besin değerlerini alabilir.

İnsan ve doğa, Bir ve Bütündür, ancak şehir hayatının mekanik temposuna kendisini kaptıran insan bu bütünlüğü unutmuştur. Doğal

alanlarda bulunmak ve Chi enerjisi taşıyan canlı gıdalarla beslenmek doğa ile yeniden bir bütünlük hali yaşatır. İnsan doğal bir varlıktır, doğal çevrede bulunduğu ve doğal beslendiğinde içsel uyumunu yeniden kazanır ve doğa ile bütünleşir.

İnsanlar gibi bitkiler de sağlıklı, temiz bir ortamda olmaya ihtiyaç duyarlar. Bir bitkinin sağlıklı gelişimi için, topraktaki mikro organizma faaliyetinin zengin olması gerekmektedir. Topraktaki faydalı bakteriler, küfler, solucanlar vs. canlı ve zengin bir oluşum için mutlaka olması gereken unsurlardır. Doğa Ruhları bu doğal ortamda bitkinin gelişimine yardımcı olup, yetişmesine katkıda bulunurlar. Ancak kimyasal tarım ve endüstriyel hayvancılık faaliyetleriyle toprağın zehirlenmesi sonucu, Dünya topraklarının üçte biri ne yazık ki klinik olarak ölüdür. Yaşamının gezegendeki varlığı bütünüyle biyolojik çeşitliliğe bağlı olmasına rağmen, insan inatla kendisini hayatta tutan bu doğal zenginliği yok etmektedir. Aslında sonunu hazırlayan bizzat kendisidir. Biyolojik çeşitliliği korumamızın en etkili iki yöntemi organik tarıma geçmemiz ve hayvansal gıdaları tüketmeyi bırakmamız ya da en azından etkin bir şekilde azaltmamızdır. Yoksa çok uzun olmayan bir zaman sonrasında insanlık hiç beklemediği pek çok tatsız sürprizle karşılaşabilir.

Günümüzde suni gübrelerle ve kimyasal ilaçlamalarla üretilen bitkisel gıda ürünleri ne yazık ki Chi Enerjisi bakımından fakirdir. Özellikle suni ışıklandırma ve ısıtma sistemi ile üretilen seralardaki gıda ürünleri, Chi Enerjisi yönünden çok daha fakirleştirilmiş bitkisel ürünlerdir. Bitkiler kimyasal fabrikalar değildir, onlardan Devalar denilen Bitki Ruhları sorumludur. Her bitki türünün kendi Devası vardır, bitkilerin enerji ihtiyaçlarından Devalar sorumludur. Deva, bitkiye süptil bir projeksiyon tutmakta ve bitkinin gelişmesine yardımcı olmaktadır.

Ancak geçen zaman içinde kapitalist düzenin çarpık uygulamalarından Toprak Ana'mız da nasibini almıştır. Daha önceki bölümlerde geniş olarak değindiğim gibi bitkiler doğanın ritmine uygun yetiştirilmemekte, bitkisel gıdaların kimyasal üretimi toprağı öldürmekte ve canlı organizmaları yok etmektedir. Toprağı hasta etmek, direncini bozmak, üstünde yetişen bitkilerin de direncini zayıflatıp hasta eder. Buna

karşılık üretici, bu gerçekleri çok iyi bilmesine rağmen, üretim kazanç amaçlı olduğu için kimyasal ilaçlar kullanarak toprağın ve bitkinin daha da güçten düşüp zayıflamasına sebebiyet verir.

Kimyasal olarak işlenmiş bitkisel üretim, görsel olarak kusursuz görünebilir, fakat Chi Enerjisi bakımından son derece zayıftır. Biyolojik bitkisel üretimde ise, üretici kozmik güçlerle işbirliği içinde, doğal üretim yapmaktadır. Bu tür organik üretim, Chi bakımından zengindir. Kirlian Fotoğrafçılığı tekniği kullanılarak, bu bitkilerin Aura fotoğraflarının çekilmesi yoluyla bu bilgi kanıtlanabilir. Maalesef pazar ve marketlerden alınan bitkisel gıda ürünlerinin çoğunluğu enerji yönünden fakirdir.

Depolama ve gıda olarak hazırlanma şekilleri de önemli faktörlerdir. Genel olarak bitkisel ürünler ne kadar organik ve taze iseler, o kadar fazla Chi Enerjisine sahiptirler. Pişirirken çok kaynatmak enerjilerinin zayıflamasına hatta kaybolmasına yol açar. Aura fotoğrafları, mikro dalga fırınlarda ısıtılan gıdaların, Chi Enerjisini yok ettiğini apaçık gösterir. İşlenmemiş, genetiğiyle oynanmamış, kimyasal ilaçlamaya maruz kalmamış, taze ve ekolojik olarak üretilen bitkiler, Chi Enerjisi açısından çok zengindir.

Maalesef söylemek zorundayım ki, bugünkü Dünya hayatında enerji alımı kusurludur ve bu durum pek çok hastalığın ana nedenini oluşturan en önemli unsurdur. İnsanlar köklerinden uzaklaşmışlar, doğanın bir parçası olduğunu unutmuşlar, Doğa Ruhları'nın manevi desteğinden ve bitki kardeşlerimizin şifasından mahrum kalmışlardır.

Mevsiminde tüketilen bitkisel gıdalar biyo-foton denilen güçlü Chi-Yaşam Enerjisi içerirler. Özellikle sağlıklı toprakta ve koşullarda yetiştirilen canlı sebzeler, bitkiler, meyve ve yemişler, ayrıca toprağa yayılarak büyüyen sebze ve meyveler enerjilerini güneşten alırlar ve onu fotosentez yaparak yaşama dönüştürürler. Sebze ve meyvelerin yeşil, sarı, kırmızı, turuncu, mor renkleri, güneş ışığının antioksidan olarak bilinen doğal kimyasal enerjiye dönüşmesiyle oluşur ve gıda olarak tüketildiklerinde bağışıklık sistemlerimizi güçlendirirler. Organik yetiştirilen sebzeler ve doğada yenilebilir yaban otlarının 42 °C'nin üzerine çıkmadan ısıtılarak yenmesi yüksek yaşam enerjisini sağlar. Bitkilerdeki

antioksidanlar güçlü korunma kalkanlarıdır ve taze oldukları sürece gıda olarak mucizevi şifa kaynaklarıdır. Klorofil içeren canlı gıda ve şifalı bitkiler, çiğ ya da az pişirilmiş gıdalar Chi Enerjisi en yüksek olan gıdalardır.

Doğa, tüm bilgeliğiyle sağlıklı ve mutlu olmamız için bizlere türlü çeşit kaynak sunmaktadır. Maalesef küreselleşme ve endüstriyel üretim sonucunda insan hem doğadan kopmuştur hem de onu besleyen toprağa karşı saygı ve hizmet bilinci kaybolmuştur. Üzerinde bizi ve tüm canlılığı misafir eden yeryüzü, kutsanmayı ve saygı duyulmayı beklemektedir. O'nun kutsal varlığına göstereceğimiz saygıyla, bizler yeniden Doğa Ruhlarıyla bağlantıya geçebilmemiz yönünde bir şansa sahip olabiliriz. Doğanın Bitki Krallığı'ndaki ruhsal varlıklar üzerine düşünmek ve onlarla yeniden bağlantıya geçmek, bugünün doğa bilimcilerinin, spiritüel araştırmacıların ve aslında hepimizin görevi olmalıdır.

Dünya gezegeni bir okuldur ve hepimiz bu boyuttan daha yüksek boyutlara yükselmek isteyen ruhsal öğrencileriz. Öğrenim sürecimizde gözlem gücümüzü artırarak ahlâki bütünlüğümüzü korumalı, daima daha iyi, daha vicdanlı nitelikler geliştirmeliyiz. İnsan, hayvan ve bitki kardeşlerimize sevgimizi ve şefkatimizi, doğanın güzelliğine karşı saygımızı ve hayranlığımızı göstermeliyiz. İnsan, tüm bunlarla yeteri kadar ilgilenmezse, kalbi sertleşir, duyguları soğur ve vicdani eğilimleri körelir. Bu, hakikat öğrencisinin gelişiminde istenilen bir şey değildir.

İçimizdeki güneşin doğmasına, tomurcuğun çiçek açmasına izin verelim ve Tanrı'nın iradesinin yeryüzündeki temsilcilerinden biri olmaya gayret edelim. Öyle Olsun.

Hayvan Ruhı ve Zekâsı

“Veganlık özünde nihai manevi uygulamadır, çünkü tüm yaşam için eylemde sevgidir.”

Judy Carman

Hayvan kardeşlerimiz Dünya üzerindeki tüm canlılar gibi ruhsal varlıklardır ve fiziksel bedenlerinin dışında görünmeyen ince enerji bedenlerine (aura) sahiptirler. Her hayvan türü kendisinin belli ölçüde zekâya sahip olmasını sağlayan bir bireysellik taşır. Bunun anlamı içlerinde maddi dünyadan bağımsız, ruhsal bir güç olduğudur. Aslında ruhsal canlılar olduklarını anlamak için sevgiye nasıl karşılık verdiklerini, sevmeye nasıl ihtiyaç duyduklarını görmek yeterlidir. İnsan zihninin tüm özellikleri hiçbir hayvanda bir arada mevcut değildir, ancak zihnimizin neredeyse tüm nitelikleri farklı türlerdeki hayvanlarda tezahür etmiştir. Hayvanları insanlarla kıyaslayarak, onların ruhu ve zekâsı olmadığını söylemek az gelişmiş bilinçlere özgü bir davranıştır. Her canlı, aynı Ruhsal Kaynak'tan tezahür etmiş ve aynı dünyevi maddelerden meydana gelmiştir. Her canlı türünün varlık seviyesi ölçüsünde bilinci, becerileri ve zekâsı vardır.

“İnsan olmayan” taraftan baktığımızda hayvanların bizden çok daha farklı bir yapıya, düşünce ve davranış biçimlerine sahip olduklarını görebilir, eğer yeterince tevazu sahibiysek bulduğumuz bilinç seviyesinde bu düşünce ve davranış biçimlerini henüz deşifre edecek bir yeterliliğe sahip olmadığımızı alçakgönüllükle kabul edebiliriz. Günümüzde ana akım materyalist bilim, her şeyi madde seviyesine indirgeyerek çözmeye çalışır ve insan bilincinin doğası hakkında bile net bir görüş birliğinde uzlaşamayıp, bilincin nasıl işlev gördüğünü bilmediklerini açıkca itiraf ederler. Aynı bilimin bitki ve hayvan bilinci üzerinde de bugüne değin birbirleriyle çatışan fikirlere sahip olmaları ve daha yeni yeni hayvanların da bilinç sahibi canlılar olarak kabul edilmesine şaşırmamak gerek.

Hayvanlar farklı boyutların, insan gözüyle görülmeyen dünyaların bilincindedirler çünkü onların algılayış biçimi sadece fiziksel gözlerle değil, titreşimseldir. Özellikle çok büyük enerji akışlarının gerçekleştiği günümüzde, hayvanların bilinçlerinin de giderek daha rafine hale geldiğini ve hızla evrimleştiklerini görebiliyoruz. Bunu birçok hayvan türünün yeteneklerinde inanılmaz radikal değişiklikler olmasından anlıyoruz. Evet, uyanış sadece insan türüne özgü bir ayrıcalık değil, evrim

her şeyi kapsıyor ve tüm duyarlı varlık türleri dahil hep beraber yükseliyoruz. İnsan ırkının gelişimi ise giderek daha şefkatli, olumlu, işbirlikçi ve çevreyle uyumlu olmaya doğru evrimleşmekte. Birçok insan doğaya ve onun asli unsurlarına karşı yükselen bir farkındalık yaşıyor. Artık en sert-güçlü olanın değil, en yumuşak-şefkatli olanın hayatta kalacağı ve evrimin bir sonraki aşamasına geçeceği zamanlardayız.

Hayvanların da kendi rehber ruhları hatta inisiyeleri bulunur. Evet, bizim gibi konuşamazlar, ancak iletişim kurmanın tek yolu konuşmak değildir ve onların da kendilerini bize kanıtlamaya ihtiyaçları yoktur. Hepsi bilge ruhlardır, onları anlamak ve onlar tarafından anlaşılma istiyorsak kullanabileceğimiz tek dil “*kalp-Ruh dili*” dir. Aslında kalp diliyle iletişim kuramadığımız takdirde, aynı dili kullandığımız insanlarla bile sağlıklı bir iletişim kurabilmemiz mümkün değildir.

Tüm ruhsal enerji Bir ve aynıdır. Yükselmiş bir anlayışla bu gerçeği anlamamız kendimize, doğaya ve hayvanlara bakış açımızda ve davranışlarımızda pek çok şeyi değiştirir. Hepimiz bu eterik bilinçli enerji alanında birbirimize bağlıyız. Kaderlerimiz birbirleriyle ilişkilidir ve daimi ruhsal etkileşimde olduğumuz için kalpten istersek hayvan kardeşlerimizle sezgilerimiz yoluyla konuşabiliriz. Eğer yapamıyorsa, sebebi kalbimizle dinleme ve anlama yetisine henüz ulaşamadığımız içindir.

Aslında sınırlı insan kimliğimizle “hayvan” olarak tanımladığımız varlıklar, bilincin evrimi açısından bizim küçük kardeşlerimizdir ve aynı zamanda biz insanlardan çok daha uzun süredir yeryüzünde oldukları için atalarımız ve büyük kardeşlerimizdir. Mineraller, bitkiler ve hayvanlar; deneyim alanlarımız dışında birbirimizden farklı olmadığımız kardeşlerimizdir. Onlar yeryüzünde yaşamın temelini oluşturmaları, biz insanların mevcudiyeti ve gelişimi söz konusu dahi olamazdı. Onların varlıkları, bizim varlığımızın temelidir. Burada bulunma sebepleri bizim gelişimimizin yolunu açmak, ruhsal yolculuğumuzda bizlere rehberlik etmek, geçişimize yardımcı olmaktır. Bize eşlik eder, kendimizi bulmamız, tanımamız yönünde yardımcı olurlar. Alma-verme dengesi açısından değerlendirdiğimizde, onlar bizlere nasıl dostluk gösteriyor,

hizmet ediyorlarsa, bizlerin de onlara aynı dostluğu göstermemiz ve hizmet etmemiz gerekir.

Her varlık bilinci, bir alt bilinç seviyesindeki diğer varlıkları tekamül ettirmekle, evriminde bir sonraki basamağa yükseltmekle yükümlüdür. Bir varlığın, diğer bir varlığı, onun savunmasız oluşundan dolayı (bizim gibi konuşamadığı, düşünemediği, bilinçli olmadığı, aptal olduğu yanılgısıyla) yargılaması ve adil olmaması, hem kendisi hem de diğer varlık için negatif bir yükür. Hayvan kardeşlerimiz, bizim henüz anlayamadığımız farklı zekâya sahip varlıklardır.

Hayvanların eterik ve astral bedenleri vardır ancak insanlar gibi bireysel ruhları, özgür iradeleri, bizim gibi fiziksel boyuta ait olan egoları yoktur. Her hayvan türünün bağı olduğu bir “*ruh grubu*” vardır ve türlerine göre Astral Dünya’da farklı grup egosuna sahiptirler. Yine türlerine bağı olarak kendilerini ifade edebildikleri ölçüde gelişir ve evrimleşirler. Grup ruhu olarak ne kadar evrimleşirlerse, ait oldukları türün hayvanlarında karakter özellikleri biraz daha bireyselleşir ve bilinç olarak kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri bir seviyeye gelirler. Tüm hayvanlar hem ait oldukları grubun ruhunu hem de grup egosunu paylaşırlar ve Astral Dünya’dan yönlendirilirler. Hayvanların grup egoları bilge varlıklardır. Sadece hayvan ve bitki kardeşlerimizin değil, yeryüzünde yaşam izi görmediğimiz için cansız olduğuna inandığımız taşların, maden ve mineral dünyasının da yüksek boyutta kendi grup egoları-ruhları vardır ve onlar da hissederler.

Doğa ruhlarının bir diğer adı da “*Devalar*”dır. Devalar, doğadaki elementlerin her biriyle, belirli bitki ve hayvan türlerinin gelişimiyle ilgilenen Doğa Ruhları’dır. Görevleri hayvanları, bitkileri ve tümüyle doğayı biçimlendirmek, şekillendirmek ve korumaktır. Hayvanlar, insanlarda olduğu gibi ruhlarının yükselişi anlamında kendi kaderlerinin üzerinde söz sahibi değillerdir. Ancak Devalar’ın rehberlik ettiği doğa yasalarının yollarını ve izlerini takip ederler. Biz bir hayvanla yakınlığımız zaman sadece o hayvanla değil, o hayvanın ait olduğu ve içinde birçok hayvan cinsinin olduğu türün grup ruhuyla, Devasıyla da bağlantıya

gireriz. Dolayısıyla gelen mesajlar ve rehberlik, sadece yakınlaştığımız hayvandan değil, onun bağlı olduğu Grup Devası'ndan gelir. Grup Devaları'nın gözetiminde olan her hayvan, Devaların bağlı olduğu daha yüksek bir spiritüel hiyerarşinin parçalarıdır. Onlar kesinlikle yalnız ve sahipsiz değildir. Hayvanlara zarar vererek sürdürdüğümüz yaşamlar, aslında kendi kendimizden çaldığımız hayatlar anlamına gelir. Çünkü bizler de aynı ruhsal hiyerarşiye tabiyiz ve bu nedenle hayatlarımız yaşama her ne verdiysek onu geri almakla geçer.

Hayvanlar içgüdüsel davranışlardan oluşan bilinçlere sahiptirler, doğadaki diğer varlıkları ve insanları titreşimlerine göre algırlar. Ayrıca türlerine özgü diller aracılığıyla kendi aralarında iletişim kurabilir, kendilerine uygun titreşimlere cevap verirler ve bağlantı kurarlar. Titreşimlerimiz hangi seviyedeysen, ona yakın titreşimlerdeki hayvanlar bize çekilirler. Dolayısıyla karşımıza çıkan her hayvanla, onlar bazen davetsiz olarak gelmiş olsalar da bize verdikleri önemli mesajlar vardır. Titreşimsel olarak insanların duygu ve düşüncelerini, karakterlerini algılar, içimizdeki aydınlık ve karanlık tarafları tanır ve ona göre tepkiler verirler. Onlar insanların hem kardeşleri hem de arkadaşlarıdır.

İnsanlar ve hayvanlar kendilerini ifade etmek için farklı yöntemler kullanırlar, her varlığın kendisine özgü bir ifade biçimi vardır. Hayvan kardeşlerimiz, bizim kendimizi ifade ediş biçimimizi titreşimlerimiz yoluyla algırlar. Biz insanlarda da potansiyel olarak böyle bir yetenek olsa da, henüz bunu kullanabilecek bilinç seviyesinde olmadığımız için onları anlayamayız. Bu nedenle bizleri çok iyi anlayabilmelerine rağmen, onların kendilerini ifade ettikleri titreşimleriyle gelen mesajlarını algılamaz ve zaten böyle bir şey için bilinçli çaba da göstermeyiz. Şayet bunu yapabilseydik tüm hava, kara ve deniz canlılarıyla iletişim kurabilir ve onların manevi rehberliğinden yararlanabilirdik.

Farklı türlerde hayvanlar aynı dili kullanmamalarına rağmen, her tür diğerinin titreşimsel olarak kendisini ifade ediş biçimini bilir ve birbirleriyle beden diliyle ve farklı yöntemlerle iletişim kurabilirler. İnsana en yakın maymun türleri olan Bonobolar tablet üzerinden lexigram sembollerini seçme yoluyla insanlarla iletişim sağlamışlardır. Aslında

maymunların insan gibi bir dil geliştirememiş olmalarının nedeni, konuşmayı sağlayan ses borusuna sahip olmamalarıdır. Beyin, konuşabilmek için uygun bir gelişim göstermiş olsa da anatomik yapıdan dolayı konuşma gerçekleşemez. Ancak zekâ ve düşüncenin gelişimi için dil kesinlikle gerekli değildir. Hayvanların bizimle, bizim düşündüğümüz gibi iletişim kuramamaları, onları bizden daha aşağı, aptal ve düşünemeyen varlıklar yapmaz.

Hayvanların bize verdikleri iki kadim mesaj vardır. Onlar Dünya'nın fizikselliğinin ve bilincinin bir parçası olduklarının farkındadır. Geçmiş ve geleceği bilmezler, Şimdi'de ve Anda yaşarlar. Bize verdikleri ilk mesaj budur. İkinci mesaj, oldukları gibidirler. Kendilerini olduklarından başka bir şekilde göstermezler, maske takmazlar. Takıntılar ve suni davranış biçimleri hayvanların dünyasında yoktur, onlar bütünüyle doğaldır.

İnsan davranışları, birbirlerini etkiledikleri gibi hayvan türlerini de etkiler. Hayvanlar sadece Devalardan değil, insan bilincinden de etkilenerek saldırgan ya da sakin tutumlar gösterebilirler. İnsan, bitki ve hayvanların gelişerek evrimleşmesinden sorumludur. O, sahip olduğu enerjisiyle bu güce ve yeteneğe sahiptir, tekamül olarak ilerledikçe, bitkiler ve hayvanlar da bu gelişime paralel olarak yükseleceklerdir. Ancak baskın güç olan insan varlıkları, ortak yaşam alanında beraber yaşadıkları hayvanları ne yazık ki titreşimsel boyutta da negatif etkilemektedir. Birçok hayvan grubu, negatif titreşimlerinden insanlığın içinde olduğu durumu algılamış, içgüdüsel olarak duygusal yardım amaçlı daha yakın davranmaya başlamıştır. Ancak insan maalesef kendisiyle kurulmak istenen olumlu iletişimi anlamamakta ve kendisine yaklaşan hayvanlara zarar vermektedir.

İnsanlardan gördükleri kötülükler nedeniyle günümüzde hayvanlar her zamankinden daha fazla sevgiye ve şifalanmaya ihtiyaç duyuyorlar. Onlar bizim ruh kardeşlerimiz ve ruhları bizim duyarsızlığımızdan dolayı acı çekiyor. Bizler, bilinçsiz eylemlerimizle verdiğimiz zararlardan vazgeçmeyi seçebilir, onlar için dua edebilir, iyi niyetlerimizi ve

sevgilerimizi gönderebiliriz. Bu, hem bizi, hem masum kardeşlerimizi, hem de gezegenimizi olumsuz tesirlerden arındırır ve şifalandırır. Onlara olan davranış biçimlerimiz, bize kendimizle ilişkimizi gösteren aynalardır. Gözümüzü kaçırmadan bakabildiğimiz, empati yapabildiğimiz her an kendimize hayvanların gözünden bakarız ve bu bize ve onlara şifa olarak geri döner.

Endüstriyel hayvancılıkta, çalışanlarının kötü ve duygusuz davranışlarına maruz kalan hayvanlar, aslında sadece para getirecek et, süt, yumurta, kürk gibi hayvansal içerikler üreten biyolojik makineler olarak görülürler ve acı çekerler. İnsanlar doğadan koptukları için Doğa Ruhları'nı tanımaz ve hatta bilmezler. Bu konuyu duymuş olsalar bile inanmaz, önemsemez ve ciddiye almazlar. Bu şartlar altında bir azınlık dışında, insanlığın hayvanlarla ve onların grup ruhlarıyla işbirliği içine girmelerini beklemek ve bundan sağlıklı sonuçlar çıkacağını düşünmek sadece hayal olur. Koyun, kuzu, inek, keçi, tavuk gibi çiftlik hayvanları, kendilerine bakıp besleyen kişilere güvenirlir; tıpkı evcil hayvanlar gibi onlar da sahiplerini ebeveynleri gibi görürler. Ta ki sahipleri eline bir bıçak alana veya onları bir kasaba, mezbahaya teslim edene kadar. Ruh taşıyan her varlıkta sevgi ve yaşam sevinci vardır. Dolayısıyla kalpleri kırılır, şok geçirirler, kaçmak isterler, çaresiz kalırlar ve sonuçta acımasızca katledilirler. Düşünün, kendi yetiştirdiğiniz, üzerine titredığınız evladınızı para veya başka çıkarınız için celladın eline veriyorsunuz! Onun size olan güvenine ve sevgisine ihanet ediyorsunuz.

Hasta olan, öldürülen, acı çektirilen her hayvan kolektif bilinci ve Karma'yı olumsuz anlamda etkiler. Hayvanlara bunca kötü muameleyi reva görürken, hem kişisel hem de kitlesel bir şifa alanı yaratabilmemiz hiçbir şekilde mümkün gözükmemektedir. Tekamül etmiş bakış açısı, şifanın kişinin kendi içinde olduğunu ve kendisini bilen insanlar çoğaldıkça kolektifin de şifalanacağını bilincindedir. Bu nedenle hayvan dostlarımızla olan ilişkilerimizin üstüne bilinçlenerek eğilmemiz ve birlikte uyum içinde yaşamak için yeni yollar aramamız gerekmektedir.

Hayvan dostlarımızla hiç göz göze geldiniz mi? Fark ettiniz mi bilmiyorum, hayvanlar, insan kalplerindeki karanlığı görebildikleri için, artık insanlarla göz kontağı bile kurmaya yanaşmıyorlar. Ancak kalp gözü açık olan insanlar, koşulsuz sevebildikleri için kedi, köpek ve diğer hayvanlarla göz kontağı kurabilir, gözlerinin içine bakabilir, onlarla iletişime geçebilirler. Aslında her insan hayvanlarla iletişim kurabilir, bu doğuştan sahip olduğumuz bir yetenektir ama daha sonra bu yetenek kaybolur. Çocuklar hayvanlarla konuşabilir, telepatik anlaşırlar. Fakat bu bağ, çoğunlukla aileleri tarafından hoş karşılanmaz, engellenirler.

Onların bakışları aslında sessizce yapılan bir imdat çağrısıdır, insanlar çoğunluk olarak kalplerinden gelen mesajları duymadıkları için bu çağrıları duymazlar. Ancak mesajları algılayabilen insanlar, hayvanları ve hatta doğadaki sesleri duyabilir ve çağrılarına cevap verebilirler. Hayvan kardeşlerimiz doğal oldukları, Kozmik Yasalar ile uyumlu yaşadıkları için, özgür iradeleri daha sınırlıdır. Sadece insan, özgür iradesini kullanarak isterse Kozmik Yasalar ile uyumlu bir yaşam sürer, istemezse de sürmez. Hayvanların ana gayesi varlıklarını sürdürmek ve yeni nesillerle türlerini devam ettirmektir. Bunun böyle olduğunu da onlar bilmektedir. Yaşamlarında başka hayvan ve insanlara yem olabileceklerinin de farkındadırlar ve Dünya'ya bunu bilerek gelirler. İçlerinde yalan, riya, ikiyüzlülük, sahtekârlık olmadığı için saf, temiz ve karşılıksız sevgi verebilme yeteneğine sahiptirler. Emin olun, bu konuda insandan çok daha ileridirler.

Hayvanların fiziksel bedenlerine olan bağlılıkları biz insanlar kadar değildir. Ruhaniyetleri doğal ve Kaynağa yakındır. Onların akılsız ve duygusuz olduklarını düşünenler, aslında kendileri ruhlarından uzaklaşmışlardır ve bu düşünce bu kopuşun doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Genelde insanların hayvanlara bakış açısı “*düşünemez, hissedemez, beceremez*” yönündedir. Bu, düşünmeden ve gözlemlemeden varılan bir yargıdır ve tabii ki yanlıştır. Hayvanlar da düşünebilir, hissedebilir, deneyimleyerek öğrenebilir ve böylelikle kendisini geliştirebilir. Hayvanlar, hangi şartlar içinde bulunuyorlarsa, o şartlara uygun yaşayabilir ve içgüdüsel tepkilerinin ötesine geçebilecek yeteneklere de sahiptirler.

Bir hayvan, yaşadığı ortamın durumuna göre yaşam kalitesini artırabilir. Davranışlarının hiç de aptalca ve beceriksizce olmadığını anlayabilmek için, onları dikkatlice gözlemlememiz yeterlidir. Hayvan dostlarımız, beyinlerinin hem sağ hem sol lobunu aynı anda kullanabilme becerisine sahipler ve aslında biz insanların da bunu yapabilmemiz gerekmektedir, ama yapamıyoruz. Bu gerçeklerin ışığında, onları sahip oldukları bunca doğal yeteneklerine, bizlere sundukları saf sevgilerine rağmen, hiçbir şey hissetmediklerini varsayarak, sırf eğlenmek ve seyretmek için hayvanat bahçelerine ve sirkelere sokup meta gibi sergilemek, ihtiyaç maddeleri olarak algılamak, zulmetmek, yemek için öldürmek, insanlık adına çok büyük bir ayıp ve utançtır.

Hayvanlar doğaları gereği çoğalırken tabiatın dengesini korurlar. Sadece insan, bu doğal dengeye karşı koyar ve dengesizce çoğalır. Bu nedenle insan nüfusu hızla artmakta ve hayvanların doğal yaşam alanları yok olmaktadır. Hayvanlar küçük birer çocuk gibidir ve doğal, tertemiz ve sevgi dolu bilince sahiptir. Bundan dolayı karanlık enerjiyi gönüllü olarak kendi bünyelerine alırlar ve pozitif enerjiye dönüştürürler. Evcil hayvanlar, sahiplerinin aşırı negatif enerji yükünü üstlerine alırken çoğu zaman hastalanırlar. Hayvanları çocuklarla kıyaslamak, belki onları daha iyi anlayabilmemiz için ipuçları verecektir. Onlar bizim sahip olmadığımız duru görü ve duru işiti yeteneklerine doğuştan sahipler. Diğer varlıkların auralarını görebilirler, kendi aralarında telepatik bağ kurabilirler, hemcinsleri olmayan hayvanlarla da, hem görsel hem de telepatik iletişim kurabilirler. Sayıları azaldığı, nesilleri tükenmeye yüz tuttuğu için bazı hayvan türlerini koruma altına alıp, insanlık borcumuzu yerine getiriyor gibi bir izlenim bırakırız. Halbuki bu duruma gelmelerinin birinci derecede sorumluları yine bizleriz.

Onlara yardım edelim ve sessiz kardeşlerimizin sesi olalım. Küresel boyutta yaşanan bu zulme artık uyanalım ve kendimizden başlayarak buna ortak olmaktan vazgeçelim. Çözüm vegan beslenmenin dışında, Tanrısal Bilincin yaşam biçimi olarak uygulanmasıdır. Böylece uyum ve denge oluşmasına katkı sunuyor, negatif enerji alanları yaratmıyor,

tam tersine pozitif enerji alanları oluşturuyoruz. Çocuklarımıza, sağlık, mutluluk ve barış içinde yaşayacakları bir Dünya bırakmanın derin iç huzurunu yaşıyoruz. Birleşerek bunu yapabileceğimizi biliyorum.

Karma

Hayvanlara Olan Davranışlarımızın Karmik Etkileri

“Kişi, ister hayvan, ister insan olsun yaratılışın en küçük varlığına bile saygı duymayı öğrendiğinde hiç kimse ona başka insanları sevmeyi öğretmek zorunda değildir. Hayvanlara olan şefkat, karakterin iyiliğiyle yakından bağlantılıdır ve kendisinden emin olunabilir. Hayvanlara zalimce davranan, iyi bir insan olamaz.”

Dr. Albert Schweitzer

Karma, Sanskrit dilinde “eylem” anlamına gelir; seçimlerimizin bize yansıyan, olumlu ve olumsuz sonuçları olarak ortaya çıkan ve farkında olup dönüştürünceye dek kendisini tekrarlayarak devam eden döngülerdir. Evrensel denge ve uyum Karma Yasaları ile sağlanır. Verdiklerimiz bize geri verilir, aldıklarımız bizden geri alınır, Karma'nın özü budur. Sadece kendi çıkarlarımıza yönelik eylemlerimizin olumsuz tesirleri yaşamlarımızda olumsuzluklar yaratarak bizleri acı ve problemlerle sınıdıgı için, Karma, daha çok olumsuzluklarla ilişkilendirilir. Hepimiz niyetlerimizden, düşüncelerimizden, düşüncelerimizle oluşan eylemlerimizden ve eylemlerimizin, kendimize ve başkalarına yansıyan sonuçlarından sorumluyuz. Kişisel seçimlerimizle yaptığımız her eylemin enerjik sonuçlarına onlar daha niyetimizdeyken, yani henüz gerçekleşmeden rıza göstermiş sayılırız ve rıza gösterdiğimiz her şeyden Evrensel Yasalar gereği sorumlu tutuluruz. Bunun pozitif ya da negatif olması enerjisel açıdan bir şeyi değiştirmez, eylemlerimiz kendi sonuçlarını doğurur. Düşük titreşimli olumsuz eylemler bağımlılık, esaret; yüksek titreşimli olumlu eylemler ise özgürlüğü getirir.

Sonuçlarını bilerek kasıtlı yapılan veya bilinçsizce gerçekleştirilen kötülüklerde (olumsuz) kullanılan negatif enerji tesirlerinin karmik

olarak telafi edilmesi-dengelenmesi için enerji çıktığı kaynağa geri döndürülür. Aslında gerçekleştirdiğimiz tüm negatif ve pozitif eylemler kendimizden kendimizdir. Titreşimlerimiz karşıt titreşimleri iterken, benzer titreşimleri kendisine çeker. Gönderdiğimiz enerjinin niteliğine göre karşılık gelen enerjiler (durumlar) er ya da geç bizi bulur. Bu, Evrensel Sebep – Sonuç (Karma) Yasası, Mutlak (İlahi) Adalet'dir. Karma, tüm eylemlerimiz ve eylemlerimizin sorumlu olduğumuz etkileri ve sonuçlarıdır, bireysel ruhu doğum ve ölüm döngüsünün içinde tutar. En fazla Karma üreten şey, duyuşsal nesnelere bağılılığımız ve arzularımızdır. Eylemlerimizi kişisel çıkar gözetmeden, sahiplenmeden, sonuçları üzerinde beklentiye girmeden yapmalı ve kendimizin yarattığı olumsuz durumlar için başkalarını suçlamak yerine, eylemlerimizin sorumluluğunu almayı öğrenmeliyiz. Sadece kendi çıkarlarımız için yaşadığımız sürece sürekli Negatif Karma üretmemiz kaçınılmazdır. Bu yasayı gerçekten anlayan bir insanın değil acı vermek, öldürmek-ölüme sebep olmak, kötü düşünceler içinde olması bile mümkün değildir.

İnsanlar, yaşadıkları hayat Evrensel Yasalar'la uyumlu değilse acı verici deneyimler yaşarlar. Çünkü İlahi Sistem'de kişi, bu yasalarla uyumlu yaşamaya bilinçli çaba gösterinceye kadar bizzat kendi manyetizmasıyla acı verici durumları ve kişileri kendisine çeker. Bu bireysel olarak da, toplumsal, kitlesel olarak da böyledir. İnsanın düşük egosunun yarattığı hapishaneden çıkışı, ancak kendisini, kendisi sandığı egosundan özgürleştirmesiyle mümkün olur. Ego zihninin istediği şeylere sahip olmak özgürlük değil, köleliktir. İnsanlar sahip olduklarını zannederler ama aslında kendileri sahiplenilmişlerdir. Zararsızlık bilinciyle yaşamak özgürlüğe giden yolun kapılarını açar. Sadece insana, sadece hayvana, sadece doğaya değil, tümüne. Sevgisiz bilgi nafiledir. Dünya'yı bu hale getiren zihniyet, sevmeyi bilmeyenlerin sahip oldukları bilgidir.

Evrenin işleme şeklini öğrenen, olan her şeyin arkasındaki nedenleri bilir ve hiç bir şeyi kişisel algılamaz. Her şey zaman içinde bize gelir, şayet hak kazanmışsak hiçbir dünyevi koşul bunu engelleyemez. Temiz düşünceler, temiz duygular, doğru eylemler, hizmet niyeti temelinde yapılan her şey hayırlıdır. Ve tam tersi de geçerlidir.

Sadece insani ilişkilerimiz değil, hayvan kardeşlerimiz ve tümüyle Dünya Ana ile olan ilişkilerimiz ve eylemlerimiz de ruhani gelişimimizi ve Karma'mızı etkiler. Öyle ki doğu öğretilerinde ruhsal gelişimi engelleyen iki ana unsurdan bahsedilir. Bunlardan biri abartılmış cinsel yönelim, diğeri de bizler gibi hissedebilen canlılar olan hayvanların etini yemektir. Hayvani gıda tüketmek şefkat ve merhamet hislerini köreltirken, abartılmış cinsel eğilimlerin neden olduğu zararı görmek için ise bugün Dünya'da bu unsurun nasıl bir sektör haline getirildiğini, insanların bu yöndeki bağımlılıkları kullanılarak nasıl sömürüldüklerini görmemiz yeterlidir.

Negatif Karma yaratmadan bu Dünya yaşamını tamamlamak, zarsızlık bilincini hangi ölçüde hayatımıza geçirebilmiş olmamıza bağlıdır. Ruhumuz bizi bir başka canlıya bilerek ve isteyerek zarar vermeye yönlendirmez. Ruhun enerjisi sevgidir ve bir canlıya verilen zararı haklı çıkartacak hiçbir şey yoktur. Zarar vermeden yaşama çabası içinde olmak, güçlü bir ahlâki karakter geliştirerek daha yüksek bir anlayışla öncelikle niyetlerimizden başlayarak, duygu, düşünce ve eylemlerimizdeki yıkıcı kalıplarla yüzleşmeyi içerir. Hayata sevgi ve saygıyla karşılık beklemeden hizmet etmek, Tanrı'ya hizmet etmektir. Hayvanlara bakış açımız ve davranış biçimlerimizin bizim hayatımız ve Karma'mız üzerinde ne kadar belirleyici olduğunu anlayabilseydik, eminim ki bir gecede hepimiz hayvan hakları koruyucusu olur, onların tüyüne bile zarar vermekten kaçınırdık. Bu gerçeğe ne kadar çabuk yüzleşirsek bizim için o kadar iyi olur.

Bir toplumda yaşayan insanların kolektif bilinci, aynı toplumda yaşayan hayvanların kolektif bilincini ve gelişimlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Elbette aynı etkileşim evimizde birlikte yaşadığımız evcil hayvanlar için de geçerlidir. Bunun anlamı bize yakın olan ya da olmayan hayvan kardeşlerimizin, dolayısıyla yeryüzündeki tüm hayvanların, bizlerden onların grup bilinçlerine yansıyan etkilerinden sorumlu olduğumuzdur. İnsanların şiddet eğilimli, acımasız davranışları ve hayvanlara karşı takındıkları duyarsız ve empati yoksunu tutumlar, sadece

kendilerini değil, duygusal varlıklar olan hayvanları da olumsuz etkiler ve titreşimlerini düşürür. Kendilerine bu kadar kötü ve merhametsiz davranan insanlara karşı hayvanların kolektif bilinçlerinde nefret ve korku enerjisi birikir. Maalesef hiç akla gelmeyen bir şey, bu kadar düşük titreşimlere sahip insan ve hayvan canlıların, bugüne değin Dünya'nın titreşimlerini de olumsuz yönde etkilediği ve böylece devasa boyutlarda psikik kirliliğe neden olmasıdır.

Yaşamsal bir zorunluluk, hayatın devamı için bir ihtiyaç olmadığı halde yaşayan bir hayvanın çıkar amaçlı canını almak veya faydalanmak üzere öldürülmesine onay vermek, her şeyden önce bedenlenmiş bir Ruh'u yok etmektir. Her varlığın bu Dünya'da belirlenmiş bir yaşam süreci vardır. İnsan ve hayvan, can taşıyan bir varlığı öldürmek veya dolaylı bir yoldan ölümüne sebep olmak, onların yaşam süreçlerine yapılmış negatif bir müdahaledir ve çok ciddi karmik sonuçlar yaratır. Bizim, başka canlıların özgür yaşam haklarını hiçe sayarak, onların Can'larını çalarak yaşama hakkımız yoktur! Bu, etik olmayan ve vicdani temelden yoksun bir davranış biçimidir. Açık söyleyeyim ki, veganlık temelli olmayan spiritüel bakış açısı, beşeri dünya bilincinin bir ilüzyonudur. Dehşet tohumu atan, mutluluk ve huzur bulamaz.

İnsan zulmüne maruz kalan hiçbir hayvan, bunu kendisi seçmemiştir. Doğanın hakimlere, savcılara, avukatlara ihtiyacı yoktur, O'nun kendi adalet mekanizması vardır. Er ya da geç İlahi Adalet hiç şaşmadan yerini bulur. Özellikle bu dönemde et yiyerek hayvanların öldürülmesine sebep olanlar, eğer bu alışkanlıklarına devam etmekte ısrarcı olurlarsa sadece birkaç dakikalık bir damak tadı zevki uğruna çok ağır negatif Karma üretme riski altında olduklarını bilmeleri uygun olur. Onlar birçok bedenlenmede ürettikleri negatif karmayı temizlemek üzere gerekli olan dersleri öğrenmek için belki de artık yeterli zaman bulamayabilirler.

Eziyetten, sömürüden, ölümden kurtarılan bir hayvan; hem kurtarıcısının, hem de kendi türünün yazılımını (Karma'sını) pozitif etkiler. Örnek vermek gerekirse: Bir balığın kurtarılıp, özgürce yaşadığı sulara

geri bırakılması hem kurtarıcıyı, hem de balığın yaşadığı alanı pozitif yönde dönüştürür, özgürleştirir.

Günümüzde çok az insan hayvansal üretim gerçeklerinin ve hayvan katliamlarının farkındadır. Çünkü hayvansal üretim endüstri tarafından öyle yaldızlanmış şekillerde tüketiciye sunulur ki, ambalajların ötesindeki vahşeti ve acıyı görmek mümkün olmaz. Zaten etini yediği hayvanın kökenini kim merak etmiş, kim onunla göz göze gelebilmiş, korkusunu, çaresizliğini hissedebilmiştir ki. Et, vücudundan istifade edilmesi için öldürülmüş bir hayvanın parçalanmış bedeninden bir parçadır. O, her ne kadar bireyselliğinden uzaklaştırılarak cansız bir meta gibi kanlarından temizlenmiş, düzgünce dilimlenmiş, süslü ambalajlarda satışa sunulmuş olsa da bu gerçek değişmez. Ne yazık ki farkında olsa da, olmasa da onun öldürülme emrini etini yiyen kişi vermiştir. İnsan ne yaptığıнын, ne yediğinin farkında olmadığı, bilinçlenmediği sürece, süslü ambalajlar ve reklamlar yoluyla duyguları körleşmiş, vicdanı körelmiştir.

Bugünün dünyasında kitaplar ve internet yoluyla hayvanlara yaşıatılan zulmü bütünüyle öğrenebilmemiz mümkündür. Ruhani bakış açısıyla değerlendirecek olursak bunun anlamı ve sağladığı fayda, artık bu konuda bilgilendiğimiz için hayvanlara yaşattığımız acının farkında olmamız ve bunu sonlandırabileceğimizdir. Seçimlerimizle sebep olduğumuz kötülüğün karmik sonuçları artık karmamıza yüklenmeyecektir. Bilgi alındığı anda önlem de alınabilir, yani acıya katkı sunmayı, suç ortağı olmayı bırakabiliriz. Öğrenmek ve olgunlaşmak için sebep olduğumuz acıları bedenimizde ve zihnimizde tekrar tekrar yaşamak zorunda değiliz. Bilgi önümüzdedir ve bilgilenme yoluyla seçimlerimizin sonuçlarını görebiliyorsak, sebeplerini ortadan kaldırabiliriz. Bu, elimizde olan bir şeydir, kalbimizi açmak ve anlayışımızı yükseltmemiz yeterlidir. Negatif Karma'yı temizlemenin ilk ve en önemli ilk adımı et yemekten ve hayvani gıdadan kaçınarak süregelen hayvan cinayetlerine, sömürüye ve doğa katliamlarına bilinçli veya bilinçsizce suç ortaklığı yapmaktan vazgeçmektir.

Bazı insanlar bireysel seçimlerinin pek bir fark yaratmayacağını, üstelik zaten çok az et yediklerini söylerler. Ancak bireysel her seçim

kolektif bilinçte yükseltici veya düşürücü mutlaka bir fark yaratır. Önemli olan miktarın azlığı veya çokluğu değil; bu zulüm endüstrisine, işlenen suça seçimlerimizle iştirak etmememiz, ortak olmamamızdır. Ahlâklı ve vicdanlı bir yaşam bize her konuda mükemmel olmamızı değil, elimizden gelen ve mümkün olan en adaletli biçimde yaşamamızı öngörür. Kendimize, hayvan kardeşlerimize ve doğaya mümkün olan en az zararlı yaşamayı öğrenebiliriz.

Bilgi sorumlulukla gelir, insanın sorumluluğunu alamayacağı bir bilgiyi öğrenmesi onun için istenmedik sonuçlar yaratabilecek bir şeydir. İnsan bugün yapılanları geçmişin değer yargıları ve standartlarıyla değerlendiremez, geçmişten bugüne pek çok şey değişti ve artık her şeye ulaşabilmek mümkün. Artık sebep olduğumuz şiddeti ve bunun bize geri dönüş yapacağını biliyoruz. İster ruhsal bir varlık olduğumuzu ve sadece bedenden ibaret olmadığımızı hatırlar ve yükseliriz, istersek de kendimizi dilediğimiz kadar alçaltabiliriz. Seçim bütünüyle bizim.

Kötü koşullarda yaşatılan, özgür yaşam alanlarına müdahale edilen ve öldürölüp yenilen her hayvan parçası ile o hayvanla aramızda Negatif Karma oluşur. Bunun anlamını düşünebiliyor musunuz? Sırf bu nedenle Dünya'nın üstüne karabasan gibi çöken negatif enerjinin boyutlarını hayal bile edemezsiniz. Spritüel ilgi alanınızı entellektüel seviyeden kalp seviyesine taşımak istiyorsanız, öncelikle bu gerçeği bilmeli, hiçbir canlıyı sömürmemeli, öldürmemeli veya tüketimlerinize ölmesine ve acı çekmesine sebep olmamalısınız. Ancak böylece yaşamınızı Evrensel Yasalarla uyumlu kılma becerisine sahip olabilirsiniz.

Biyoloji ve beslenme alanında önde gelen isimlerden Dr. Airola yaptığı araştırmalarla öldürölme esnasında hayvanın bedeninde anksiyete toksinleri başta olmak üzere birçok farklı toksin üretildiğini açıklamıştır. Hayvan kesilirken kanında zehirli maddeler üretmektedir. İnsanlarda çok sık görülen anksiyete, saldırganlık, huzursuzluk, ruhsal sıkıntıların başlıca sebebi, hayvanların etiyile birlikte alınan zehirli toksik maddelerdir. Ayrıca çok ciddi fiziksel hastalıkların sebebi de yine bu maddelerdir. Bazı bilgilere göre Eski Roma'da işkence edilen kölelerin salgıladığı tükürük o kadar zehirliydi ki, başkalarını zehirlemek için

işkenceyle öldürülen kölelerden alınan bu tükürük kullanılırdı. Hayvan katliamlarında da değişen bir şey yok, zulüm ve ölüm korkusu her canlı için eşit olarak aynı.

Ruh, insan bedenine bürünmeden önce mineral, bitki ve hayvanlar aleminde uzun bir evrimleşme sürecine dahil olur, hayatı farklı formlarda deneyimler. Bu süreç içinde, akıllı ve bilinçli yaşam formu olan insan bedenine girinceye kadar karma yaratmaz. Henüz hayvan bedenindeyken, insan tarafından vahşete maruz bırakıldıysa, insan bedenine geçiş yaptıktan sonra, daha önce hayvan bedenine sahipken yaşadığı acının tesirlerini ruhunda hisseder. Bu acı onun karmasına yüklenmiştir. Çünkü beden acıyı hisseder, ruh bu acıyı çok uzun bir süreçte yaşar. Ancak kendisi de yükselip acı yaşamamayı bilinçli olarak seçene kadar, bu döngü sürer gider.

Hayvanlar özgür iradeye sahip olmadıkları, yaşamlarını doğal içgüdüleriyle sürdürdükleri için Karma Yasası onlar için bildiğimiz anlamda geçerli değildir. Ancak ekosistemde ve süptil boyutta da insanlar ve hayvanlar olarak hayatlarımız birbiriyle bağlantılıdır ve varlıklarımız birbirini etkiler. İnsan, varlık zincirinde bilinen en yüksek zekâya sahip tek canlı türü olduğu için, aslında yeryüzündeki tüm yaşam formları üzerinde görevli ve sorumluluk sahibidir. Ancak acı vererek, başkalarının acılarına karşı duyarsızca yaşamını sürdürdüğü sürece bu görevini yapamaz ve ruhsal anlamda gelişmesi mümkün olmaz. Kişi ancak acı çekerek ve acı vererek yaşamayı terk ettiği zaman varlığı-bilinci evrimleşir. Ya da bilinci evrimleştiği zaman acı çekmeyi ve acı vermeyi bırakır diyebiliriz, değişen bir şey yok.

Hayvan kardeşlerimiz bize eşlik-rehberlik ederler ve bizimle birlikte çalışarak kendi varlıklarına değer katarlar. Tüm varlıklarıyla “sevgi, şefkat, merhamet, sadakat, fedakârlık, masumiyet” gibi unutulmaya yüz tutmuş, aslında her insanda olması gereken vasıfları hatırlatarak, aslında bize neredeyse kaybettiğimiz insanlığımızı yeniden kazanmamız için fırsatlar sunarlar. Onlar geliştirici ve dönüştürücüdür. Bizi geliştirip dönüştürerek kendileri de gelişerek dönüşür ve böylece daha yüksek formlara tekamül ederler.

Tüm bu nedenlerle bir hayvan canlının öldürülmesi ve-veya köleleştirilmesi, Ruh'un kendisini o yaşamda ifade ettiği hayvan formuyla geçirdiği deneyime, dolayısıyla Tanrısal iradeye negatif yönde etki-müdahale edildiği anlamına gelir. İnsan, yediği her hayvan parçasıyla birlikte Ruh'un deneyimine, olumsuz tesirde bulunurken, diğer yandan o hayvanın DNA'sında kayıtlı akaşik kayıt, insanın DNA'sına negatif yönde etki eder. İnsan merhamet göstermediği, gelişimine olumsuz tesirlerde bulunduğu her varlığın acısını ve bu acının etkilerini kendi yaşamında, bedeninde ve ruhunda hissedecektir. Üstelik bu acı, yeryüzünün enerji alanlarına da işlendiği için "*Kelebek Etkisi*" misali acı arttıkça katlanarak genişleyecek ve yarattığı karmik sonuçlarla tüm Dünya'yı olumsuz yönde etkileyecektir. Bu, Karma Yasası'nın şaşmaz ilahi adaletidir.

Kişi dersleri öğreninceye, eylemlerindeki eril ve dişil enerjiler dengeleninceye kadar gidip gelme süreci yaşar. Sorumluluk sadece insanın kendisine aittir. Yaptığı negatif seçimlerden yalnızca kendisi sorumludur ve bunu öğreninceye dek tekrar tekrar bedenlenecektir. Kendisi ise buna kader veya alın yazısı diyecektir.

Aydınlanmış bir insan Karma Yasaları'na tabi değildir. O, artık zaman ve mekanın sınırlandırmadığı bir varlık seviyesindedir.

Karma yaratmayan hayvan bedeninden, Karma yaratan insan bedenine evrimleşmek ise Ruh'un yükselişi ile ilgilidir. Çünkü Ruh, ancak insan bedeni aldıktan sonra yükselebilir. Bu bir adaletsizlik değildir, her bireysel Ruh aynı yoldan evrimleşir.

Biz insanlar, kolektif bir bilinç alanında hayvan kardeşlerimiz ve doğa ile birbirimize görünmez ağlarla bağlı olarak titreşmekte, her birimiz birbirimizi etkileyerek kendi düzeyimizde tekamül etmekte ve evrimleşmekteyiz. Karma Yasası, tüm varlıklar kolektif bir enerji ağına dahil oldukları için öldürülen, yenilen, sömürülen hayvanların enerjisel etkilerinin kolektif bilince yansıyan sonuçlarını da kapsar. Karma Yasalarına göre bireylerin pozitif veya negatif eylemleri aileleri, toplulukları, ülkeleri hatta tüm Dünya'yı etkiler. İnsan toplulukları şu an oldukları spiritüel seviyeden %10 kadar bile yüksek bir seviyeye gelebilmiş olsalar, tüm Dünya insanlığının kolektif bilinci bundan pozitif etkilenecektir.

Hayvanları öldürmek ve öldürölmelerine suç ortağı-aracı olmak, salgılarını ve atıklarını kullanmak için sömürmek, deneylerde kullanmak doğanın dengesini bozan bir unsurdur. Uygar bir Dünya için öncelikle zulüm alanları olan mezbahaların ve besi çiftliklerinin kapatılması gerekir. Sürekli negatif enerji üreten bu tesisler var oldukça, dünyadaki savaşın ve terörün bitmesi, yerini barışın ve özgürlüğün alması boş bir hayaldir. Mezbaha ve besi çiftlikleri cehenneminde yaşatılan hayvanların etlerini, sütlerini ve yumurtalarını; Ruhuna zarar vermeden tüketebileceğini zanneden ve tüketen her insan, ilahi yasaların işleyişine göre bedel ödemeyi hak etmektedir.

Kitlesel boyutta ruhları bu denli kötölüğe maruz kalan toplumlar, çoğunluk olarak sevgisiz, adaletsiz, merhametsiz, şiddet içeren eylemlerde bulunduğunda, bunun karşılığında bireysel ve toplumsal negatif karmik reaksiyonlar meydana gelir. Bunun bilinçli ya da bilinçsiz yapılması, Karmik Yasaları etkilemez. Çünkü her insanın bilme, öğrenme, uygulama potansiyeli ve sorumluluğu vardır. Karmik etkilerin tesirleri salgın hastalıklar, terör, savaşlar, doğal felaketler, bireysel, toplumsal ve küresel krizler, maddi ve manevi sıkıntılar olarak tezahür eder. Bu ne iyidir ne de kötüdür. Bu, sadece İlahi Adalet mekanizmasının işleyişi olan Karma'dır.

Kendilerini barışçıl olarak tanımlayan birçok "iyi" insan savaşlara, haksız ve adaletsiz uygulamalara karşı çıkarken, çıkarları söz konusu olduğu için mezbahalarda öldürölen, deneylerde şiddet gören, besi çiftliklerinde acılar içinde yaşatılıp, kısacık yaşamları boyunca sömürölen, zulüm gören hayvanlara karşı sessiz kalırlar. Ve kendilerinin yaşamak zorunda kaldığı savaşlar, salgınlar, maddi ve manevi sıkıntılar gibi olumsuzluklarla, hayvan kardeşlerimize yaşatılan şiddet arasında bağlantı kuramazlar. Bu bağlantıyı idrak edebilenler, Dünya'nın neden bugün bu durumda olduğunu da anlamaktadır. İnsanlar, karşı çıktıkları ve korktukları olaylarda bireysel karmik bağlarının etkilerini bilebilse-lerdi; eminim eylemlerinde çok daha dikkatli olur, canlı varlıklara zarar vermekten kaçınırlardı. Karma Yasaları bizlere hayvansal gıda tüketimi çılgınlığı içinde oluşan negatif karmik bağlardan nasıl kurtulabileceğimizi de gösterir.

Ruhani beslenme olarak isimlendirdiğim veganlık, yüksek bir anlayışla yeryüzündeki tüm yaşam formlarının ortak mutluluk ve refahına yönelik hizmet prensipleriyle sürdürülen bir yaşam felsefesi ve kültürüdür. Bitkisel beslenme ve bütünüyle zararsızlık ilkeleriyle sürdürülen bu yaşam biçimi artık zamanı geldiği ve henüz azınlık da olsa, bir kısım insanlık buna hazır olduğu için Kozmik Prensipler ve Karma Yasaları vasıtasıyla bizlere sunulmaktadır. Bu bilgece yaşam biçimi her geçen gün Dünya'nın farklı coğrafyalarında yaşayan kardeşlerimiz tarafından daha fazla benimsenmekte, geniş kitlelere hitap ederek yaygınlaşmaktadır. Tüm Dünya insanları bir anda vegan beslenmeye geçemeseler bile, vegan yaşamı benimseyen kişiler bir anlamda diğer insanlar için kurtarıcı olmaktadır. İnsanlığın veganlığa geçişi yavaş adımlarla ve bilinç yükseldikçe gerçekleşecektir. Hayvan kardeşlerimizin katledilmelerine, acı çekmelerine sebep olmayan, hayvansal gıdanın tüketim çılgınlığından uzak duranlar, bir nevi toplumların ve tüm insanlığın, böylece Dünya'nın Negatif Karma'sına pozitif yönde destekleyici unsur olmaktadır. Bu sessizce gerçekleşen, insanlığın, hayvan kardeşlerimizin ve Dünya'mızın şifalanmasına yönelik yapılan ruhani bir devrimdir.

İnsanın yenilenerek değişimi, Dünya'yı ve toplumları değiştirebilecek güce sahiptir. Morfogenetik Alan Teorisi'ne göre, herhangi bir türün bir üyesi, yeni bir davranış biçimi geliştirdiyse, bundan diğerleri de etkilenir ve bu davranış biçimi yeni bir bilgi ve enerji alanı açar. Şayet bu uzun bir süre boyunca tekrarlanırsa, bu eylem biçiminin Morfik Rezonans'ı alanını genişleterek o türün diğer fertlerini de etkisi altına alır. Bu alan en uzak mesafelere kadar tesirini yayar ve bir yerden, en uzak yerlere kadar etkilerini sürdürebilir. Şayet bu yeni davranış biçimi Koşulsuz Hizmet anlayışı ile Bütün'ün en yüksek hayrına gerçekleştiriliyorsa Evrensel Yasalar ile de tümüyle desteklenir ve yardım edilir.

Evrensel bir Ahlâk Anlayışı geliştirmeden, sevebilme ve şefkat duya-bilme potansiyelimizi yükseltmeden, davranışsal bilgeliğimiz ve sorumluluğumuz gelişmeden Ruhun amacına ulaşamaz ve bilgeliğin yolu açılmaz. Huzuru ve iyiliği tüm varlıklar için eşit olarak istemeyene bilgelik yolu kapalıdır. O'nun sevgisi bakıp gördüğümüz her yeredir. Tüm Doğa

Krallıkları'nda, insanda, hayvanda, bitkide ve mineraldedir. Bu sevgiyi yaşayabilmemiz için öncelikle kendimize ve var olan her şeye saygı duymamız gerekir. Her şey ruhsaldır, Bir ve Bütündür. Bu nedenle bazılarına saygı duyup diğerlerine duymamazlık yapamayız, bir şeyi kabul edip, diğerlerini reddedemeyiz. Öncelikle kendimizi, Öz Varlığımızı kabullenip sevmeden gerçek anlamda sevgiyi deneyimleyemeyiz. İlahi Ol'anın bir parçasının dahi reddi, koşulsuz sevgi Bilinci'nin ihlal edilışıdır.

Gerçekte kim olduğumuzla ilgili aynaya dosdoğru bakacak cesaretimiz yoksa, ışığımız derinliklerimizden çıkıp sevgide tezahür etmez. Hepimiz ruhsal bir yolculuktayız, var olan her şeyin ilahi olduğunu idrak etmeye ve saygı duymaya; sevmeyi öğrenip, tüm canlılarla barış ve uyum içinde yaşamaya çağırıyoruz. Yaşama Saygı, Yaşam Hakkına Saygı gerçek bir ruhsal gelişimin anahtarıdır.

Bu çağ, materyalist yaklaşımı reddedenlerin, doğa ve hayvan kardeşleriyle dostça ve uyum içinde yaşam sürdürmeyi seçenlerin çağı olacaktır ve öyledir. Değişime açık olmayan, sömürüye, öldürmeye, tüketim çılgınlığına dayalı yaşam tarzını değiştirmeyen insan sadece kendisine değil, toplumsal bilince ve Dünya'ya da zarar vermektedir. Böyle bir insanın yaşam yolunda ilerlerken kendisini çok fazla çıkmaz yolda bulmasına şaşırılmamak gerekir.

Dünya hayatını bırakıp gideceğimiz zaman, yanımızda götürebileceğimiz ve tekrar bu boyuta bedenlendiğimiz zaman yanımızda getireceğimiz tek şey gerçekleştirdiğimiz tüm eylemlerimizin, sözselsel ve düşünsel faaliyetlerimizin damıtılmış, kristalize olmuş bilgileridir. Toplamı bizim karmamızdır. Buradan ayrılırken arkamızda bıraktıklarımız ise söz, düşünce ve eylemlerimizin damıtılmamış hallerinin başka insanlara ve yeryüzüne olan etkileridir. Doğru, erdemli eylemlerde bulunalım, Dünya'ya şefkatli, sevgi dolu ve merhametli izler bırakanlardan olalım.

İçsel Barış ve Şiddetsizliğin Ruhsal Gücü

İçsel huzur ve barış bir insanın sahip olabileceği en değerli şeydir. Dışarıdaki koşullar her ne olursa olsun, kişi varlığında "içsel barış"a

ulaşmışsa, iç dünyasında bu koşullardan özgürdür. Bu, aynı zamanda özsaygı ve özgüvenin de gelişimi anlamına gelir. Dış Dünya'da barışı tesis etmenin en zor tarafı, iç dünyadaki barışın bir türlü gerçekleşmemiş olmasındandır. Oysaki barış, dış Dünya'ya bağımlı olmayan bir tutumdur, çünkü kişi bakış açısını ve düşünce biçimini değiştirmiştir.

Tek bir insanın değişimi size Dünya'da pek bir fark yaratmayacak gibi görünebilir ancak burada fark yaratacak olan bu değişimin Bütün'ün en yüksek iyiliğine hizmet amacıyla yapılmasıdır. Seçimlerimiz tüm Dünya'da insan ve farklı türden varlıklara sevgi, huzur ve barış getirme niyetiyle yapılıyorsa çok büyük farklar yaratabilir. Burada fark yaratan niyettir.

İçimizde ne yaratırsak, karşımıza o çıkar. Her insan sadece kendi seçimlerinin ve hayatına çektiklerinin sonuçlarını yaşar. Dışarıdan ne kadar korku, baskı ve manipölasyonlar olsa da, insan bunu reddetme hakkına sahiptir. Yeter ki o gücünü bilsin ve kullanabilsin.

Peki, biz içimizde huzur ve barış hali yaratmak için nereden başlamalıyız? Enerji açısından düşünürsek, karamsar ve kötümser ruh halinin çok düşük titreşimleri vardır. Eğer ruh halimiz daha çok düşük titreşimli duygu yoğunluklarından oluşuyorsa, bunun anlamı doğal yeteneklerimizi, gücümüzü ve özgür olma hakkımızı kullanamayacağımızdır. İster doğuştan gelen özgürlük hakkımızı kullanır, özgürlüğümüzü ilan ederiz; istersek de kontrolü başkalarına bırakırız. Seçim tümüyle bizimdir.

Birey bedenini, duygularını ve zihnini negatif olandan arındırıp, kendisiyle barış yaptığı zaman, pozitif kanallardan bilgi akmaya başlar. Yüksek bilgiler, onu alan kişide daha da yüksek bir kavrayışa neden olur. Bu doğal inisiyasyon sürecinde, insan olan ve olmayan tüm varlıklardan ve durumlardan her an yeni bir deneyim, öğreti ve ibret iner. Ancak ibretin hikmete dönüşmesi, insanın duygusal zekâsı ve vicdani olgunluk seviyesi ile yakından alâkalıdır.

Gelişimi üzerinde içtenlikle çalışan her insan gezegensel bilinci değiştirebilme potansiyeline sahiptir ve kendilerindeki değişimi gerçekleştirebilen insanlar çoğaldıkça gezegenin değişimi de hızlanır. İki karşıt unsur olan şiddet ve barış, her ikisi de kişinin iç dünyasından kaynaklanan tutumlar ve algı biçimleridir. Manevi üstadlar, binlerce yıldır Birlik Bilinci'nden,

hepimizin kardeş olduğundan ve bunun öneminden bahsediyorlar ancak yine de yıkıcılık eğilimleri, savaşlar, hayvan ve doğa katliamları, üstelik hızlanarak devam ediyor. Bunun neden böyle olduğunu anlamak için hepimizin içimizde yatan şiddetin farkında olmaya ihtiyacımız var. İnsanlık bir kazanma savaşı içindedir ve bu savaşın kazananı değil, sadece kaybedeni vardır: Kendisi! Huzur ve barış ortamını yaratan bilinçtir, öyleyse savaşları ve katliamları yaratan da bilinçsizliktir.

Düşünce ve duyarlılık biçimiyle sevgiyi bütünüyle kalbinde hissetmeye henüz hazır olmayan, bedeninin ihtiyaçlarını, ruhunun amacının üstünde tutan bir varlık, ne kadar yüksek bilgiye sahip olsa da karanlık tesirlerin manipölasyonuna maruz kalacak ve hizmeti o yönde olacaktır. Çünkü evrimleşme sürecimiz, karanlıktan aydınlığa doğrudur ve insan Işığa kavuşmak istiyorsa; ruhu, beden deneni katı maddeye verdiği savaşta (sembolik anlamda) zafer kazanmalıdır. Nefsimizin maddeye köleliği, ancak bu bilginin derin idrakiyle sonuçlanır ve ayrımcı bilinç, Birlik Bilinci'ne dönüşür.

Dünya hayatında kalplerin uyanışı ve Koşulsuz Sevgi'yi hatırlayışı, zıt güçlerin birbirini itmesi ve çekmesinin gücüyle orantılıdır. Ne kadar tuhaf gibi görünse de, kötülük dediğimiz, enerjinin olumsuz yönde kullanımı çoğaldığı zaman, etki-tepki, her şeyin zıddıyla var olabilme yasasına uygun olarak iyilik dediğimiz enerjinin olumlu yönde kullanımı da artar. Bu sayısal bir oran değil, titreşimsel bir yükseliştir. Buradaki yanılgı, iyilik olarak algıladığımız pozitif tarafı özgür iradesi ile seçen kişinin, ulaşmak istediği hedeflerde negatif tarafın enerjileriyle hareket etmesi ve bundan pozitif bir sonuç beklemesidir. Negatif enerjiye, negatif enerjiyle karşılık vermek, bu enerji alanını ikiye katlar, hatta benzer düşüncelerle birleşip çok daha geniş bir negatif enerji alanı yaratılır. Oysaki negatif enerjiye, pozitif enerjiye karşılık vermek, olanı uzun vadede nötr bir enerji alanına dönüştürür.

Ne acı gerçektir ki insan, sebep olduklarından ve bizzat içinde yaşadığı evi olan Dünya'nın mevcut şartlarından habersiz ve ilgisizdir. O, doğaya ve kendi dışındaki canlı türlerine uyum sağlayacak zihinsel ve sosyal yapıya ve birlikte yaşama becerisi gösterebilecek uyum bilincine

henüz sahip değildir. Bu nedenle nasıl bir hızla uçuruma sürüklendiğini de bilmemektedir. Aklı başında, gerçekleri az da olsa görebilen her insanın öncelikle olanlardaki kendi sorumluluğunu fark etmesi, kendisinde ve yaşam tarzında radikal değişiklikler yapması artık zorunludur.

İnsan, hep dışarıya bakar ve kendi iç dünyasındaki huzursuzluğu ve sevgisizliği göremez. Sevgisizliğin kendisinde vicdani yoksunluk, şiddet eğilimleri, duyarsızlık olarak tezahür ettiğinden ve gerçekten bazen ne kadar zalim olabileceğinden haberi yoktur. Kişi, fiziksel, duygusal ve zihinsel arınmaya çaba gösterdiği ölçüde farkındalığı yükselir ve içindeki şiddet azalır. Bu aynı zamanda kendisinden dışa doğru yansıyan şiddetin de azalmasıdır.

Olumsuz bir duygu hali yaşadığımızda öfke duymamız normaldir. Ancak öfkeyi dönüştüremez ve içimizde tutup büyütürsek, onu bizim için taşımamızın zor olduğu bir yük haline getiririz. Yaşam içinde birçok olumsuz durumun üst üste geldiği ve içimizde yapıcı yönde dönüştürülemez, giderek daha da genişleyen bir öfke yığını haline geldiğini düşünabiliyor musunuz? Bu, öncelikle kişinin kendi varlığına uyguladığı bir şiddettir.

İnsan, dışarıda görmek istediği sevgi ve barışın önce kendi içinde gerçekleşmesi gerektiğini bir türlü anlayamamakta ve hep '*başkalarını*' suçlamaktadır. Huzur ve barış çağrıları yapan, özgürlük ve sevgi üzerine kitaplar, şiirler yazan, konuşmalar yapan insan; çıkarları söz konusu olduğunda, bizzat kendisi şiddet uygulamakta ya da uygulanmasında bilinçli veya bilinçsiz suç ortaklığı yapmaktadır.

Dünyada para ve güç hırsının yarattığı çok fazla nefret, şiddet, acı ve haksızlık vardır. Ancak sağlıklı çözüm sadece diğerlerini suçlamak ve şikayet etmekten mi ibaret olmalıdır? Bu yeterli midir? Yanlış tutumlarımızı devam ettirip, haksızlığa ve adaletsizliğe göz yumarak kurtuluş kapılarını açabilmemiz mümkün müdür?

Şiddetsizliğe karşı samimi bir özlemle barış ve huzurla yaşayacağımız bir Dünya hayali kuruyorsak, bizzat kendi hayatlarımızda şiddet yaratan her türlü söz, düşünce ve eylemden vazgeçmeye istekli olmalıyız. İstedığımız Barış Dünyası'nı kendi keyfiyetimiz söz konusu

olduğu zaman unutmaya hazırsak, bu isteğimizde samimi olmamız nasıl mümkün olabilir?

İnsan nüfusunun bu kadar artmasıyla birlikte her geçen gün daha da artan bir taleple süregelen bir sömürüye, hayvan ve doğa cinayetleri zincirine kendi arzumuzla hem ortak olup, hem de destek veriyorsak, nasıl bir başka sömürünün karşısında dik durabiliriz? Öldürmeye ve yok etmeye onay verip, yaşam tarzımızı ve beslenme biçimlerimizi insan dışı canlı türlerinin öldürülme ve sömürülmeleri üzerine kuruyorsak, hak ve adalet arayışımız ne kadar tutarlıdır?

Bizim yaşamlarımız, çocuklarımızı bile yetiştirme şeklimiz, ihtiyacımız olarak nitelendirdiğimiz şeyler için baştan aşağı doğaya zarar vermeye, canlı türlerini öldürmeye ve sömürmeye yönelikken, biz nasıl kendimiz için huzurlu, mutlu ve adaletli bir düzen talep edebiliriz? Hepimiz bu gerçeklerle yüzleşmeden, daha kendi içimizde barışı sağlamadan, bu hakikatleri sindirmeden, Dünya'ya kalıcı bir barış ve huzur geleceğini mi sanıyoruz?

Öldürmenin kötülüğünü yalnızca kendi türümüzle ve belki biraz daha merhamet duygularımız gelişmişse, “sevilecek ev hayvanlarıyla” sınırladığımız ve yaşamımızı “yenilecek ve ihtiyaç malzemesi türünden” biyolojik makineler sandığımız masum canlı varlıkları sömürmeyi ve öldürmeyi sürdürdüğümüz sürece hiçbirimiz masum değiliz.

Yaşamın öncelikle iki yolu vardır:

Birincisi, çoğunluğun benimsediği, otomatizmanın çarkları arasında sürdürülen, ego-bilincin yönetiminde kişinin sorgulamadığı inançları, davranış ve beslenme biçimleri, çevresinin beklentilerine göre yaşadığı toplumsal yaşamın şartlarına uygun çeşitli maske kimlikler taktığı bir yaşam.

İkincisi, otomatizmanın çarklarından çıkabilme cesareti gösterip, kabul edilme ve takdir görme ihtiyacı hissetmeden, kalbimizin derinliklerinden gelen sesle vicdanımızı rehber alarak, araştırma ve sorgulama yöntemiyle, olumsuz durumları olumlu değerlere dönüştürerek, Evrenin

Sevgi Yasalarıyla huzurlu yaşamayı mümkün kılan ve her yerde var olan yaşama karşı sorumluluk bilinci yükseldikçe özgürleşen, yüksek değerlerle sürdürülen bir yaşam.

Bugüne kadar doğru bildiğimiz bilgiler hızla değişmekte ve artık farklı yönlerde algılarımız gelişmekte. Bizim bu paradigma değişimine sevgiyle uyumlanabilmemiz ise hangi yolu seçeceğimize bağlı.

İkinci yol, Dünya'daki pek çok insanın, hatta çoğunluğun yaşama bakış açısı, beslenme alışkanlıkları, gelenekleri, inançları ve mevcut algılarıyla çelişen ve hatta çatışan bir yol. Ancak ruhsal olarak büyümeye hazır, gelişime açık insanlar güven ve teslimiyetle bu yolu seçeceklerdir. Diğerleri ise doğru bildikleri yanlışlarını sürdürecekler, sonuç olarak bu da onların kendi seçimleridir. Aslında bu kitabı sonuna kadar okuma cesaretini sürdürebilenler, düşük bilinç geleneklerinin tuzağından çıkmış veya çıkmaya hazır olanlar olacaktır. Çünkü yaşamın derin amacını sezgileriyle hissedenenler, nasıl ki evren durağan değilse, kendi doğalarının ve etik değerlerinin de değişmesi ve yenilenmesi gerektiğinin bilincinde olabilirler.

Bizler, önce kendi içimizdeki dengeyi sağlayarak, yaşadığımız Dünya'ya ve insanlarına denge getirmek, Dünya'mızı şifalandırmakla yükümlüüz. Fiziksel bedenlerimizi ve zihinlerimizi, doğru düşünme alışkanlıkları ve toprağın bize sunduğu gıdalarla şifaladırsak, enerji seviyemizi yükseltebiliriz ve değişimimiz kendimize ve Dünya'ya verebileceğimiz en değerli armağan olur.

Bazılarımız, fiziksel ve zihinsel arınma olmadan yine de ruhani bir yaşam sürdürüyor olduklarını ifade edebilirler. Ancak maneviyat tatsız gerçekleri görmemezlikten gelerek sürdürülecek yapay bir yaşam tarzı değildir. Ruhsal gelişim değişimdir ve değişmek için de cesur olmalıyız. Cesaret ise, başkalarında değil, öncelikle kendimizdeki ikiyüzlülüğü görebilmek ve dışarıda yarattığımız her şey için korkusuzca içimize bakabilme cesaretini gösterebilmektir. Her ne kadar bilincimiz uyanmış

ve belli farkındalıklar kazanmış olsak da, geçmiş yıllarda nefret ve şiddet dünyasına mutlaka katkılarımız olmuştur. İçsel sorumluluklarımızla yüzleşmediğimiz sürece belki büyük bir olasılıkla halen olmaya devam etmektedir. Bazı yanlışlarımızı kabul ve tasdik ettiğimizde, şayet bu kabulleniş bir içtenlik taşımıyorsa, içselleşmemişse, bir ilüzyon döngüsü bitip bir diğeri başlayabilir.

Bugüne kadar seçimlerimizi bilinçsizce yapmış olabiliriz ama artık biliyoruz. Hayvan dostlarımıza bilerek ve isteyerek acı vermek, yapmamız gereken bir şey. Yaşam hakkı tüm canlılar için eşit olarak kutsaldır ve insan bunu anlayamadığı sürece, hak arayışı bilinçsizdir. Kalplerimizdeki barış, ancak yemek tabaklarımızda ve bedenlerimizdeki barışla başlar. Gönüllerde başlayacak, insana, doğaya ve hayvan kardeşlerimize saygı, sevgi anlayışını genişletecek ve bilincimizi yükseltecek içsel bir devrime ihtiyacımız var. Biz, birbirimizden ayrı değiliz. Biz Bir'iz ve Bir Bütün'ün parçalarıyız. Tüm gezegeni kapsayacak, köklü bir değişim gerçekleştirecek yüksek bir bilinç devrimi anlayışı içindeyiz.

İçimizdeki şiddeti huzur, sevgi ve barışa dönüştürmek kendimize ve sevgili Dünya Anne'mize sunabileceğimiz en değerli hediyedir. Gelin, hep birlikte küresel boyutta gerçekleşecek böylesi bir devrimin öncüleri olalım. Gelin; Dünya'ya, O'nun tüm canlılarına ve kaynaklarına zarar vermeden yaşamayı ilke edinecek bir devrim anlayışını ve bilincini geliştirelim. Politikacılar neden böyle yapıyor, memleketin, Dünya'nın çivisi çıktı, ben, biz bunu hak etmiyoruz diye düşünüp, söyleneceğimize dönüp kendimize bakalım! Peki, onlar bunları yapıyorlar da, biz bu Dünya için, bizden sonra yaşanılır bir Dünya bırakmak için ne yapıyoruz? Ya da yapmıyoruz? Sorulması gereken asıl soru bu değil mi?

Değişmedikten ve değişmeyi göze alamadıktan sonra, naçizane demem odur ki, şikayet edeceğimize susup oturmamız daha hayırlıdır. Biz sürüden ayrılmayı göze alamadıkça, zihnimizde ve bilincimizde devrim niteliğinde değişimlere yer açmadıkça, tepkimizi sadece şikayet ve yüzeysel eylemler vasıtasıyla gösterdikçe, tam da bu sistemin istediği kişiler olacağız. Çünkü onlar için bizim bilinç düzeyinde kendimize ve insanlığa yararlı olabilecek pozitif değişimlerimiz oldukça tehlikelidir.

Bizim köklü bir değişim gerçekleştiremeyip, yüzeysel tepkilerimizle gösteriler yapmamız, hayli işlerine de gelmektedir.

Hak ve özgürlükler için, barış için, adaletsizliklere karşı şiddet içermeyen yapıcı eylemler, yürüyüşler, toplantılar, organizasyonlar yapmak, insan olarak olabildiğince sesimizi yükseltmemiz doğrudur ama tepkilerimiz sadece bunlarla sınırlı kaldığı sürece eksiktir de. Aslında içsel bir değişim, bilinç düzeyinde bir gelişim olmadan gerçekleştirilen protesto eylemleri, her ne kadar bunu belli etmeseler de toplumun gazını almak bakımından, sistemin desteklediği bir şeydir.

İnsanlar bu yürüyüş ve protestoları yaparken ne kadar samimi ve dürüst olsalar bile çok önemli bir şeyi gözden geçiriyorlar. Bizim kendi içimizde yatan şiddet hakkında en küçük bir fikrimiz bile yok, ancak çözüm için diğer insanların şiddetten vazgeçmelerini bekliyoruz. Oysa dışarıda kimse yok, her ne görüyor ve algılıyorsan O sensin, O benim, O hepimiziz. Gücümüzü insan dışı türlerin üzerinde insafsızca sömürüye ve öldürmeye yönelik kullanıyor, ama bizden güçlülerin güçlerini bizim üzerimizde haksızca ve adaletsizce kullanmalarını kabul edemiyoruz. Sistem bizden çok memnun, değişmedikçe tam da onların istediği kişiler olarak toplumu hep birlikte oluşturunuyoruz. Peki, biz kendimizden memnun muyuz? Kendimizi seviyor muyuz? Doyum verici, tatmin edici yaşamlar sürdürdüğümüzü düşünüyor muyuz?

Vegan olmak ve veganlığın felsefi yönünü yaşayabilmek; insanlığa, hayvanlar alemine ve Toprak Ana'ya yönelik sinsice ve acımasızca yürütülen küresel şiddete karşı çıkmaktır. Her türlü sömürüye, zulme, can alarak sürdürülen, gücünün mazlumlar üzerindeki güç ve kontrol mekanizmalarına karşı çıkmaktır veganlık. İnsan, ancak sevebilme gücüyle yükselir. Veganlık, kişinin sevginin yolunu seçtiği, böylece zaman içinde yüksek boyutların titreşimlerine kolayca uyumlandığı, yüksek tesirlere açık olduğu, bilincinin ve farkındalığının en yüksek seviyeye çıkacağı, ilahi tesirlerle donatılacağı kutsal bir yoldur, Bütünüyle insana, hayvana ve doğaya karşı şiddetten uzak, eylemci, yapıcı, ruhani bir yaşam ve beslenme biçimidir.

Hayvancılık Sektörü Dünya'daki Olumsuz Çevresel Etkilerden ve Aç İnsanlardan Önemli Derecede Sorumludur

“Ulusal Bilimler Akademisi, Standart Amerikan Diyeti’nden bitki temelli bir diyeteye geçmemiz halinde, bizi beslemek için gereken arazi miktarının şu anda kullandığımızın yalnızca yüzde on ila on beşi kadar olacağını bildirmiştir. Şu anda zehirli pestisitler, herbisitler ve kimyasal gübrelerle ıslatılan arazinin yüzde 85’i ormana ya da otlaklara geri dönebilir, yaban hayatı için çok ihtiyaç duyulan yaşam alanlarını sağlayabilir ve nehirler, akiferler, okyanuslar, iklim, hava kalitesi ve benzeri ekosistemlerimiz için büyük bir iyileşme sağlayabilir. Bu, suyumuzla, havamıza, yiyeceklerimize ve vücudumuza karışan kanserojen kimyasalların miktarında anında yüzde seksen beşlik bir azalma ve dolayısıyla yuttuğumuz ve vücudumuza enjekte ettiğimiz zehirli farmasötik kimyasal ilaçların miktarında büyük bir düşüş anlamına gelecektir.”

Dr. Will Tuttle

The World Peace Diet’in yazarı, Vicdan Cesareti Ödülü’nün yanı sıra Boş Kafesler Ödülü’nün de sahibidir.

Vegan Hareketi sadece hayvanları koruma ve hayvan refahına yönelik değildir. Aynı zamanda insan refahı, sağlığı ve doğal çevrenin, kaynakların korunması üzerinde de yapıcı, onarıcı tesirlere sahiptir ve çevresel sorunların çözümünün önemli bir parçasıdır. Ancak bu konu kendileri vegan bile olmayan, niyetleri malum bazı elitlerin, sözde küresel sorunların üstesinden gelmek için hayvancılığı bitirip, insanları yapay ete, böcek yemeye zorlamaları ile karıştırılmamalıdır. İlki Yüksek Yasalarla uyumlu bir yaşamı çağrıştırırken, diğeri insanların tamamen düşük yasalarla yaşamaları ve beslenmeleri için yapılan kirli planlardan ibarettir. Bu iki konu birbirinden tamamen farklıdır.

Bugün resmi kurumların 2021 yılı raporlarına göre Dünya’da yaklaşık 1 Milyar insan kardeşimiz açlık ve sefalet içinde yaşamakta. Son

yıllarda her zamankinden fazla tahıl üretildiği halde, rakamlara göre günde 20.000'den fazla, çoğunluğu çocuk olmak üzere (her 2,3 saniyede) her yıl yaklaşık 10 Milyon insan açlıktan ölüyor. Böyle devam ettiği sürece açlıktan etkilenen insan sayısının 2030 yılına kadar 840 milyonu, yani dünya nüfusunun yüzde 9,8'ini aşması bekleniyor.

Açlığın nedeni Dünyada yeterli yiyecek olmaması değil, gerekenden fazla gıda üretildiği halde, kaynakların doğru kullanılmayıp israf edilmesi, yoksulluk ve dağıtımdaki adaletsizliktir. Yeryüzünün sunduğu bolluk ve bereket fışkıran bunca doğal kaynaklara rağmen, yerkürenin çeşitli bölgelerinde yaşayan kardeşlerimiz en doğal hakları olan bu kaynaklardan istifade edemiyorlar, üstelik açlıktan hayatlarını kaybediyorlar.

Açlık oranının en yüksek olduğu coğrafyalardan, doğal kaynakların adeta fışkırdığı Afrika ve Asya gibi “*gelişmekte olan*” ülkeler başta geliyor. Geçen yılın rakamlarına göre Afrika nüfusunun %20'den fazlası açlıkla ve yetersiz beslenmeyle boğuşuyor. Raporlarda ayrıca Dünya genelinde 5 yaşın altındaki çocukların %22'sinde açlık ve yetersiz beslenme nedeniyle gelişim bozuklukları yaşandığı belirtiliyor. Nedenler olarak iklim değişiklikleri, savaşlar, ekonomik krizler gösteriliyor.

Açlık ve yetersiz beslenmeden kaynaklanan ölümler insanların kaderi değildir. Bu denli zengin kaynaklara sahip bir Dünyada halen açlıktan ölen insanlar olması utanç vericidir. Toplum bilimcileri aslında Dünya nüfusunun en az dörtte üçünün bolluk içinde yaşayabileceğini, problemlerin küresel nüfusun artması ile ilgisi olmadığını, üretilen gıdanın eşit ve adil paylaşılmamasından dolayı olduğunu açıklamaktadır. Ayrıca milyonlarca insanın gıdaya ulaşamadığı, aç olduğu bir düzende bir takım insanlar (!) sırf fiyatlar düşmesin diye tonlarca gıda ürününü denizlere dökmekte veya çeşitli şekillerde imha etmektedir. Bunca insan açlık çekerken, şirketler, et üretimi ve diğer hayvansal ürünlerden gitgide daha da zenginleşmektedir. Endüstriyel hayvancılıkla sadece hayvanlara değil, insanlara da haksızlık yapılmakta, en doğal hak olan temiz gıda ve suya erişim sağlayamayan milyonlarca insan açlık ve yoksullukla boğuşmaktadır.

“Küresel soya üretiminin neredeyse %85’i hayvan yemi için kullanılmaktadır.” (Oilseed & Grain, 2018)

“Basit bir sayısal ifadeyle, besi hayvanları aslında toplam gıda arzından sağladıklarından daha fazlasını eksiltiyor. Aslında besi hayvanları, potansiyel olarak insan beslenmesinde kullanılabilecek yemlerde bulunan 77 milyon ton protein tüketirken, çiftlik hayvanlarının tedarik ettiği gıda ürünleri 58 milyon ton protein içeriyor.” 2006 Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü raporundan.

“ABD Tarım Bakanlığı, fabrika hayvan çiftliklerinin yılda 500 milyon tondan fazla atık ürettiğini tahmin ediyor. Bu, ülkenin insan nüfusu için ürettiği miktardan üç katından fazla.”

“Global kirliliğe ait problemlerin çoğu, kâr odaklarının körü körüne takip edilmesinin sonucudur. Nükleer yayılmanın çoğu, açlığın boyutu, her gece yataklarına aç giden milyonlar. “Uyarılmış sorun çözme bilinç seviyesi”ne sahibiz ama tüm bu problemleri çözemez durumdayız. Amazon’un haline bakın.! Gezegenimizin akciğerleri, bio çeşitliliğin nadide merkezi. Yüzlerce yıllık yağmur ormanı ağaçları kesilerek yerine soya tarlaları kuruldu. Böylelikle sığırlarımızı besleyerek hamburger yiyebilelim diye. Ancak, gerçekten akıl sağlığını yitirmiş bir bilinç düzeyi bu iğrençliğe izin verebilir.” Graham Hancock

Eski BM Gıda Hakkı Özel Temsilcisi Jean Ziegler de, Dünya tarımının kolaylıkla 12 Milyar insanı besleyebileceğini söylüyor. Peki, ekilen bunca tahıl nereye gidiyor? Neden 1 Milyara yakın insan açlık çekiyor ve her yıl 8 ile 10 Milyon arası insan açlıktan ölüyor?

Çünkü yoksul oldukları için gıdaya erişim sağlayamayan insan kardeşlerimizin hali böyleyken, diğer Dünya ülkelerinde alım gücü daha yüksek insanların ete ve diğer hayvansal ürünlere olan talepleri her geçen gün daha da artıyor. Talep arttıkça, hayvanlar için yem tahıllarına daha fazla ihtiyaç duyuluyor. Bu nedenle çeşitli verilere göre bugün Dünya üzerinde

ekilebilir arazilerin yaklaşık %70 ile %80 arası besi hayvancılığında kullanılıyor. Hayvanlar ürettiklerinden daha fazla yiyecek tüketir ve hayvansal üretim; hayvan yemi üretmek, otlaklar ve meralar için toprak ve su gibi doğal kaynaklara zarar verir. Sadece Amerika'da tüketilen su kaynaklarının yarısından fazlası hayvancılık üretiminde kullanılıyor. İnsanın yiyebileceği hububat için ekilebilir araziler hayvan yemleri için kullanılınca bu sefer de tahıl fiyatları artıyor. Bu durum diğer temel gıda maddelerine yansıyor ve alım gücü zaten düşük olan insanlar yetersiz beslenme, açlık ve zamansız ölümlerle karşı karşıya geliyorlar.

Bir öğünde yenilen et, aslında aç insanların 20 öğün karınlarını doyurabilecek tahıl miktarına eş değerde. Bir porsiyon et yenilen her öğünde hem 20 aç insanın hakkı yeniyor, hem küresel şirketlerin zenginliğine zenginlik katılıyor, hem de tüketilenlerle çevresel tahribatın sorumlularından biri olunuyor.

Avrupa Birliği Tarım Bakanlığı verilerine göre, tüm Avrupa' da üretilen tahılın %60 kadarı hayvanlara yem olarak üretiliyor. Amerikan Tarım Bakanlığı'nın verilerine göre ise, Amerika' da üretilen tahılın %90 kadarı hayvanlara yem olmak üzere üretiliyor. Bir kilogram tahıl yetiştirmek için yaklaşık 60 litre suya ihtiyaç var, bu daha sonra ete dönüşecek bir üretim için çok büyük bir israf değil midir?

“Dünyada ekilen 14 milyar hektar arazinin üçte biri hayvan yemi yetiştirmek için kullanılıyor. Yine yem olarak kullanılan saman ya da yağlı tohum kabukları gibi yan ürünleri de sayarsak ekili alanların dörtte üçünün öyle ya da böyle hayvan yemi için kullanıldığını görebiliriz. Birleşmiş Milletler'in tarımsal kalkınma üzerine yaptığı kapsamlı bir araştırmaya göre ise tarımsal arazinin yüzde %70'inin hayvancılık sektörü için kullanıldığı tahmin ediliyor.” (Et Atlası)

Halbuki sadece Amerika'da üretilen tahıl miktarı, Çin ve Hindistan nüfusunun toplamını besleyebilecek miktardadır. Dünya çapında üretilen tahılın %40 ve üstü hayvanlara yem olarak üretilmektedir. Bu da yılda 800 milyon ton tahıla karşılık gelmektedir. Üretici, 300 kilo civarında et üretebilmek için, bir ineği bir yıl boyunca beslemek üzere beş dönüm tarım arazisinde farklı bitkiler üretmek zorundadır. Enerji açısından

bakıldığında hayvansal üretim amaçlı ekilen toprağın, arazinin en kötü kullanım şekli olduğunu görürüz. Tek bir sığırı bir yıl beslemek için 0,5 hektar alana ihtiyaç vardır. Bir yıl sonra bu sığırdan yaklaşık 300 kilo et alınır. Aynı alana gıda amaçlı tahıl veya patates ekilmiş olsaydı, 3000 kilo tahıl, 20.000 kilo patates alınacaktı. Yani etten 10 misli fazla tahıl ve 65 misli fazla patates!

“Fransız tarım arazisi, çiftlik hayvancılığı tarafından tekelleştirilmiştir. Ekilebilir arazinin %40’ından biraz fazlası, ister otlatma amaçlı ister hayvan yemi için ekilen bitki mahsullerinde olsun, hayvan yemi için kullanılmaktadır.” (Passion Cereals, 2014, s. 10)

*“Gezegeenin toplamda, tarım için kullanılan arazisinin %70’i doğru-
dan veya dolaylı olarak hayvancılığa ayrılmıştır.” (Bu, buzla kaplı olma-
yan kara yüzeyinin yaklaşık %30’unu temsil etmektedir.” (Birleşmiş Mil-
letler Gıda ve Tarım Örgütü)*

Sadece 225 gram etin bitkisel enerji miktarı, 40 aç insanı doyuracak miktardadır. Bu bilgilerin bir kısmına *Brockhaus Enzyklopädie* ansiklopedisinden ulaşabilirsiniz, kendiniz de burada açıklanan bilgilerle yetinmeyerek, sorgulayarak ve çeşitli kaynaklardan araştırarak bilgi edinebilirsiniz.

Küresel tahıl üretiminin %40’dan fazlası kesim hayvanlarını beslemekte kullanılmakta ve buna karşılık açlık ve yetersiz beslenmeden dolayı her gün yaklaşık 100.000 kişi ölmektedir. Her 2.3 saniyede ise 10 yaşından küçük bir çocuk açlıktan ölmektedir.

Günümüzden 1500 yıl önce hayvanlar serbestçe yaşadıkları dönemlerde biyoçeşitliliğin %99’unu ve insanlar da %1’i oluşturuyordu. Bugün kara hayvanlarının yalnızca %2’sinin nesilleri devam ediyor ve insanlar biyolojik çeşitliliğin %98’ini oluşturuyor.

Sonuç olarak tüm Dünya’da şu an besi hayvanları için ekilen yem miktarı, insanlar için üretilmiş olsaydı, 8.7 milyar insan beslenmiş olurdu. Böylece hiç kimsenin aç kalmasına ve açlıktan ölmesine de gerek kalmazdı. Apaçık görüyoruz ki, her açlıktan ölen insanın ardında,

ihtiyacından fazla tüketen, gıdasını adil ve vicdanlı almaktan yoksun bir başka insan var. Bunu bu kitapta sözcüklerle dile getirmek beni çok zorladı ama gerçek bu ne yazık ki. Empati gelişmediği sürece vicdani farkındalık yükselmiyor ve kişisel sorumluluk hissedilmiyor. Beslenme alışkanlıkları değiştiremediği sürece alma verme dengesi, etik ve vicdani ilkeler maalesef ihlâl ediliyor ve insanlığın negatif karması her geçen gün artıyor.

Endüstriyel hayvancılıkta bir taraftan hayvanlar sömürölüp, öldürölürken, diğer tarafta ikinci-üçüncü dünya ülkelerinde yaşayan insanlar, aslında onların faydalanması, beslenmesi için ekilmesi gereken topraklar, hayvansal üretimde kullanıldığı için yeterince beslenemiyor, hatta açlıktan ölüyorlar. Dünya'nın dört bir tarafındaki yerli halkların, yüzlerce yıldır soykırım ve zorunlu göçe maruz bırakıldıkları yetmiyormuş gibi endüstriyel hayvancılık nedeniyle şimdi ellerinde kalan, kendileri için faydalanabilecekleri son topraklar da ellerinden alınıyor. Böylece atalarının kültürel geleneklerini devam ettiremeyen halklar, geleneksel yaşam ve tedavi yöntemlerini uygulamaları için gerekli olan ekosistem artık mevcut olmadığı için yoksulluk, yetersiz beslenme ve bunların getirdiği kronik hastalıklarla mücadele ediyor, daha düşük yaşam koşullarında yaşamak zorunda bırakılıyor.

Bu arazilerin hayvancılıkta kullanılması sadece açlığa neden olmuyor. Atmosferin zehirlenmesi, toprağın veriminin düşmesi, yağmur ormanlarının yok olması, suların kirletilmesi ve azalması gibi ekolojik felaketler de zararlar arasında. Tropikal ormanlar çok hassas bir ekolojik sistemin içindedir. Ormanların, özellikle yağmur ormanlarının (çünkü Dünya'nın oksijen kaynaklarıdır) yok edilmesi tüm Dünya'da olumsuz zincirleme reaksiyonlara sebep olmaktadır.

Greenpeace'in 2009 yılında yayınladığı "Amazon'u Katletmek" başlıklı rapor, büyükbaş hayvan yetiştiriciliğinin küresel ormansızlaşmanın en büyük nedeni olduğunu gösteren ayrıntılı uydu fotoğraflarını sundu. Rapora göre Dünya'nın en önemli orman karbon deposu olan Amazon'un yıkımına büyükbaş hayvan sektörü neden oluyordu.

Sadece Avrupa'da besi hayvancılığı su kirliliğinin %50'sine sebep olmakta. Konuyla ilgili yayınlanan resmi belgelerden ve bilim insanlarının farklı zamanlarda yaptıkları uyarılardan anlıyoruz ki, Dünya'daki doğal kaynakların yok edilmesi ve çevresel tahribatın baş aktörü endüstriyel hayvancılık sektörü. Ne yazık ki bu gerçeklere ana akım medya üzerinden ulaşmanız, her şeyin küresel şirketler tarafından manipüle edildiği günümüz Dünya'sında mümkün değildir.

“Ulusal Uzay Araştırmaları Enstitüsü'nün (INPE) uydu görüntülerine dayanarak yaptığı bir çalışmaya göre Brezilya'da ormansızlaştırılan alanların %62.2'si sığırların otlağı oldu. Alanın %21'i kullanılmıyor ve tekrar ormanlaşmaya bırakılmış. Sadece %4.9'u ekiliyor. Bu demektir ki; yağmur ormanlarında yaşanan kaybın temel nedeni sığırları beslemek. Sığır yetiştirmenin yağmur ormanlarına yaptığı baskı hâlâ çok yüksek. Brezilya'nın kuzeyindeki, çoğunlukla da Amazonlar'daki, sığır sayısı 40 milyonun üzerine çıktı. 1975 ile 2006 yılları arası bu bölgedeki otlak alanı %518 arttı.”(Et Atlası)

İnsan elinin değmediği dönemlerdeki karasal düzeyin %60'ının ormanlık alan olduğu bilim insanları tarafından açıklanmış ve binlerce yıldır var olan bu ormanlar Sanayi Devrimi ile birlikte son 150 yıldır yarısından fazlası sistematik olarak yok edilmiştir ve bu doğa katliamına günümüzde rutin olarak devam edilmektedir. Ormanlar atmosferin oksijen dengesini sağlar, erozyonu azaltır, biyoçeşitliliği korur, yılda 2,1 milyar ton karbondioksidi absorbe eder.

“Modern toplumlar son elli yıldır ilerlemeyi ekonomik çıktı ve tüketimin piyasa değerindeki büyüme açısından tanımlıyor. Genel olarak, ekonomilerimizi büyütme konusunda oldukça başarılı olduk. 1950'den bu yana insan tüketiminin küresel piyasa değeri 7 kat arttı. Bu büyüme birkaç kişiye çok büyük paralar kazandırdı. Bununla birlikte, hikayenin bir de diğer yüzü var. Yaşayan Gezegen Endeksi, gezegenin yaşam destek sistemi olan dünyanın tatlı su, okyanus ve orman ekosistemlerinin sağlığının bir ölçüsüdür. Bu endeks son 30 yılda %37 oranında gerilemiştir.

En azından gezegen açısından iyi haber şu ki, bu yıkımın sorumluluğunu taşıyan türler, endeks sıfıra ulaşmadan çok önce ortadan kalkmış olacak.”

Dr. David C. Korten, kurumsal küreselleşmeye karşı küresel direnişte Amerikalı bir yazar ve liderdir. Öğretim görevlisi, psikoloji ve davranış sistemleri öğrencisi, kurumsal küreselleşmenin önde gelen bir eleştirmeni ve Ekolojik Medeniyet savunucusudur. Uluslararası en çok satan When Corporations Rule the World ve The Great Turning: From Empire to Earth Community dahil olmak üzere çok sayıda etkili kitabın yazarıdır.

Dünya'nın en büyük sığır eti ihracatçısı Brezilya'dır, sığır eti üretimi Brezilya Amazon Ormanları'nın yok edilmesinin en önemli nedenidir. Orada açılan alanların %60'ı sığır meralarına dönüştürülmüştür. 1945 yılında tüm Dünyadaki yağmur ormanları 16 milyon metrekareydi. O günden bu yana sistematik olarak her gün 30.000 dönüm yağmur ormanı en fazla yiyecek amaçlı hayvan yetiştiriciliğinde kullanılmak üzere yeni otlaklar ve hayvan yemi üretmek için yok edildi ve bu katliam halen devam ediyor. Son beş yılda yağmur ormanları %50'den fazla küçüldü. Günümüzde dakikada 35 adet futbol sahası büyüklüğünde alan, sırf endüstriyel et üretimi için dönüştürülmekte, toprağın ihtiyaç duyduğu mikroorganizmalar yok edilmektedir. Bugün kara alanlarının üçte biri çölleşme tehlikesi altındadır ve Dünya çölleşmeye doğru hızla yol almaktadır, her gün 28 Hektar orman yok edilmektedir. Ormansızlaşma; sonrasında erozyona, toprak kaybına ve nihayetinde çölleşmeye neden olur. Buralarda yaşayan hayvanlar, böcekler, tümüyle biyoçeşitlilik; yaşam alanları, habitat yok edildiği için evsiz kalmıştır ve hepsi yok oluşla, nesillerinin tükenmesiyle karşı karşıyadır. Bu, doğal bir felaketle oluşmamış, bizzat insanın yaban hayata tecavüzüyle, doğayı yağmalamasıyla gerçekleşmiştir. Hayvanları yemek üzere üretmek ve beslemek sürdürülebilir bir gıda üretme yolu değildir. Belgelerle açıklanan tüm bu gerçeklerin ışığında sürdürülebilecek bir geleceği inşa etmemiz, değişemediğimiz sürece mümkün görünmemektedir.

Denizlerde ise aşırı avlanma ve son derece yıkıcı olan dip trol avcılığı deniz canlılarına verdikleri büyük acının dışında, okyanusların ekosistemleri için ciddi tehditler oluşturur, denizlerin dip bölgelerindeki bitki

örtüsüne, mercan resiflerine ve balık yumurtalarına büyük zararlar verir. Mevcut biyoçeşitliliğin %25'inin mercan resiflerinde olduğu düşünülürse bu büyük bir kayıptır. Her seferinde ağlara “yanlışlıkla takılan” deniz canlılarının ise önemli bir kısmı “ıskarta” olarak görülür ve suya atılır. Bu canlıların hayatta kalma şansı maalesef yok denecek kadar azdır. Derin sularda yakalanan balıklar yüzeye çekildiklerinde karşılaştıkları basınç organlarının patlamasına neden olabilir. Çiftliklerde yetiştirilen balıkların çoğunun ise doğal yapısı bozulmuş, genetikleri değiştirilmiş, besi çiftliklerindeki hayvanlar gibi çok yüksek dozda kimyasal, antibiyotik içeren yemlerle beslenmektedir. Dünya denizlerinin aşırı kirletilmesi sonucu balıklar bedenlerinde çok fazla kanserojen madde ve civa biriktirdikleri için, balık yemek ciddi sağlık sorunları yaratabilir. Civa beyin fonksiyonları ve fetüs gelişimi için bilinen en zararlı ağır metaldir. Farklı deniz ve okyanuslardan alınan balıklarda ve kabuklu deniz canlılarında metillenmiş civa bulunmuştur, bu daha da zehirli ve tehlikelidir. Gezenin %71'inin sularla kaplı olduğunu ve gezegendeki türlerin %74'ünün suda yaşadığını düşünürsek zararın boyutlarını daha iyi anlayabiliriz.

“Tüm büyük yırtıcı balıkların %90'ı balıkçılıkla yok edildi ve sadece %10'u kaldı.” Kaynak: Uluslararası Nature dergisinin 15 Mayıs 2003 tarihli sayısının kapak yazısı.

“Okyanus habitatlarından yakalanan balıkların %40'ı daha sonra (ölü) yan av olarak atılır.”Kaynak: Davies ve diğerleri, 2009

“Dünya, diğer tüm omurgalı hayvan türlerinin toplamından daha fazla olan, bilinen 30.000'den fazla balık türüne ev sahipliği yapmaktadır. Balıklar inanılmaz derecede çeşitlidir ve gerçekten büyüleyicidir. Örneğin, balıkların uzun süreli hafızaları ve keskin bir zaman algısı olan hızlı öğrenenler olduğunu biliyor muydunuz? Diğer bireyleri tanırlar, karmaşık sosyal ilişkileri takip edebilirler ve diğer türlerle işbirliği içinde çalışabilirler. Balıklar meraklı, anlayışlı ve cana yakındır. Ne yazık ki, balıklar en yanlış temsil edilen ve yanlış algılanan hayvanlardır. Örneğin, balıkların “üç saniyelik bir hafızaya” sahip olduğu şeklindeki saçma ama yaygın

*düşünce, somon gibi göç eden balıkların yıllar sonra ve binlerce mil öteden eve dönüş yollarını hatırlamaları gerçeğiyle değişmelidir. Japon balığı da dahil olmak üzere diğerleri becerileri öğrenebilir ve hatırlayabilir. Ayrıca popüler efsanenin aksine, bilimsel olarak da gösterildiği gibi balıklar korku ve acı çekebilir. Diğer hayvan kategorilerinden çok daha fazla balık sömürülür ve en kötü suistimallere maruz kalırlar. Bununla birlikte, balıklar en az yasal korumaya sahiptir ve hayvan koruma topluluğu tarafından bile, refahları için en az endişe duyulan hayvanlar balıklardır.”**

“Bilimsel literatür oldukça açık. Anatomik, fizyolojik ve biyolojik olarak balıklardaki ağrı sistemi kuşlar ve memelilerdekiyle hemen hemen aynıdır. Hayvan refahı açısından, balıkçılığı avcılıkla aynı kategoriye koymalısınız.” – Dr. Donald Broom, Cambridge Üniversitesi Hayvan Refahı Profesörü, Daily Telegraph, 19 Ekim 1995

Dünya'nın neresinde yaşıyor olursak olalım, hepimizin yaşamı gezenimizin ekosisteminin, okyanusların, karaların ve atmosferin sağlıklı işleyebilir olmasına bağlıdır. Ancak güce sahip bir azınlık, inanılmaz bir kibirle doğayı alınıp satılan bir meta olarak görmekte ve istediği gibi yağmalayıp, keyfine göre yok edebileceğini düşünmektedir. Bütün bu doğal kaynakların sömürülmesi ise; sözde insanın refahına ve gıda ihtiyacına yönelik, insanlığa faydası olacak humanist projeler isimleri altında servis edilerek insanın seçimleri manipüle edilmekte ve bilinçsiz tüketimleriyle bu çarpık düzene hizmeti sağlanmaktadır. Ancak perde arkası hiç de görüldüğü gibi değildir. Bizim Dünya'dan aldıklarımız ve talep ettiklerimizle, Dünya'nın kendi kaynaklarıyla bize sunabileceklerinin arasında büyük bir uçurum vardır, sürdürülebilir değildir. Bu uçurum insanın doğayı istediği, işine geldiği gibi dönüştürüp kendi amaçlarına hizmet ettirmesiyle aşılabacak bir şey gibi düşünülmekte, öyle hareket edilmektedir. İnsanın seçtiği bu yol doğayı-doğal yaşam alanlarını yok edecek, kendisi de doğanın bir parçası olduğu için kendisini de yok edecek bir yol olarak gözükmektedir.

* (<https://fishfeel.org/>)

Hayvancılık için kullanılan tarım alanlarında üretilen tahıl çeşitleri, şayet insanlar için gıda olarak üretilmiş olsaydı bu kadar devasa boyutta toprak alanlarına ihtiyaç duyulmayacaktı. Böylece hem toprağın verimi bu kadar düşmeyecek, yaban hayatı yok edilmeyecek, hem suni tarım kimyasalları, gübreleri, böcek ve mantar ilaçları kullanılmayacaktı. Hayvanların genetikleri değiştirilmeyecek, antibiyotikler kullanılmayacak, hem de ekilen alanlardan insanlar faydalanacağı için dünyada açlık diye bir sorun kalmayacaktı. İnsanlar tükettikleri et ve diğer hayvani gıdalarla, açlıktan ölen insanlar ve yetersiz beslenmeden gelişemeyen, ölen çocuklar arasında bir bağlantı kuramıyorlar, kurmak istemiyorlar ne yazık ki.

“Kuzey ve Güney Amerika’da toplam 85 milyon hektarlık alanda ekilen, Çin ve Avrupa Birliği’ne ihraç edilen glifosata dayanıklı soya fasulyeleri yoğun hayvancılık üretiminde kümes hayvanları, domuz ve sığır yemi olarak kullanılıyor. AB’nin GDO etiketleme yasalarında bulunan bir boşluk sayesinde, GDO’lu yemle beslenmiş hayvanlardan elde edilen et, süt ürünleri ve yumurtalar piyasada üzerinde “GDO’lu” etiketi olmaksızın satılabiliyor.” (Et Atlası)

Dünya nüfusu sürekli artıyor ve bu artışla birlikte hem hayvansal üretim, hem de insanın tüketeceği tahıl için yeni tarım alanlarına ihtiyaç duyuluyor. Balta girmemiş ormanlar, ayak basılmamış topraklar, doğal canlılığın mevcut olduğu bitki çeşitleriyle, ağaçlarıyla, kuşlarıyla, böcekleriyle, sürüngenleriyle, yer altındaki mikro organizmalarıyla doğa bütünüyle değiştirilip katlediliyor. Doğa Ana’nın kendisini tekrar şifalandırabilmesi, bu tahribatın verdiği zararları telafi etmesi için insansız zamana ihtiyacı var.

Tahribat süreci şöyle geliyor: Tüm Dünya’da besi hayvanlarının tüketmesi amaçlı bitkisel yem alanları açmak için Tarım Bakanlıkları tarafından verimli topraklar seçilir, ihale usulü veya direk satış yoluyla bu topraklar uluslararası şirketlere verilir. Daha sonra arazilerin üzerinde öncelikle bitkisel örtü çeşitliliği yok edilir, ağaçlar kesilir, o bölgede yaşayan hayvanlar ya öldürülür ya da başka bölgelere kaçırlır. Sonra

traktörler toprağın tesviyesini yapar, yabancı otların çıkmaması için ot ilaçları kullanılır ve genetiği değiştirilmiş hibrit tohumlarla bölgeye yeni bir suni çeşitlilik getirtilir. Yetiştirilen bitkiler hasat edilene kadar sulanır, gübrenir, ilaçlanır. Çok kısa bir zaman içinde maksimum verim elde edebilmek için sürekli işlenir ve toprak dinlenmeye bırakılmaz.

Zaman içinde toprak fakirleşir, direnci zayıflar, hastalanır. Buna karşılık daha çok kimyasala ihtiyaç duyulur. Bu böyle toprak iyice çölleşene kadar sürer gider ve verim azaldığı zaman ekim yapılmaz. Artık yeni toprak alanlarına ihtiyaç vardır, yeni tarım alanlarına. Geride kullanılıp bırakılan eski tarım alanları mineral değerleri açısından fakirleşmiş, biyoçeşitlilik zarar görmüş, mikro organizma faaliyeti neredeyse durma noktasına gelmiş, çoraklaşmış, hunharca sömürülmüştür. Dünya bu şekilde hayvan yemi üretmek adına çölleştirilmektedir.

Araştırmalara göre Dünya'daki 7,6 milyar insan toplam canlıların yalnızca %0,01'ini oluşturmasına karşın, tüm vahşi memelilerin %83'ünün ve tüm bitki türlerinin yarısının yok olmasına neden olmuştur. Hayvanların sayısal oranlarındaki suni dengesizlik sonucu gezegendeki tüm memelilerin %60'ını çiftlik hayvanları oluşturmuş ve bu kadar fazla çiftlik hayvanının üretimi için ihtiyaç duyulan toprak alanların sağlanması ise biyolojik çeşitliliğin ve gezegendeki doğal alanların korunmasını engelleyen en yıkıcı güç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ormanlardaki ağaçlar güneş enerjisini toplar, yaşamamız için gerekli olan oksijeni sağlar, Dünya'nın su dengesini karşılarlar. Tek bir büyük ağaç, güneşli bir havada 400 litreye kadar suyu buharlaştırabilir, 80 yaşındaki bir kayın ağacı saatte 1,73 kg oksijen üretir, bu da 10 kişinin oksijen ihtiyacını karşılayacak bir seviyedir. Ormanlar, gezegenimizin akciğerleri, kadim kültürlerde adaletin ve hakikatin araçları, ışık akümülatörleridir.

“Yetişkin bir çam veya sert liflere sahip olan ağaçlar, türlere bağlı olarak yaklaşık bin metrekare ile on iki bin metrekare arasında değişen bir yaprak yüzeyine sahiptir. Yağmur ormanlarındaki ağaçların yaprak yüzeyleri ağaç başına yüz altmış bin metrekareye kadar çıkabilir. Bu muazzam yüzeyde güneş ışığı, karbondioksiti oksijene ve bitki materyaline

*dönüştürmek için bir enerji kaynağı olarak kullanılır. Ağaçlar, CO₂'yi atık bir ürün olarak soluduktan sonra muazzam yaprak alanlarından keli-
menin tam anlamıyla soluyorlar ve sırayla atık bir ürün olarak oksijeni
soluyorlar. Ağaçlar olmadan, atmosferimiz muhtemelen bizim için toksik
hale gelir ve yağmur ormanlarındaki ağaçlar sıradan ağaçlardan çok daha
büyük bir yaprak yüzey alanına sahip olduklarından, dünyanın yağmur
ormanları bu sayfayı okurken soluduğunuz oksijenin çoğunu bağışlar.”*

Thom Hartman

Unser ausgebrannter Planet

Maden sahaları, hayvan yemi için açılan tarım alanları, mera, besi çiftlikleri ve buralarda çalışacak olanlara yerleşim yerleri açma amaçlı vahşice yok edilen Afrika'da Yağmur Ormanları ve Güney Amerika Kıtası'ndaki Amazon Yağmur Ormanları'nda yapılan ağaç katliamı, yağış oranlarını ve oksijen seviyesini küresel boyutta ciddi seviyede düşürmüştür. Bu katliamlar Dünya genelinde çoğu kasıtlı olarak tarım alanları (veya başka niyetlerle) açmak için çıkarılan yangınlarla küresel ısınmayı suni olarak artırmış ve iklim krizinin yol açtığı kuraklık yeni yangınlara sebep olarak negatif bir döngü yaratılmıştır. Ormansızlaştırma, yeryüzündeki yaşam için büyük bir tehlikedir. Çıkan yangınların önemli bir kısmı kasıtlı olarak insan tarafından çıkarılan yangınlardır.

*“Uydu tabanlı verilerden yola çıkarak yapılan bir analiz geçtiğimiz yıl tüm dünyada kaybedilen tropikal yağmur ormanlarının miktarının arttığını ve altı saniyede bir futbol sahası eşdeğerindeki alanın yok olduğunu ortaya koydu. Maryland Üniversitesi'nden alınan verilere göre tropik bölgelerde yaklaşık 12 milyon hektar ağaçlık alan kayboldu. Bunlardan dört milyon hektarını ise eski ve yoğun yağmur ormanları oluşturdu.”**

Hunharca yok edilen ormanların en büyük kısmı endüstriyel hayvancılığa feda edilmektedir. Uzmanların görüşleri, orman katliamları böyle devam ederse yağmur ormanlarındaki biyolojik çeşitliliğin sadece

* <https://yesilgazete.org/blog/2020/06/02/alti-saniyede-bir-futbol-sahasi-buyuklugunde-yagmur-ormani-yok-oluyor/>

50 yıl içinde geri dönölmez bir şekilde kaybedileceğidir. Bu da bildiğimiz Dünya'nın artık olmayacağı anlamına gelir. Bir parça et yemek için insanlar gelecek nesillerin, çocuklarının geleceğini tehlikeye atmaktan kaçınmamaktadır. Birkaç dakikalık bir damak tadı keyfi için, gerçekten çok büyük bir bedel değİl midir?

Parası olan ülkelerin insanların et yemesi için hem gezegenimiz çölleştiriliyor hem de parası olmayan ülkelerin insanları kurban ediliyor. Üstelik bir de durumu kurtarmak adına, resmi kurumlar tarafından sözde yardım kampanyaları düzenleniyor. Bu kadar mı ikiyeölzlölölölöl olur? Bir taraftan o insanların hayatlarıyla oyun oynanırken, diğler taraftan tüm Dünya'da toplumlar bu konuda kandırılıyor. Halbuki insanlar bilinçlendirilse, gereksiz tüketim sonlandırılrsa ve en azından daha az et yenilse, hem o insanlar aç kalmayacak hem de çevresel tahribat yaşanmayacak.

Gelinen noktada insan, özellikle son 200 yıldır gezegene ve Dünya'yı paylaştığı diğler canlı türlerine verdiği zararın sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda olduğı gerçeğıyle kaçınılmaz olarak karşı karşıyadır.

Endrüstriyel hayvancılığın gezegenimize verdiği zararları açıklayan tüm bu bilgilerin ışığında kişide veganlığa yönelik bir anlayış gelişmeden çevrecilikle ilgili yapılan her şeyin ne kadar eksik ve hatta tutarsız olduğunu siz değerli okuyucularımın değerlendirmesine bırakıyorum.

Tüm yaşam ve yaşamın devamını sağlayan unsurlar domino taşları misali ayakta kalmaları ya da devrilmeleri birbirine bağılı olan ilkelerle varlıklarını sürdürürler. Tek bir domino taşının devrilmesi geri kalan taşların dik duramayarak peşİ sıra ve üst öste birbirlerinin üstüne yığılmaları anlamına gelir. Tüm enerjinin, dolayısıyla tüm yaşam formlarının Tek bir Kaynak'tan geldiğini idrak etmişseniz, yolda kendi halinde yürüyen bir karıncaya dahi basmamak için yolunuzu değıştirirsiniz veya yanlışlıkla bir yaprak düşmesine sebep olursanız o yaprakla helalleşmek istersiniz. Görüp, bilip, duyup da yerine getirmediğimiz sorumluluklarımız, bir yaşam boyu ve dahi yaşam ötesi taşıyacağımız kamburlarımızdır.

Belgelerle açıklanan tüm bu gerçeklere rağmen, insan, aldığı gıdanın, yaşam tarzının, tüketim alışkanlıklarının neden olduğı zararların yarattığı bireysel ve kolektif negatif karmanın farkında olamayacak kadar derin uykudadır ve kendisini bu ağır uykudan uyandırmak isteyenleri de

tehdit olarak algılamaktadır. Gündelik yaşamda çok sık kullandığımız sevgi, saygı, merhamet, adalet sözcüklerinin gerçek anlamlarını bilmediğimiz apaçık ortadadır. Çok uzun zamanlardan beri yanlış olduğunu içimizde hissettiğimiz birçok şeyi, bize öyle öğretildiği, küçük yaşlardan itibaren öyle öğrendiğimiz için sorgulamadan yapmaya devam ettik. Şiddet içeren eylemlerin içinde dolaylı ya da dolaysız yer aldık ama yine de kendimizi iyi insanlar olduğumuza dair kolayca inandırdık. İyilik yapan iyilik, kötülük yapan kötülük bulur dedik ama başımıza bunca talihsizlik neden geldi, işte onu bir türlü çözemedik. Farkında olmasak da nefsanîyetimize olan esaretimizin tatsız sonuçlarına katlanmak zorunda kaldık. Sevgi isterken, kendimiz vermeyi bilemedik, nefsimizi yenip kalplerimize inemedik.

Dostlarınızı, kardeşlerinizi sömürüp, öldürerek sürdürdüğünüz yaşamların, başka yerlerden çıkan acılarını anlamaya ve fark etmeye çalışın. Ne ekiyorsanız, aslında onu biçtiğinizi görün. Hiçbir canlıyı öldürmeden ve sömürmeden bir yaşam sürdürmeniz mümkün. Sevgiden büyük bir öğretmen yoktur. Gerçek sevginin anlayışı farklıdır, kavrayışı farklıdır, üslubu farklıdır. Nefs “benim için” der, sevgi ise “senin için, onun için, hepimiz için”. O’nun rehberi kalp; dili vicdandır, ahlâktır, şefkattir.

Kalplerimizin koşulsuz sevginin sonsuz anlayışı ve şefkatiyle genişlemesi dileğimle.

Lütfen bu bölümde verilen bütün bilgileri kendiniz de araştırarak ve sorgulayarak teyit edin.

Beslenme Etiği

Dünya üzerinde öldürenlerin, cinayet işleyenlerin kendilerince pek çok talihsiz sebebi olabilir. Ama bence en kötüsü, mecbur olmadığı halde sırf çıkar amaçlı masum bir canlının öldürülmesi ve-veya öldürülmesine onay verilmesidir. Şayet kişinin sevgi anlayışı yeterince

gelişmişse, hayvanların hissedebilen canlılar olduklarına dair pek çok kanıt vardır ve bu gerçek, bizim onlara bakış açımızın değişmesi için yeterli bir nedendir.

Her insanın içinde doğasından gelen, ruhsal potansiyeli ölçüsünde sevgi, şefkat ve merhamet bulunur. Ancak kişinin tümüyle sevgi ve şefkatin evrensel ilkeleriyle yaşamını sürdürmeye kararlı olması ve seçimlerini bu karara uygun yapması farklı bir şeydir. Bu aşamada birey, bireysel seçimlerinin kolektif insanlık bilincindeki gücünün farkındadır. Bu güç ona her varlığın en yüksek faydasına yönelik bir sorumluluk yüklemektedir ve bu nedenle seçimlerini çıkarlarına göre değil, ortak faydaya yönelik yapar.

Biz, mevcut dönemsel şartların ihtiyaçlarına göre gelişen ve uyanan bilincimizle ve yükselen vicdan, merhamet ve sevgi duygularımızla küresel boyuttaki bu vahşet sektörüne “dur” diyebildiğimiz zaman, insanlık adına büyük bir ilerlemeden bahsedilebilir. Bunun dışında kalan her söz, yöntem ve eylem, genel bir akıl tutulması halinin orasına burasına yama yapmanın ötesine geçemez. Hayvanlara yönelik şiddet bitmeden Dünya’ya barış ve huzur geleceğini sanmak boş bir hayaldir.

Tanrı’nın bizi insan dışı varlıklardan üstün yarattığı, onların ise yalnızca biz insanlara hizmet etsinler diye burada olduğu inancımız, aslında böyle düşünmemizin kurgulanması; Doğa ve Hayvan Krallıkları’ndaki kardeşlerimizden ayrı düşmemize ve özümüzden kopuk bir yaşam sürmemize neden olmuştur. Oysaki her bir hayvan kardeşimiz, aynı bizim gibi kendi oluş seviyelerini evrimleştirme gayesiyle, kendilerine uygun vazife anlayışı ile buraya gelmektedir.

Şaman öğretisine göre Mineraller 2, Bitkiler 3, Hayvanlar 4 ve İnsanlar da 5. Çakralara karşılık gelirler. 5. Çakra, 5. Boyut ile ilişkilidir ve bilincin bu aşamasına yükselen kişinin doğadaki tüm varlıklar için sevgi, şefkat ve anlayışı gelişir ve “Ben Varoluşun Tümü ile Bir ve Bütünüm” farkındalığı oluşur. İnsanın enerji boyutunda 5. Çakraya karşılık gelmesi, onun kendi yaşamının yaratıcısı ve kolektif bilincin kaderinin üzerinde tayin edici-söz sahibi olduğunu ifade eder. Bu güç, içimizdeki Tanrısal Kıvılcımdır ve insanda potansiyel olarak var olmasının getirdiği bir

sorumluluğu ve üstlenilmesi gereken bir misyonu-görevi vardır. Ancak bu konu, alt ego-zihnin benmerkezci istekleriyle karıştırılmamalıdır. Burada “bizim için değil, bizim içimizde, bizimle birlikte çalışan yüce bir güç” söz konusudur. İnsan, Tanrısal kıvılcımın ışığını almak ve iletmek için aracıdır, ama kendi sınırlı insan iradesiyle bunu yapamaz. Ancak aradan çekilir ve Tanrı’nın yüksek İlahi İrade’sine teslim olursa, onun aracılığıyla güç ortaya çıkar. En yüksek ölçüde tezahür etmesi, bize, yani titreşim yoğunluğumuza, frekansımıza bağlıdır.

Günümüzde artık pek çok kişi, yaşamın acı, merhametsiz, sevgisiz ve kirli yönüyle de yüzleşebilme cesaretini gösteriyor ve buradaki sorumluluğunu kabul ederek değişiyor. Hayvansal gıda üretiminin sorgulanması gerektiğini, sektörün reklamlarda gösterildiği gibi, yemyeşil çayırarda özgürce dolaşan huzurlu, mutlu hayvanlarla ilgisi olmadığını biliyor. Ne yazık ki hayvan ve bitki kardeşlerimiz, günümüz dünyasının bu döneminde eşi benzeri görülmemiş boyutlarda sömürü ve zulme maruz bırakılıyorlar.

Kişi, varlığında empati ve şefkat gelişmediği sürece gerçek sevgiyi öğrenemez; kendisini, insani ilişkilerini ve hayvanlarla arasındaki ilişkiyi şifalendiremez. İçindeki sevgiyi ve vicdanı uyandırabilmiş insan, sevgiyi egosunun ona gösterdiği şekliyle değil, samimiyet ve içtenliğiyle yaşar. Bazı hayvanları severken, diğerlerini yiyecek olarak görmek, insanın bilinçsizce yaptığı ikiye bölme işlemidir. Bunun farkına varmak ise, insan olma yolculuğunda atılacak en önemli adımdır. Hayatın olduğu her yer Tanrı’nın bize armağanıdır, bizler bu eşsiz armağanın kıymetini bilmediğimiz için yeryüzü acı çekmektedir. Dünya’nın artık içi boşaltılmış ve yaşama geçirilmemiş süslü sözcükleri tekrarlayan insanlara değil, her canlıya sevgi ve nezaketle yaklaşması gerektiğinin bilincinde olan insanlara ihtiyacı vardır.

İnsanlar hep sevgiden bahsederler, sevgi üzerine şiirler romanlar yazılır, şarkılar söylenir, filmler yapılır ama sevgi yaşanan değil, yalnızca konuşulan olarak kalır. Çünkü bir şey hakkında konuşmakla, o şeyi anlamak ve yaşamak aynı değildir. Gerçek sevgi sınır koymaz, ayrımcılık

ve bencillik yapmaz. Sevgiyi yaşamak hem çok kolay, hem de çok zordur. İnsan, kendisini unutup öz varlığının aslında saf sevgi olduğunu bir türlü hatırlayamaz. Ama bir kez varlığının bu kutsal gerçeğini hatırlarsa, bir daha asla unutmaz. Sevginin en yakın dostu saygıdır. Biri olmadan, diğeri varlığını sürdüremez, hep bir eksiklik olur.

İnsani düzeyde de ilişkiler, manevi bir temele dayanmadıkları sürece kalıcı olamazlar. Dünyevi sevgi algısı şartlandırılmıştır, belirli koşullara bağlıdır. Bu tür sevgiye dayalı ilişkiler karşılıklı beklentiler ve bağımlılıklarla sürdürülür. Kişisel sevgi, ilahi sevginin zayıf bir yansımasıdır, yanıltıcıdır. Ruhsal seviyede yaşanan sevgi uyum ve ahenk yaratırken, kişisel düzeyde sürdürülen benmerkezci sevgi algısı uyumsuzluklara sebep olmaktadır. Ruhaniyeti gelişmemiş veya az gelişmiş bir insan, doğa ve hayvanlarla olan ilişkilerinin dışında insani ilişkilerini de sevgi ve uyumla sürdürmekte başarılı olamamakta, ayrılık algısından ötürü kendisini eksik hissetmekte ve tamamlanmak için bir diğerine tutunma ihtiyacı duymaktadır. Bu türden ilişkiler enerji açıklarını bir başkası vasıtasıyla tamamlamak üzerinedir, karşılıklı çıkar ve beklentiler söz konusudur. Çoğunlukla bir süre sonra taraflar birbirlerinden enerji çekip yine de enerji açlığı içinde yaşamaya başladıklarında umduklarını bulamadıklarını düşünürler ve karşılıklı enerji alış veriş (ilişki) biter.

Benim için hayvanların yaşam haklarına göstermemiz gereken saygı, bu gezegendeki her şeyden daha önemlidir. Çünkü tüm bu dünyevi kargaşanın, savaşların, terör olaylarının, adaletsizliklerin, haksızlıkların, açlığın, güçlünün güçsüzü ezmesinin temelinde yalnızca sevgisizliğimizin ve saygı eksikliğimizin olduğunu biliyorum. Çürük bir temel üzerine sağlam bir bina inşa edemezsiniz. İnsanlık da çoğunluk itibarı ile sevgi, merhamet ve şefkat duygularından yoksunsa, ne kendimizi şifalandırabiliriz, ne de diğerlerine faydamız dokunur.

Yediğiniz et ve diğer hayvani gıdalar, kaba titreşimli özelliklerinden dolayı ruhani gelişim sürecinizi olumsuz etkileyecek, yavaşlatacak ve zorlaştıracaktır. Üstelik onların çektikleri acıyı, uğradıkları zulmü bile bile, hâlâ bu ürünleri tüketmemiz ne kadar doğrudur? Tanrı'ya yakın olan, Tanrı tarafından kutsanan kişi doğası gereği şiddete karşıdır. Bazı

insanlar, sırf bu yakınlaşmayı sağlayabilmek için belli bir zaman süreci içinde vegan, vejetaryen diyetler uyguladılar. Tüm dinlerde ve kadim öğretilerde hayvan ve hayvansal ürünlerden uzak kalınan oruç ve bedensel arınmanın öneminden bahsedilir.

Bir toplumun gelişmişlik düzeyi sadece bilim ve teknolojisiyle değil; insanların birbirlerine, doğaya ve hayvanlara karşı olan davranış biçimleriyle ölçülür. Bilgeligi yani ahlâki ve vicdani değerleri gelişmemiş, sadece kendi çıkarlarına odaklanmış, doğaya, hayvanlara karşı sevgisiz, ilgisiz, farklı yaşam biçimlerinin doğal yaşam haklarına karşı saygısız davranan bir toplum; teknolojisi istediği kadar ilerlemiş olsun, manevi açıdan geri kalmış, gelişmemiş bir toplumdur. İnsan, teknolojik olarak ne kadar ilerlerse ilerlesin, canlı bir varlık yaratabilme potansiyeline sahip değildir. Sırf bu nedenden dolayı bile, hiç kimse Tanrı'nın yarattığı canlı bir varlığı öldürme hakkına sahip olamaz.

Bizler Evren'in sırlarını çözmeye de kalksak, herkesin hayran olduğu entelektüel bilgi hazinesine de ulaşmış olsak, kariyer, şan, şöhrat, etiket sahibi de olsak; eğer aklımız ve bilgimiz, sevgi ve merhametle birlikte gelişmemişse, tabaklarımızda az sonra midemize girecek çalınmış hayatların cansız bedenleri varsa ve biz varlığın özgür yaşam hakkına saygı duyacak bir bilinç seviyesine henüz gelememişsek, öğrenmemiz gereken daha pek çok şey vardır ve adına Dünya dediğimiz ve evrimleşmek için geldiğimiz deneyimleyerek öğrenme alanına daha çok gelip gideceğiz.

En büyük yanılgılarımızdan birisi de, kendimiz değişmeden dış koşulları değiştirebileceğimizi düşünmemiz ve yaşamımız boyunca dış koşullara bağımlı olarak yaşamamızdır. Halbuki bu Dünya sahnesi sadece bir okul, gözlem ve deneyimleme alanıdır. Ancak kendimizi değiştirebildiğimiz zaman koşulları değiştirebilir, değiştirmeye gücümüzün yetmediklerini ise Yaratıcıya-Üst Akıl'a bırakarak, olanı tam bir teslimiyetle kabulleniriz.

Sadece samimiyet ve içtenlik, gerçeği basit ve herkesin anlayabileceği bir sadelikte anlatabilir. Hakikatin ışığına kendisini açmak isteyenlerin,

samimiyetten uzak süslü, yapay sözcüklere değil, onların tüm yaşama daha derinden bakmasını sağlayacak gerçek bilgiye ihtiyaçları vardır. Güzel, özlü sözler söylemek, hitabet yoluyla insanları etkilemek bir yetenektir. Ancak söylenen sözlerle, yapılanlar birbiriyle uyumluysa bu da marifettir, samimiyettir. Kendi adıma insanın sözüne bakarım, ancak o insanı kendime örnek alacaksam, sözüyle yaptıklarının uyumuna daha çok bakarım. Yazılı ve sözlü öğretiler somut olarak güncel yaşamda pozitif bir farklılık yaratmıyorsa, şefkat ve empati bilincimizi yükseltmiyorsa, değişen bir şey yoksa, anlamamız gereken şudur ki bize uygun değildir ve sadece zaman kaybıdır.

Yaşamın sürekliliğini, kalitesini, çocuklarımızın geleceğini ve kendi mutluluğumuzu belirleyecek olan küflenmiş ideolojiler, küresel elitlerin belirlediği siyasiler ve siyasi iktidarlar değil, yalnızca bizleriz. Güneş karanlıktan yükselir, bilgelik de cehaletten yükselecektir. Dünya'ya ışık tutan bir insan olmak ya da karanlığa hizmetkâr olmak bizim seçimlerimizle belirlenecektir. Bizler karanlığın içindeki ateş böcekleri misali ışıklar olmalıyız.

Bu Dünya'da ne kadar uyanık gibi görünseler de uykuda olan insanlar vardır ve onlar çoğunluktur. Yeteri kadar uyumuş ve artık uyanmaya hazır olanlara yardım edilir, uyandırılırlar. Yaşamımızın gerçek anlamı uyanıp, varlığın Birliğini görebilmek ve varlık seviyemizi yükseltmektir. Eğer bunu yapmayı gerçekten tüm kalbimizle istiyorsak, yüksek tesirlerden yardım gelecektir. Bundan hiç şüphemiz olmasın.

Ayurvedik Beslenme- Doshalar- Et Tüketimi ve Ahimsa (Zararsızlık İlkesi)

Hepimiz tüm yaşamımız boyunca Ruh'umuzun tapınağı olan fiziksel bedenimizle, insani ve Doğa Krallıkları'yla olan ilişkilerimizle, maddi imkanlarımız, zihinsel potansiyelimiz, anlayış ve vicdan seviyemiz, aklımızı ve sezgilerimizi nasıl kullandığımızla imtihan ediliriz. Ruhsal yeteneklerimizi geliştirmek üzere Tanrı'nın her birimize verdiği farklı

farklı olanakları ve yetenekleri bu imtihanların materyalleri olarak da görebiliriz.

İnsan, Ruh'unun tezahür ettiği araç olan fiziksel bedeniyle yaşadığı Dünya'daki zaman dilimine deneyimleriyle iştirak eder, katılımda bulunur. Bu katılımın farklı aşamaları vardır. Amaç, basamak basamak Öz Bilinç kazanılarak nihayetinde kişinin kendi dünyevi varlığından soyunarak Tanrısal Kaynak ile birleşmesidir. İnsan, kendisini bildiği, tanıdığı ölçüde bilinci evrim geçirir, bireysel ve kolektif yaşamın daha yüksek periyoda yükselmesine katkıda bulunur. Amaç yerine getirildiğinde ise bir dönem biter, yeni bir sayfa açılır.

Alınan gıdalar “*nefsin üzerinde hakimiyet sağlama*” yoluyla, insanın ruhani gelişiminin ilk aşaması olan fiziksel bedenin tekamülünde çok önemli bir rol üstlenirler. Ruh'un Dünya yaşamı için kullandığı enstrüman olan fiziksel beden, mümkün olan en iyi fiziksel araç haline getirilmelidir. Fiziksel bedenimiz varlığını sürdürmek için belli bir bilinç seviyesine gelinceye kadar yemek ve içmek zorundadır. Ancak pek çok çeşit yiyecek ve içecek vardır, bizim kendimize ve Dünya'ya mümkün olan en az yıkıcı ve en fazla yarar sağlayacak gıdaları ve sıvıları seçmemiz gerekmektedir. Görevimiz sadece kendimize değil, yeryüzüne de hizmet etmek, dönüşerek dönüştürmektir. Bizler ancak yeryüzüne hizmet ederek farkındalığımızı geliştirir ve bilincin daha yüksek seviyelerine çıkabiliriz. İnsan, bedenine aldığı gıdaların farkında olarak “*Doğru Edim*” ilkesiyle bilinçli beslendiği takdirde, önce fiziksel bedenini arındırarak tekamülüne yükselmiş bir bilinçle devam eder.

DOĞRU EDİM, Thich Nhat Hanh' a göre Yaşama Saygı'yla ilişkilidir. O, şöyle der:

“Yaşamı yıkmanın neden olduğu ıstırapın farkında olarak, kendimi insanların, hayvanların, bitkilerin ve minerallerin yaşamını korumanın yollarını öğrenmeye ve şefkat beslemeye adadım. Öldürmemeye, başkalarının öldürmesine izin vermemeye ve Dünya'da, düşüncelerimde ve yaşam tarzımda herhangi bir öldürme edimini desteklememeye kararlıyım. Her gün yeme, içme ve toprağı, suyu ve havayı kullanma tarzımızla öldürüyor olabiliriz. Öldürmediğimizi düşünürüz, fakat öldürürüz. Edim dikkati,

farkında olmamıza yardım eder; böylece öldürmeyi kesip korumaya ve yardım etmeye başlayabiliriz.”

Beslenme biçimi ve ruhaniyet arasındaki ilişkinin bilinmesi yeni değildir, çok eski zamanlara dayanır. Hindistan'ın Kutsal Yaşam Bilimi olan 5000 yıllık Kadim Ayurveda Öğretisi, Dünya'nın en önde gelen bütünsel tıbbi şifa sistemidir. Ayurveda kelimesi Sankrit dilinden gelir ve Ayur (yaşam) ve Veda (bilgi) kelimelerinden oluşur. Sağlıklı ve iyi olma halinin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal tüm yönlerini kapsar. Doğanın dilini anlamamıza yardımcı olarak, evrenle uyum içinde yaşamamızı sağlar. Böylece sadece kendimizin değil, tüm yaradılışın hayrına gelişmeyi getirir. Yoga ve Ayurveda birlikte gelişmiş kardeş bilimlerdir. Tüm evrenin Tek Özben olduğunu ifade eden ve Kozmik Bilgi'nin anahtarının akıllarımızda ve kalplerimizde olduğunu söyleyen Vedik bilgeliğin yüce sisteminin bütünsel parçalarıdır.

Ayurveda'ya göre evrende her şey gıdadır. Algıladığımız ve gördüğümüz her şey fiziksel, zihinsel ve ruhsal gıdalardır. İçsel “özbenimiz” gıdayı alandır. Ağız yoluyla alınan gıdalar sadece fiziksel ve zihinsel gücümüzü korumakla kalmaz, aynı zamanda içsel özbenimiz olan ruhumuzu da besler. Bu nedenle bizim ruhsal olarak gelişimimiz, evrenden aldığımız ve fiziksel bedenimizi olduğu kadar zihnimizi ve ruhumuzu besleyen gıdaların niteliğine bağlıdır. Her gıda alımında kendimizle, doğayla, Hayvan Krallıkları ile, evrenle, görünen ve görünmeyen tüm varlık alemiyle iletişime geçeriz. Gıdamız sevgi, şefkat ve anlayış temelleri üzerinde değilse, diğer duygu, düşünce ve eylemlerimizde acı çeker, sahip olduğumuz tüm maddi değerlere rağmen tatminsizlik ve doyumsuzluk halleri yaşarız. Fizik beden yoluyla aldığımız gıdalar ruhsal gelişimimizin ilk basamağıdır, başlangıç noktasıdır ve farkındalığımızı ve anlayışımızı yükselterek sadece kendimize değil, bütüne hizmeti desteklemektedir.

Doshalar:

Ayurveda'yı ve Ayurvedik Beslenme'yi daha iyi anlayabilmek için yaşam enerjisi (yaşam nitelikleri) anlamına gelen Doshalar'ı iyi anlamamız gerekir. Doshalar fiziksel yaşam enerjilerini kapsadığı gibi, psikik enerjileri de içerir. Doshalar'ın yani yaşamsal enerjimizin dengede

olması, bizi fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak sağlıklı insanlar yapar. Tüm yaşam alanlarımızda, dinlediğimiz müziklerde, okuduğumuz kitaplarda, arkadaş sohbetlerimizde, çevreyle olan ilişkilerimizde, bedenimize aldığımız gıdalarda, tüm duygu, düşünce, edim ve eylemlerimizde Dosha'ların etkileri görülür. Doshalar Fiziksel, Duygusal, Astral ve Kozal Bedenlerimizde denge veya dengesiz unsurlar yaratımında bulunurlar.

Yaşadığımız evrende her şey beş temel elementten oluşur. Bunlar: 1) Eter, 2) Hava, 3) Ateş, 4) Su, 5) Topraktır.

Bu beş element her ne kadar Dünya'da egemen olan fiziksel güçler olarak bilinse de, vedik bakış açısına göre hepsi bilincin (şuur) güçleridir. Doshalar, evreni meydana getiren elementlerin yani bilincin çeşitli yönlerdeki niteliklerini taşırlar. Bu güçler yaşam enerjisi ile birleştiğinde Vata, Kapha ve Pitta'dan oluşan Üç Dosha yaratılmış olur. Vata boşluk ve havadan oluşur ve yaşam, enerji ve hareket yönünde kendisini ifade eder. Pitta ateşten oluşur, ışık ve ısı yaratımında bulunur. Kapha ise suyu temsil eder ve yaşamsal önemiyle diğer İki Dosha'yı hem içerir hem de besler ve destekler. Tüm yaşamımız boyunca bu üç Dosha arasında gelir gider, denge ve dengesizliği yaratan edimlerde bulunuruz. Gençliğimiz ve yaşlılığımız, gelişimimiz ve gerilememiz, hastalık veya sağlıkla ilgili tüm durumlarımız Doshalar vasıtasıyla belirlenir.

Fiziksel yaşam güçlerini temsil eden Doshalar dışında Psişik Doshalar'da vardır. Bunlar Sattva, Rajas ve Tamas olarak kendilerini gösteren ve yaradılışın (tezahürün) tüm biçimlerini içeren varoluşun ilksel çalışma ilkeleri, her şeyde ve her yerde varlık gösteren Üç Guna'dır. Gunalar daimi olarak birbirleriyle etkileşim içinde oldukları için Değişim ve Süreklilik Yasaları'na tabidirler. Bu yazımızın esas konusu bu Üç Guna'nın etrafında şekillenmektedir.

Sanskrit dilinde Guna, bağlayan şey anlamında "*kordon*" demektir. Psişik Gunalar daha iyi anlamak için "*Maya*" kavramının ifade ettiği anlam nedir, onu bilmemiz gerekir. Budizm ve Hinduizm'de geçen bu Sanskritçe terim, diğerleriyle ilişkili olarak sürekli değişime uğrayan ve Dünya'nın kutupluluk içeren-yanıltıcı-göreceli doğasına "*Maya'nın yaratıcı güçlerine*" işaret eder. Gunalar vasıtasıyla Maya'ya bağlanır, gerçeği

her perspektiften zıtlıkları deneyimleyerek öğreniriz. Maya'nın gücü tüm varlıklarda makro ve mikro ölçekte çalışır, varoluşun çeşitliliğindeki Bir'liği görememekten kaynaklanan ayrılık bilincinin yarattığı Gunalar tarafından sürdürülür. Gunalar hayatlarımızın her alanında bulunur, eylemlerimizi belirler ve bizi yönetirler. Onlarla mutlu ve mutsuz olur, acı çeker veya sevinç duyarız. Varoluşun tüm çeşitliliğinden, doğum ve ölümden, bilinen ve görünen bütün tezahürlerden ve tüm döngülerden Gunalar sorumludur.

İnsan bu gezegende bilinen, bireyselliği gelişmiş en zeki varlık türü olduğu ve zekâsı yanılısma (maya) ile kaplandığı için, ondaki ayrılık bilincinin yarattığı bireysellik kavramı daha da derindir. Maya, insanlarda ego-izmden, arzulardan, bağıllık ve bağımlılıklardan, empati eksikliğinden, sevgisizlik ve merhametsizlikten, cehaletten sorumludur. Gunalar, Maya'nın yaşam güçlerinin "sattva, rajas ve tamas" olmak üzere üç özelliğidir. Maya etkisini Gunalar vasıtasıyla uygular. Fiziksel beden ve zihin daimi etki altındadır, ancak varlıkların içlerindeki Ebedi Öz Gunaların tesirlerinden etkilenmez. Kişi kendisindeki ruhsal boyutu fark edip, ruhsal çalışmalar ve arınma yoluyla kendisini saflaştırmadığı ve karanlıktan ışığa doğru olan gelişmesinde her üç Guna'yı da aşmadığı sürece Maya'nın esaretinden kurtulamaz. Dualite ve kişisel ego arzularımızın temeli, Mayanın projeksiyonlarıdır. İçimizdeki tek gerçek olan Ebedi Öz'ü tanıyıp, O'na teslim olana kadar cehaletin-Maya'nın içinden çıkamayız.

Sattva (saf ışık, anlamanın kaynağı, arınma) sevgi, ışık ve erdemli bir yaşamı temsil eden değerlerdir. Bilincimizin yükselmesine, anlayış ve şefkate izin vermemize, sevgiyi ilahi boyutta yaşamamıza aracı olan yaratıcı, dengeleyici, yapıcı yüce kozmik güçtür.

Rajas, Sattva ve Tamas'taki eylemleri sağlar. Dengeleme, destekleme, canlılık, koruma gücüdür.

Tamas ataleti, cehaleti, hissizliği, karanlığı temsil eder. Bağımlılık içeren tüm ilişkilere ve eylemlere, anlayış ve empati yoksunluğuna neden olur. Yıkıcı, durağan, engelleyici, aşağılayıcıdır.

Gunalar henüz tezahür etmemiş çeşitliliğin tohumlarını taşıyan ilksel doğamızda bulunur ve tezahür esnasında her biri bir diğeri ile etkileşime girer, birbirini etkiler. Yaşadığımız tüm duygu, düşünce, istek ve eylemlerden onlar sorumludur. Tekamül seviyesine ve spiritüel kalitesine göre her insanda Tamas veya Sattva Guna diğeri göre daha ağırlıklı olarak faaliyet gösterir. Rajas ise değişkenlik ve geçicilik gösterir ve zaman içinde daha etken olan gunaya dönüşmek zorunda kalır. Aynı bilgi Şaman Öğretisinde hayatı “Gölge, Ego ve Kişilik (Sahte Persona)” olarak deneyimlediğimizi anlatır. Görüyoruz ki kadim bilgiler her ne kadar coğrafi ve kültürel olarak farklı bölgelerde ortaya çıkmış ve farklı dillerde telaffuz ediliyorsa da, özünde hepsi Bir’dir ve gerçeği anlatır.

Yiyeceklerimiz de her şey gibi Sattva, Rajas ve Tamas temel bileşenlerinden oluşur. Sattva bileşenine sahip yiyecekler ruhsal yolumuzda bize destek olurken, Tamas ağırlıklı yemekler ruhsal gelişimimizi yavaşlatır ve-veya engeller. Beslenme biçimlerimiz her insanın kendisinde ağırlıklı olarak hangi gunanın faaliyette olmasıyla ilişkilidir ve kendisinin ruhsal halini temsil eden gunalara uygun gıdaları tercih etmesiyle şekillenir. Hayvansal ürünler tamas grubundadır ve nedeni canlı gıdalar olmamaları ve hayvanların yaşarken ve öldürülme esnasında çektikleri acı ve ölüm korkusudur. Bitkilerin hayvanlar kadar gelişmiş bireysellikleri olmadığı için, taze oldukları sürece bileşenlerinde tamas bulunmaz. Şayet tamasik yiyecekler sürekli olarak tüketilirse, bedene çok fazla tamas yüklenir.

Sattvik beslenme toprağın bizlere sunduğu en saf, canlı, taze gıdalardır. Taze bitkiler, meyveler, canlı tohumlar, kuru yemişler, tahıllar, ağır olmayan bakliyatlar, doğal bitki bazlı yağlar, bitkisel çaylar, tarçın-rezene-zencefil-kakule-kışniş-zerdeçal-fesleğen-nane gibi baharatlarla lezzetlendirilip sevgiyle hazırlanan besinler kendi bünyelerinde olan Chi enerjisini (prana), yiyene aktarmak suretiyle bedendeki yaşam enerjisinin dengeli akışını sağlar. Fizik bedeni güçlendirir, zihinsel olarak beraklık ve arınma sağlar.

Antik Hindistan’ın kadim yazmaları olan Vedalar’da, Brahmanların (bilge rahipler) Sattvik beslendiklerini, öncelikle meyve ve yaprak

yediklerini yazar. Yogik beslenme, Sattvik beslenme değildir, aynı zamanda pranik bir beslenme biçimidir. Pranik gıdalar, klorofil içeren taze gıdalardır. Sattvik bir insanın beslenmesi, doğal olarak, sattvik beslenme biçimi olan ve bilinçli olarak uygulanan “vegan beslenme”dir. Ayurveda, beslenmede etik ilkeleri gözetir. Kişinin kendi yaşamı kadar diğer yaşamları da koruması gerektiğini vurgular.

“Yoga ve Ayurveda sattvanın gelişimini vurgular. Yogada sattva, spiri-tüel gelişimin gerçekleşmesine izin veren daha yüce değerdir. Ayurveda da sattva, şifanın gerçekleşmesini sağlayan denge durumudur. Yoga uygulamasının iki aşaması vardır, sattvanın gelişimi ve sattvanın aşılması. Sattvanın gelişimi beden ve aklın saflaştırılması demektir. Sattvanın aşılması ise beden ve aklın ötesine geçilerek, tezahürün ötesindeki gerçek “Özben”e gitmektir. Genel kural olarak kişi sattvada gelişmemişse, bunun ötesine geçemeyecektir. Kişi bu önemli kuralı unutmamalıdır. Duygular dahil, beden ve akıllarımızda uygun sattva veya saflık yoksa daha yüce bir aydınlanma arayışında olmamız için çok erkendir. Sattva gelişimi doğru gıda diyeti, fiziksel arılık, duyu kontrolü, mantra ve arınma ile gerçekleşir. Sattvanın aşılması ise, daha yüksek seviyeli meditasyon uygulamalarından doğar.”

Tamasik beslenme biçimi, ölü gıdalardan oluşur. Tüm endüstriyel, paketlenmiş, işlem görmüş, katkı maddeli gıda ve tatlılar, her tür et, balık ve yumurta, çiftlik hayvanlarının sütleri, kızartma, bayat gıdalar, genetiğiyle oynanmış gıdalar, sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddeler, aşırı pişirme, mikrodalgada pişirme, kalitesiz yağlar, gazlı ve şişelenmiş doğal olmayan içecekler, beyaz şeker, un ve rafine tuz bırakılması ya da en azından azaltılması önerilen gıdalardır.

Bu, içlerinden bazıları gıda bile denilemeyecek maddeler, bedenimizin sağlıklı kimyasını bozmakla kalmaz, prananın sağlıklı akışını da engeller. Böylece insanın içindeki negatif duygu hallerinin güçlenmesine, yaşam enerjisinin azalmasına, bedensel hastalıkların ve ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olur. Hayvan bedenlerinden elde edilen yiyecekler düşük ve negatif titreşimlere sahiptirler. Sindirimleri

zordur ve sindirim sürecinde bitkisel gıdalardan daha fazla enerji harcar. Bu da bize gerekli olan yaşam enerjisinin kaybı demektir.

Çiğ yenilen gıdalar fiziksel bedende ve zihindeki Vata Doshası'nın elementi olan havayı ve eteri arttırır, Prana ve zihnin süptil hislerini destekler. Çiğ gıda prana akışını arttırır, enerji kanallarını (nadiler) temizler, gıdaya olan bağımlılığı azaltır, geleneksel yogik beslenmenin bir parçasıdır. Günlük beslenme toplamında alınan gıdanın önemli bir kısmı veya ileri seviyelerde üçte biri oranında çiğ gıda alımı teşvik edilir. Satvik beslenme biçimi yalnızca fiziksel bedeni değil, süptil bedeni de toksinlerden arındırır, istenildiği takdirde mantralar, nefes teknikleri ve meditasyonla birleştirilerek daha yüksek sonuçlar da alınabilir. Sevgiyle hazırlanmış yemek sakın bir ortamda, farkındalıkla, iyi çiğneyerek ve derin şükran hisleriyle yenmelidir.

Her insan diğer enkarnelerinden getirdiği fiziki ve ruhani özellikleri ile bu Üç Guna'ya da sahiptir. Tekamülünün (Bilincin Evrimi) negatif veya pozitif yönde ilerlemesiyle bunlardan birisinin etkisini daha çok hisseder ve yaşar. Hangi guna kendisinde ağırlıklı olarak hüküm sürüyorsa kişi o gunaya uygun beslenir. Örneğin, bir önceki yaşamında kasaplık mesleğini yapan bir insanın bir sonraki bedenlenmesinde satvik bir beslenme uygulayabilmesi, büyük bir ruhani sıçrama yaşamadığı sürece pek mümkün görülmez. Kişi, önceki enkarnelerinin (Ruh'un dünyaya gelmek üzere bedenlenmesi-Reenkarnasyon) doğal sonuçlarını bu yaşamında yaşayacak, ancak Dünya'da geçirdiği süreçte önüne çıkan derslere açık olduğu, öğrenebildiği, öğrenmeye çaba gösterdiği kadarıyla ruhsal bir gelişim gösterecektir.

“Antik Hindistan'ın kadim yazmaları olan Veda Metinleri'nde insani yaşam formlarının, Tanrı'nın kendini gerçekleştirmesi ve bilgisi için özel olarak tasarlanmış olduğu söylenir. Bu olasılık diğer yaşam şekillerinde yoktur. Bu fırsatı kullanmayan insanların durumu, kutsal kitaplarda büyük bir hazinesi olan ancak kullanmayan insanların düştüğü yoksullukla karşılaştırılır. İnsan, ruhsal evrim döngüsünde yükselebilir veya düşebilir. Bu, kişinin ağırlıklı olarak seçimlerini hangi gunaların etkisi altında

kalarak yaptıklarına bağlıdır. Vedalar'a göre eğilimlerini ve eylemlerini daha çok cehaleti temsil eden tamas gunanın etkilemesine izin verenler, bu boyutu terk ettikten sonra düşük yaşam formlarında doğarlar."

Aradığımız, tercih ettiğimiz gıda tipi bizim ruhsal gelişimimizin hangi seviyede olduğunu yansıtan bir aynadır. Seçtiğimiz gıdaların doğası, bilincimizin seviyesini ortaya çıkarır. Ayurveda Bilimi, saf gıdalarla beslenmenin önemini vurgular ve sevgi, şefkat ve farkındalıkla yetiştirilen gıdaların tüketilmesinin bilinçli bir sattvik ruhsal gelişimde önemini belirtir, bu beslenme biçimini teşvik eder. Ayurveda sattvik gıdayı önerir, çünkü DOĞRU GIDA olmadan, DOĞRU EDİM olmayacaktır.

Yoga felsefesinin kurucusu olduğu günümüzde kabul gören Patanjali'nin "Sutralar" olarak adlandırılan 8 basamaklı uygulamalarında "Asanalar" üçüncü sıradadır.

İlk sırada ruhsal ilerlemenin temelleri olan ve "Yamalar" olarak tanımlanan "EVRENSEL AHLAK KURALLARI" yer alır. Bunlar:

- 1) Şiddetsizlik (AHİMSA)
- 2) Doğruluk
- 3) Hırsızlıktan kaçınma
- 4) İffetine sahip çıkma
- 5) Sahiplenmemedir.

İkinci sırada kişinin ciddi çaba göstererek kendisini arındırması olan "Niyama" yer alır. AHİMSA, yani şiddetsizlik bilinciyle yaşamak tüm davranış kurallarının temelini oluşturur. Zihinsel, duygusal ve fiziksel bedenlerde arınma sağlanarak kişi bu en yüksek ahlaki yasayı hayatının gerçeği haline getirir. Yaşamın devamı için nefsi müdafa mecburiyeti olmadığı sürece kişi en yüksek zararsızlık ilkeleriyle yaşamalıdır.

Şimdi bu bilgilerin ışığında biraz düşünelim. Yoga - Yaşam Bilimi felsefesinde evrensel ahlaki ilkeler birinci sırada. İkinci sırada bireyin kendisini bireysel olarak saflaştırma çabasının gerekliliği var. Üçüncü sırada ise beden hareketleri olan asanalar yer alıyor.

Masum hayvanları sırf damak tadı için öldürmek veya öldürülmelerine rıza göstermek hem evrensel ahlak ilkeleri olan yamaları hem de

kişinin bu yolda çaba göstermek zorunda olduğu bireysel arınmayı, niyamaları ihlal etmektedir. Bu en önemli iki kural uygulanmadığı takdirde asanalar fiziksel bedene fayda sağlayan ama ruhsal olarak geliştirici nitelik taşımayan beden duruşları olmanın ötesine geçmezler.

Arınma konusunda farkındalık geliştirilmezse fayda sağlaması umulan spiritüel faaliyetler tam tersine işlev görebilir, psişik dengede, astral ve eterik bedenlerde yıkıcı etkilere neden olabilir.

Günümüzde Süt Gerçeği ve Sağlığımıza Olumsuz Etkileri

Bebeklik dönemi dışında süt içen tek canlı insandır ve anne sütü bebeğin alabileceği en değerli besindir. Bununla birlikte kadim yoga geleneklerinde inek sütü de yetişkin insanlar için değerli bir besin kaynağı olarak kabul edilir. Ancak sütün hangi hayvanlardan sağılacağı, ne zaman ve nasıl içilmesi gerektiği ayrıntılarıyla belirtilmiştir. Hayvanın otlatıldığı toprak, günün hangi saatinde sağıldığı ve sağılan ineğin mizacına ve rengine uygun olarak sütün hangi şekillerde işleneceği önemlidir. Bu geleneklere göre farklı doshalara sahip insanlar, farklı renklerde ve mizaçlarda ineklerin sütlerinden içmelidir.

Günümüzden 5000 yıl önce yazılan Vedik Öğretileri yorumlayarak, metinleri M.S.150 ile M.S.200 yılları arasında yaşadığı dönemlerde kaleme alan Patanjali döneminde endüstriyel süt üretimi olmadığı ve dönemsel şartlar çok farklı olduğu için, bu bilgiler konunun uzmanları tarafından tekrar ele alınmalı, günümüz şartlarına güncellenmeli ve öyle yorumlanmalıdır. Metinlerde süt ve süt ürünleri besleyici gıdalar olarak önerilmesine karşın, günümüz endüstriyel mandıra süt üreticiliğinde sütün besleyici özelliğinin gerçekleşmesi için gereken şartlar ve ortamlar, ne etik-vicdani ilkeler ne sağlık ne de çevre açısından artık mevcut değildir.

Ayurvedik bilgilere göre sütün sağlıklı ve besleyici olabilmesi, hayvanların süt makineleri-metalar olarak görüldüğü, nazik ve iyi davranılmadığı, onlara saygı gösterilmediği koşullarda asla mümkün olamaz. Kendi

yavrusu için salgıladığı sütü cömertçe insanlarla paylaşan inek kardeşlerimiz, Hindistan'da halen pek çok yerde "Kutsal Anne" olarak kabul edilmektedir. Onlara hak ettikleri sevgi ve saygının gösterilmesinin asıl nedeni budur.

Ayurvedik beslenmeye göre farklı renklerde ve karakterlerde olan ineklerin sütleri her dosha tipine uygun değildir. Birçok farklı hayvandan alınıp endüstriyel olarak hazırlanan, pastörize edilip raf ömrünün uzun olması için katkı maddeleriyle paketlenen süt, zaten artık süt olmaktan da çıkmıştır. Etik dışı yöntemlerle hazırlandığı ve sağlıksız koşullarda üretildiği için tamamen "*tamasik*" özellikleri içinde saklamaktadır.

Eski Hindistan'da Ayurvedik beslenmeye uygun olarak kabul gören ve zaten olması gereken anlayış, ineğin kendi yavrusuna süt vermesinden sonra kalan miktardır. Ancak günümüz koşullarında sütün hangi zalimce koşullarda üretildiğini görmek için internette birkaç video izlemek ve biraz araştırma yapmak yeterlidir.

Süt inekleri zeki, meraklı ve duyarlı hayvanlardır. Bireysellikleri ve dolayısıyla hafızaları çok gelişmiştir. Sosyal yaşamda birbirlerinden öğrenirler ve bilgi alışverişinde bulunurlar. Her ineğin kendisine mahsus bir karakter yapısı vardır, arkadaş canlısı varlıklardır. İnsanlar gibi, grup üyelerinin ve akrabalarının kaybına yas tutarlar. Anne inek ve yavrusu arasında güçlü bağlar vardır. İnekler çok sevgi dolu annelerdir ve yavrularını gözetirlerken diğer inekler de ona destek olurlar.

Günümüzde paketlenmiş süt ve süt ürünleri pazarı büyük şirketlerin elindedir. Bu şirketler ürünlerini medya yoluyla pazarlarken, doğal kırsal alanlarda özgürce dolaşan mutlu hayvanları göstererek hakikati çarpıtmakta ve endüstriyel üretimin gerçek koşulları tüketiciden saklanmaktadır. Süt üretimi için yetiştirilen hayvanların belki yarısından bile daha azı ancak gün yüzü görebilmektedir. O da ya nakil sırasında veya artık az sayıda kalan küçük çiftliklerde ve ancak yaz aylarında mümkün olabilir.

Süt endüstrisinde bağlı ve bağlı olmayan biçimlerde üretimler yapılır. Bağlı olan süt ineklerinin her biri bir boyun çerçevesi vasıtasıyla kabaca 2 m²'lik bir ızgara cihazında zincirlenir. Yaşamları boyunca bir

yöne bakarlar, koşamazlar, dönemezler, kendilerini tımar edemezler veya diğer inekler ile temas kuramazlar. Hareketsizlikten eklemleri ve kemikleri hastalanır.

Serbest olan süt inekleri uzanmak, koşmak, yemek ve sağılmak için fonksiyonel alanlara ayrılırlar. Her inek için yaklaşık 3.5 ila 4.0 m²'lik bir alan hesaplanır. Tüm alan genellikle dışkı ve idrar akışının olduğu yarıklı beton zeminlerle donatılmıştır. Zemin çok kaygan olduğundan, hayvanlar düştüklerinde ciddi yaralanmalara maruz kalırlar.

Süt ve süt ürünleri olan peynir ve yoğurt reklamı masallarında, meralarda yemlenen mutlu hayvanlar gösterilir. Ancak süt ineklerinin çok az bir kısmı meralarda otlanma şansına sahiptir.

İnekler, sosyal yaşamları olan hayvanlardır, kapalı, dar alanlarda sosyalleşemedikleri için davranışsal bozukluklar, anormallikler gösterebilirler. Doğal ortamlarında 20 yaş ve üzeri yaşam süreleri olmalarına rağmen, bulundukları esaret hayatında ancak 3 yaşına kadar yaşayabilir, üretimden düştükleri zaman bekletmeden kesim için mezbahaya gönderilirler.

Tüm memeliler gibi, bir inek de süt üretmek için yavrusunu doğurmak zorundadır. İnsanlarda olduğu gibi, ineklerde de hamilelik 9 ay sürer. Doğal ortamlarında bir yıl boyunca yavrusunu emziren bir inek, emzirme dönemi bittikten 2 yıl sonra tekrar hamile kalabilir. Günümüz endüstriyel üretiminde ise süt inekleri profesyonel süt makineleri olarak görülürler. Doğumdan birkaç saat sonra sütünün insanlara satılması için yavruları kalıcı olarak yanlarından alınır. Günde 2-3 kez tekrar edilen sağılma, birçok ineğin sık sık mastit nöbetleri geçirmesine sebep olur. Yaklaşık 3 ay sonra kendi doğalarına bütünüyle aykırı bir biçimde yapay tohumlama yöntemiyle tekrar hamile bırakılır, doğumdan sonra da aynı işlemlerle tekrar sağılmaya başlanırlar. Bu süreç rutin olarak 5 yıl kadar sürer ve bu kadar yoğunlaştırılmış bir hamilelik ve sağılma döngüsü sonucu inek öldürülmek üzere mezbahaya gönderilir. Bu, hem anne hem de yavrusu için oldukça dramatik bir süreçtir. Bunun bir canlıya, üstelik bir anaya yapılabilecek en büyük kötülüklerden biri olduğunu umarım anlayabiliyorsunuzdur.

Dişi buzağılar yaşamlarının ilk 8 haftasını yalnız başlarına kendileri için hazırlanan bölmelerde geçirirler ve hayatlarının geri kalan kısmında

süt endüstrisi için süt üretirler. Etleri için ayrılan buzağılar, hareket edip kaslarının gelişmemesi ve etlerinin yumuşak olması için dar bölmelerde tutulurlar ve yine etlerinin açık pembe renk olması için kansızlık yapan ve geviş getirmelerini engelleyici bir beslenmeye tabi tutulurlar. Erkek buzağılar ve “fazla” dişi buzağılar doğumdan sonra fazla bekletmeden kesilmek üzere besi çiftliklerine satılırlar.

Normal koşullarda yanında olan buzağısı için günde en fazla 8 litre süt veren inek, günümüz endüstriyel suni üretim yöntemleriyle 25 litre hatta bazı cinsler günde 50 litreye kadar süt vermektedir. İnekler, süt verimini arttırmak için çeşitli hormonlar, ilaçlar, kimyasallar almak zorunda bırakılırlar. Süt üretiminden düştükleri zaman ise bu sefer de ölü bedenlerinden kâr elde etmek için kesilirler. Kısacık yaşamı boyunca memelerinden akan sütün insanları beslediği bir canlıya nasıl bir sonun layık görülüşüdür bu?

Sütü için üretilen inekler, sadece Amerika’da ineklerin %22’sini oluşturmalarına rağmen, toplam inek kesiminin ortalama %47’sini teşkil ederler. Süt inekleri belli bir süreden sonra etinden istifade etmek üzere ne kadar fazla öldürülürse, yerlerini daha fazla süt verecek genç inekler alacağı için en fazla kesilen inek sayısı bu sektördedir. Süt endüstrisi ile dana eti endüstrisi bu açıdan birbirleriyle bağlantılıdır, daha da doğrusu danaların üremeleri süt endüstrisine bağlıdır. Çünkü ineklerin süt verebilmeleri hamile kalabilmelerine ve doğum yapmalarına bağlıdır. Yapay yöntemlerle defalarca hamile bırakılan ineklerin erkek doğan buzağıları, dana eti olarak kesilmek üzere ayrılırlar. Sadece bu bilgiler dahi şiddete karşı samimi bir duruş için vejetaryenliğin artık yeterli olmadığını, süt ürünleri tüketimiyle şiddetin devam ettiğini net olarak göstermektedir.

Yapılan zulüm bunlarla da bitmemektedir. Sadece erkek sığırların değil, ineklerin de kendi aralarında iletişim ve savunma amaçlı kullandıkları boynuzları vardır. Endüstriyel üretimde bu beden parçaları istenmez ve vücudun kan ve sinirler ile beslenmiş parçaları olan boynuzlar çoğu zaman anestezi olmadan ampütasyon yöntemi ile çıkarılır.

Doğal yaşam hakları ellerinden alınan, tüm hayatları boyunca esaret altında olan biçare inek kardeşlerimiz ki; onlar anadır, memelerinden akan sıvı yaşam kaynağıdır, hem kendi yavrularını hem de insanlığı

beslemektedir. Bu nasıl bir acımasızlıktır? Hoşumuza gitmese de gerçek şudur ki, günümüzde süt ve süt ürünlerini tükettiğimizde hayvanların, onlara ait olan yaşamlarının onlardan çalınmasına ortak oluyoruz. Sadece ortak olmakla kalmayıp, bu değerli analara yapılan büyük saygısızlığı kendi tüketimlerimizle destekliyor, yapılan zulme rıza gösteriyor ve böylece devamını sağlıyoruz.

Varlıkları insanlığa besin kaynağı olduğu halde, hiçbir şekilde saygı gösterilmeyen, tüm yaşamları boyunca sömürülen, kötü yaşam koşullarına maruz bırakılan ve üretimden düştükleri zaman öldürülen hayvanlardan elde edilen sütler ve bu sütlerden yapılan ürünler birçok hastalıkların da ana sebebidir. Fiziksel bedeni toksinlere maruz bırakır, gıda alerjilerine, laktoz intoleransı, mantar, osteoporoz ve diyabet dahil pek çok hastalığa neden olurlar. Süt tüketimi, insan bedenine yabancı protein nedeniyle nörodermatit (cilt rahatsızlığı), enfeksiyonlar, ishal veya astım gibi alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Doğada buzağılar için doğal bir besin maddesi olan süt şekerinin yüksek oranı, özellikle çocuklarda obeziteyi artırabilir. Süt ve süt ürünleri vücudun kalsiyum dengesini bozar ve böylece osteoporoz (kemik kaybı) ve çürük oluşumunu teşvik edebilir. Ayrıca günümüz koşullarında eti ve sütü için beslenen tüm hayvanlar ister endüstriyel, ister köy koşullarında olsun tek tip yemle, hormonlarla, antibiyotiklerle ve organik olmayan, genetiği değiştirilmiş tahıllarla beslenirler.

“En fazla süt tüketen ülkeler arasında başı çeken Amerika’da yapılan bir çalışmada elli yaş ve üstü kadınlarda görülen kalça kırıklarının Dünya’da en yüksek oranlara sahip olduğu belirtildi. Araştırmacılar hayvansal proteinin kemik sağlığını zayıflattığını ve bedendeki asit yükünü arttırdığını açıkladılar. Bedende asidin artması, kan ve dokularında daha asidik hale geldiği ve kemiklerden kalsiyum çektiği anlamına gelir. Hayvansal gıdaların ve özellikle inek sütünün otoimmün hastalıklardan bazılarını (MS, Hashimoto, Artritin gibi) ve virüs veya virüsleri tetikleyebileceğine dair kanıtlar vardır. 1983 yılında başlayan ve hâlâ devam eden tüm bilimsel araştırmalar göstermiştir ki, hastalıklara karşı sağlıklı ve bilinçli bir bitkisel beslenmeden sağlanan yararlar, ilaçlardan veya ameliyatlardan

çok daha etkilidir. Kalp hastalıkları, kanser, diyabet, felç ve yüksek tansiyon, artrit, katarakt, Alzheimer, iktidarsızlık ve diğer kronik hastalıklar büyük ölçüde önlenabilir. Ayrıca ilerlemiş kalp hastalıklarının, nispeten ilerlemiş bazı kanser türlerinin, diyabetin ve birkaç dejeneratif hastalığın bu beslenme biçimiyle iyiye gidebileceğini gösteren kanıtlar vardır. Kanser başladıktan sonra alınan protein azaltılması sonucu kanserin büyümesinin bloke olduğu görülmüştür. Doğru bir beslenme yalnızca hastalıkları önlemekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlık ve mutluluk verir". (Çin Mucizesi-Derleme)

Süt ve süt ürünleri bedendeki kalsiyumun ve demirin emilimini engeller. Sütte bulunan Kazein proteini içeriğindeki casomorphin, morfin benzeri bağımlılık yaratan bir maddedir ve sindirilememektedir. Kazein, ineklerin toynak ve boynuzlarının büyümesini sağlayan bir maddedir. İnsan bedeni için uygun değildir ve midede sindirilmesini sağlayan "rennin" maddesi insanda 2 yaşında son bulduğu için, o saatten sonra beden için hiçbir şekilde sindirilemeyen bir zehir halini alır. Süt, içenlerde bedenlerinde zararlı fermentasyonlar ve zararlı kimyasal reaksiyonlar oluşturduğu için ayrıca yaşlanmanın hızlanmasına neden olur. Süt ve süttten yapılan peynir, tereyağ gibi mamüller yüksek miktarlarda kolesterol ve yağ içerir, damarların kireçlenmesine ve kalp hastalıklarına neden olurlar. Kazein proteininin kanser ile ilişkisini gösteren bilimsel araştırmalar vardır.

"Mandıra ürünlerini tüketmek prostat kanseri riskini artırabilir. Bir çocuğun başına gelebilecek en yıkıcı hastalıklardan biri olan Tip 1 diyabet, bebek besleme yöntemiyle ikna edici biçimde bağlantılıdır. En çok proteinle beslenen çocuklar karaciğer kanserine yakalanma olasılığı en yüksek olanlardı. Bunlar en varlıklı ailelerin çocuklarıydı. İnek sütündeki proteinin %87'sini oluşturan Kazein, kanser sürecinin tüm aşamalarını ilerletiyordu. Hangi tür proteinler, yüksek seviyelerde bile alınmasına rağmen kanseri ilerletmiyordu? Güvenli proteinler, buğday ve soyanın da dahil olduğu bitkilerde bulunan proteinlerdi. Hayvansal esaslı besinlerle en çok beslenen insanlar, en çok kronik hastalıklara

yakalananlardı. Görece olarak düşük miktarlarda alınan hayvansal esaslı besinler bile ters etkilerle ilintiliydi. En çok bitkisel esaslı besinlerle beslenen insanlar ise en sağlıklı olanlardı ve kronik hastalıklara kolay kolay yakalanmıyorlardı” (Çin Mucizesi)

Artık et, süt ve süt ürünlerinin perde arkasında aslında neler olduğunu, bu ürünleri tüketerek kendi sağlığınıza nasıl zarar verdiğinizi, hayvansal tarımın gezegenimize, hayvanlara ve insanlara karşı işlenebilecek en büyük suçlardan biri olduğunu biliyorsunuz. Sorgulamayan ve araştırmayan ortalama insanın bu gerçeklerden haberi yoktur. Ayrıca spiritüel açıklamalarla sütü Vedic Bilgiler’deki tavsiyelere dayandırarak tüketmek, günümüz şartlarında ne sağlığımız ne de etik nedenler dolayısıyla doğru değildir. Bu durum açıkçası doğru bilginin çarpıtılarak eksik ve yanlış bir biçimde servis edilmesinden başka bir şey değildir. Pastörize ve homojenize edilmiş sütlerden ve ürünlerinden sağlığımız için medet ummak boş bir hayalden öte olmadığı gibi, çeşitli hastalıklara kapı açan zararlı bir tüketimdir. Ancak Hindistan’a gitme imkanınız olursa, orada bazı bölgelerde tamamen Vedic Bilgiler’e uygun, sevgiyle ve saygıyla bakılan inekler olduğu bilinmektedir. O sütü içmek ya da içmemek tamamen kendi bileceğiniz bir şeydir.

Kaynaklar

ÇİN MUCİZESİ / T.Colin Campbell ve Thomas M. Campbell

YOGA VE AYURVEDA / Dr. Vedaçarya David Frawley

Yoga ve Vejetaryenlik / Sharon Cannon

<https://yesilgazete.org/blog/2016/01/19/sut-urunleri-proteini-kazein-ve-sagliginiz-arasindaki-rahatsiz-edici-iliski/>

<https://bifazlasi.com/yillarca-yanlis-ogretilen-bir-yanlis-sut-ve-kaizen-gercegi/>

<https://www.aktiontier.org/themen/nutztiere/hausrinder/mogelpackung-milch/>

<https://proveg.com/de/5-pros/tiere/milchkuehe-kuhhaltung-milchproduktion/>

<https://www.doktormurat.net/makale/1226/kalsiyum-meselesi>

Sağlıklı yaşamda bitkisel beslenmenin önemini vurgulayan kitap tavsiyeleri:

Çin Mucizesi / T.Colin Campbell ve Thomas M. Campbell

Murat Kınıkoğlu / Vegan Beslenme

Murat Kınıkoğlu / Vegan Sağlık

Negatif Enerji Santralleri Mezbahalar, Besi Çiftlikleri

“Biz kendimiz katledilen hayvanların yaşayan mezarlarıyken, bu Dünyada ideal koşullar oluşmasını nasıl bekleyebiliriz?”

George Bernard Shaw

Hangi yaşam formunda olurlarsa olsunlar, tüm canlılar bilinçli varlıklardır ve bedenlerinde meydana gelen acı ve çektikleri ıstırap, onlar bu Dünya'dan gittiklerinde de bedenlerinin dışında devam eder. İnsanlarda olduğu gibi canlı varlıkların fiziksel bedenleri de ruh bilincini tutan ve diğer canlıların bilinciyle bağlantı kurmalarını sağlayan bir araçtır. Yaşadıkları travmatik olaylar, acı ve ıstırap, kötü muamele, karanlık eylemlere maruz kalma, öldürülme gibi durumlarda canlılar boyut değiştirdikten sonra da yaşanılanların enerjisi ve titreşimleri yeryüzünün ve olaylarla ilgili kişilerin hafızalarına kayıt edilir. Şifalanmamış acılar kendilerini enerji düzeyinde genişletebilir ve birçok kişiye bağlanabilir.

İnsanların ve hayvanların acıları, dökülen kanlar ve talan edilen yeryüzünün ızdırabı, titreşimsel olarak Dünya'nın neredeyse her yerinde kayıtlıdır ve her geçen gün daha da büyümektedir. Günümüzde ne kadar çok insanın psikolojik sorunlar içinde oldukları düşünülecek olursa, bu sıkıntıların nereden geldiğini anlamak için yeryüzünde sebep olduğumuz acıları görmek yeterlidir. Çekilen her acı, öldürülen, zulme uğrayan her varlığın ızdırabı yeryüzünde bir iz bırakmaktadır. İnsanların hayvanlarla olan ilişkileri şifalanmadıkça, insanlar arasındaki huzur ve barış da bir hayal olarak kalacaktır.

Dünyada en yoğun negatif enerjiler şiddet ve korkunun en fazla olduğu yerlerde, savaşlarda, terör olaylarında, toplu kıyımlarda, çocuk istismarlarında, tecavüzlerde oluşur. Neden? Çünkü o olaylarda acı, vahşet, korku, çaresizlik ve kan vardır. Biz kabul etsek de etmesek de, bu enerjilerin varlığı ve sürekliliği perde arkasından bizi yönetmekte olanlarca elzemdir, vazgeçilemezdir. Çünkü onlar bizim korkularımız ve acılarımızla beslenir. Ancak hiç düşünmediğimiz, çoğumuzun hatta bu konularda epey donanımlı, araştırmacı olanlarımızın bile hiç aklına gelmeyen başka bir şey daha vardır ki; o da hayvan zulmünü kurumsallaştırmış,

sürekli olarak ağır negatif enerji üreten tesisler olan mezbahalardır. Günün 24 saati, acıdan ve korkudan beslenenlere hizmette bulunurlar. Sadece mezbahalar değil, süt ve yumurta üreten endüstriyel besi çiftlikleri, hayvanların deney olarak kullanıldığı laboratuvarlar, hayvan sirkleri, hayvanat bahçeleri, kürk çiftlikleri ve benzer sektörlerdir. Mezbahalar ve savaş alanları birbirlerinden farklı değildir, aynıdır.

Hayvan sömürüsü o kadar ileri boyutlardadır ki, bildiklerimizin de ötesinde kozmetik, gıda, ilaç ve neredeyse hayatın tüm alanlarında daha doğmamış hayvancıkların fetüslerinden, hatta fetüsü çevreleyen sıvıdan tutun, hayvanların kıllarına, toynaklarına, bağırsaklarına, mide salgılarına, boynuzlarına kadar hayatımızın her alanında sapkınlık derecesinde kullanılmışlardır. Etiketlerinde doğal veya sadece doğal içerikli yazan ürünlerin arkasını da iyi araştırmak gerekir. Örneğin:

Fibrostimulin K: Buzağı kanı-KOZMETİK

Amniyotik: Plasentadaki doğmamış fetusu çevreleyen sıvı- KOZMETİK

Glutasyon (GSH): Kesilen hayvanların karaciğer ve kaslarından alınır-KOZMETİK

Gliserin - Gliserit - Gliserol - Gliseh-26 - Poligliserol - Monogliseri: Genellikle hayvansal yağların kullanıldığı sabun üretiminde kullanılır-KOZMETİK

Glisin - Glisin - Glikol: Kısmen hayvan kaynaklarından-GIDA LEZ-ZET ARTTIRICI

Glikojen: Ölü hayvanlardan elde edilir-KOZMETİK

Grege: İpekböceği larvalarından üretilir. İşlem sırasında larvalar ipek elde etmek için kozalarında pişirilir-YÜZ PUDRASI, SABUN, KUMAŞ, İPEK BOYAMA

Guanine: RNA ve DNA'nın bileşeni ve bu nedenle tüm hayvan ve bitki hücrelerinde bulunur. Çoğunlukla balık pullarından elde edilir-OJE, ŞAMPUAN, KOZMETİK

Squalane - Skualen: Köpekbalıklarının karaciğerinden gelir-KOZMETİK

Heparin: Domuzların bağırsaklarından çıkarılır-GIDA

Hidrokortizon: Adrenal korteksin hormonu-İLAÇ

Hyaluronik Asit: Bağ dokusu, sinovyal sıvı, göbek kordonu, deri ve vitrözde bulunur-KOZMETİK

Isinglass: Balıkların mesanesinden elde edilir-GIDA, İÇECEK, ŞARAPTA KULLANILIR

Keratin: Hayvanların boynuzlarından, toynaklarından ve çeşitli hayvanların tüylerinden elde edilir- ŞAMPUAN, SAÇ KREMLERİ

Laktik Asit: Kan ve kas dokusunda metabolizma sırasında oluşur. Bakteriyel fermentasyonla üretildikleri takdirde bira, ekşi süt, ekşi salatalık, lahana turşusu ve diğer gıdalarda da bulunur-KOZMETİK, KUMAŞ YUMUŞATICI

Linoleik Asit - Linoleik Asit: Hayvansal kökenli bir esansiyel yağ asidi-VİTAMİN, KOZMETİK

Aslında konu, gerçekten hayvanların hissedebilen ve acı çeken varlıklar olduğu değil. Öyle oldukları zaten hepimizin malumu. Aslında hissetme yönündeki sıkıntı çoğunlukla insanların bu gerçeği algılamalarında gerekli olan empati kurma yetisinden yoksun olmaları ve maa-lesef giderek bu yönde evrimleşmeleri. En nihayetinde süreçte önemli olan ne kadar başarılı olduğumuz, ne kadar ün-kariyer yaptığımız, ne kadar spiritüel eğitim aldığımız, kaç diploma sahibi olduğumuz, hangi okulları bitirdiğimiz, entelektüel bilgimiz, kaç evimiz, bankada ne kadar paramız olduğu değil; sahip olduğumuz merhamet, aşk, sevgi, şefkat, empati ve hissettiğimiz sorumluluk olacak.

Aşağıda okuyacağınız haberi ilk gördüğümde şunu düşündüm: Kurban etmeyi hak görme zihniyeti değişmediği sürece, kurbanların sadece türleri değişir!

“Her yıl 300 milyonu ABD’de olmak üzere, dünya çapında sanayileşmiş yumurta endüstrisinde 6 milyardan fazla erkek civciv öldürülüyor. İsrailli bilim adamlarından oluşan bir ekip, tavukların, erkek embriyolara, yumurtadan çıkmadan önce onları yok edecek ölümcül veya öldürücü bir gen geçirmek üzere genetik olarak değiştirildiği bir konsept patenti başvurusunda bulundu. Yumurtalar bırakıldıktan sonra, öldürücülük genini aktive etmek ve yumurta içinde veya yumurtadaki erkek embriyoları öldürmek için mavi ışık kullanılacaktır. Bunun daha ‘insancıl’ bir yaklaşım

*olarak sunulması muhtemeldir, ancak öldürücü genin tavuğu hasta edebilecek yüksek oranda toksik protein üretmesi muhtemel olduğundan, tavuk için de dahil olmak üzere önemli riskler taşır. Avrupa Komisyonu, bu tür genetiği değiştirilmiş tavukların ve yumurtalarının genetiği değiştirilmiş organizma (GDO) olarak sınıflandırılmayacağını ve bu nedenle AB'nin GDO yönetmeliklerinin dışında kalacağını belirtti” **

Bu uygulama kabul edilip hayata geçtiği zaman hem bu yumurtaları yiyen, hem teknoloji kullanılıp genetiği değiştirilerek mutasyona uğramış, üstüne bir de genetiği değiştirilmiş yemlerle beslenen hayvanların etlerini tüketen insanların hâlâ insani vasıflarını koruyabileceklerini ve insan kalabileceklerini düşünmek gerçekten fazlasıyla iyimser ve hayalperest bir yaklaşım olabilir.

Gıda amaçlı yetiştirilen hayvanlar, daha doğumlarından başlayarak doğal olmayan biçimlerde üretilir, korkunç yaşam koşullarında yaşatılırlar. Sadece büyükbaş değil, tüm besi amaçlı üretilen hayvanlar aynı acıları farklı şekillerde de olsa yaşamak zorunda bırakılırlar. Süreçte boynuzlarının ve kuyruklarının kesilmesi, yavruların doğumdan sadece birkaç saat sonra annelerinden alınıp dar bölmelere konulması gibi insanlık dışı, acı verici uygulamalar vardır. Kesim zamanında mezbahalara nakledilir ve orada öldürülürler. Nakil koşulları son derece vicdansız ve ahlâk dışıdır, bu acımasız koşullar, yasalar tarafından da onaylanmıştır. Reklamlarda gösterilenin tersine, tüm yaşamlarını endüstriyel alanlarda kilitli geçiren hayvanların, dışarıdaki hayatla, gökyüzüyle ilk tanışmaları bu nakil esnasında olur. Öldürülecekleri yere kadar, bazen saatlerce, bazen günlerce yemek ve su verilmeden, bölme duvarları olmadığı için üst üste yığılmış olarak, hiç uyumadan kendi dışkılarının içinde yol alırlar. Nakliyyede mümkün olan en yüksek tasarruf hedeflenmektedir ve her ne pahasına olursa olsun, bu gerçekleşir. Bulundukları yerde öldürülmeleri ve beden parçalarının soğuk hava depolu kamyonlarla taşınmaları, canlı taşınmalarından daha masraflı olduğu için bu yöntem seçilmiştir. Bu yaşam karşıtı sistemde hayvancılık sanayileşmiş, teknolojik yöntemlerle gerçekleştirilir; hayvanların maruz kaldıkları kötü muamele, çektikleri

* Kaynak: <https://de.technocracy.news/Kategorie/Lebensmittel-Systeme/>

acı, yaşam hakları önemsenmez ve saygı duyulmaz. Önemli olan her zaman daha fazla kazanç ve daha az giderdir. Kamyonlar yüklenir ve boşaltılırken her türlü şiddete başvurulur. Bu süreç özellikle yaz mevsimlerinde korkunç işkence boyutlarına dönüşür ve birçok hayvan daha gidecekleri yere ulaşmadan yolda susuzluktan ve havasızlıktan hayata veda ederler.

Dünya üzerinde birçok ülkede hayvan kardeşlerimizin bu son yolculuklarından sonra gidecekleri mezbahaların önünde onları sevgiyle bekleyen ve teselli etme çabası içinde olan çok değerli barışçıl insan kardeşlerimiz "*hayvan hakları aktivistleri*" vardır. Onlar bu nakil arabalarını, sürücüleri gönülsüz de olsa durdururlar. Ellerinde su kapları, susuzluktan yanmış kardeşlerine su verirken, hayatlarında ilk kez sevgi gören ruhsal kardeşlerini sevgi dolu sözcüklerle okşar ve acılarını biraz da olsa hafifletmeye çalışırlar. Hepsi çaresizdir, gözleri yaşlıdır, kalpleri isyandadır ama yapabilecekleri fazla bir şey yoktur. En azından şimdilik öyledir.

Bir hayvan öldürülürken bir insan kadar acı çeker, hatta hayvanların duygularının insanlara göre daha naif olduğunu söyleyebiliriz. İnsanların bunu anlamakta zorlanmaları, kendilerini hayvanın yerine koyamamaları, yalnızca kendi bakış açılarıyla düşünüp, öyle hareket etmeleri yüzündendir. Mezbahalarda hayvanlar öldürüleceklerini hissettikleri için dehşet içinde ölüm korkusu yaşar, stres ve anksiyete hormonları üretirler. Bu hormonlar tüm dokulara yayılır. Ölüm sırası henüz gelmeyenler, mezbahaya ölmeye giden kardeşlerinin bunun son yolculukları olduğunu, kendi başlarına da gelecek olanları bilirler, onlar da aynı korkuyu ve baskıyı hissederler. İnsanlar et yediklerinde tükettikleri sadece et değildir. Dokularda birikmiş korkuyu, dehşeti, ölümün enerjisini de bedenlerine alırlar.

Hayvan kardeşlerimiz daha ilk baştan itibaren öldürüleceklerini bilirler, ancak kendilerinde zaman algısı olmadığı için korku ile dehşet içinde sadece beklerler. Çiftlik-besi hayvanları olarak kategorize edilen hayvanlar, aslında duyarlı ve sosyal eğilimleri olan canlılardır, aileleri ve dostlarıyla yaşam boyu süren güçlü bağlar kurarlar. Özellikle anne ve yavrusu arasındaki bağ son derece güçlüdür ve yavru büyüdüktan sonra

da bu bağ devam eder. Ticari olmayan çiftliklerde annelerin buzağılarını üç yıl boyunca emzirdikleri gözlemlenmiştir. Ancak sanayileşmiş üretimde anneler yavrularının değil büyümelerini görmek ve emzirmek, doğumdan sonra sadece belki birkaç saat, belki biraz daha fazla yanında durabilirler. Endüstriyel hayvancılık böylesine acımasız bir sektördür. Doğal koşullarda ömürleri ortalama 20 ila 25 yıldır ama eti için yetiştirilen hayvanlar, yaklaşık 6 ay ile 10 ay arasında hayatlarını kaybederler.

Bir hayvan da aynı insan gibi yeme, içme ve üreme gayesi ile yaşamını sürdürür. Öldürülme esnasında ve daha önceki kısacık yaşam sürecinde gördüğü kötü muamele nedeniyle duyduğu acı ve korkudan, kaslarında negatif enerji birikir ve kendisine bunu yapan insandan nefret eder. Öldürülmüş bir hayvanın etini yiyen kişi, yediği etle birlikte kaslarda birikmiş negatif enerji ve nefreti de bedenine alır. Dünya insanlarına bir bakın, gerçekten sevgi dolu, vicdan sahibi kaç kişi var? İnsan hayvan yemeye devam ettikçe maalesef kendi nefretini ve sevgisizliğini de çoğaltmakta ve bunun da hiç farkında olmamaktadır.

Varoluştaki Birliği göremeyen, görmek istemeyenlerin yarattığı bir vahşet ve sömürü dünyasında yaşıyoruz. Tanrısal iradenin tezahürleri her an gözlerimizin önündeyken, asıl gerçek ibadet yaratılanların tümünü koşulsuzca sevmek, yaşam amaçlarına ve yaşam haklarına saygı duymak, onların varlıklarını onurlandırmak iken; biz hâlâ Tanrı'yı yüzeysel ritüellerle bilinçli veya bilinçsiz olarak adeta bir çıkar ilişkisi içinde, ölüm sonrasına yatırım olarak yaptığımız yüzeysel ibadetlerde anıyoruz.

Bir varlık ne kadar korunmaya muhtaç ve çaresizse, o kadar insanın zulmünden korunmaya hak kazanır. İnsan mazlum ve korunmaya muhtaç canlıların vasıtasıyla, onları rehber edinerek içinde saklı olan cevherleri açığa çıkarır, kilitleri açar, uyur halde olan sevgi ve şefkati uyandırır ve böylece daima daha mükemmele doğru evrimleşir. İnsanın ahlâki gelişimi dolayısıyla bilincinin evrimi her zaman hayvanlara ve kendisinden daha zayıf olanlara gösterdiği davranış biçimleri ile bağlantılıdır. Mezbahalar, besi çiftlikleri ve hayvanlara zulmedilen her yer, insanlık olarak evrimimizin hangi sürecinde olduğumuzun net bir göstergesidir.

Hayvanların topluca katledildiği, ürünlerinin sergilendiği, yenildiği her yer ve mekan, enerjinin negatif kullanımına hizmet eder. Lütfen kendinize sorun: Neden gıda reklamlarının en çoğu hayvani ürünlerin daha fazla tüketilmesini teşvik ediyor? Acaba Dünyada kalan son masumiyeti, saflığı temsil ettikleri için olabilir mi? Televizyondaki hayvan ve hayvansal ürün reklamlarının boyutları üzerinde lütfen düşünün. Bu reklamlar kime-kimlere ve hangi amaçlara hizmet etmektedir?

Dünya'yı bu hale getiren işte bu ayrımcılık bilincidir. İnsan, kendisini Dünya'nın merkezi, en üstün canlısı olarak görmekte, bu üstünlüğün kendisine doğayı talan etme, yağmalama ve hayvanları öldürme, sömürme ve doğal olan her şeyi kendi kullanımı için metalaştırma hakkı verdiğine inanmaktadır. Eğer biraz da olsa merhamet sahibiyse sömürülen, haksızlığa uğrayan, katledilen insanlara ve hayvan kardeşlerine karşı üzüntü hissedecektir. Ancak öldürülen, hayatları boyunca sömürülen hayvanlar ve zehirlenen doğa için sorumluluk hissetmediği sürece bakış açısı sadece insan merkezci olacaktır. Bu bakış açısı en başta kendi varlığını tehdit etmektedir, üstelik tüm çevresel sorunların da ana kaynağıdır.

Uyanmalı ve kalplerimizin ruhuyla birleşip gerçekleri görmeliyiz. Dünya'yı değiştirecek, güzelleştirecek olan bizim yükselen bilincimiz, bizim gelişen anlayışımız, sevgi ve şefkat duygularımız, zulme uğrayan her canlı varlık için hissettiğimiz sorumluluk bilincimizdir. Hepimizde potansiyel olarak var olan İlahi İlmi uyandırıp, vicdanlarımızla sorgulayarak, Yaradan'ı en yüksek sevgi, merhamet, şefkat ve adaletin makamı olarak algılayarak ve O'nun izini takip ederek sevgiyle dönüşüp, dönüştüreceğiz Dünya'mızı.

Epifiz (Pineal Salgı Bezi) Bezinin İşlevi ve Kanımız

Kadim öğretilerde uyanışa açılan kapı, mistik Üçüncü Göz olarak da tanımlanan Epifiz Bezi beyin geometrik merkezinde bulunur. Bu, Büyük Piramidin fiziksel gezegenin merkezindeki konumu ile ilişkilidir. Aktif olduğu zaman Yüce Yaratıcı'nın kozmik enerjisiyle

bağlantı kurabilmek için köprü görevini üstlenir. Bizler zihnimiz aracılığıyla dünyevi bilgileri, Epifiz aracılığıyla da ruhani bilgileri alırız. Ancak unutmamak gerekiyor ki, en yüksek ruhsal öğretiler dahi, kişi öğretiyi varlığında içselleştirmedeği, onunla bütünleşmediği ve sadece zihniyle yorumlandığında; onun algıları nispetinde yanlış yorumlamaya açık olacak ve öğreti kişinin keyfiyetine göre her şekilde çarpıtılacaktır.

Epifiz, Serotonin'in işlevi olan Melatonin hormonu üretir, etkisi bütününü ruhsaldır. Evrim sürecimizde Epifiz Bezi'mizin işlevi önemli ölçüde gerilemiş, bir üzüm tanesi büyüklüğünden mercimek boyutuna düşmüştür. Epifiz küçük bir çam kozalağına benzer ve alnın ortasında beynin iki lobunun arasında yer alır. Melatonin, Serotonin ve doğal DMT (Dimetiltriptamin) hormonlarını salgılar ve kendisi Ruhsal Molekül olarak bilinir. Fiziksel ve psikolojik yaşlanma sürecimiz Epifiz Bezinin çalışmasına bağlıdır. Bebeklerde ve küçük çocuklarda, onlar saf ve doğal oldukları, henüz madde dünyasının tuzaklarına düşmedikleri için Epifiz Bezi aktiftir. Ancak zaman içinde çevresel etkiler, yanlış beslenme, abur cubur, dış macunlarındaki florür, gazlı içecekler gibi zararlı beslenme alışkanlıklarından dolayı kireçlenir ve kapanır.

Epifiz Bezi'nin işlevini kaybetmesinde çok fazla bilinmeyen, bilinse de üstü kapatılan en önemli nedenlerden biri, denizlerin aşırı kirletilmesinden dolayı bedenleri yüksek oranda civa içeren deniz canlılarının etleridir. Beden için çok tehlikeli ağır bir metal olan civa, vücutta çok uzun süre kalarak beyinde ve sinir sisteminde hasar yaratır. Davranışsal bozuklukların önemli nedenlerinden biri bedendeki civa birikimidir. Antibiyotikler, hormonlar ve genetiği değiştirilmiş yemlerle beslenen kara canlılarının etleri, yağları ve salgıları da hücresel titreşimlerle uyumsuz ve Epifiz için zararlıdır. Maalesef bunlara böcek ilaçları, sentetik kimyasallar kullanılan endüstriyel tarımcılıkta yetiştirilen bitkiler de dahildir. İşlenmiş ve paketlenmiş sentetik kimyasal içerikli gıdaların, rafine şeker, rafine tuz, gazlı içecekler ve hazır meyve sularının hiç kullanılmaması ya da azaltılması önerilir.

Gıda amaçlı yetiştirilen ve doğal olmayan, suni yöntemlerle üretilen hayvanlar ağır depresyon altındadır. Zor ve acılı yaşamlar sürerler, ağır

stres yaşarlar. Olumsuz duygular ve ölüm korkusundan dolayı yoğun stres hormonları salgırlar. Öldürülmeden önce başlarına ne geleceğini hisseder, paniğe kapılır, korkar ve her canlı gibi ölmek istemezler. Son ana kadar ölmek için direnir, yaşama tutunmaya çalışırlar. Tüm bu duygular onların fiziksel ve enerji bedenlerinde depolanır. Bu esnada kendilerine bunu yapan insanlara karşı hissettikleri nefret, korku ve saldırganlık enzimleri; salgı bezleri ve organları vasıtasıyla hücrelerine yayılır. Korku ve ölüm enerjisi, bu hayvanların etlerini yiyen kişilerin hem eterik enerji alanlarına geçer hem de etini yedikleri hayvanın DNA'sı kendi DNA'larına karışır. İnsan, gıda olarak yediği her parça etle birlikte bu dehşet içeren duyguları da fiziksel ve süptil bedenlerine alır. Bunun anlamı hayvanın yaşarken ve ölmeden önce yaşadığı olumsuz deneyimlerin etini yiyen kişiyi de artık olumsuz etkileyeceğidir. Bu, aynı zamanda kişinin kendisine negatif Karma yüklemesi, kendisinin ve diğer ruhun doğal tekamül sürecini kesintiye uğratması, dolayısıyla evrim sürecini negatif etkilemesidir.

Eterik Beden fiziksel bedendeki yaşamı oluşturur, iç salgı bezlerini ve sinir sistemini etkiler. Eterik bedenlerinde ölüm ve korku enerjileri olan kişilerde, son derece ince (süptil) yapıya sahip Epifiz salgılarının Hipofize doğru akması engellenir ve Üçüncü Göz-Epifiz bloke olur. Hayvanın eterik bedeninden insanın eterik bedenine geçen ölüm ve korku enerjisiyle beyindeki nörotransmitterler önce sinir sistemine mesaj gönderirler. Mesajı alan sinir sistemi bağışıklık sistemini tehlike için uyarır ve bu uyarıyla sinir sistemi ve bağışıklık sistemi karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenirler. Eterik beden üzerinden biyolojik boyutta algılanan korku, beyinde Hipofiz Bezi'nde kendisini gösterir ve aktif olur, bu esnada adrenalin devreye girer. Ve böylece eterik bedenden başlayarak fiziksel bedende aktif olan bu etkileşim sonucunda psikolojik, nörolojik ve hormonal faktörler insanın bağışıklık sistemini olumsuz etkilediği gibi Epifiz Bezi üzerinde de olumsuz etkilerde bulunurlar.

Tüm bu nedenlerle hayvansal gıda tüketimleri kişilerin ruh hallerini, davranışlarını olumsuz etkiler, farkındalıklarını düşürür, fiziksel ve zihinsel hastalıklara sebep olur. Ayrıca sürüngen beyni aktif hale

getirerek kaba ve negatif duygulara, düşüncelere, korkulara, saldırgan eğilimlere yol açar. Yaşamı yok ederek yaşamak vicdani melekeleri azaltır, zaman içinde empati ve merhamet hislerini köreltir. Bunun nedeni kişideki yaşam karşıtı eylemlerin Evrensel Yasaları ihlâl etmesi ve sonuç olarak DNA'nın bozulup yozlaşmasıdır. Hayvani gıdalarla beslenen bir insanın beslenme biçimini değiştirmeden, sadece ruhsal ritüeller uygulayarak Üçüncü Göz olarak da adlandırılan Epifiz Bezi'nin açılacağını umması, sanırım fazla hayalci ve kolaycı bir yaklaşımdır.

Ruhsal gelişimimizde Epifiz Bezi kadar önemli olan bir diğer unsur da kanımızdır. Kadim bilgilere göre "*Kan, Ruhun Taşıyıcısıdır*", ancak karanlık enerjiyle temas etmiş ve ruhundan uzaklaşarak negatif unsurlara açık hale gelmiştir. Hayvansal tüm gıdalar, başta et olmak üzere kanımıza hayvani can olarak akarlar ve hayvansal yaşam formlarının özelliklerini biz insanlara geçirirler. Ancak bu kesinlikle hayvanlara karşı bir hakaret, aşağılama olarak algılanmamalıdır. Bu, tüm kitapta anlatmaya çaba gösterdiğim her şeye ters düşer. Hayvanlar farklı bilinç düzeyinde yaşayan sevgili varlıklardır ve onlar bilinç düzeyi olarak bizim küçük kardeşlerimizdir. Karnını doyurmak ve üremek dışında bir ihtiyaçları olmayan bu masum canlıları yemek, bizim de bilincimizi bir alt düzeye, hayvani bilinç düzeyine çeker.

Sevgiden sadece bahsedip sevgiyi yaşamayı bir türlü beceremeyişimiz, sevgi üzerine konuşup, okuyup, yazıp, dinleyip, yine de sevgisizce eylemlerde bulunmaktan kendimizi alamamamız, bedenimiz yoluyla aldığımız gıdaların tesirlerinin bize zihinsel olarak geri dönüşümüdür. Yediklerimiz bizi sadece beslemekle kalmayıp, aynı zamanda yenilen şeye de dönüştürdüğü için tüketilen hayvansal yiyecekler, eterik, astral ve fiziksel bedenlerimize ve zihnimize her şekilde hayvansal enerji olarak akarlar. Bu durum yükseliş yolunda olan ruhsal öğrencinin isteyebileceği en son şey bile olmamalıdır. Ruhsal yolun samimi yolcusunun bednine ve zihnine fazladan gelen psişik kirliliğe ihtiyacı yoktur, günümüzde ortam zaten yeterince kirlidir.

Her insanın üçlü doğası vardır: Fiziksel Beden, Ruh ve Can; birbirleriyle bağlantılıdır ve birlikte çalışırlar. Fiziksel beden ile Ruhumuz

arasındaki bağlantıyı sağlayan CAN, kanımızdadır. Binlerce yıl sonra bile bilgilerimizi taşıyan kemiklerimize o bilgi kan vasıtasıyla gelmiştir. Tüm biyolojik, fiziksel, psikolojik ve karmik “*genetik materyal*”imiz kanımızdadır ve kan bizimle enerjik bir bağlantıya sahiptir.

Özgür olmak isteyen kişi, öncelikle kanının ruhunun üzerindeki olumsuz tesirlerinden mümkün olan en yüksek ölçüde kurtulmaya çaba göstermelidir. Bütün geçmişlerimizin, atalarımızın, bulunduğumuz coğrafyada yaşananların etkilerinin üzerimizdeki tesirlerinin bilgileri kanımızdadır ve bugünümüzü yönetirler. Kendisine zararı olduğunu bile bile içki, sigara, uyuşturucu kullanmak, ne olduğu defalarca kendisine gösterilmesine-anlatılmasına rağmen et ve diğer hayvansal gıdaları tüketmeye devam etmek, istediği şeyleri yapamıyor olmak ve her seferinde istemediklerini yaşamak bununla alâkalıdır. Kişinin, kalbinin yani Öz Vicdanı’nın sesine sağır olması bundandır.

Mezbahalar daha önce de değindiğimiz gibi adeta negatif enerji üreten santraller misali işlev görürler, bunun başlıca nedenleri korku, vahşet enerjileri ve hayvanlardan akan kanlardır. Sadece mezbahalar değil, terör ve savaş alanları, insan ve hayvan kanı dökülen her yer karanlık varlıkların istilasına altındadır. Bu varlıklar için kanın kokusu son derece cezbedicidir ve kan kokusuna çekilirler. Etle birlikte fiziksel bedene alınan hayvani kan, bu varlıklara tam anlamıyla ‘*ele geçirilme-obsesyon*’ için davetiye çıkarır. Hayvani gıdalar tüketen kişiler maddi dünyaya ve maddeye daha bağımlıdırlar. Burada değindiğimiz konu kanımızın mümkün olan en yüksek ölçekte arınmadığı sürece maddi dünyaya zorunlu olarak bağımlı olmamız ve hayvansal gıda tüketimi devam ettiği sürece kanlarımız vasıtasıyla, örümceğin ağına yapışmış olmamız gibi bu ağdan kurtulamıyor olmamızdır. Bu yapıştırıcı, kanlarımızdaki bilgilerdir. Çünkü aldığımız her hayvansal gıda yaşamı değil ölümü, özgürlüğü değil köleliği, iyiliği değil kötülüğü, vicdanı değil vicdansızlığı temsil etmektedir. Bu olguların zihinlerimize ve bedenlerimize tesir eden karanlık etkileriyle bizler karanlık sisteme bağlanır ve bu sistemi sürekli güncelleriz. Bunlar küresel sistemin bizleri yönetirken kullandıkları argümanlardır.

Bu nedenle sistemin bizlere dayattığı; sömürüye, insan, hayvan ve doğanın haklarının bilerek ve isteyerek ihlâl edildiği, doğal olanın değil yapay olanın desteklendiği bu sistemden çıkışımız öncelikle fiziksel bedenlerimizin arındırılmasındadır. Karanlık birliğin sembolü kan akıtmaktır. Bir canlıyı öldürerek kanını akıtmak, sembolik olarak karanlık gücün birliğine dahil olmaktır. İnsanlardaki *'insan veya hayvan öldürme, öldürülmesine karşı çıkmama ve destek verme, öldürülen insan ve hayvanlardan çıkar sağlama'* gibi yaşam karşıtı davranışlar Öz Kaynaktan uzaklaştırma ve insani hisleri yok etmek için kullanılan bir aldatmacadır. İnsan ve hayvanda acıya sebep olan her türlü tutum, Tanrı adına öldürmek, öldürmeye teşvik etmek, hayvanları, bitkileri ve insanları yok etmek için haklı, hatta kutsal olarak gerekçelendirilen davranışların toplumda normalleştirilmesi; tüm bunlar karanlığın birliğine sadakat göstergeleridir.

Ne insanlar köledir, ne de hayvanlar gıda ve kullanım malzemesi. Dünyaya gelen her canlının kendi doğal ortamında, doğasına uygun yaşaması onun doğuştan gelen en önemli hakkıdır. İnsan kan akıttığı, kan akmasına sebep olduğu, onun insafına kalmış biçare canlılardan sevgisini ve merhametini esirgediği sürece karanlık gücün birliğine hizmettedir. Onun buna karşı çıkması ve inkâr etmesi bu gerçeği değiştirmez.

Hayvansal gıdalar, kana hayvani can akıtarak kişideki hayvan bilincini uyanık tutarlar. Ölmek üzere olan bir hayvanın son anlarında hücrelerine kadar işleyen bir ölüm korkusunun ve nefretin devasa enerji salınımı vardır. Ve bu enerji, siz o hayvanın etini yıkadığınızda, pişirdiğinizde geçmez, ya da bazı şifacıların (!) söylediği gibi şifa göndererek geçmez. Bu bakış açısı kelimenin tam anlamıyla saçmalıktır, ruhu acı çeken bir hayvanın bu şekilde şifalanması mümkün değildir. Bu enerji yemek esnasında yiyen kişilerin bedenlerine akar. Hayvani ürünlerin tüketimi, Epifiz bezinin bloke olmasındaki en etken unsurlardan biridir.

Şimdiye kadar değindiklerimizin dışında, hayvancılık sektöründe endüstriyel üretimde kullanılan büyüme hormonları, antibiyotikler, genetiği değiştirilmiş GDO'lu yemler ve satış aşamasında etin taze görünmesi için yapılan manipulatif kimyasal işlemleri de unutmamak gerekir. Doğrusu bütün bunlarla Epifiz'in mercimek tanesi kadar bile olsa hâlâ mevcudiyetini koruyabilmesi olsa olsa mucizedir.

Doğal biyolojik ritmimizle uyumsuz olan her şey bizim için zararlıdır. Yaşam tümüyle enerjiden ve titreşimlerden ibarettir. Canlı ve cansız algıladığımız her şey farklı düzeylerde titreşimleri olan varlıklardır, titreşimlerini gönderirler ve titreşimler alırlar. Biz insan varlıklar olarak, titreşimlerimiz doğal biyolojik ritmimizle ve doğayla ne kadar uyumlu olursa, geri aldığımız titreşimler de o kadar uyumludur ve Epifiz'imiz o oranda aktiftir.

Güneş ışınları vasıtasıyla Epifiz Bezi Seratonin üretmeye başlar ve enerji seviyesini yükseltir. Güneş, Epifiz için çok önemli bir gıda görevini görür, bedenın kendi DMT üretimini çoğaltabilir. Sadece yaz aylarında değil, kışın da hiç değilse on beş dakika gözlük kullanmadan, gözbebeklerimiz vasıtasıyla güneşten faydalanmalı ve üçüncü gözümüz olan Epifiz'i güçlendirmeliyiz. Doğada vakit geçirmek, toprağın üzerinde çıplak ayak yürümek beyindeki kimyasal durumları düzenli olarak değiştirir ve beyin fonksiyonlarını yenileyerek aktive eder.

Epifiz'in en önemli salgısı olan Melatonin sadece karanlıkta salgılandığı için, gece uykusu çok önemlidir, gece on bir ile sabaha karşı beş saatleri arasında en yüksek düzeyine ulaşır. Düzenli bir uykunun ve erken kalkıp sabaha karşı erken saatte yapılan ruhani çalışmaların önemi ne dikkat çekmek isterim. Sevgi ve minnettarlık hisleri, Endokrin Bezi sistemindeki nörotransmitter ve hormonal aktiviteleri üzerinde pozitif dönüşümler yaratır.

Ruhsal gelişimimiz öncelikle zihin ve beden yoluyla dışarıdan aldığımız gıdalara bağlıdır. Doğru gıdalar, doğru edimler oluşturur, bu da bizi çevresel etkilere korur ve dışarıdan gelen manipölasyonlara karşı uyanık tutar. Doğaya, hayvan kardeşlerimize ne kadar duyarlı olursak, seçtiğimiz yiyecekler de o ölçüde duyarlı olur. Duyarlı besinler ise, bedenimizde-zihnımızde ve ruhumuzda duyarlı, olumlu tesirler yaratır. Bizler ne yiyorsak, ona dönüşürüz.

Bünyeye göre günde 2 ila 2,5 litre güçlendirilmiş, kaya kristali, amethyst, shungit gibi doğal taşlarla canlandırılmış kaynak suyu içmek bedende birikmiş toksinlerin büyük bir kısmının böbrekler yoluyla atılması için önerilir.

Afrika kökenli, Hindistan ve Mısır'da da yetiştirilen Demirhindi ağacının meyvesinin kabuğu florürün bedenden atılmasında son derece yararlı olup, Epifiz Bezi'nin kireçten arındırılmasında faydalı olduğu söylenir. Zerdeçal, ise beyin fonksiyonları ve Epifiz için yine son derece faydalı olduğu bilinen şifalı bir bitkidir. Hindistan'da 2014 yılında yapılan bir araştırma, düzenli tüketilen zerdeçalın bedende depolanan florürü ortadan kaldırdığını gösterdi. Kişniş, Bentonit kili, yüksek kalitede Zeolit kullanımı, Spirulina düzenli kullanıldığı takdirde şifa kaynaklarıdır. Elbette kullanmadan önce bir hekime danışmakta yarar vardır.

Kaşların ortasındaki noktaya hafif hafif vurmak Epifiz Bezi ve Hipofiz Bezi üzerinde doğrudan uyarıcı bir etkiye sahiptir. Belirli frekanslarda bazı ses tonlarının da Epifiz Bezini titrettiği ve aktive ettiği bazı bilgilerde açıklanır. Şarkı söylerken yaratılan titreşimler Epifiz Bezini uyardığı için sık sık şarkı söylenmesi tavsiye edilir.

Hayvansal gıda tüketimini ve floridi hayatımızdan çıkarmak, mevsiminde şifa kaynağı bitkilerle beslenmek, israfa kaçmadan bol taze yeşillik, taze meyve ve çiğ bitkisel gıda tüketimine ağırlık vermek, doğal ve güçlendirilmiş su içmek, sağlık oruçları tutmak, olumlu düşünüp doğru eylemlerde bulunmak, hiç değilse kendi evimizde elektromanyetik kirliliği en aza indirmek, imkânlar dahilinde yenilenebilir enerjilerden faydalanmak, paketlenmiş ürün tüketimini sonlandırmak, uyku düzenimize ve uyuduğumuz odanın karanlık olmasına dikkat etmek, nefes egzersizleri, meditasyon, yoga çalışmaları, kişiye uygun ruhsal çalışmalar ve nefes aldığımız her an için hissettiğimiz minnettarlık hislerimizle enerjimizi yeniden yükseltir ve Epifiz Bezi'ni aktif hale getirilebiliriz. Hiçbir olumsuzluk yaşam boyu sürmek zorunda değildir. Her şey bize, niyetimize ve niyetlerimiz ile eylemlerimiz arasındaki uyuma bağlıdır.

Sürünge Beyin ve Davranışlarımıza Etkisi

"İnsan doğasının sürünge birimini yani bizlerin ritüelci, hiyerarşik davranışlarımızı görmezlikten gelmek çok yanlış olur. Tam aksine bu

model, insanların aslında ne olduklarının anlaşılmasına çok yardımcıdır. Bu çağda sürünge ya da insan olma arasında bir tercih yapmak zorundayız.”

Carl Sagan

(9 Kasım 1934 - 20 Aralık 1996) Amerikalı gökbilimci ve astrobiyolog.

İnsanlık, yüz binlerce yıl boyunca hayatlarının ve soylarının devam etmesi için; gıda, örtünme, korunma ve çeşitli ihtiyaçlar amaçlı hayvanları avlayarak yaşadı ve bugünlere kadar geldi. Binlerce yıl zihnin hakimiyetinde, en yaşlı beynimiz olan sürünge beynin-R Kompleksin egemen olduğu, etik kuralların, vicdani ve ahlâki kaygıların olmadığı, hayatta kalmak ve üremenin öncelik olduğu bir evrimleşme süreci yaşadık. Halen beynimizin bu kısmı kullanılarak algılarımız manipüle edilmekte ve ilkel beyin davranışlarımız bu çağda bize hâlâ normal, sağlıklı ve gerekli davranışlar olarak kabul ettirilmek istenmekte.

Evrimleşme sürecimizde zihnimizi kullanmayı öğrenmemiz yüz binlerce yıl içinde gerçekleşti, süreç boyunca üzerimizde egemen olan sürünge beynimizdi. Yeryüzündeki yaşam, insanın günümüz bilinç seviyesine ulaşabilmesi için milyarlarca yıl evrim geçirdi. Başlangıçta hayvan bilincinden insan bilincine geçiş dönemlerinde, insanın zihninin gelişerek evrimleşmesi istenilen bir evreydi, Dünyada bu gelişmeyi desteklemekteydi. Yine de Amerikan Diyetisyenler Derneği, *‘insanlık tarihinin önemli bir bölümünde insanların çoğunlukla vejeteryan beslenerek yaşadığını’* belirtiyor.

Sürünge beyin dünyanın değişmesini ister ama kendisini değiştirmek istemez. İnanç ve geleneklerine ne pahasına olursa olsun sınıksız bağlıdır. Risk almayı sevmez, kendisini rahat ve güvende hissetmek için kendisine kodlananı takip etmeyi tercih eder. Fiziksel bedenlerimiz negatif enerjiden arınmadıkça sürünge beyin üzerimizde egemendir. Zihin ve beden *“cellat, kurban, kurtarıcı”* programını bu beyinle sürdürür.

Bazen, özellikle genç arkadaşlarımız soruyorlar. Dünya giderek kötüye gidiyor, yapabileceğimiz bir şey var mı? Evet var diyorum, et ve hayvani gıdaları yemeyi bırakın. Bu cevaba şaşırmayan kimseyi bugüne

değın görmedim. Soruyla cevap arasındaki bağılantıyı kurmak için fiziksel bilgilerle de desteklenen ve güçlenen ruhani bir yapıya sahip olmak gerekiyor.

Bu, çok önemli bir bilgi, tabi almaya ve öğrenmeye açık olanlar için. Sürünge beynin hakimiyetindeki kitle bunu adeta şiddetle reddediyor, çünkü değışime kapalı, değışmemek için kendisiyle savaş halinde. Ancak sürünge beynin egemenliğindeki sistemden çıkışın anahtarı da bu. Daha çok kapılar var, ama ilkinı yani nefis ve beden kapısını geçmeden diğerklerini geçmek için şansımız da yok.

Kurban, cellat, kurtarıcı üçlüsünden çıkmak istiyorsak özgürlüğümüze atacağımız ilk sağlam adım budur. Dünya'daki şiddete, acıya, sömürüye, kan dökülmesine iştirak ederek bu programdan çıkma ihtimalimiz yoktur. Yapay et, böcek safsataları veganlığın sulandırılmış, itibar kaybettirmeye, değersizleştirmeye yönelik kara propagandalardan ibarettir. Bir taraftan insanlara böcek ve yapay et yedirerek onları daha fazla aşağılarken, diğerk tarafta bunu veganlara bağlayarak nefret üretmek ve bunun üzerinden de kutuplaştırmak, sistemin bir vuruşla birden fazla sonuç üretme taktiğine uygundur. Kavramları birbirine karıştırmadan sorgulamakta ve ilerlemekte yarar vardır.

Şayet amacımız bilincimizi yükseltmek ve gelişmek ise, hayvansal gıda, alkol, sigara, uyuşturucu gibi bağımlılık yapan, bilinci bozarak kişide dengesiz zihinsel haller ve davranışlar yaratan maddelerden kaçınmalıyız. Çünkü düşük titreşimleriyle vücudumuza giren her şey fiziksel ve enerji bedenlerimiz ve zihnimiz üzerinde güçlü negatif etkilere sahiptir. Hayvanlar aleminde bile etobur ve otobur hayvan türlerine baktığımız zaman, etobur hayvanların yırtıcı, yemek için başka canlıları öldüren, saldırgan davranış biçimlerine sahip oldukları; otobur hayvanların ise sakin, barışçıl canlılar oldukları, yemek için kimseyi öldürme niyetinde olmadıkları, Toprak Ana'nın verdikleriyle yetindikleri net olarak görülebilir. İnsanlarda da hayvanlarda olduğu gibi beslenme alışkanlıklarıyla orantılı davranış farklılıkları bulunur ve bu fark oldukça bariz bir şekilde kişiden kişiye değışerek kendisini açığa çıkarır. Et ağırlıklı beslenen insanlarla, bitkisel beslenen insanların davranış ve

karakter özellikleri birbirlerinden oldukça farklıdır. Ne yazık ki insanın nefesine kurban edilen hayvanlar otobur, dolayısıyla barışçıl, kendi hallerinde hayvan kardeşlerimizdir.

Bu negatif alışkanlıklarımızı sürdürdüğümüz sürece çevremizde yaşam enerjimizi vakumlayan düşük astral varlıklar yaratır ve bağımlılıklarımızla enerji alanlarımıza davet ederiz. Et ve hayvani enerji içeren bütün gıdalar ve diğer bağımlılık yapan maddeler zihni ve bedeni değiştirmekle kalmazlar, varlığımızın daha yüksek yönlerine de tesir ederek iradeyi çarpıtırlar. Eğer biz insan olarak irademize sahip çıkamazsak, insani vasıflarımızı nasıl koruyabilir, ahlâken ve vicdanen nasıl geliştirebiliriz?

Yeni beyin olan ‘Neocortex’ canlı besinlerle, sebze ve meyvelerle beslenir. Gerçek anlamda spiritüel bir gelişmeden bahsedebilmek için, öncelikle beynimizin hangi bölümüne hizmet ettiğimizi bilmemiz önemlidir. Netice itibarıyla nefsin kontrol edebilen, onun kölesi değil efendisi olabilen Yeniçağ insanının, yüksek titreşimli ruhani beslenme biçimi olarak ‘Veganlık’ adıyla bilinen, şiddetten kaçınma prensibini benimseyen yaşam ve beslenme biçimini seçmesi, onun yükselmiş bilincine uygun olacaktır.

Gelişim değişimdir, yüzeysel ve biçimsel bir olgu değildir. Kişi, kendisini Dünya’nın ve insanlığın dönemsel ihtiyaçlarına yönelik değiştirebildiği, dönüştürebildiği ölçüde gelişir, evrimleşir ve Evrim Yasaları böyle işler. Geldiğimiz noktada zihnin gelişmesine hizmet eden Dünya döngüsü sona erdi. Bilincin, kalp merkezli düşünce ve davranışlarla yükselişinin ve fiziksel dünyanın bu yönde değişiminin gerçek anlamı da bu. Şiddetin haklı ve gerekli algılandığı dönemler, insan varlıklar olarak gelişimimizin başlangıç evrelerine aittir, hükmü kalmamıştır. Bu çağda hâlâ kan dökerek, şiddet kullanarak kendimizi savunmaya ihtiyacımız yoktur. İnsan, şayet sevginin kanunlarıyla yaşamayı seçerse, kalbinin zenginliklerini Tanrısal emanetlere açar. İnsanlığın çektiği bunca acının ortasında tek kurtuluş yolu budur.

Dünya Ana ile birlikte gezegensel bir yükseliş yaşayacağımız, tüm yaşam formlarıyla kardeşlik bilinciyle Bir olacağımız ve birlikte yol

alacağımız bu dönemde artık sürünge beynimize ihtiyacımız yok. Belki hiçbir zaman da olmamıştı. Bizi, sürünge beynimizi sürekli güncelleyerek yöneten sistem de bunun farkında ve üzerimizdeki kontrolünü kaybetmemek için her yolu deneyerek üstümüzdeki baskı ve kontrol mekanizmalarını kaybetmemeye çalışıyor. Kiminin konfor alanlarını genişletiyor, kimini aydınlanma illüzyonuyla kendisine bağlıyor, kimini korku ve baskı uygulayarak yoksulluk ve hastalık bilincini sürekli güncelliyerek tutuyor. Her insanın geçmiş karmalarından gelen zaafllarını ve zayıflıklarını kullanarak, bunlara göre farklı yöntemler uyguluyor. Aslında hakikate uyanıp bilincimizin yükselmesinden en çok onlar korkuyor, çünkü artık bu döngüde sonlarının geldiğini onlar da biliyor. Dönem sonunu yaşadığımız bu günlerde hepimiz seçimlerimiz ve bu seçimlerin neleri beslediğiyle ilgili imtihanlardayız. Terazinin bir kefesinde nefsanîyet, diğere kefesinde ise vicdan vardır.

İnsanın kendi varlığının bilincinde olmasından, kendini bilmesinden daha büyük bir güç, ruhsal cehalet içinde olmasından daha büyük bir güçsüzlük yoktur. Doğa kendisine uyumlanamayan, kendisini değışen şartlara göre güncelleyemeyen, üstelik bulunduğu ortama zarar veren her canlıyı elimine eder yani elekten geçirir. Bu doğal seleksiyon, “seçilim” sürecidir. İnsan olarak türümüzün de hayvani bilincin üstüne çıkamadıkça, seçilime tabi olarak elimine olması gayet doğal bir süreçtir. Ancak insanın kibirden algıları o denli kararmış, kendisini o denli diğere canlılardan üstün görmektedir ki, bu gerçeğı göremez ve anlayamaz.

Tüm biyolojik varlıklar Doğa Yasaları’na tabidir, tabi kendisini sadece bedensel fonksiyonlarıyla sınırlayan insan da. Doğada fiziksel olarak güçlü olan kazanır ve kendisinden daha güçsüz olanları avlayarak yaşar. İlahi Kaynak’la bağı kopmuş, ruhsal bir varlık olduğunu bilmeyen, yaşamı mekanik ve maddi olanın üstüne çıkamayan her insan, hangi inançta ve kültürde olursa olsun, kaçınılmaz olarak bu yasalara tabidir. Yani daha güçlülere hizmet edecek, kendisinin beden ve zihin gücünden faydalanılacak, enerjisiyle beslenecek, gerek görülürse kendisinden daha güçlü olanlar tarafından avlanılacaktır.

Sevgisizlik, uyumsuzluk, kötülük olarak nitelendirilen her şey Tanrısal Kaynak'tan değil, insanın kendi yaratımından, özgür iradesinin manipüle edilerek kendi aleyhine kullanılmasına izin verdiği, yaşam karşılığı düşünce ve eylemlerde bulunduğu için gelmektedir. Eğer sadece fiziksel bir bedene sahip biyolojik robotlar olmamız istenseydi, sınırlı da olsa seçim yapabileceğimiz bir özgür iradeye sahip olmazdık, değil mi? İyiliği de kötülüğü de seçmek, sevgi ve korku arasında seçim yapmak bizim elimizdedir.

Seçimlerimiz çok önemlidir ancak önemi yargılamadan seçmeyi öğrendiğimiz zaman anlaşılır. Yargılamak nefsimizin işidir. Bizim niyetimiz ise nefsimizi bilmek ve hangi görüşte olursa olsun kimseyi yargılamadan sevgiyle ve şefkatin gözleriyle bakabilmeyi öğrenmektir. İşte, ancak o zaman Yaratıcı'nın bize bahsettiği İlahi Kodumuz tüm Evrenin en yüksek ortak faydasına harekete geçecek ve doğru yaratımlarda bulunabileceğiz.

İnsan, hayvan, bitki ve mineraller, hepimiz aynı Tanrı'nın çocuklarıyız. O, hiçbirimizi ayırmıyor. Ayıran, doğru kullanamadığımız aklımız, sevgiyi bilmeyen kapalı kalplerimiz ve kireç tutmuş vicdanlarımızdır. Şimdi ise artık arınma zamanı. Mutlu, huzurlu ve özgür bir yaşama ulaşmanın tek bir yolu var, mutlu, huzurlu ve özgür bir yaşama izin vermek. Kendimiz için istediklerimizi bütün kardeşlerimiz için istemek. Mutlu kalın, sevgiyle, huzurla kalın.

Alma Verme Dengesi Üzerine

“Önce kendinizi vermeye hak kazanmış ve verme olayında bir aracı olarak görün. Çünkü gerçekte her şeyi veren hayattır ve siz kendinizi bir verici olarak belirlediğinizde sadece bir tanık olduğunuzu unutuyorsunuz.”

Halil Cibran

Vermek Almadır. Gerçek Bilgelik Koşulsuz Bir Sevgiyle Almadan Vermektir. Kişi Ne Kadar Çok Verirse Yaşamın Pozitif Yöndeki Akışını O Kadar Fazla Etkiler.

Yaşam boyu karşımıza çıkan, yaşadığımız ve yaşandığına şahit olduğumuz tüm olayları zihinsel düzeyde sadece fayda ve zarar açısından değerlendiririz. Zihinden kalbe inemediğimiz sürece maddi olarak karşılığını almadığımız hiçbir şeyi vermeye yanaşmayız. Çoğu kez dışarıdan aldıklarımızın karşılığını para olarak ödediğimiz için hırsızlık yapmadığımızı, hak yemediğimizi düşünürüz. Ancak kazancımızı bize göre ne kadar helâl (hak edilmiş) yollardan kazansak, aldığımızın karşılığını ödesek, kimseye hak geçirmedeğimizi zannetsek de, çoğu kez bir türlü istediğimiz huzura, mutluluğa, bolluk ve berekete ulaşamayız.

İnsani ilişkiler anlamında hayatımızdaki insanlarla; bunlar aile, dostluk, arkadaşlık, meslektaş, eş, sevgili olabilir, bu insanların ve bizim karşılıklı olarak birbirimize ne katacağımız, hangi alanlarda ortak noktalarımızın olacağı, neleri paylaşacağımız ve birbirimizi hangi yönlerde güçlendireceğimiz gibi noktalarda hassasiyet gösteririz. İlişkilerimizin uzun vadede devam edip etmeyeceği de bu ana esaslar üzerinden belli olur. En azından birçok insanın ve benim de yaşamımda ve tüm ilişkilerimde bu böyledir. Alma verme dengesi ne kadar sağlıklı olursa her tür ilişkide devamlılık sağlanır, sağlıklı olan durumlarda bitirilemeyenler sıkıntı ve acı verebilir, ya da kısa sürede sona erer. Aile içinde dengede olmayan ilişkiler, hem uzun vadede hem de bir taraf bu boyutu terk ettikten sonra bile geride kalanlar için çok acı ve sıkıntı yaratabilir.

Şayet görünüşte alma verme dengesi ilkelerine uygun yaşam sürmemize karşı, hâlâ hak ettiğimiz sağlık, huzur, bolluk, bereket ve refah düzeyine kavuşamamışsak, bu; hukuki yönden hırsızlık sayılmasa da bilmeyerek ve farkında olmayarak da olsa enerji ve madde düzeyinde diğer varlıkların haklarını, yani enerjilerini çaldığımız anlamına gelir. Doğal olarak biz diğer varlıkların haklarına el uzatmaya kendimizde hak görüyorsak, bunun anlamı bizim de enerjilerimizin ve haklarımızın görünen-görünmeyen varlıklar, insanlar, kurumlar tarafından diğer varlıkların haklarını çaldığımız oranda çalınmasıdır. (Denge - Karma Yasası) Kendimize, çevremize, evrene olumlu-yapıcı bir katkı sunmadan, enerjinin pozitif bilinç gelişmesine hizmet etmeden sürekli enerji alır ve bu enerjiyi bütüne değil,

kendi çıkarlarımıza yönelik kullanırsak, sadece kendimizi değil, evrende enerjinin geldiği kaynakları da olumsuz etkilemiş oluruz.

Dünyamız, yapısı itibarıyla alma verme dengesi üzerine kuruludur. Farkında olalım ya da olmayalım, bütünüyle doğanın tüm asli unsurları ile aramızdaki ilişkiler alma ve verme dengesi ile orantılı olarak bize olumlu ya da olumsuz geri dönüşler yaparlar. Gözümüzden kaçan, hiç aklımıza bile gelmeyen ilişki türleri de vardır, bunlar doğa ve hayvanlarla olan ilişkilerimizdir.

İnsan, evrenle sürekli alış ve veriş yapmak için yaşamakla yükümlüdür, ancak onun yaşam tarzı daha çok almakla ilgilidir. Geçimini sağlamak, yemek, içmek, nefes almak, güneşin ışığını ve ısınısını emmek, kozmik ışınlar almak ve daha birçokları gibi. Bu değişimler kesilirse bir dakika bile hayatta kalamaz. Ancak çoğu kez o, hayatının bu akışlara bağlı olduğunun farkında bile değildir. Zamanını evrenle bağlarını keserek, enerjilerin içinden akmasını engelleyerek geçirir, evrenle kendisi arasında doğal olarak var olan uyumu bozar. Ve yine de az da olsa sadece bu minicik uyum bile onun yaşamını devam ettirmesine, gelişmesine, yaratmasına izin verebilir. Bu yüzden, evrenle olan bu uyumu tam olarak kendinize geri getirmek için her gün en az birkaç dakikanızı onun üzerinde yoğunlaştırmalısınız.

Toprak Ana ve hayvanlar doğduğumuz andan itibaren bizi besler, atmosferimiz ve sularımız yaşamımızın sürekliliğini ve kalitesini sağlayan ana yaşamsal unsurlar olarak hayatımızda var olurlar. İnsan, yaşaması için (yemek, içmek, nefes almak, güneşin ışınlarından faydalanmak) Dünya'dan sürekli enerji almak zorundadır, yaşamı buna bağlıdır. Büyük şehirlere, çok katlı beton binalara adeta tıklararak Doğa ile bağlantısını büyük ölçüde koparmış insanın enerji alımı kusurludur. Doğal enerjilerin artık bedeninde akmadığı yapay ortamlardaki insanlar, her şekilde fiziksel ve psikolojik hastalıklara açıktır.

Hayvanlar zulme uğramadıkları, kendi doğalarında yaşadıkları sürece kendileri de sağlıklı ve neşelidirler. Doğa, tüm unsurlarıyla insan eliyle negatif müdahalelerde bulunulmadığı, doğallığı bozulmadığı

sürece, alma-verme dengesinin kendisine düşen bölümünü zaten Dünya kurulduğundan bu yana yerine getirmiştir.

Bedenimizin ham maddeleri diğer tüm varlıklarda olduğu gibi Dünya'nın elementlerinden oluşur, Dünya'ya aittir. Fiziksel bedenlerimiz bize bu yaşamımızda kullanmamız için verilen birer hediyedir. Hâl böyleyken hiç düşündük mü, biz bedenimizin hakkını veriyor muyuz? Bu bedeni beslemek için Dünya'dan hava, su ve yiyecek alıyoruz, bizi yaşamda tutan tüm bu hediyelerin karşılığını verebiliyor muyuz? Dünya hayatımızda varlığımızı sürdürmemizde bize destek olan, hizmet eden, var olmamızı sağlayan doğa güçlerine, hayvan, bitki ve mineral kardeşlerimize hizmetlerinin karşılığında ne verdik? Ya da bu hizmetlerin değerinin farkında mıyız? Ne yazık ki değiliz!

Sahip olduğumuz her şeyin parasını ödeyerek hak geçirmediğimizi, hırsızlık yapmadığımızı düşünüyoruz. Bu durum, bugüne kadar sadece zihnimizle düşündüğümüz, kalp düzeyinde hissedemediğimiz için bize doğru gibi gelmişti. İşin esası aslında o muazzam kibrimizle tüm bu güçlerin, hayvan ve bitki kardeşlerimizin de bize hizmet için yaratıldığını; zaten var oluş nedenlerinin de o olduğunu zannettik. Bazılarımız uyandı ve hakikati gördü ama çoğunluk hâlâ derin uykuda.

Halen uykuda olan kardeşlerim, kasaptan et alıyor, parasını ödüyor ama o hayvanın gerçek sahibinin ve dahi kendisinin size canını, kanını, etini helâl edip etmediğini hiç düşünmüyorsunuz. Ruh taşıyan bir varlık olduğunu tabi hiç bilmiyorsunuz, zaten bilmek de istemiyorsunuz. O varlık hiç ihtiyacınız olmadığı halde sırf sizin onu yemeniz için çektiği acının, maruz kaldığı zulmün hakkını size helâl etmiş midir acaba? Belki bir çölde karşılaşmış olsaydınız, başka hiçbir çarenizin olmadığı bir ortamda, yaşamınız onun canına bağlı olsaydı şartlar nasıl gelişirdi, onu bilemeyiz. Ama Dünya'ya sizin gibi yaşamak için gelmiş bir varlık, yaşamak için zaruri ihtiyacınız olmadığı halde sırf mangal keyfinden ve damak tadınızdan vazgeçemediğiniz için canının alınmasına rıza gösterir mi? Hiç sanmıyorum. Onun canının bedeli sadece sanal sahibine yani kasaba ödediğiniz sanal para miktarı olabilir mi? O rıza gösterse bile, gerçek sahibi olan Yaratıcı ve fiziksel bedenini ona sağlayan Dünya bu haksızlığa razı olur mu sizce?

Manavdan sebze alıyor, parasını ödüyor, karşılığını verdiğimizi düşünüyor ama sebzenin gerçek sahibiyle helâlleşmeyi düşünmüyoruz. Satın aldığımız su, sebze, hayvan ve geri kalan her şey Dünya'ya ait asli unsurlardır, onların sahibi Dünya'dır; sanal para ödediğimiz sanal insanlar, satıcılar değil!..

Zihnin egemen olduğu bir sistemde, her şeyin sanal bir sahibi ve sanal bir değeri olduğu için gerçek sahibi hiç düşünülüyor, gerçek sahibin neye ihtiyacı olduğunu aklımıza bile getirmiyoruz. Bir şeyin parasını ödeyerek karşılığını verdiğimizize, alma verme dengesini yerine getirdiğimize, hırsızlık yapmadığımıza inanıyoruz. Kendi ülkemizdeki para birimi, başka ülkelerde bile değersizken, ruhsal manada hiçbir kıymeti olmayan bir kağıt parçasını vererek Dünya Ana'mıza olan borçlarımızı ödeyebileceğimizi mi sanıyoruz?

Dünya'nın bizim kıymetsiz paramıza ihtiyacı yok, Dünya'dan aldıklarımızın karşılığını yalnızca para ödeyerek karşıladığımızı düşünüyorsak, bu sadece bizlerin hamlığındandır. Dünya'dan bir şey alırken, önce gerçekten ihtiyaç sahibi olmalıyız ve hangi nedenle almak istediğimizi belirtip, izin istemeliyiz. Dünya'nın bize verdiği cevabı zihnimizle değil; kalbimizle, vicdanımızla, ruhsal gözlerimizle hissederiz. Cevap evet ise alır gideriz, cevap hayır ise, almayız.

Dünya, sırf keyfiyet uğruna talan edilip, hem onun evlatları olan hayvan kardeşlerimiz acı çekerken, hem de gerçek ihtiyaç sahibi insan kardeşlerimiz yokluk ve sefalet içinde yaşarken; hiç ihtiyacımız olmadığı halde daha fazla tüketip, konforumuzdan en küçük bir fedakârlık bile yapmazken, nasıl hak yemediğimizi, alma ve verme dengesini yerine getirdiğimizi düşünüyoruz?

Aldıklarımızın karşılığını minnet, sevgi, sevinç ve şükran duygularımızla ifade ederiz, Dünya bizden bunu beklemektedir. Vicdanımız vasıtasıyla rahatsız olduğumuz, alınmasının doğru olmadığını hissettiğimiz her şey alma verme dengesine aykırıdır, izin verilmemiştir ve alınması doğru değildir. Şayet hissettiğimiz rahatsızlığa rağmen alırsak, er ya da geç bu ödememiz gereken bir bedel olarak karşımıza çıkar.

Bizler öncelikle Dünya ve hayvan kardeşlerimizle olan alacak verecek hesabımızı görmeden, alma verme dengesini yerine getirebildiğimizden

nasıl bahsedebiliriz?

Doğa ve hayvan kardeşlerimiz bizleri binlerce yıldır besliyor, giydiriyor, soğuktan koruyor, arkadaş oluyor, yükümüzü hafifletiyor, sırtında taşıyor, bekçiliğimizi yapıyor, ilhamımızı yükseltiyor ve daha nice. Peki, biz onlar için ne yapıyoruz? Dünya hayatının bu döneminde hayvanlar tarihte görülmemiş bir şekilde istismara uğruyor, haklarına tecavüz ediliyor ve her tür işkence ve zulme reva görülüyorlar. Bizler, aldığımız etin, bir zamanlar canlı bir varlığa ait olduğunu ve o canlı varlığın hangi şartlarda yaşatılarak bize etini sunduğunu sorgulayabiliyor muyuz? Ya da böyle bir şeyi sormak aklımıza ve-veya işimize geliyor mu?

Tarihin geçmiş dönemlerinde doğal yaşam koşullarında hayatlarını sürdüren insan ve hayvan varlıklar, yaşamın sürekliliği adına ve doğal döngü içerisinde telepatik olarak anlaşarak birbirleriyle alma ve verme dengesi sağlamışlar. Peki, artık bu dönemde hâlâ böyle mi? Her canlı varlığın doğal koşullarda yaşamaya, mutlu olmaya, eğer yanında insanlar varsa iyi bakılmaya, varlığına, yaşam hakkına ve yaşam amacına saygı gösterilmesine hakkı yok mu? Aldığımız etin, sütün, yumurtanın, kullandığımız deri giysi ve ayakkabıların, hayvanlarla yapılan deneylerle geliştirilen her türlü ürünün hangi koşullarda üretildiğini biliyor muyuz? Fabrikasyon üretimlerde bu varlıklara reva görülen zulmün, çektilen acının, yaşamak zorunda bırakıldıkları dramın ne kadar farkındayız? Eğer farkındaysak ve buna rağmen hayvansal gıdalara olan düşkünlüğümüzden vazgeçemiyorsak, bunun sebebi nedir? Bu soruları kendimize dürüstçe sorup, haklı ve vicdani gerekçeler bulup, içimize sindirdiğimiz cevaplar verebiliyor muyuz?

Hayvanları nasıl endüstriyel çiftliklerde tutup meta muamelesi yaptıysak, birileri de bizleri beton şehirlere, hatta evlere hapsedme hakkını kendisinde görmekte ve fark etmesek de sürü muamelesi yapmaya kendisinde hak görmektedir. Çünkü alma verme denge yasası açısından, Evrensel Sistem'in işleyişi böyledir. Bizler ne veriyorsak, onu geri alırız.

Burada evrensel bir yasa olan alma-verme dengesinin bizim tarafımızdan bilinçli ya da bilinçsiz tek taraflı ihlâlî söz konusu. Küresel ve bireysel boyutta yaşanan sıkıntıların ve dahi felaketlerin de tek nedeni bu. Bu dengeyi ihlal etmemiz bizim yaşamlarımıza hastalık, dengesizlik,

problem, üzüntü, bolluk ve bereketten yoksunluk gibi unsurlarla yansıyor. Denge yasasını ihlâl ettiğimizde, bunun tüm mutsuzluklarımızın, yolunda gitmeyen işlerimizin ve sorunlarımızın da kaynağı olduğunu bilmemiz gerekiyor.

Maalesef vahşi kapitalizmin hüküm sürdüğü Dünya düzeninde para ödeyerek aldığımız içme suyundan, gıdamıza, giysilerimize, ev eşyalarımıza vb. kadar her şey asıl sahibinden, Dünya Ana'dan izin istenmeden, hoyratça çalınmış, doğallığı bozulmuş ve sanal sahipleri tarafından maddi bedel ödenmesi şartıyla satışa sunulmuştur. Ödediğimiz paralar hiçbir şeyi değiştirmemekte, bu nedenle yediğimiz gıdalar, içtiğimiz sular bizlere şifa olmamakta, huzur vermemektedir. Tam tersine bizleri mutsuz, huzursuz ve sağlıklı kılmaktadır. Hırsızlık yoluyla edinilenler ne zaman kime huzur vermiştir ki?

Dünya topraklarının, madenlerinin, kaynaklarının, suyunun yağmalanmasına seyirci kalıyor, doğayı, havayı kirleten tüketim alışkanlıklarımızdan vazgeçemiyor, hayvanlara yapılan zulme göz yumuyor, milyonlarca insan açlık ve sefaletle boğuşurken görmezlikten gelip hiçbir şey yokmuş gibi hayatlarımızı sürdürmeye devam edebiliyorsak; nasıl bolluk, bereket, sağlık ve huzurla yaşamayı umabilir, alma-verme dengesini yerine getirdiğimizi iddia edebiliriz? Kendimiz için istediklerimizi, başkaları için de istemeyi öğrenmeden nasıl huzur bulabiliriz?

Vegan yaşam ve felsefesini benimseyen bir insan olarak, ne insan ne de hayvan canlıların kullanılabilir metalar olarak görülmesine tümüyle karşıyım. Ne yazık ki yaşamımın yaklaşık 50 senesini hayvanları yiyerek ve tüketimlerle sömürerek adeta uykuda geçirdim ve sırf bu nedenle bile olsa hiç kimseyi yargılama ve ötekileştirme hakkını kendimde görmüyorum. Hepimiz farklı gelişim seviyelerinde olan insanlarız ve zaten aramızdaki tek fark da bu. Ancak artık en azından bu dönemde farkında olmaya başlamış insanlar olarak birbirimizi uyarmalı ve göremediklerimizi birbirimize göstermeliyiz, bunu o masum kardeşlerimize ve Dünya'ya borçluyuz.

Bizlerin görevi artık kalplerimizin rehberliğinde uyanmak, sevgi, şefkat ve merhameti öne çıkararak doğa ve hayvan kardeşlerimizle sevgi ve saygı içinde uyumlu ilişkiler kurmak, böylece Dünya ile bağlantıya geçmek, desteğini almak, pozitif dönüştürücü “*Oyun Kurucular*” olarak alma-verme dengesini kurmaktır. Dünya Ana’nın desteği olmadan bunu başaramayız.

İnsan olarak görevimiz öncelikle kendimizdeki ve yeryüzündeki bozulan dengeleri aydınlığın lehine dönüştürmek ve enerjiyi yükselterek Evren’de pozitif bir fark yaratmaktır. Samimi olarak saf niyetimizle istediğimiz takdirde bunu yapabilecek gücümüz vardır.

Bu yazıda verilmek istenilen mesajı kişiselleştirilmeden bu bakış açısıyla okumanızı umut ediyorum.

Ruhsal Çalışmalarda Arınmanın Önemi

“Hayatınızın en büyük kararı, zihniyetinizi değiştirerek hayatınızı değiştirebilmenizdir.”

Albert Schweizer

Her insan, ruhsal bilgi ve öğretileri ancak kendi varlık düzeyi ölçüsünde kavrar, yorumlar ve uygular. Bu anlamda kişinin gerçek anlamda manevi değerlere sahip olması, sadece sahip olduğu bilgiyle değil, bilgisinin içselleştirilerek yaşamına yansımaları, ahlâki ve vicdani değerlere bağlılığı ve güçlü bir etik duruşa sahip olmasıyla oluşur. Böyle olmadığı, kişi, şartlanmış zihnin temel inanç kalıplarından çıkamadığı ve kişilik maskesiyle özdeşleşmeye devam ettiği sürece; hangi öğreti olursa olsun, öğretiyi görmek istediği şekilde çarpıtabilir ve işine geldiği gibi yorumlayabilir.

Günümüz insanlığının spiritüel yönelişi de varlık seviyesi ölçüsünde diğer alanlar gibi materyalist paradigma içinde kalarak insanı Dünya’nın merkezine koyar; ahlâki, vicdani değerleri ve etik anlayışı insanlarla sınırlıdır. Elbette az da olsa istisnalar vardır. Genel kabul gören bir kısım öğretiler tüm refah ve gelişmenin insan ve insanın refahı ve çıkarı için olduğu ben-merkezci dünya görüşü üzerinden şekillenir. Bu

nedenle doğa ve hayvanlar alemiyle olan ilişkilerimizin bizlerin ruhani gelişimine olan katkısına ve büyük önemine bilgi eksikliği dolayısıyla değinilmez, bu konu önemsenmez, hatta çoğu kez sözü bile edilmez.

Hangi öğreti olursa olsun, kişisel-maddi amaçlar için kullanıldığında, o öğreti artık aynı öğreti değildir. Bu, içindeki anlamı kavrayıp içselleştirmeden ezbere tekrarlanan dualar, mantralar için de geçerlidir. Ruhsal çalışmanın dışsal değil ,öncelikle içsel yaşamda başlaması ve yüzeysel olmaması gerekir.

Bugün maneviyata olan ilgi çoğalmış ve geniş kitleler tarafından kabul görmeye başlamıştır. Ancak günümüz materyalist tüketici anlayışına uygun olarak ruhaniyete olan ilgi de biçim değiştirmiş ve kolaycı bir yaklaşımla adeta satın alınan popüler bir meta haline dönüştürülmüştür. İnsanlar ruhsal olmaya değil, ruhsal şeyler yapmaya, ruhsal şeylere sahip olmaya yönlendirilmekte, adeta koleksiyon yapar gibi eğitimden eğitime koşup, diploma toplamaktadırlar.

Kendilerini “*manevi kişi*” olarak ilan eden birçok insan, spiritüel alanda paranız karşılığında hızlı bir uyanış ve aydınlanış vaat etmektedir. Kullanılan teknikler zihni yeniden programlama üzerinedir. Kendi üzerlerinde çalışmak istemeyen insanlar, aydınlanma karşılığı talep edilen yüksek ücretleri ödemekte bir sorun görmemektedirler. Bu, 3. boyuttaki sınırlı insan aklının bir kandırmacasıdır. Ne yazık ki kişisel çıkarlara hizmet edip, Bütünün en yüksek hayrını gözetmeyen ve özgür iradeyi manipüle ederek güç kazanmaya yönelik tüm bu “*ruhsal çalışmalar*” hangi şatafatlı isimlerle servis edilirse edilsin, kara büyü kategorisindedir.

Hakikat bilgilerinin günümüzde yaygın olan ve adeta pazarlanan popüler spiritüalizmle ilgisi yoktur. Özellikle şu gerçeği çok iyi anlamamız gerekir: Astral seyahatler gibi beden dışı deneyimler yaşayan, psişik güçleri olan, majik yöntemler kullanan, ezoterik bilgilere sahip olan herkes mutlaka güvenilir, dürüst, erdemli, ahlâklı değildir. İstisnalar olabilir. Bilgiler ve güçler, kişinin niyeti doğrultusunda pozitif amaçlar veya negatif amaçlar için kullanılabilir. Maneviyat bir kazanç kapısı değildir, ruhsal öğretilerin asla satılmaması ve kişisel amaçlar için kullanılmaması kadim

yasalarda belirtilmiştir. Manevi bilgiler bu bilgileri almaya hazır olanlara, hak kazananlara karşılıksız verilmelidir. Kişi imkânları ölçüsünde bağış yapabilir veya eğitim aldığı yerin masraflarına katkı sunabilir ve sunmalıdır da. Burada önemli olan ruhani öğretilerin, kâr ya da kazanç odaklı satışı yapılan bir ticaret haline gelmemesidir. Çünkü parayla satılan maneviyat zaman içinde kapitalizmin bir ürünü haline gelir, değeri düşer ve yozlaşarak saflığını kaybeder.

Ruhsal çalışmaların ve duaların beklenen etkiyi yaratarak pozitif yönde başarılı olması, katılımcı kişilerin kendilerinin de o amaçlara uygun bireysel niteliklere sahip ve bu niteliklerle orantılı yaşamlar sürüyor olmalarına bağlıdır. Bu çalışmaların ve duaların arkasındaki itici güç, onların bizde uyandırdığı içten saf duygulardır ve bu duygular sadece aynı saflıkta süren yaşamlara bağlıdır. Kelimelere yüklenen niyetin ve arayıştaki duygu yoğunluğunun saflığı asıl belirleyici güçtür. Kişi ne kadar açık kalpiyse, sevgiye hayatında ne kadar yer veriyorsa, Bütüne hizmet önceliğiye; yaşamına da yüksek titreşimli enerjileri çeker, çekim yasası en yüksek faydasına işler.

Fiziksel, duygusal ve zihinsel arınma ve dolayısıyla temiz bir yaşam konusunda farkındalık geliştirilmezse, fayda sağlaması umulan spiritüel faaliyetler tam tersine işlev görebilir, psişik dengede, astral ve eterik bedenlerde yıkıcı etkilere neden olabilir. Çünkü vicdan temelinde arınma ve saflaşma olmayan ruhsal bir çalışma, Bütüne değil, kişinin kendisine hizmet gayesi taşır ve alt güdüleri güçlendirerek içsel varlığında bölünmeye ve dengesizliğe sebep olabilir. Kişinin yaşamsal eylemleri zaman içinde edindiği spiritüel bilgilerle orantılı bir biçimde uyumlanmalı, bilgi ve eylemleri arasında çifte standart olmamalıdır.

Hayatlarımız, varlığımızın spiritüel kalitesine göre şekillenir. Hangi spiritüel çalışmayı yaparsanız yapın, sizin yaşamınızı ve spiritüel kalitenizi belirleyen asıl unsur yaptığınız çalışma değil, geri kalan zamanlarda o çalışmanın hayatınıza yansıyan, içselleştirdiğiniz yönüdür. Çalışma varlığımızla bütünlenmediği, varlığımızın nitelikleri olan algılarımıza, düşüncelerimize, hissettiklerimize, tüm eylemlerimize, yaşama bakış

açımıza yansımadağı sürece, hayatımızın akışı da değişmez. Hangi bilgi olursa olsun, tek başına kişiyi ruhsal olarak geliştirmez, öyle bir yeterliliği yoktur. Ruhsal öğreti ve çalışmalarının kendisine katkı sunmasını isteyen her insan kolaycılığı bırakmalı, yaşadığı Dünya'nın hakikatleriyle, onlar ne kadar tatsız olurlarsa olsunlar yüzleşmeli, yaşamını en yüksek ahlâki değerlerle sürdürmek için samimi gayret göstermelidir.

Örneğin, niyeti ile huzur, barış ve sevgi dünyası yaratmak amacıyla olan bir insansa, kendisinin bu özellikleri önce iç dünyasına, yaşamına, eylemlerine yansıtabilmesi beklenir. Kişi, ruhsal çalışmalar yaparak dönüştürmek istediğı şeylerin değişimini önce kendisinde gerçekleştirmelidir, değişmeden değişim yaratmak mümkün değildir. Bu çalışmalara katılanların büyük çoğunluğu iyi niyetli olsalar da, sadece iyi niyet yeterli olmamaktadır. Katılımcıların niyetleriyle, eylemlerinin bütünlük içinde olması gerekir. Örneğin katılımcı, 3. boyut realitesine ait olan klasik can alarak, kan dökerek ve hayvanların çıkar amaçlı kullanımına izin vererek besleniyorsa, niyeti ile eylemleri birbiriyle çelişiyordur. Bu, her tür sağlıksız koşul ve bağımlılıklar için de geçerlidir.

Veya örneğin kendisi deri kıyafet, ayakkabı, kürk, kaz tüyünden ceket, örtü, kedi tüyünden yelek-boyunluk vs. kullanan bir birey olabilir. Yani kıyafetleri ve günlük hayatta kullandığı aksesuar ve bazı malzemeler can alarak, kan akıtarak, acı vererek elde edilmiştir. Kişi, giysilerinin ve kullandığı diğer malzemelerin niteliklerine göre fiziksel bedenini kaplayan elektro manyetik alanlara tesir eden (aura) negatif veya pozitif etkiler altındadır. Ayrıca toplu yapılan enerji çalışmalarında, çalışmayı yapan kişinin enerjisi, sizin üzerinizde güç sahibi olarak kendi enerjisini de güçlendirir. Karanlık pek çok maskeyi ustaca taşır. Bu nedenle rehberliğini seçeceğiniz kişilerde dikkatli olmanız önerilir. Gerçek rehberler bizi hakikatle yüzleşmemiz için yönlendirirler, yalana daha fazla sarılmamız için değil. En önemli unsur saf niyet ve fiziksel ve süptil alanların aynı ölçüdeki saflığıdır.

Tezahür ettirilmek istenen gerçekliğin titreşimleriyle; kişinin duygu, düşünce, davranış ve günlük eylemlerinin titreşimleri aynı frekansta

olmalıdır. Geleceğin realitesi, bugünkü düşüncelerimiz ve eylemlerimizle şekillenecektir. Günlük yaşamında tümüyle 3. boyutun can alma ve sömürü düzenine bağlı yaşayan, gıda alımı, giysileri, seçimleri ve yaşam biçimiyle havayı, suyu, toprağı kirleten biri, bedenini hayvan mezarlığı yapmış bir insan; hangi Birlik Bilinci niyeti ve anlayışıyla bütünü en yüksek hayrına Dünyada barış ve huzur niyetiyle yapılan ruhsal bir grup çalışmasına samimi ve dürüstçe katkı sunabilir? Burada kişinin yaşam biçimi, niyetiyle tam bir çelişki içinde değil midir?

Amacım kimseyi seçimlerinden dolayı ne kınamak ne de yargılamaktır. Hakikat çok tatsız olabilir ve her zaman insanın hoşuna gitmeyebilir, ancak tam olarak böyledir. Kişi, yaşamı ve eylemlerinin bütünüyle 3. boyutun köhnemiş yaşam ve gıda alımını benimseyerek, hangi saf niyetle üst boyutların saf, Koşulsuz Sevgi enerjilerine davet gönderebilir, yüksek titreşimli enerjilere uyumlanabilir? Bu gerçekten büyük bir paradokstur.

Daha fazla spiritüel olmaya değil, öncelikle varoluş amacımıza uygun bir insan olmaya, insanlığı layığı ile yerine getirmeye ihtiyacımız var. İnsan olmayı deneyimleyen ruhsal bir varlık olduğumuzun idraki, zaten olduğumuz bir şeye ulaşma çabası içinde olmayı da gerekli kılmaz. Maneviyat hayatın tüm akışı içinde bunu zaten kendiliğinden gerçekleştirir. Ancak bunu unuttur da, sadece insan olduğumuz zannıyla yaşarsak, bedensel ve zihinsel yanılsamalar bizi kolayca manipüle edebilirler.

Hayvanların titreşim bilgileri ve frekansları insan bedenine ve frekanslarına uygun değildir. Kişi et ve özellikle endüstriyel yolla üretilen süt ve yumurta gibi hayvani salgı ve atıkları tüketiyorsa; içine yaşamalarında şiddete uğramış, ruhları acı çeken, nefret ve öfke dolu varlıkların duygularını ve bu duygulara karşılık gelen enerjilerini alır. Her enerji, kendisine uygun-benzer enerjileri kendisine çeker, bu evrensel bir yasadır. (Çekim-Rezonans Yasası) Peki, insanı hayvansal enerjiye çeken nedir? Bizi yükseltecek olan belirleyici unsur titreşimlerimizin seviyesidir. Bu kaba titreşimlerdeki negatif enerjiler bedenimizde olduğu sürece titreşimlerimizle nerelere çekileceğiz? Bu şartlar altında yeni enerjilerle nasıl uyumlanacak, nasıl yükseleceğiz?

Fiziksel bedenimiz ve zihnimiz farklı boyutların negatif-pozitif varlıklarının fiziksel boyuta erişebileceği ve böylece burada amaçlarını gerçekleştirebileceği bir nevi geçit-portaldır. Hayvani enerjinin çekimine girerek tükettiğimiz gıdalarla bedenimizi ve zihnimizi şiddet ve ölüm enerjisiyle besliyor, titreşimlerimizi düşürüyoruz. O zaman düşünmeliyiz ki, bu konuyu bilmeyen veya önemsemeyen insanlarla gerçekleştirilen ruhsal(!) çalışmalarda, düşük titreşimli zihin ve bedenler vasıtasıyla hangi geçitler açılmakta ve açılan kapılardan kimler, hangi düşük boyutların negatif varlıkları, hangi davetsiz misafirler sevimsiz suratlarının üstüne bilgelik maskelerini takarak girmektedir? Tüm bu nedenlerden dolayı, ruh, beden ve zihin uyumunu henüz sağlayamamış kişilerin yaptıkları enerji çalışmaları ve ruhsal celselerde pek çok davetsiz negatif varlık oraya üşüşürler ve istenmeyen sonuçlar yaratırlar. (Obsesyon vakaları)

İnsan, şayet fiziksel bedenini ve zihnini arındırmaz, temiz ve canlı gıdalarla beslenmez ise onun enerji alanı karanlık varlıkların saldırılarına açıktır. Bunun kendisi de farkında olmayabilir ve çoğu kez zaten farkında olmaz. Eğer kişi enerji çalışmaları yapıyor, özellikle diğer insanların enerji alanlarına giriyorsa, fiziksel bedenini ve zihnini temiz tutmak onun bir tercihi değil, zorunluluğu olmalıdır. Bu, hem kendisine hem de diğer insanlara karşı olan etik yükümlülüğüdür. İradesini bu yönde geliştirememiş ve geliştirme potansiyeli olmayan bir insan bu çalışmaları yapmamalıdır. Bu ahlâki ilkenin özellikle spiritüel konularda eğitmenlik yapan kişiler tarafından ciddiye alınması gerekir. Şayet niyetleri ışığa tekamül etmek ve diğerlerine de bu yolda bilgece rehberlik yapmak, onların şifalanmasına katkı sunmak ise.

Kendi adıma toplu meditasyon ve enerji çalışmalarında, niyet ne kadar olumlu da olsa; söylemleri, eylemleri ve yaşam tarzları birbiriyle ve niyetleriyle çelişen insanların hayra mı, şerre mi hizmet ettiklerinden doğrusu pek emin değilim. Bu, kişisel çalışmalar için de geçerli. Bu hakikatler göz önüne alınmalı, enerji gönderimi ve farklı yöntemlerle enerji çalışmaları yapan her insan özel vasıflara sahipmiş gibi algılanmamalı, özellikle grup çalışmalarında pek çok farklı kişinin enerjisi

birleştigi için ihtiyatlı olunmalıdır. En doğrusu birbirlerini tanıyan, tit-reşimleri birbirine yakın, aynı amaca hizmet eden insanların bir araya gelerek bu çalışmaları gerçekleştirmeleridir.

Değişmeden değişim yaratılabileceği inancı ve dışarıdan gelecek bir kurtarıcı beklentisi eski enerjiye ait kavramlardır. Toplu bir kurtuluş yoktur, öncelikle bireysel düzeyde uyanış ve aydınlanış vardır. Bu aydınlanış belli bir düzeye-kütleye ulaştığı zaman toplumsal ve küresel bir yayılma etkisi yaratacaktır.

Bu bölümdeki bilgiler belki manevi yolda gelişime yeni adım atmış ve-veya hakikatle yüzleşmeye henüz açık olmayan insanlara oldukça ağır ve tatsız gelebilir. Ancak kişi, ruhaniyeti bilinçli bir farkındalıkla, sadece bilgi ve ritüellerde değil, aynı zamanda eylemleriyle uygulanabilir bir yaşam biçimi olarak seçiyorsa; bu sayfalarda yazılanları düşünmek, bizzat kendisi doğruluğunu araştırmak ve sorgulamak zorundadır. Kendi özgürlüğü ve refahı için savaşıyor, diğer varlıkların özgürlüğünü ve refahını umursamıyorsa, asla kendisini özgür kılamayacaktır. Bu, doğanın kanunu, Evrensel bir Yasadır ve bundan kaçış yoktur. Bilgi ve yöntem sahibi olmakla, OLMAK arasındaki büyük uçurumu görebilmemiz dileğim ve umudumla.

Evcil hayvanlarımız-Kedi ve Köpeklerimiz

“İnsan ruhu ölmedi, gizlenerek yaşamaya devam ediyor. İnsan ahlakının kökü olması gereken merhametin gerçek genişliğine, ancak kendini insan türüyle sınırlamayıp bütün yaşayan canlıları kucaklaması sayesinde ulaşabileceğini düşünüyorum.”

Dr. Albert Schweitzer

İnsanın kendisine fayda sağlamak amaçlı bazı hayvan türlerine müdahale edip, doğal ortamlarından alarak nesiller boyunca doğal evrimleşme süreçlerinin kesintiye uğratılması ve tümüyle farklı ortamlarda

izole edilerek, arzu edilen özelliklerde dönüştürülmesine evcilleştirme adı verilir. İlk evcilleştirilen hayvanlar yaklaşık 12.000-15.000 yıl önce köpeklerdi. 1999'da yapılan bir arkeolojik bulguda ise Güney Fransa'da Taş Devri insanları tarafından kullanılan bir mağarada, bir köpeğin pençe izi keşfedildi. Pençe izinin yaşının yaklaşık 25.000 yıl olduğu tahmin ediliyor. Bu konuda kesin bir kanıya varmak neredeyse imkansız, ancak şu bir gerçek ki, köpekler binlerce yıldan beri insanlarla birlikte yaşıyorlar.

Araştırmalar, kedilerin de yaklaşık 10.000 yıl önce insanlarla birlikte yaşadığını gösteriyor. Söylenildiğine göre kediler insanlar tarafından seçilerek evcilleştirilmemiş, kendi istekleriyle insanlarla kalmayı seçmişlerdir. Arkeolojik bulgular kedi ve insan birlikteliğinin binlerce yıldır devam ettiğini gösteriyor. Arkeologlar 2004 yılında Kıbrıs'ta 9.500 yıllık bir mezar buldular. Mezarın içindeki kişi kedisi ve eşyaları ile birlikte gömülmüştü. Bu, bir kedinin evcil hayvan olarak en eski bulgusudur. Ancak Kıbrıs'ta o dönem hiç kedi olmadığı için, kedinin en yakındaki anakaradan tekne ile getirildiği varsayılmaktadır. Eski Mısır'da ise kedilerin, MÖ.3000' li yıllardan beri insanlarla birlikte yaşadıkları biliniyor. Bu bölgedeki arkeolojik araştırmaların sonuçları, evcil kedinin ilk atası olarak Afrika yaban kedisinin varlığına işaret ediyor. O dönem gizemli yetenekleri olduğuna inanılan kediler, negatif enerjileri dönüştürme becerilerinden dolayı "*kederi yok ediciler*" olarak adlandırılır, saygı gösterilirdi. Mısır'da kedilere ve köpeklere o kadar önem veriliyordu ki, kutsal olarak kabul edildiler. Kutsal kediler ayrıca yasalarla korunuyor, Mısır'dan kedi kaçırınlara, kedilere kötü muamele edenlere, öldürenlere ölüm cezası dahil şiddetli cezalar uygulanıyordu. Mısırlıların inanışına göre bir kedi başı ile temsil edilen Bastet, Aşk tanrıçası, şefkat ve aynı zamanda insanlığın koruyucusudur. Kediler tapınaklarda yaşıyor, öldükleri zaman yas tutuluyor, mumyalanarak tahta tabutlarda defnediliyorlardı.

Şamanların da koruma hayvanları arasında, kendilerine yollarında rehberlik etmeleri için koruyucu-refakatçi kediler vardır. Kedi, sevgiyi, sabretmeyi, bağımsızlığı, doğru zamanda harekete geçmeyi, merak ve cesareti, bilinmeyeniyi keşfetmeyi, gizemi, macerayı temsil eder.

Kurtlar, kediler ve köpekler insan gözünün ve düşüncelerinin daha da ötesine geçebilirler.

Günümüzde et ve süt üretimine hizmet eden besi hayvancılığında, suni yollardan üretilen hayvanların da istenilen özelliklerde genetikleri değiştirilmekte, doğal evrim süreçleri kesintiye uğratılmaktadır. Bu da bir anlamda gıda amaçlı yetiştirilen hayvan türlerinin de farklı anlamlar yüklenerek insanın çıkarlarına uygun mutasyona uğratılması, bir nevi evcilleştirmesidir.

Evimizde bize refakat eden kedi ve köpeklerimizle aramızda duygusal bağlar kurarız. Kalbimizi koşulsuzca açma becerisini gösterebilirsek, onlardan çok şey öğrenebilir ve bilincimizi geliştirebiliriz. Tüm hayvanlar bizim ruh yoldaşlarımızdır ve kendi yolculuklarını yaparken eğer iletişim kurabilecek kadar açık kalpiyse, yolculuğumuzda bize eşlik-rehberlik edebilirler. Onlar bizi, bizim onları anladığımızdan çok daha iyi anlama becerisine sahiptirler. Her bireysel ruh yaşamı deneyimlemek ve öğrenmesi gerekenleri deneyimlemek için Dünya hayatına bedenlenir. Hayvan kardeşlerimizin burada bulunma nedenleri bizimle aynıdır; ruhsal büyüme, rehberlik, koruma, duygusal destek, yardımlaşmak. Ve onlar tüm bunları koşulsuz yaparlar. Evet, işte burada bizden çok daha farklıdır.

Bazı kaynaklara göre kediler ve köpeklerin Sirius A gezegeninden geldikleri, kutsal varlıklar oldukları ve burada bulunmalarının amacının, insanların ruhsal evrimlerinde onları desteklemek, katkı sağlamak, yardım etmek, rehberlik yapmak olduğu söylenir. Her iki tür de, ruhsal evrimleşme süreci içinde insanların bir üst boyuta taşınmalarında faydalı olabilmek için gönüllü olarak buradalar. Onlar, bu Dünya Gezegeni'ni birçok kez ziyaret etmiş, ancak bu gelişlerinde bedenlenmeyi istemişler ve kendileri için değil, bizi geliştirmek için gelmişlerdir. Kediler başta olmak üzere bilinçleri, Dünya bilincinin çok üstündedir.

Aslında kedi ve köpeklerin Atlantis, Lemurya ve eski Mısır dönemlerinde tam bilinçli oldukları söylenir. Eski Mısır tapınak yazıtlarında, kedi kafalı insan bedenleri ve Sfenks'teki insan kafalı kedi bedeni, bu bilgilerin ışığı altındaki tasvirlerdir.

Kedilerin duyuları fizik ötesini ve anti madde alanlarını kapsamaktadır. Köpeklerin duyuları, kediye göre daha çok madde alanı üzerine yoğunlaşmıştır. İkisi de insanların duyusal alanlarını tarayabilmekte, kişinin keyifsiz ve neşesiz olduğu durumlarda bunu hemen algılamakta ve bir nevi “*derdine ortak olmaktadır.*”

Bugün kedi ve köpekler evimizin birer ferdi ve günlük hayatlarımızın bir parçasıdır. Evcil hayvanlar sahiplerine pozitif enerji verir, enerjilerini onlara uyumlar, sevgi, sadakat, bağlılık gibi enerjilerle kendilerine bakan, ilgilenen insanları şifalandırırlar. Evcil hayvanlar ve sahipleri arasında benzerlikler de bulunur, çünkü hayvan enerji düzeyinde sahibinin karakteristik özelliklerine uygun enerjiler üretir, bir anlamda o sahibinin enerjilerini emer diyebiliriz. Şifacı özelliklerinden dolayı kadim çağlardan beri değer verilmiş ve halk arasında benimsenmişlerdir. İnsanları yıkıcı enerjilerin zararlı etkilerinden korur, ruhsal olarak güçlendirirler. Bir ev kedisi evdeki negatif enerjileri dönüştürür, başka bir yöne yönlendirebilir, köpekler de bunu yapabilir. Onlar, aynı evde birlikte yaşadığı insanlarla aralarında ne kadar güçlü bağlar kurmuşlarsa, koruma o denli güçlü olur. Özellikle kedilerin mırıltılarının çok güçlü titreşimleri vardır, insan kulağına hoş gelir, şifa özelliği bulunur, insan aurasındaki çatlakları tamir eder ve korur.

Kediler, kendileriyle barışık, bağımsız ruhları olan canlılardır. Bir kedi, kendisinin belirlediği şartlara göre insanın ona bakmasına ve sevmesine izin verir. Kediler özgüven sahibi, kendi hayatlarının sorumluluğunu almış, canları ne isterse onu yapan varlıklardır. Onlar bilgedir, ne zaman sakın kalmaları, ne zaman gözlemlerde bulunmaları ve ne zaman harekete geçmeleri gerektiğini çok iyi bilirler. Kedileri seven insanlar genelde kendileriyle barışık, iç sesini dinleyen, özgüveni yüksek, hayatlarını başkalarının isteklerine göre değil, kendi doğrularıyla yaşayan insanlardır. Bu anlamda kediler bizlere kendimizle barışık olmamız yönünde ayna tutmaktadır.

Günümüzde kediler ve köpekler, kötü muameleye (tecavüz, taciz, dayak vb.) maruz kalmış çocukların tedavisinde, çaresi olmayan hastalığa yakalanmış hastalarda, psikolojik tedavilerde, huzur ve bakım evlerinde tedavi amaçlı beslenip bakılmaktalar. İnanıyorum ki gelecekte hayvan

kardeşlerimizle yapılan bu şifa yöntemleri daha da geliştirilecek ve yaygınlaştırılacaktır. Çünkü onlar, insan gözü için görünmez olan ışık, ses ve diğer birçok enerji dalga boyunu algılayabilmekteler. Kedi ve köpeklerde Epifiz Bezi insanlardan çok daha aktiftir, bu nedenle sezgisel güçleri yüksektir. Olayları onlar daha olmadan hissedirler ve çeşitli tepkiler verirler. Özellikle sahiplerinin vefatına ve hastalıklarına karşı çok duyarlıdırlar.

Bir köpeğin koku alma duyusu, insandan çok daha yüksektir. Köpekler hareketsiz bir canlıda yaşam belirtileri bulma konusunda o kadar hassastır ki, bu nedenle arama-kurtarma çalışmalarında en önde onları görebiliriz. Koku alma potansiyelleri büyüleyicidir. Sahiplerinin hastalıklarını koklayarak teşhis eden ve bunu kendisine has işaretlerle bildiren köpekler vardır.

“Çin tıbbı uygulayan doktor, araştırmacı ve epidemiyolog Dr. McCulloch’un, California, San Anselmo’da Pine Street Bütünleştirici Tıp Kliniği’nde, göğüs ve akciğer kanseri teşhisi konmuş bir grup insanda nefes örnekleri belirlenmiş ve sağlıklı insanların nefes örnekleriyle karıştırılarak köpeklerin kanserli insanların nefes örneklerini diğerlerinden ayırıp tespit edemeyecekleri anlaşılmak istenmişti. 2006 yılında yayınlanan “bütünleştirici kanser tedavilerinde” alınan sonuçların yayınlandığı raporlarda köpeklerin, kanser hastalarından alınan nefes örneklerini belirlemede olağanüstü bir başarı oranına sahip oldukları ortaya çıktı. Sonuç akciğer kanseri için %99 ve göğüs kanseri için %95 doğruluk oranıydı. Mart 2015’te ise Amerikan Endokrinoloji Derneği’nin yıllık toplantısında sunulan bir rapora göre, eğitilmiş bir av köpeği olan Frankie, tiroid kanserini %90 doğrulukla tespit edebildi. Birçok ülkede köpeklerle bu tür çalışmalar yapıldı ve sonuçların doğruluk oranları şaşırtıcı bir biçimde yüksekti, köpeklerin olağanüstü gelişmiş koku alma yetenekleri hastalıkların teşhisinde kullanılabilirdi.”

Tüm bu referanslarla birlikte insanın hayvana üstünlüğü iddiasının geçersizliği gün geçtikçe daha da belirgin hale gelmektedir. Her varlık kendisine has özel yeteneklerle donatılmıştır. Bir canlının diğerine göre daha üstün veya aşağı olduğu zannı, insanın sınırlı algıları ve sınırsız kibirinden kaynaklanmaktadır. Tevazu, kibirin ilacıdır.

Bir köpek; sadakatı, bağlılığı, güveni, rehberliği, koşulsuz hizmeti, şefkati ve sonsuz sevgiyi temsil eder. Köpek, sahibini kendi hayatı pahasına koruyabilir, onun hayatı için kendi hayatını feda edebilir. Sadık bir arkadaş, yoldaş ve rehberdir. O, bir insana doğumundan erişkinliğine kadar her koşulda arkadaşlık eder. Çocukların psikolojik gelişimlerine katkı sunar, oyun arkadaşı olur, sosyal gelişimlerini güçlendirir, saygıyı ve sorumluluğu geliştirmesine yardımcıdır, yaşlı ve çocukların zihinlerindeki güven duygusunu artırır, onları rahatlatır.

Birçok insan kedi ve köpekleri süs ve çeşitlilik olarak algılar. Ancak onlar görevli olarak buradalar. Biz hayvanların nesillerini tüketirken, aslında kendi evrimleşmemizin yardımcı unsurlarını da yok ediyoruz. Birçok insana, evinde baktığı kedi ve köpek kurtarıcıdır. Onların sayesinde duygusal blokajlarından kurtulan nice insan vardır. En çok yardım ettikleri alan, sevgi alanıdır, bizlere karşılık beklemeden sevgi verirler.

Sevgi iletişimi, insan DNA'sı üzerinde değişime neden olur. Bu telepatik iletişim olduğunda kedi ve köpek; sahibinin duygusal, dünsel ve fiziksel enerji alanlarına pozitif katkıda bulunabilir.

Fiziksel ve eterik şifacı özellikleri ortaya çıkarak, auralardaki hasarları koruyucu bir etken olarak insana yardımcı olabilirler.

Genelde insanlar auralarındaki çatlaklardan ve bu çatlaklardaki enerji kaybından habersizdirler. Evcil hayvanların sevgisi, bu enerji kayıplarını telafi etmektedir. Onlar için bir nevi “*aura tamircisi*” bile denebilir. Kişiler, özellikle sinirli ve depresyon halinde oldukları zaman, etraflarında ağır bir negatif alan oluştururlar. İşte bu dönemlerde ev hayvanları, sahiplerine yardımcı olmak için bu alanı kendi pozitif enerjileriyle dönüştürürler.

Çoğu zaman insanlar yaşlandığında, eşleri vefat ettiğinde, evlatları evden ayrıldığında yalnız ve tek başına kalırlar. İnsanın yalnızlaşması, kendisini sevgisiz hissetmesine neden olur. Ve burada kurtarıcı olarak kedi veya köpek, azalan enerjiyi sevgiyle takviye ederek şifa terapisi uygularken, sahibinin yaşam süresini uzatır. Doğal bir zincirleme sevgi reaksiyonu oluşur.

2011 yılında Amerika Birleşik Devletleri Allen Beyin Bilimleri Enstitüsü'nden Christof Koch'un ekibi tarafından Serebral bir duygu merkezi olan Amigdalada özellikle hayvanların görüntüleri için ışık saçan nöronlar gizlendiği keşfedilmiştir. Yani bir anlamda beynimizde hayvan kardeşlerimizi tanımaya yarayan uzmanlaşmış hücreler bulunmaktadır.

İnsan negatif enerjinin etkisi altındaysa, hayvanlara karşı davranışı da buna göre şekillenir. O, hayvanları aşağıladıkça ve küçümsedikçe, kendi yaşamında gerçek sevgiye ulaşamayacak, içinde olduğu kısır döngüden çıkması mümkün olamayacaktır. Hayvanlar sevgi doludur, aslında bizim de doğal halimiz öyledir. Ancak bizden farklı olarak onlar negatif egolarının esareti altında olmadıkları için sevgiyi yaşarlar. Biz ise negatif egonun izin verdiği ölçüde yaşamaya çalışır, daha çok sevginin üzerinde konuşmayı ve yazmayı yeğleriz. Özellikle evimizde baktığımız hayvanlar, bol bol sevgi gördükleri için tekamül dereceleri yüksektir ve kendilerini ailenin bir ferdi olarak görürler. Çünkü her canlı, ancak gerçek anlamda sevgiyi koşulsuzca yaşayabildiği oranda evrimleşmekte ve yükselmektedir.

Ne yazık ki birçok evcil hayvan, özel günlerde sanki birer hediyelik eşyaymışçasına "*hayvan mağazalarından*" satın alınmakta, bir süre sonra bakımı ağır gelince ve sahipleri sıkılınca sokaklara, şehir dışlarına atılmaktadır. Bu canların hissettiği hayal kırıklığı ve üzüntüyü düşünabiliyor musunuz? Güvendikleri, çok sevdikleri ebeveynleri onları sokağa atıyor. Sokaklarda onları bekleyen tehlikeleri biliyor musunuz? Bu kötü muamelelerin, insana geri dönüşümü olmayacağını mı sanıyoruz? Bu sorunun cevabını almak için, Dünya'nın ve insanlığın halini gözlemlemek yeterli olmalı.

Ayrıca daha sevimli ve güzel olmaları için bu güzelim varlıkların ırklarıyla oynanmakta, doğal cinsleri mutasyona uğratılmakta ve bu sevgili canların bin bir türlü hastalık sahibi olmalarına zemin hazırlanmaktadır. Bol tüylü kedi ve köpeklerin kuyruk tüylerinden ucuz anahtarlık ve diğer süs eşyaları yapılmakta, kürkleri uzun ve güzel olanlardan ise yine ucuz ve herkesin alabileceği giyim eşyaları üretilmektedir. Sanki kitlesel olarak şeytan her yerde iş başında. Nasıl olsa kedi ve köpek bol değil mi? Sokaklardan, barınaklardan topla, öldür, derilerini yüz ve insanlar

kana susamışçasına alsınlar, kullansınlar! Tanrım, bu nasıl bir vahşet, nasıl bir sevgi eksikliğidir!.. Biz insanları şifalandırmak için burada olan kutsal varlıklara, bizim neleri reva gördüğümüze bakar mısınız?

Sokaklara atılan, yaşam alanları yok edildiği için doğal döngü içinde besin bulamayıp, yiyeceklerini çöplerden çıkarmak zorunda bırakılan, kötü niyetli insanların sapık emellerine alet edilen, deneylerde kullanılan, arabaların altında göz göre göre çiğnenen ve götürülecek bir veteriner bile çoğunlukla bulunamayan, derileri yüzülen, insandan uğradıkları vahşet videoları pervasızca internet ortamında sergilenen, hukuk sisteminde “canlı” olarak değil, “mal” kategorisinde görüldükleri için şiddet uygulayan kişilerin yasal olarak ceza bile almadıkları, eşya gibi alınıp-satılan kedi köpekler ve diğer evcil hayvanlar. Hepsi de sadık dostlarımız, yarenlerimiz, ruh kardeşlerimizdir. Utancımız ne büyüktür!..

Dünya’ya gelen her varlığın geliş sebebi, kendisini geliştirmek ve geliştiği oranda diğerlerine yardım etmektir. Bu “diğerlerinin” arasında hayvan dostlarımız da vardır. Elbette evcil hayvanlarımız sadece kedi ve köpek kardeşlerimizden ibaret değildir. Kuşlar, balıklar, kaplumbağalar, kemirgenler, tavuklar, kazlar, ördekler ve tavşanlar, hamsterler gibi küçük memeli hayvanlar da bizim yaşamımızı paylaşır, evimizin fertleri olurlar. Hepsi bizim evlatlarımız, sevgililerimizdir.

Koşulsuz bir sevgi ve sorumluluk anlayışıyla paylaşmak, dayanışma bilinci ile yaşamak, tüm yaratılana saygı ve sevgiyle davranmak, ruhani gelişmemizi de pozitif yönde hızlandıracaktır. Hepimizin bu gerçeği görebilmesi, üstümüze düşen görevleri hatırlamamız umudumla.

Hepimiz Dünyalıyız

“Yeryüzü insana ait değildir, insan yeryüzüne aittir. Yeryüzünün başına ne gelirse evlatlarının da başına gelir. İnsan yaşam ağını örmedi, o sadece bu ağdaki bir ilmek.”

Kızılderili Şef Seattle (1854)

Dünya ve O'nun kardeş toplulukları olarak tüm canlılar-hepimiz kritik bir döngünün içindeyiz. Binlerce yıl süren ve seçimlerimizle yıkıcı süreçlere çok fazla katkı sunduğumuz dönemin ardından Dünya yeniden yükselmekte ve 5. boyuta geçmekte. Burada zor zamanlar yaşanıyor ve artık her zamankinden çok daha fazla acı var. Bunun temel nedeni gezegenin frekansları yükselirken, insanın frekansının hâlâ düşük titreşimlerde "*Kendisine Hizmet-Yıkım*" boyutunda kalmasıdır. Bu boyutta kalanlar maddi dünyanın yasalarına tabidir. Frekansı Dünya'nın yükselen enerjileriyle rezonansa girmeyen, kendisine hizmetten, yüksek titreşimli "*Bütüne Hizmet-Yaşama Saygı*" boyutuna geçemeyen her insan, kendi kendisini acıya ve ızdıraba mahkum etmiştir. Bütüne hizmetin anlamı her canlının içinde var olan Tanrısal Öz'e hizmettir. Yüksek titreşimli yeni enerjilerle rezonansa girenler ve yeni insanlık bilincine uyumlananlar için düşük titreşimli dünyevi yasaların etkileri geçersizleşir ve Yüksek İlahi Yasalar işlemeye başlar. Onlar gezegenimiz ile birlikte yeni bir varoluş seviyesine yükselecek olanlardır. Dünya'nın evrimi, insanlık bilincinin de evrimidir ve Dünya Anne yükselirken, kendisiyle birlikte yükselecek olanlara destek olacaktır.

Dünya'ya akan yeni enerjiler eski enerjileri desteklemediği için yüksek titreşimli enerjilere uyum sağlayamayan düşük frekanslardaki tüm kalıplar kendi kendilerini yok edecek bir çöküşün içindedirler. Bu nedenle kaos yaşanmaktadır. Bugüne değin karanlığı yayan kişi ve kurumlar enerji açlığı içindedir ve bu eksikliği telafi etmek ve konumlarını korumak için her yola başvurmaktadırlar. Ancak tüm çabaları nafiledir. Bu, binlerce yıldır süre gelen yıkıcı enerjilerin dönüşümü ve Dünya'nın şifalanıp dengelenmesi için gerekli olan bir süreçtir. Annelerin annesi Kutsal Gaia, sevgili Dünya Annemiz tüm unsurlarıyla kendisini, kendisinden yeniden doğuracak bir doğum anının heyecanı içindedir. Bu, Tanrısal Plan tarafından tasarlanan evrimsel bir süreçtir ve tüm zıtlıklar ve ikilikler birleşene yani enerjisel olarak dengelenene kadar devam edecektir.

Biz, bilincimizdeki bu derin değişimi ancak yaşayan Dünya'nın bilgeliğine bağlanarak, O'nun yuvamız olduğunu hatırlayarak ve desteğini alarak gerçekleştirebiliriz. Bu yolda attığımız ilk adım bu olmalı, bugüne

kadar bizim açgözlülüğümüzden zarar gören Dünya'ya verdiğimiz zarar telafi etmek için çaba göstermeli ve O'nun dilini, doğa ve hayvanlar kanalıyla gönderdiği mesajları anlamaya çalışmalıyız. Diyebiliriz ki, bilincin büyük genişleme planında temsil ettiğimiz titreşim frekansı ile hepimiz adeta zorlu bir sınavdayız.

Eskiçağ paradigması ayrımcı, 'ataerkil', en güçlü'nün kanununun geçerli olduğu, sevginin geri planda kaldığı, rekabetin, mülkiyetin, şiddetin ve yaşam karşıtı, adeta bir ölüm kültürünün desteklendiği bir sisteme dayanıyordu. Yeni bir çağa girerken insanlık olarak önceliğimiz, ayrımcı zihniyetin bütünleyici zihniyete dönüşmesi, doğanın bir parçası, Dünya'ya ait olduğumuzu hatırlamamız, yeryüzünün bütün unsurlarıyla, tüm canlılıkla birleşmemizdir. İnsan bugüne değin kendisini tanımladığı sınırlı fiziksel varlık olmanın ötesinde çok boyutlu ruhsal bir varlıktır ve Yeniçağın en büyük keşfi, insanın ruhsal boyutunu, yani kendisinin Ruh Özü'nü keşfetmesi olacaktır. Yeniçağın paradigması '*Birlik Bilinci, Koşulsuz Sevgi*'dir. Titreşimlerimizi yükselterek bu varlık seviyesine gelebilmemizin anahtarı ise sevgidir, empatidir, merhamettir, şefkattir.

Yeniçağ'da insanlar zihinsel seviyeden kalp seviyesine yükselecek, kalpten kalbe iletişim kurulacak, yeryüzünde birbirleriyle ve Hayvan, Bitki ve Mineral Krallıkları ile uyumlu ve barış içinde bir yaşam sürdürecektir. Belli kişilerin ve kurumların çıkarlarına değil, bütüne hizmet eden değerlere öncelik verilecek, hizmet edilecektir. Değişimin rotası Evrenin tümü için çok önceden tasarlanmıştır ve buna kolektif insanlık bilincinde güçlü uyanışlar eşlik edecektir. Değişime direnç göstermenin hiçbir anlamı yoktur. Birey bir üst evreye geçiş için olduğundan daha yüksek bir performans göstermeye gayret etmelidir. Gezegenin yükselen frekansları bizi buna zorunlu bırakmaktadır. Bugün tüm insanlık daha önce ettiklerini biçmekle meşgul, gelecekte de bugün ettiklerimizi biçeceğiz. Bundan sonra hepimiz duygu, düşünce ve eylemlerimizin meyvelerinin geçmişe göre çok daha çabuk gerçekleştiğine şahit olacak ve olanlardaki sorumluluğumuzu kabul etmediğimiz takdirde; bugün olduğu gibi gelecekte de eylemlerimizin olumsuz sonuçlarına katlanmak zorunda kalacağız.

Bu çağın ruhsal bir uyanış çağı olduğu doğrudur ancak insan varlığı bu uyanışa, ruhaniyeti hayatının gerçeği haline getirmeye ne kadar hazırdır? İnsan sevgisizliğinin neden olduğu yıkımla yüzleşmeden nasıl bir uyanış yaşayacaktır? Zihin sevgiden bahseder ama sevgiyle yaratıldığımızı unutturur, ihtiyaç kandırmacasıyla sevgisizce eylemler yapmaya teşvik eder. İnsan sevgi üzerine konuşur ama sevgiyi söylemlerden eylemlere dönüştüremez. İşte tam da bu nedenle, bu dönemde zihni ve bedeni kirleterek ruhaniyet bilgisi (!) satanlar ile sevginin, hakikatin yolunu işaret edenler arasındaki farkı iyi görmek gerekir.

Bilenler ile bildiğini zannedenler, aydınlanma yolunda samimi çaba gösterenler ile aydınlanma fantazisi yaşayanlar arasındaki ayrım burada başlar. Bilen yalnızca kalptir, gönüldür; zihin sadece bildiğini zanneder.

Tüm canlı varlıkların ana gıdası sevgidir ve elbette bizim de en büyük ihtiyacımız sevmek ve sevilme. Sevgisizliğin bu denli çoğaldığı bir Dünya'da öncelikle kendimizi sevmek ve varlığımıza saygı duyma niteliklerimizi geliştirmemiz önemlidir. Kişi ancak içindeki yüce ruhsal gücü tanıyıp bildikçe, O'na karşı sevgisi, saygısı çoğaldıkça ve içindeki o yüce varlığa koşulsuz güven duymayı öğrendikçe ilahi misyonunu tanır ve bilir. Kendisini sevmeyen, içindeki o yüce gücü bilmeyendir. Böylece o, başkalarının ve diğer canlı türlerinin de sevgiye ihtiyacı olduğunu bilmez, bilse de önemsemez veya sevgisini tek tarafa vererek diğerlerini dışlar. Oysaki parazit enerjilere karşı en güçlü korunma kalkanı, her varlıktaki Tanrısal Öz'ü görebilmek ve yaratılanı Yaratıcı'nı sever gibi sevmektir. Çünkü her varlık, biçimi ve bilinci her ne olursa olsun yaradılışın bir parçasıdır, içinde Tanrısal Kıvılcımı taşır, sevgiye layık ve değerlidir.

İnsan bilinci, yaşadığı dönemin şartlarına ve ihtiyaçlarına göre gelişir ve evrimleşir. Yaşanılan çağın gerekliliklerine uygun vicdani ve ahlâki değerler ve bu değerlerle uyumlu entelektüel eğilimler artar. Günümüzde küresel boyutta gelişen talihsiz olaylar, artık sadece insana yönelik değil, doğa ve hayvan kardeşlerimize de yönelik bakış açımızı yenileyecek, tazeleyecek, devrim niteliğinde bir değişime ihtiyacımız

olduğunu kanıtlar niteliktedir. Günümüz Dünya'sında veganlık, bu binç değişiminin kaçınılmaz bir sonucu olarak karşımıza çıkar.

Bizler, insan olarak her ne kadar doğup büyüdüğümüz ailelere ve coğrafyalara ait kültür, inanç ve milliyet kimlikleri taşıyorsak da, bütün bunların ötesinde ve gezegendeki tüm canlı varlıklarla birlikte öncelikle HEPİMİZ DÜNYALİYİZ. Dünya bizim evimiz, biz Dünya'da ve Dünya ile birlikte yaşıyoruz. İnsanın bencilliklerine karşı her ne kadar sonsuz sabır sahibi de olsa, O'nun da sabrının sınırları vardır. Bu dönemde artık açgözlülük ve bencillik Dünya tarafından desteklenmemektedir. İnsanlık Dünya'nın desteklemediğı hiçbir şeyi yapamaz, Karma Yasaları eninde sonunda bizi yaptıklarımızın sonuçlarıyla yüzleştirir. Bizi besleyen ve yaşamımız için tüm kaynaklarını sevgiyle sunan Dünya Ana'mıza karşı sorumluyuz, sorumluluğumuzun farkında olmamız ve minnettarlığımızı ifade etmemiz beklenir.

Dünya'nın ve Evrenin ham maddelerinden oluşan fiziksel bedenlerimiz, zamanı gelince ait oldukları yere, toprağı geri dönecek, doğa ile birleşecektir. Bizler hayattayken ağırlıklı olarak hangi nitelikleri taşımışsak, o özelliklerde farklı formlarda yaşamlara hayat verecek, onlarla bütünleşeceğiz. Ruhumuz ve Ruh vasıtasıyla gelişen Öz Varlığımız ölümsüzdür, tüm bedenlenmelerimizde deneyimlediğimiz olay ve durumlarla edindiğimiz bilgileri damıtarak gelişmektedir. Dolayısıyla, yaşanan hiçbir şey, hiçbir olay sebepsiz değildir, hepsi birbirine bağlıdır ve yaptıklarımızın nedenleri ve sonuçlarıdır.

Kayıp Ruhlar

“Şefkatin söz konusu olduğu yerlerde çiçekten daha yumuşak, ilkelelerin tehlikeye düştüğü durumlarda gök gürültüsünden daha güçlü.”

Bir Yoginin Otobiyografisi-Paramahansa Yogananda

Bireysel ruhumuz, fiziksel bedenimiz aracılığıyla maddeyle sınırlanmış Tanrı Bilinci'nin bir parçasıdır. Ruh taşıyan her varlığın özü, sevgi ve yaşam sevinci ile doludur ve bilincinin seviyesine göre farkındalık

taşımaktadır. Ruh'un saf doğasına, Koşulsuz Sevgi yapısına uygun olmayan tüm eylemler varlığımızda kayıplara neden olur. Ne yazık ki günümüz dünyası Evrensel Yasalar'ı çiğneyip, tüm ahlâki ve vicdani değerleri alt üst ederek; insanların, doğanın ve hayvan kardeşlerimizin yok edilmeleri pahasına haksız kazanç sağlayan insanlarla doludur. Bu insanların ruhları onlardan uzaklaşmış, sevinçlerini, yaşam enerjilerini ve sevgiyi unutmuşlardır. İşleri güçleri her ne pahasına olursa olsun öldürerek, sömürerek ve zihin yönlendirmeleriyle yaptıklarının doğruluğuna diğerlerini ikna ederek, yani kandırarak, yalan söyleyerek daha çok kazanç sağlamak, güç ve kontrolü ellerinde tutmaktır. Bu insanlar karanlık varlıklara kolayca yem olurlar ve düşük titreşimli karanlık enerjinin hükümdarlığına girerler. Kendileri gibi, algı operasyonlarıyla kandırdıkları diğer insanları da bu karanlığa çekerler. Ruhlarını kaybetmiş insan varlıklar, artık onların boyunduruğu altındadır.

İnsanların, doğaya ve hayvanlara yönelik davranış şekillerinin biçimlenmesi, onların alt düzeydeki “*sürünge beyin*” kontrolünde olan güdülerinin hakimiyetinde olarak ya da yükselmiş bir bilinçle anlayarak, sorgulayarak, araştırarak gerçeklere uyanabildiği ölçüde gerçekleşir. İnsan uyanabildiği, yanlış yönlendirildiğini fark ettiği, kitlesel olarak uygulanan güdümlmelerden kurtulabildiği ölçüde özgürdür. Özgür iradeden bahsedebilmek, ancak bu uyanış sonrasında mümkündür. Uyanamayan kişilerin kendi iradeleri yoktur, bu kişilere çeşitli yöntemler kullanılarak düşünce, istek ve ihtiyaçları programlanır ve önlerine konulanların arasında seçimlerini özgürce yaptıkları hissi bilinçli olarak uyandırılır. Biz insanlar, kendi aklımızı kullanmaya cesaret edemediğimiz, inandıklarımızı ve alışkanlıklarımızı sorgulamadığımız sürece, zihinsel ve duygusal kuşatma altında olan biyolojik makineler olmanın ötesine geçemeyiz.

Kayıp ruhların kararmış kalplerinin davranışları, medya ve şirketler tarafından insanlığa normal insan davranışları olarak servis edilir ve bizlere öyle zannettirilir.

Bir insanın yaşam tarzı; onun yemek, içmek, giyinmek gibi günlük rutin yaşamını belirler. Akıl, beden ve nefis, bu madde dünyasında bizi biz yapan maskelerimizdir ve ruhumuz bu maskeleri dualite gereği

taşımaktadır. Hakikatte ise Benliğimiz Yaradan ile Bir'dir. Biz yaşam tarzımız ve isteklerimizle hangisine karar veriyoruz, nereye yöneliyoruz? İşte sorulması gereken soru budur. Eylemlerimiz, içsel sesimiz ve sezgilerimizle uyumlu mu? Şayet uyumlu değilse, nefsimizin sesi, vicdanımızın sesine göre daha yüksek çıkıyorsa, hangi sese daha çok kulak vermeliyiz ve vermekteyiz?

Ne kadar maneviyatı yüksek bir yaşam sürdürdüğümüzü cesurca gözlemleyebilmemiz, dışarıdan yönlendirilen negatif egomuzun (nefsimizin) sesine ne kadar karşı çıkabildiğimiz ve vicdanımızın sesini ne kadar duyabildiğimizle orantılıdır. Çünkü vicdanımız bizim hakikatimizdir ve Öz Varlığımız ile aramızdaki köprüdür. Vicdanımızın, dolayısıyla bize şah damarımızdan bile yakın olan Ruhumuzun sesini duyarak gerçek sevgiye ulaşabilmemiz; doğaya saygı duymamız, hak ettiği değeri vermemiz ve hayvanlardan kendimizi üstün görmemeyi öğrendiğimiz zaman gerçekleşir. Bu Dünya hayatını yaşarken, negatif egomuzun ilkel dürtülerinden dolayı vicdanımızın sesini duymamakta ısrarcı olursak; bu ancak nefsimizin daha da gelişmesiyle ve bizi kendisine esir etmesiyle sonuçlanır.

Bugünün insanı sanki yaşamı kendisi yaratmış gibi kendisini Tanrı yerine koymakta. Endüstriyel hayvancılıkta, milyonlarca hayvanı doğal olmayan yöntemlerle üretmekte, sömürmekte, hasta etmekte ve hiç acımadan öldürmekte. Onlarla istediği gibi oynamakta, genlerini değiştirmekte, en küçük bir saygı hissi duymadan cansız bedenlerine ve ürünlerine istediği fiyatı biçmekte. Laboratuvarlarda yeni geliştirdiği teknolojik yöntemlerle melez ırklar oluşturmakta. Hiçbir sınır tanımamakta, Evrensel Yasaları, varlığın organik evrimini yok saymakta ve dengeyi bozmakta. İnsan, aynı çarpık uygulamaları bitki alemine de yapmakta ve hatta iklimleri, atmosferi keyfine göre değiştirebilme cüreti göstermektedir.

Peki, insan bunu nereye kadar yapabilecek? İnsanın bu sınır tanımazlığının, yaşam hakkını böyle umarsızca çiğnemesinin bir bedeli yok mu? Tanrı'nın, biz insanları böylesine başıboş, hayvanları ve doğayı bu kadar sahipsiz bıraktığını mı zannediyoruz?

İnsanlar genelde yemek üzere oldukları et parçasının canlı bir varlığa ait olduğunu düşünmezler, hatta kendilerini suçlu hissetmemek için bu gerçeği bilmek bile istemezler. Çünkü hayvan kardeşlerini yediklerinden dolayı, fiziksel ve ruhsal olarak vicdan azabı duyup rahatsızlık yaşamayı istemezler. Hatta özellikle bu konuda kendilerini bilinçli olarak bilgilendirmeme gibi bir tercih yaparlar. Tabii ki, aslında bu konuda kendilerini iyi hissetmemeleri ve kötü duygulara kapılmaları gayet insani ve mantıklıdır.

Çoğu insan bir kilo et alırken, bir kilo patates almışçasına duygusuz olabiliyor. Aldığı etin bir canlıya ait olduğu aklının ucundan bile geçmiyor. Beş duyu organı ile algılanan her şey kolayca manipüle edilebiliyor. Beden (nefs), damak tadı için hayvanın etini yemek ister ama bir mezbahada kesilen bir hayvanın görüntüsüne bakmak istemez. Bu esnada eti yemek isteyen bedendir, nefsimizdir. Vahşete dayanamayan ise insanın Ruhu'dur. Çünkü içimizdeki vicdan, kalbimizle Ruhumuz arasındaki iletişim aracımızdır. Ruhumuz, vicdanımıza kalbimiz üzerinden sevgisiyle ve merhametiyle seslenir. Ancak kendi sevgisizliğimiz ve merhametsizliğimizle yüzleşmek bize çok ağır gelir ve bu sesin verdiği mesajı duymak istemeyiz. Kalp vasıtasıyla Ruh çekilen acıyı hisseder; çünkü O, yaşamı bedenimiz ve zihinsel faaliyetlerimizle deneyimlemektedir.

Işık alıcıları olarak yaratıldığı halde, hayvan mezarlığı haline getirdiğimiz bedenlerimiz ne yazık ki bu haliyle ışığı algılamaktan yoksun. Binlerce yıldır, özellikle son iki yüz yıldır robotlaştırılmış insan zihni, kitlesel bir davranış bozukluğu olan hayvanları yemenin, kendi aydınlanmasının önündeki en büyük engel olduğunu fark edemiyor bir türlü.

Fiziksel bedenimiz ve düşüncelerimiz, Ruhumuzun bu Dünya hayatı için gerekli olan materyalleridir. Eylem ve düşüncelerimizin, ruhumuzdan zihnimize ve oradan bedenimize yönelik olması gerekir. Oysaki bizler nefsanî arzu ve sözde ihtiyaçlarımızı zihnimiz yoluyla yücelterek, ruhumuzun saf doğasının Koşulsuz Sevgi ve yaşam sevinçini deneyimlemesini engelleriz. Ne yazık ki kandırılmamız en çok bu

yönümüz kullanılarak, bedensel (nefsani) zaaflarımız ve arzularımız kö-rüklenerek hatta kışkırtılarak yapılır.

Egomuz, hangi ölçekte olursa olsun, daima Tanrısal prensiplerle varlığını sürdürür. Ruhumuzla olan diyalogumuz ise, egomuzun ölç-ğine göre oluşur. Çok gelişmiş bir egonun Tanrısal bağlantısı zayıftır ve bu insan doğadan kopuk, sevgisiz bir hayat yaşar. Bazen doğada yaşayan kişilerde dahi bu kopukluk gözlemlenebilir; hayvanlarla, diğer insanlar-la ve doğayla olan bağı, sömürü ve ihtiyacına göre kullanımı üzerinedir.

Kalbimizi iyilik ve güzelliğe açar, sezgilerimiz yoluyla vicdanımızın se-sini duyar ve eylemlerimizi Evrensel Sevgi Yasaları ile uyumlu ve ahenkli kılarırsak, hiç kimse ve hiçbir şey bizi kandıramaz ve yönlendiremez.

İnsan, hayvan ve doğa; hepimiz birbirimize görünmez ağlarla ba-ğlıyız. Eylemlerimizle hem kendimizi, hem doğayı, hem de hayvan kar-deşlerimizi iyileştirebilme, şifa verebilme veya hasta edebilme gücümüz var. Bunun anlamı sadece kendimize ve yakın çevremize değil, tüm Dün-ya canlılarına karşı sorumlu olduğumuz gerçeğidir. Ne kadar çok insan bilinçlenir, düşürüldüğü durumu görebilecek bir uyanıklığa geçerse, et tüketmekten vazgeçer, hayvanlar ve doğayla uyumlu bir yaşamı seçerse, değişim o oranda etkili olacaktır.

Hayvanlar gıda ve ihtiyaç malzemesi değildir. Ruhani bakış açısına göre, onların ihtiyaç ve gıda malzemeleri olduğunu düşünmek, taşıdıkla-rı canın önemsiz olduğu hükmüne vararak, öldürmeyi, sömürmeyi, ezi-yeti ve aşağılanmayı onlara reva görmek, Evrensel Yasaların, “*Var Oluşun Tümü Bir ve Bütündür*” bilgi ve ilkesine aykırıdır. Kendinize sürekli ola-rak bu yönde negatif karma yüklemekten vazgeçin. Hayvanların acıları-nın vebalini üzerinize almayın. Onlar bizim ruh kardeşlerimiz, duyarlı ve sosyal canlılar ve kesinlikle bu davranışlarımızı hak etmiyorlar.

Unuttuğumuz en önemli gerçek, onları da bizi de aynı Yaradan’ın yarattığı, aynı Yüce Kaynak’tan geldiğimizdir. Bu gerçeği hatırlamamız ve bir an önce yaşamımıza geçirebilmemiz en yüksek hayrımıza ola-caktır. Kutsallık sadece kutsal addedilen kitaplardaki sözcüklerde değil,

bütünöyle tüm yaşamın kendisinde, bütünö oluşturan her bir zerrede, her bir parçadadır.

“Yüce ruhu her canlı varlıkta ve her yerde eşit olarak gören kişi aklıyla kendisini küçük düşürmez. Böylece aşkın hedefine yaklaşır.”

Bhagavad-gita

Dengede Olan Sevgi

Bir insanın, insan dünyasının acımasızlığını gerekçelendirerek sevgi kaynağı olarak sadece hayvanları algılaması ve insani ilişkilerden kaçması, bazen bütünöyle izole bir yaşam sürmesine neden olur. Bu aşamada kişi sevgisini sadece hayvanlara verir.

Bu, tek taraflı bir bakış açısından gözlemlendiğı zaman özellikle konuya hassas insanlar tarafından normal ve hatta şefkatli bir davranış olarak görünse de, birey aslında hayvanları kendi gerçekliğinden kaçmak için bir nevi araç olarak kullanmaktadır. Burada hayvanlar içgüdüsel olarak bir nevi şifacı, sığınma ve tampon görevi görmektedir.

Bu sığınma ve şifalanma isteğinde bir kötölük yoktur, tam tersine kendi içinde çok masum bir amaç taşır ve saf enerjileriyle hayvanlar gerçek şifacılarıdır. Ancak kişi bunu yaparken diğertaraftan insanlara, onların acımasız olduğı ve sevgiyi hak etmedikleri düşüncesiyle içinde öfke, nefret ve kırgınlık gibi duyguları taşıdığı sürece bir şifalanmanın olması mümkün olmaz. Bilgelik gelişmediğı sürece sevgi, şefkat ve merhamet duygularının hayata geçirilişibilgece olmaz, çünkü hizmet niyeti bütünö değil, tek bir kutba yöneliktir ve kutupluluğı güçlendirir.

İnsan, ilişkileri aracılığıyla gelişen bir varlıktır. Bu, kişinin öncelikle kendisiyle, sonra hem insani, hem de doğa ve hayvanlarla olan ilişkileridir. En önemlisi insanın kendisiyle olan ilişkisi, kendisini kabulüdür, çünkü gelişim ve şifalanma içeriden başlamaktadır. Tüm ilişkilerdeki davranışlar, yaşamda alınması gerekli derslerdir. Birey insanı ilişkileri dışlayarak, sadece hayvanlara yönelirse, kendisini daha iyi

gözlemlemesi, tanınması ve manevi olarak büyümesi için gerekli olan çok değerli dersleri kaçırmış olur.

Bu Dünya'da bulunma nedenimiz Birlik Bilinci-Koşulsuz Sevgiyi öğrenmek ve deneyimlemektir. Elbette özellikle bize sadık masum bir hayvanın dostluğu, bir insanınkinden daha güvenli olabilir. Ancak bu durum, sevgimizi kendimizin ve başka insanların hak etmediği anlamına gelmez.

Her şey gibi sevgi de dengede olmalı, ayrımcılık içermemelidir. İnsanın sahip olduklarından minnettarlık duyması, yaşadığı hayattan tatmin olması, varlığını önemsemesi ve Ruhuyla bağlantı kurması için tüm canlılarla dengeli iletişim kurması zorunludur.

Dengede olan iletişim, kişinin titreşimlerini yükseltir; onu yaşamdan keyif alan bir varlığa dönüştürür.

Esasen başka insanların size karşı olan tutumları, sizin kendinize olan tutumunuzla orantılıdır. Kendinize ne kadar değer verip, varlığınıza kutsarsanız; karşınıza çıkacak olan insanlar da size aynı şekilde davranacaklardır.

Yıllardır vegan yaşayan, vegan olsun ya da olmasın insan kardeşlerime karşı sevgim ve saygım sonsuz bir insan olarak bu yazıyı yazıyorum.

Karşımızdaki kişi yıkıcı tutumlarıyla bu saygıyı ve sevgiyi hak etmiyor gibi görünebilir. Gösterdiğimiz sevgi ve saygı onun bu Dünya'daki kişiliğine ve yaptıklarına değil, içindeki Tanrısal Öz'ünedir. Sonuç olarak hepimiz bilincin evrimindeki farklı aşamaların temsilcileriyiz. Bu anlayışla görebilmeye çaba göstermeliyiz.

Tüm ilişki biçimleri uyumlu ve dengede olmalıdır. Yaşamın ustası olmak ancak bu dengeyi kurabilmekle gerçekleşir.

Tanrı kendisini vücut bulmuş formlar vasıtasıyla ifade eder. Bu, en önemli Evrensel Yasadır, Bir'in Yasası'dır. Bölünme ve ayrımcılık O'na ait değildir, dünyevi-beşeri bilincin sınırlanmış ifadeleridir. O, insanlara, hayvanlara, bitkilere ve minerallere dolayısıyla doğanın tüm unsurlarına, elementlerine en saf biçimde nüfus eder. Tek bir şeyin dışlanması dahi ikilik ve bölünme yaratır.

Ancak bu olgunlaşmış vizyonla yükselmiş bir anlayışa ulaşabilir ve kendi gerçek doğamızla yeniden bağlantı kurabiliriz.

Veganlığı Anlatırken

Uzun vadede kalıcı etki eden pozitif bir tesir yaratmak, önemli kitle-sel dönüşümlere öncülük edenlerden olmak istiyorsanız, insanların Ru-huna dokunan ve Ruhla uyumlu eylemlerle hareket edersiniz. Ruh dilini kullanan, mesajlarını sevgi, anlayış, hoşgörü ve tevazuyla veren bir kişi, hiç görmediği binlerce (belki daha fazla) insanı tesir altında bırakabi-lir. Tarihte büyük karmaşalardan sonra kurulan düzenin mimarları hep böyle kişiler olmuştur.

Bunun anlamı negatif unsurların farkında olmamak veya görmezlik-ten gelmek, karanlık gerçekleri gizlemek, örtbas etmek, yapay bir huzur ortamı yaratmak değildir. Bu, negatif duygusal enerji kullanmadan, sakın ve tarafsız kalarak; akıllı, duygusal zekâyı, mantığı, bilgiyi ve ruhsal yön-temleri bir arada kullanmak, yargılamadan ve kınamadan kaçınarak ve hizmet etme potansiyelimizi geliştirerek, yüksek bir anlayışla çözümün bir parçası olmaya çaba göstermektir. Her şey siyah ve beyaz, iyi ve kötü, doğru ve yanlış olarak katı kavramsal çizgilerle tanımlanmamalıdır. Bu düşünce yapısı birleştirici değil, ayrıştırıcı-kutuplaştırıcı bir zihniyetin ürünüdür. Bir gerçeğin birçok farklı anlatım düzeyi olduğu gibi, karşı-mızdaki kişilerin de birçok farklı kavrayış ve anlayış düzeyleri vardır.

Yeni bir çağa girerken vegan yaşam tarzı ve beslenmenin geniş kitlele-re yayılmasında öncülük etmek gibi özellikle bu devrede aldığımız büyük sorumluluk; sadece analitik düşünce yapısıyla değil, konunun etik, felsefi ve spiritüel yönüyle birlikte ele alınmalı, veganlık yalnızca ideolojik bir eylem olarak tanıtılmamalıdır. Bu, analitik düşünce yapısına ait olan bir kavramdır. Bu bakış açısı karşısındaki bireyin anlayış düzeyini, konuyu kavramadaki bilincinin yeterliliğini göz önüne almaz, kişiyi ruhsal po-tansiyeliyle değerlendirmez. Böylesine hayati bir konunun tanıtılmasında ve bilgilendirilmesinde felsefi ve ruhani yönün göz ardı edilmesi büyük eksikliktir. Ne yazık ki bu eksikliğin olumsuz yansımaları bizzat vegan-lığı tanıtmaya kendisini adanmış görünen kardeşlerimizin arasında bile

kutuplaşma ve ayrışma yaratmaktadır. Ayrışmanın olduğu her yerde insanlar egolarının tutsağı olmuşlardır.

Sosyal medyada ise hayvan hakları alanında en fazla beğeniyi konuya yeni bir bakış açısı kazandırarak bilinci yükseltecek yazılar değil; daha çok suçlayıcı, kınayıcı, duygusal travma yaratan, üzüntü veren, kızdırıp hatta isyan ettiren, merhameti öfkeyle harmanlayıp sunan paylaşımlar olduğunu görüyorum. Birçok hayvan hakları savunucusu olumlu düşünmeyi ve pozitif davranmayı bir şekilde gerçeği inkâr ve zayıflık olarak algılayarak reddediyor ve ne kadar iyi niyet taşırsalar da, insanları şiddetten vazgeçirmek için kullandıkları yöntemler veganlığın fanatizm noktasına getirilmesinden dolayı suçlayıcı ifadelerle dolu duygusal şiddet ve öfke içeriyor.

Aslında buradaki sorun iyi niyetli, yapıcı çalışmalara olumlu tutumlar yerine yıkıcı enerjilerin eşlik etmesi. Olumsuz tutumlar sorunu çözmez, tam tersine kişi neyle savaşıyorsa, neye karşı direniyorsa, onu daha da genişletir. Öfke, haklı nedenlerle bile olsa diğer insanlara aktarıldığında büyür ve yıkıcı bir enerjiye dönüşür. Öfke içeren duygular insanı ele geçirmeye meyillidir ve birçok insan öfke tarafından ele geçirildiğinde devasa negatif enerji alanları oluşur. Böylece kısa zamanda bir salgın gibi dahil olanları kendi içine çeker. Çözüm, hissedilen öfkenin farkında olarak öfkeye teslim olmamak, en kısa zamanda sevgi enerjisiyle dönüştürmek ve dönüşmemiş öfkeyi asla başkalarına aktarmamaktır. Bu, yapıcı eleştiriye dönüştürülen sağlıklı öfke biçimidir. Dolayısıyla Vegan Aktivizm, kişi farkındalıkla kendi psikolojisi üzerinde çalıştığında, daha verimli olacak, daha fazla fayda sağlanacaktır.

Varlık seviyemizin niteliği ölçüsünde duygu ve düşüncelerimiz, gerçekliği kuantum seviyesinde etkiler ve yeni realiteleri tezahür ettirir. Kalplerimiz ne kadar saflaşmış, travma ve yaralarından arınmışsa, sevgi ve şefkati o ölçüde güçlü yayar, olumlu ve olumsuz eğilimlerimizin yoğunluğuna göre, Dünya'yı olumlu ya da olumsuz etkileriz. Işığımız ne kadar parlaksa (titreşimlerimiz ne kadar yüksekse), etki alanımız da

o kadar geniştir ve temasa geçtiğimiz kişilere olumlu tesirlerde bulunuruz. İnsanların böylesine büyük bir değişimi gerçekleştirmeleri için konunun yüksek titreşimli enerjiler taşıyan düşünce ve sözcüklerle aktarılması gerekir. Karşımızdaki kişi bu enerjilerle rezonansa girebilecek yüksek bir anlayış seviyesindeyse konuyu hemen kavrayabilir. Değilse, zaten zorlamamak gerekir. Ayrıca her insanın kendisini ifade ediş biçimine katılmasak da saygı duymalı, tepkilerimizi olumsuz duygulara kapılmadan vermeliyiz. Sevgi, şefkat ve anlayışımız yükselmişse, bazen bir şey söylememiz bile gerekmebilir. Bir ortamda sessiz kalsak bile sadece varlığımızla karşımızdaki kişileri şifalandırır, vermek istediğimiz mesajları veririz.

Yazılı veya sözlü kullandığımız kelimeler, duygu hallerimizin arkasındaki enerjiye göre ya yüksek ya da düşük titreşimler taşırlar. Burada önemli olan yapılan işin arkasındaki titreşimlerdir. Olumsuz duygular algıyı sınırlar, akıl duygusal esaret altına girer, tüm bunlar kişiyi dengersizleştirir ve sağlıklı değerlendirme yapmaktan uzaklaştırır. Analitik, sol beyin ağırlıklı zihin kısa vadede çabucak gelişen çözüm yolları arar, amacına ulaşmak için zekâsını kullanır; zorlama, baskı, suçlama, suçlu hissettirme, zihinsel ve eylemsel şiddet dahil her yolu dener. Yapısı ve beklentisi kısa vadede çözüm üretmeye ve sonuçlarına odaklıdır. Ruhsal olarak olgunlaşmış kişi, negatif enerji yaratımına sebep olmak ve negatif enerjiyi çoğaltmak istemez. Bu nedenle karşımızdaki kişilerin duygusal yetkinliklerini hesaba katmadan yapılan duygusal şiddet ve öfke içeren anlatımlar düşündüğümüzün tam tersi odaklara hizmet edebilir ve zaten ediyor da.

Zihin daima dışarıya bakar, zihin boyutunda tartışılan hiçbir şey bu nedenle içselleştirilemez. İnsanları veganlık üzerine bilgilendirirken, 3. boyut gerçekliğine ait olan ego kimliğimizin sınırlı ve göreceli bakış açısıyla değil; kalp boyutunda yapmaya ve böylece karşımızdaki insanın da egosuna değil, Ruhuna hitap etmeye çaba göstermeliyiz. O zaman kendimize ve onlara karşı anlayışımız genişlemiş ve tepkilerimiz de yumuşamış olacaktır. Eğer böyle davranmazsak, hangi kelimeleri kullanırsak

kullanalım, kişi bu bilgileri sindirmeye hazır değilse zihni zaten kabul etmeyecek ve büyük ihtimal bu durum kendisinde ters etki yapacaktır. İnanın, hem bu boyutta yaşamak, hem de akıntıya kapılmadan yükselmiş bir anlayışla konuyu sakince izleyerek uygulamak ve olumlu sonuçlar almak mümkündür.

Bu konu, durumu anlamak istemeyen veya anlayışı bu konuda gelişmemiş insanlara karşı bir suçlama, yargılama ve nefret söylemlerinde bulunma kampanyası değildir. Dualite içinde olumsuz tepkiler vererek karşı çıktığımız her şey kendisini güçlendirir. Her insanın bir uyanış zamanı vardır ve birçok kişi belki de zamanın bu döngüsünde uyanmama-yı seçecektir. Karşımızdaki kişinin idrak seviyesine hoşumuza gitmese de saygı duymalı, eğer istiyorsa uyanışına yardımcı olarak hayvan dostlarımızı karşı kavrayışının genişlemesine eşlik etmeyi öğrenmeliyiz. Bunun aksi, bizi kınadığımız zihniyetle özdeşleştirecektir. Her insan bilinci ölçüsünde kendisine göre mümkün olan en uygun biçimde hareket etmektedir. Yargılamak, ego eğilimli kontrol etmeye çalışmanın başka bir ifadesidir ve yargılamak yerine anlamaya çalışmamız daha doğru olabilir, aksi negatif kutupluluğu güçlendirecektir. Neticede kişi kendi yolunda yürüyecek ve bilinci potansiyelinde yeni bilgileri öğrenecektir. Bizler de bu gerçeği öğrenmek ve bununla yaşamak zorundayız.

Dünya'mız çok farklı tekamül düzeylerinde ruhların bulunduğu bir alandır. İnsanlar arasındaki bilgi alışverişleri, yani iletişim aslında onların enerji alanlarının birbiriyle etkileşimidir. Her insanın duygu, düşünce ve eylemleri ile oluşturduğu enerji alanı diğer insanlardan farklı olduğu için aynı frekansta olmayan kişilerin enerji alanları birbiriyle rezonansa giremez, bu kişiler birbirlerini anlayamaz, iletişim kuramaz, tesir edemez. Bu nedenle önemli bir misyon üstlenen insanlar olarak bizler, insan bilincinde adeta devrim niteliğinde olan bu konuyu çok yönlü, "*Ruh, Beden, Zihin*" boyutundan bütüncül bir bakış açısıyla ele almalı ve konuyu henüz algılayamayan kardeşlerimize gönül gözüyle bakabilmeyi ve anlayış göstermeyi öğrenebilmeliyiz. Her insan değişime ve yeniliğe açık değildir; kişisel farkındalığı ölçüsünde seçtiği yolda,

o yola uygun olan bilgilerle hareket edecektir. İnsanların doğa ve hayvanlara olan davranış biçimleri de yine aynı şekilde enerji ve frekans yasalarıyla açıklanabilir.

Kabul etmemiz gerekir ki genel anlamda insanlar ne olup bittiğini anlamak için istekli değiller ve çaba göstermek istemiyorlar, değişime hazır olan gerçekten pek az insan var. Yüzyıllardır hatta binlerce yıldır devam eden bir düzen, insanlarda köklü bir bilinç değişimi olmadan nasıl düzelecek? Pozitif yönde sevgi temelli niyet taşıyan bir eylem, sevgisiz ve yargılayıcı yöntemlerle hayata geçirildiği zaman, sonuç doğal olarak beklenildiği gibi olmuyor.

Misyonumuz son derece haklı nedenlerle ifşa edilen, hayvan kardeşlerimizin refahına yönelik bir proje üzerinde yoğunlaşmış olabilir. Ancak haklı mücadelemiz “*öfke, nefret, çaresizlik, içsel ve dışsal şiddet*” ve benzeri duygu titreşimleriyle ifşa ediliyor, kişi kendisi de artık sadece bu duygulara yoğunlaşarak hayatını sürdürüyor, eylemlerini bu yönde yapıyorsa, psikik bir saldırı altında olduğundan emin olabilir. İnsan belli bir süre sonra en fazla odaklandığı şeye dönüşür. Kişi kötülüğe odaklandıkça titreşimlerini düşürmüş, artık ışığını taşıyamaz hale gelmiştir. Bir bakıma toplum vicdanını uyandırmak için ifşa ettiği kötülüğe bu kadar çok odaklanmak, onu iyiliğe ve güzelliklere kayıtsız hale getirmiş, duygularını köreltmış, hatta depresif bir ruh haline sokmuştur. O, kötülükleri görmeye öylesine kendisini şartlandırmıştır ki, artık iyiyi ve güzeli görmek için nereye bakacağını bilememektedir. Ve tüm bu nedenlerle kendisini her geçen gün biraz daha çaresiz, güvensiz ve kötü hisseder. Bu, aslında birçok iyi niyetli, merhamet sahibi, duyarlı insanın içine kasıtlı olarak çekildiği bir nevi tuzaktır.

Kitabın bazı bölümlerinde insanın enerjisiyle beslenen düşük titreşimli-negatif astral varlıklardan bahsediyorum. Haksızlığa, adaletsizliğe karşı duyarlı, merhametli insanların da tuzağa düşürülme yöntemleri vardır. Kontrolsüz öfke, genel memnuniyetsizlik hali, çaresizlik, isyan, insanlara, hatta kendisine en yakın olanlara karşı bile duyulan güvensizlik ve hatta nefret gibi olumsuz duygular sizi ele geçirmişse; elinizde

olmadan bu duyguları sürdürüyorsanız, bunun anlamı enerjinizi vakumlayan düşük seviyeli varlıklar tarafından saldırı altında olduğunuzdur. Bu konuya muhtelif bölümlerde birkaç kez değindim, lütfen bunun üzerinde düşünün ve farkında olun. Tekrar ve tekrar söylüyorum ki, her ne olursa olsun gelen enerjilerin niteliklerinin farkında olmalı ve enerji alanlarımızı bu gibi psişik saldırılardan korumalıyız, bu gerçekten çok önemlidir.

“Şimdi, hayvan kardeşlerime yapılan kötülüklerin ve haksızlıkların farkındayım ve ifşa etmek istiyorum. Böylece yazılı ve sözlü eylemlerimle insanların et ve diğer hayvani ürünleri tüketerek nasıl bir zulmün ve hayvan suistimalinin içinde olduklarını anlamalarını ve kardeşlerimin artık insanın nefesine kurban edilmemesini amaçlıyorum. Bu kötülüğün devam etmemesi için, sürece duygusal olarak olumsuz yönde dahil olmadan elimden gelenin en iyisini yapmak niyetindeyim. Hayvanlara sevgiyle yardım etmeye yönelik olan niyetim, bu kötülükleri yapan veya seyirci kalan insanlara karşı bir yargılamada bulunmamı ve-veya kızgınlık ve nefret hissetmemi gerektirmiyor. Çünkü ben de geçmiş zamanlarda ve geçmiş yaşamlarımda beni sevgiden uzaklaştıran bu farklı yolları deneyimledim. Ben nasıl geliyorsa, henüz bu bilince ulaşmamış insanlar da geliyor ve sadece bu nedenle bile olsa, kimseyi kınamaya ve yargılamaya hakkım yok. Bunun kalbimi sevgiye kapatacağını ve içimdeki ışığı karartacağını biliyorum. Bu olumsuz duygularımı “her insanın bilincinin potansiyeli ölçüsünde sadece elinden geleni yapabileceği” yönündeki anlayışım ve onları sevgimle sararak dönüştürüyorum. Çünkü biliyorum ki bir insanın kendisine yapabileceği en büyük kötülük, kalbini sevgiye kapatmasıdır. Haklı gibi görünen hiçbir gerekçe bu kötülüğü mazur gösteremez. Bu, insan olarak ilahi varlığımıza indirebileceğimiz en ağır darbedir. Hiçbir koşul ve uğradığımız haksızlık içimizdeki sevgiyi, umudu, güveni yok etmemeli, kalbimizi köreltmemelidir. Karanlığı aydınlığa dönüştürme çabalarımı öncelikle kendi ışığımı muhafaza ederek, negatif olanı inkâr etmeden ama odak noktamı mümkün olan en yüksek ölçüde “iyiyi ve

güzeli” görmeye adayarak, içimdeki umudu ve sevgiyi çoğaltarak ve bir “ışık varlık” olduğumu unutmadan yapıyorum. Teşekkür ederim”

Yaratmak istediğimiz realite; sözlerimiz, düşüncelerimiz ve eylemlerimizin taşıdığı titreşim yoğunluklarına göre tezahür eder. Asıl önemli olan sözün ve eylemin kendisi değil, arkasındaki duygu yoğunluğunun ve bilincin taşıdığı titreşimlerin niteliğidir. Bunun anlamı, faydalı bir şey yapma çabası içindesiniz ama öfke dolu, kızgın ve sabırsızsınız. Hemen sonuç almak istiyorsunuz ama bu mümkün değil. En azından siz ruhsal boyutunuzun farkında olup bütünsel bir bakış açısıyla davranmayı, anlayışınızı ve sevginizi genişletmeyi, daha pozitif düşünmeyi ve odaklanmayı öğreninceye kadar mümkün değil.

Unutmayalım ki, bu sistem bir günde değil, binlerce yılda oluştu ve savaşlarla, kıyımlarla, sömürülerle güçlendi. Şimdi binlerce yılda oluşan bu düzeni, hangi yöntemle çabucak sona erdirmeyi planlıyoruz? Savaşarak mı, nefretle mi, lanet okuyarak mı, beddualar ederek mi, çaresizlik duygularımızla mı, yüreklerimizde acı ve isyan duygularıyla mı? İsteddiğimiz barış ve sevgi Dünya’sı, kalplerimizdeki isyan, öfke, duygusal şiddet, nefret ve acı üzerinde mi yükselecek?

Daha iyi, adil ve sevgi dolu bir Dünya’yı nefret, öfke ve çaresizlik duygularının düşük titreşimleriyle yaratamayız. Elimizden geleni yaparken, eylemlerimize düşük titreşimli duyguların eşlik etmesine izin vermemeli, kendimizi bu konuda eğitmeliyiz. Elbette yüreğinde sevginin kırıntısı olan her insanın kabul edilemeyecek zulümlere karşı, onları iyilikle değiştirmek gibi kutsal bir misyonu olmalıdır. Ancak bu misyon kendisini olumsuz yönde etkilemeye başlamışsa, hayata geçirilişinde önemli aksaklıklar olabilir. Herkese, onların bulunduğu anlayış ve bilinç seviyesinden bakabilmeyi öğrendiğimiz zaman, eleştirilerimiz de yıkıcı değil, yapıcı olacak ve daha fazla insanı bu gerçeğe uyandırabileceğiz.

Devrimi önce kendi kalplerimizde yapmalıyız kardeşlerim. İnsanlığın bu derece yıkıcı bir güç oluşturmalarına artık hiç şaşırıyorum. Maalesef barışa giden yolun bile şiddetten geçtiği düşünülüyor. İşte,

böylesine büyük bir kandırmacanın içindeyiz. Bu kötülük, ancak en yıkıcı noktasına geldiğinde kendi kendisini yıkacak bir güç oluşturacak ve yıkılacak. Bu, evrenin ve dolayısıyla doğanın bir kanunudur. O zamana kadar bizler *"her yerde var olan tüm yaşamın"* en yüksek ortak faydasına yönelik sevgi, şefkat ve anlayışın yüksek titreşimli gücünü eylemlerimize yansıtmalıyız.

Olumsuz düşünceler ve duygular içinde olduğumuz sürece çabalarımız beklediğimiz sonucu vermez. Eylemlerimizi daima saf ve güzel düşüncelerle desteklemeli ve yapmak istediğimiz şeye odaklanmalıyız ki, çabalarımız ve düşüncelerimiz birbirleriyle rezonansa girerek ulaşmak istediğimiz sonucu hızlandırsın. Buradaki püf noktası şudur: Düşünce yoluyla kullanılan enerji olumsuzsa düşük titreşimlidir ve istek ne kadar olumlu da olsa manyetik çekim yasası devreye girer. Böylece kişi düşünceleriyle negatif kişileri, olayları ve eylemleri kendisine çeker.

Yolumuzun amacı, insanlığın genel anlayış seviyesinin ve bilincinin yükseltilmesi samimi gayesini taşıyor, Dünya Ana ve tüm canlı varlıklar için olumlu bir vizyon içeriyorsa bizi de yükseltir ve basamak atlatır. Ancak bunun anlamı, kabul etmeye ve henüz kendi zihin-egosunun ötesine geçmeye hazır olmayan insanlara, vizyonumuzu dayatmak olmamalıdır. Her insan, bilinci ölçüsünde baskın karakter özellikleri gösterir. Hedefimiz yüksek ahlâki değerler içerse de, bir baskı unsuru olarak kullanmak, kişi ve kişiler şayet buna hazır değillerse, savunma, direnç ve hatta tartışma yaratacak, üstelik bu kişiler suçlandıklarında konu üzerinde sorgulama ve düşünme yeteneklerini de kullanamayacaktır. Böylece vermeye çalıştığımız mesajın anlaşılması, araştırılıp sorgulanması engellenecek, tepki, karşıt tepkiyi doğuracak ve savunma mekanizmalarının dışında hiçbir şey çalışmayacaktır. Boşa geçen zaman ve israf edilen enerjinin ötesinde hiçbir şey yoktur.

Bazı insanlar da hayvani gıda alımının bilimsel yönden doğruluğunu savunurlar. Halbuki veganlığın sürdürülebilir bir yaşam biçimi olması sadece bilimsel verilere değil, öncelikle insanın aklını ve vicdanını uyumla kullanabilmesine bağlıdır. Bu nedenle beden fizyolojik

gereksinmelerini karşılamak üzere sırf bilimsel açıklamalarla hayvan yemeyi meşrulaştırmak isteyenlerle konuya ilişkin ikna etme gayesiyle konuşacak bir sözümüz olmaz. Maalesef Dünya'yı bu hale getiren zihniyet, mantıksal aklın dışına çıkamayan matematiksel zihniyettir. Böyle bir anlayış, vicdani ve ahlâki algılara açık değildir, dolayısıyla kaosu yaratan unsurla, kaosun yok edilmesi mümkün olmaz. Naçizane önerim konuyu bu açıdan değerlendirmekte ısrarcı olan kişilerle zamanınızı ve enerjinizi harcamamanızdır. Bu bir anlayış meselesidir ve kişi hazır olmadığı sürece idraktan yoksun olacaktır. Bizim de bunu anlamamız ve hoş görmemiz doğru olacaktır.

Bu bölümde anlatılanların önemini daha iyi algılayabilmek için 4. Büyük Evrensel Çağın sonlarına, 5. Döngüye doğru yol aldığımızı bilmemizde yarar var. Her dönemde tüm varlıklarda bilinç kademeli olarak yüksek aşamalara geçerken, insan bilincinin alt doğasının da (insandaki hayvan doğasının) bu evrede dönüşmesi ve kalbin zekâsına evrilmesi bekleniyor. Koşulsuz sevgi, koşulsuz şefkat, bağışlama gibi yüksek değerler kalp merkezlidir, yüksek titreşimler içerir ve bunlar 5. boyutun enerjileridir. Dönüşmek istenmiyor ya da kişi dönüşemiyorsa oldukları bilinçte bırakılarak kendilerini bir üst bilincin gelişmesi için feda, başka bir deyişle de hasat edildikleri bildirilir. Bilincin yükselmesi, evrim süreci bu şekilde gelişir.

Bu dönemde her alanda çok fazla iyi ve kötü ayrışması gerçekleşiyor, birçok kötülük ifşa oluyor. Ancak dualite yasalarına göre bölünen ve ayrılan her şey, kendi içinde tekrar bölünür ve ayrışır. Bu nedenle olan her şeyi kalp merkezli, bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmekte yarar vardır, yoksa her ne yaparsak yapalım dualiteye yakıt olmanın ötesine geçemeyiz. Eğer kalp merkezinde değilsek ve iyiliği güçlendireceğim diye kötülüğe çok fazla odaklanıyorsa, odaklandığımız şeyi daha da güçlendiririz. Buradaki püf noktası tepkisel olmamak ve olana negatif-pozitif duygu yüklemekten, anlam çıkarma arayışına girmeden ve sonuçlara bağımlı olmadan yapabilme becerisine sahip olmaktır.

Tepkisizlik ve gözlemde bulunma hali, çoğunlukla duyarsızlık ile karıştırılır, duygusal olmanın, duyarlı olmakla karıştırıldığı gibi. Olayları yargılamadan ve sınıflandırmadan olduğu gibi görebilmek, kötü olarak algılananların, aslında sadece düşük bilinç düzeyinde yönlendirilmiş enerjiler olduğunu idrak etmektir. Böylece değiştirebileceklerini değiştirebilme görev bilinci içinde olmak, değiştiremeyeceklerin üzerinde zaman kaybetmemek ve nihayetinde Tanrısal Plan'a güvenmek engelsiz bir ruhsal gelişimi de teminat altına alır ve ortak faydaya en yüksek katkıyı sunar. Olaylar karşısında aşırı duygusal tepki vermemeyi öğrenmek, dengede kalarak yola devam edebilmek büyük bir güçtür. Bu duyarsızlık değil, duygusallığa kendimizi kaptırmadan işimizi yapmak anlamına gelir. Olması gereken de budur.

Keşke hepimizin elinde birer sihirli değnek olsa ve yaşanan tüm bu acılara çabucak bir son verebilsek. Maalesef günümüzdeki insan ve hayvanlara karşı yapılan sömürü, baskı, zulüm ve katliamlar vahşi kapitalizmin kaçınılmaz sonuçlarıdır ve çözüm, onların materyalleriyle onlara karşı savaşmak değil, tam tersine hiç bilmedikleri, onlar için asıl tehlikeli olan yöntemlerle, yani sevgiyle, şefkatle ve yüksek bir anlayışla etkisiz hale getirmektir. Şiddet, her boyutuyla Dünya'yı yöneten kapitalist sistemin kaçınılmaz sonucudur. Her şeyi paraya çevrilebilecek metalar olarak gören zihniyet, kaba kuvvet ve yıkımla güç gösterisi yapmakta ve bilinçli olarak yarattığı kaostan, kendi çıkarlarına hizmet eden yeni bir düzen kurmayı planlamaktadır. İnsanlık, çoğunluk olarak farkında olmasa da bu düzenin kölesi olmuştur. Bireyler, güçlerini sisteme feda ve teslim ederken kaba kuvveti, haksızlığı, şiddeti sürekli yaymaktadır, böylece Dünya'da dalga dalga yükselen negatif güçlerin hakimiyetine de destek olmaktadır.

Ruhaniyet, hiçbir şey yapmadan karşıdan izlemek, Dünya realitesinden kaçmak değildir. Yaratımı birlikte tasarlamak, insanın ve Dünya'nın bir üst bilince geçmesinde dönüştürücü rol oynamaktır. Dingin, manevi değerleri önemseyen, ruhsal uygulamalar yapan, kendi içinde gölgele-riyle yüzleşmiş, kendisiyle barışmış, varlığını her yönüyle kabullenmiş,

böylece maddi dünyanın saldırgan etkilerinden en yüksek ölçüde bağımsızlaşmış bir veganın dönüştürücü etki alanı çok yüksektir.

Işığınıza sahip çıkın, gücünüzün ve evrensel sorumluluğunuzun farkında olun kardeşlerim. Dışlamak, karşıt olmak değil, farkında olmaktır ustalık. Uyanık ve her şeyin farkında olmak, ancak ne karşısında ne de dahilinde yola devam etmektir yaşamın ustası olmak.

Hepimizin iyiliği için pozitif duygu, düşünce, söz ve eylemler içinde olmak için çaba gösterelim. Haklı olma tuzağına düşmeyelim. Karanlığı besleyecek negatif hallerden, hele bedduadan mutlaka kaçınalım. Karanlığı karanlıkla aydınlatamayız, karanlığı ancak ona ışık tutarak dönüştürebiliriz. Sevgiyle kalın, Gönülde kalın dostlarım.

*“Tıpkı güneşe tutulan bir prizmanın ışığın gökkuşağını göstermesi gibi.
Asıl olan sevginin gökkuşağını gösterebilmek.”
Paulo Coelho*

Üçüncü Bölüm

YAŞAMA SAYGI ETİĞİ

Son Olmayan Söz

Sonuna geldiğimiz bu kitapta yazılanların, okuyanların kalplerinde yepyeni sayfalar açılmasına aracı olacağına inanıyorum. Kitabımı, yalnızca bu kutsal amaca hizmet olarak ve sonsuz adanmışlık duyguları ile kaleme aldım. Niyetim ve dileğim, okuyan herkesin kalplerinde Koşulsuz Sevgi'nin tomurcuklarını yeşertmektir. Bu amaçla Koşulsuz Sevgi tohumlarını, tüm sayfalar boyunca serptim ve siz değerli okuyucularımın kalplerindeki “*şefkat, merhamet, vicdan*” gibi, bilincin yüksek erdemleriyle sulanmalarına niyet ettim. Hep birlikte, Koşulsuz Sevgi'nin tohumlarını kalplerimize ekelim, sulayalım, çoğaltalım ve bu tohumların yeryüzünün her bir zerresine, insan kalplerine yayılmasına çaba gösterelim.

Bu Dünya bizim evimiz, bedenimiz ise kutsal tapınağımızdır. Gidecek başka bir yerimiz yok. Evimizi, tapınağımızı sevgi, özen ve inceliklerle temiz tutalım ve saygı gösterelim. Bu kitapta yazılanlar, kalplerimizde huzurla ve mutlulukla yaşayacağımız bir Dünya; İnsanlık, Hayvan ve Bitki Krallıkları için bir umut ışığı yakabildiyse, bu hepimiz için ne büyük bir mutluluktur. Dilerim ışığımız tüm Evren'e yayılsın ve Bir'likte tüm Varlık Alemi için ŞİFA OL'acak pozitif bir enerji alanı yaratalım.

Bizim zenginliğimiz sahip olduğumuz maddi değerlerle değil, Koşulsuz Sevgi'yi yaşamın her anında, her şartta, koşulsuzca yaşayabilme-mizle ölçülür. Dünyevi ölçülerde hiçbir zenginlik, sevginin gücüyle kıyaslanamaz ve ölçülemez.

Bu kadar hassas ve neredeyse üzerinde konuşulması bile günümüz toplumsal yapısında tabu olan bir konuda, kalpleri incitmeden bu kitabı yazabildiysem bu beni sevindirir. Ancak küçük de olsa, kırılan, üzülen, incinen kalpler varsa, onlardan da beni bağışlamalarını ve konunun hassasiyeti nedeniyle mazur görmelerini rica ederim. Hiç kimseyi ötekileştirmek, yargılamak, kendisini değersiz hissettirmek değil amacım. Ancak hiç üzülmeyen, yara almadan, sarsılmadan böylesine kemikleşmiş

ve kangrene dönüşmüş bir konunun anlaşılması ve aydınlatılması ne yazık ki mümkün değildir.

Yazılanları kişisel algılamadan, açık bir görüşle okuyacak olursanız, bu onun yazılış amacına uygun olacaktır. Ruhunuz yazılanları hemen tanıyacak, kalbiniz ise kabullenecektir. Yeter ki siz kendinizi kapatmayın ve kitap boyunca tüm benliğinizle açık olun.

Her iki kitabım da Kozmik Yasalar'ın izniyle, artık zamanı geldiği için, insanlık bilincinde bir sıçrama gerçekleştirmek üzere insan ve hayvan dostlarımızın huzurlu, mutlu ve özgür yaşamaları gayesiyle kaleme alındı ve bundan sonraki süreçte emsal olarak benzerlerinin yazılmasına ve bu bilincin yaygınlaşmasına niyet edildi.

Her varlığın doğuştan gelen en önemli hakkı, özgür yaşama hakkıdır. Bilinci yükselmiş bir insanın en büyük erdemi ise "*Özgür Yaşam Hakkına Saygı*" ve onunla yaşamasını öğrenmektir. Sevgiyi Evrensel Yasalara uygun yaşamak, Yaşam Hakkına Saygı'yı öğrenerek başlar. Sevgiyi öğrenmeye talip olmuş insanlar, sevgi deyince sadece kendi türlerini akıllarına getirmezler. Sevgiyi öğrenmeye aday öğrencilerin sevgisi, yaratılan tüm varlıklara yöneliktir. Onlar, Dünya'yı paylaştıkları hayvan kardeşlerinin de kendileri gibi Dünya canlıları olduğunun bilincindedirler ve onları hiçbir şekilde kendi çıkarları için kullanmazlar. Sevgi öğrencilerinin sonsuz sevgileri, önce kendilerine sonra da Evren'in tümünedir. Çünkü onlar zaten Bir'in ayrılmaz parçaları olduğunu bilirler ve Dünya'nın öte ucunda kanadı incinen serçenin acısını kendi içlerinde hissederek. Sevgi öğrencisi OLmak, yaratılan tüm varlıkları sonsuz sevgiyle kucaklamak ve böylece Birlik Bilinci'ni derinden hissedebilmektir.

Bizler, sevgiyi koşulsuz olarak Evrensel Yasalarla uyumlu, barış ve ahenk içinde yaşamaya talip olmuş Hakikat Yolcuları!..

Bize öğretilen ve sadece benmerkezci benlik duygusuyla yaşanan koşullu sevgi anlayışlarımızla yüzleşmeye ve onu Koşulsuz Sevgi'ye dönüştürmeye hazır mıyız?

Hepimiz, Koşulsuz Sevgi'nin uçsuz bucaksız okyanusuna dalıp, her bir zerremiz onun eşsiz damlacıklarıyla ıslanana dek çaba gösterecek miyiz? Niyet ediyorum ve diliyorum ki böyle Ol'sun. Ve Ol'du! Teşekkür ederim.

Albert Schweitzer

20. yüzyılın en önemli şahsiyetlerinden biri olan Albert Schweitzer, 14 Ocak 1875'te papaz bir babanın çocuğu olarak Almanyada dünyaya geldi. Kendisi 1952 Nobel Barış Ödülü sahibi Alman doktor, filozof, müzisyen, teolog, hayvan sever ve anti-nükleer aktivisttir. Teoloji ve felsefe eğitimi aldı. İnsanlığa doğrudan hizmet etmek için büyük bir istek duyan Schweitzer, 1904'te tesadüfen Paris Misyoner Topluluğu'nun yayınladığı bir dergide Fransız kolonisi Gabon'da çalışacak doktor arandığını okudu. Bu ilân üzerine yaptığı araştırma onu, "*beyaz adamın, siyah adama*" yaptığı kötülükler ve haksızlıklar üzerine düşünmeye sevk etti. Uzun süredir kendini adayacağı bir insanlık hizmeti arıyordu. Yetimhane kurma ve benzeri girişimleri bürokratik engeller yüzünden gerçekleştirilememişti. Misyoner çalışmalara hiçbir zaman ilgi duymamıştı; Afrikalılara vaaz vermeye niyeti yoktu ancak doktorluk yaparak beyaz adamın onlara verdiği zararı telafi etmeye çalışabilirdi. Böylece Üniversitede profesör olarak başarısına rağmen, kariyerinden vazgeçerek doktor olarak Afrika'ya gidebilmek için 1905'ten itibaren tıp okudu ve 1913'te eşi ile birlikte Afrika'ya taşındı. Lambarenede bugün hâlâ var olan bir orman hastanesi inşa etti. Hastanede bir doktor olarak sıkı çalışmasına ek olarak, hastaneyi genişletmek için yorulmadan çalıştı. Kapsamlı çalışmalarının yanı sıra, akşamları ve geceleri de geç vakitlere kadar çalışarak bir "*kültür felsefesi*" geliştirdi ve şu anda tanınan "*Tüm Yaşama Karşı Saygı Etiğini*" ortaya koydu. Konser ve konferans turlarıyla birçok ülkeyi dolaşarak hastanesi için para ve ilaç topladı. Albert Schweitzer ayrıca dünyada nükleer silahsızlanma ve barış için savaştı. Nobel Barış Ödülü (Oslo'da 1952) dahil olmak üzere çeşitli insani yardım çalışmaları için çok sayıda ödül aldı. 90 yaşına kadar Schweitzer kendisini insanlara ve tüm canlılara yardım etmeye adanmıştı. 4 Eylül 1965'te mezarının da bulunduğu Lambarenede öldü.

Kaynaklar:

https://tr.wikipedia.org/wiki/Albert_Schweitzer

<https://albert-schweitzer-heute.de/ueber-albert-schweitzer/biografie/>

Albert Schweitzer'in Yaşama Saygı Etiği

Yaşamı kutsamak Albert Schweitzer'in insanoğluna en önemli mesajıydı ve bu, onun tüm felsefe ve aksiyonlarının temeliydi. Bu, sıklıkla tüm yaşam formlarına saygı şeklinde yorumlansa da halen yaşamı her yanıyla kutsuyor olmak çok daha derin bir anlam içerir. Yaşamı kutlamak, elmadan tutun da zebra-lara kadar yaşamı bir bütün olarak görüp tüm yaşama saygı duymak, hürmet etmek ve sorumluluk almaktır. Schweitzer'e göre bu, uygar insanın temel etik prensiplerinin temelidir.

Bu fikri uzun bir süre boyunca geliştirmişti. Albert Schweitzer, küçük bir çocukken, hem arkadaşlarının hem de hayvanların acı çekmesine karşı son derece duyarlıydı. Schweitzer hatıralarında şunu özellikle belirtir, *"Zavallı hayvanların pek çok acı ve ızdırap çekmesi beni en çok üzen şeylerden biriydi."* Schweitzer, sekiz yaşındayken bir arkadaşı ile ava gitmiş ve arkadaşının sapanla kuşlara nişan aldığını görünce çılgına dönüp kuşlara bağırarak onları kaçırtmıştı. Sonraları Schweitzer, insanların balık tutmalarını engellemeye çalışıp onları vejetaryen olmaya ikna etmeye çalıştı. Onun sıra dışı hassasiyeti onu diğer çocuklardan ayırıyordu ve bu onun felsefesini geliştirmeye başladığı nokta oldu.

1. Dünya Savaşı sırasında, Schweitzer pek çok alanda yaşamın katline tanık oldu. 1915'te, Ogowe Nehri boyunca, hipopotamlar, kuşlar ve farklı doğal yaşam formları arasında sandalla ilerlerken *"Yaşamı Kutsama"* fikrine odaklanmış, bu tabir üzerine tüm etik konularını belirlemiş ve etik kültür, insanın kainattaki yeri ve insanoğlunun diğer insanlar ve yaratıklarla ilişkileri hakkında pek çok kitap yazmıştır.

Uygarlık Felsefesi kitabında, Schweitzer tüm canlıların eşit ve kutsal olduğu ve bu nedenle, insanların diğer canlılara zulmetme hakkı olmadığını belirtmektedir. Bu bağlamda o, iyi ve kötü tanımlarını tekrar belirler.

"İyiliğin nitelikleri: Yaşamı koru, hayatı geliştir, yaşamın en yüksek hayrına olan gelişime yardımcı ol. Kötülüğün nitelikleri: Hayatı mahvet, yaşama zarar ver, hayatın gelişimini engelle."

Schweitzer'e göre, gerçekten etik değerleri olan bir insan sadece yaşama isteği olan değil, nasıl yaşadığı ile de kendini gösteren insandır. Sıradan bir insan sadece kendi yaşamına değer vererek yaşar, ancak etik bir insan tüm yaşama saygı duyarak yaşama arzusu taşır ve *“diğerlerinin yaşamını da kendi hayatı olarak deneyimler”*. Tüm canlılar Tanrı tarafından yaratılmıştır ve insanlar yaşamın bütününe hürmet etmelidirler. Schweitzer, bu şekilde insanların diğer tüm canlılara bağlı olduğunu belirtir ve insanların sadece yaşama saygı duymaları değil, diğer canlıları zararlardan korumak ve geliştirmek zorunda olduğunu söyler.

Bugüne kadar insanlar sadece diğer insanlarla olan ilişkileri ile ele alınmıştır ve bu tüm etik sistemlerin en büyük zayıflığıdır. İnsanın, çevresindeki diğer insanlar, hayvanlar ve bitkiler ile olan ilişkisinin hiçbiri diğerinden daha önemli değildir. Ortalama insan tahrip etme güdüsündeyken, sadece düşünen medeni insanlar diğerlerinin de yaşam hakkının farkında olarak yaşarlar. Herhangi bir yaşam formuna zarar vermeden önce insan bunun gerekli olup olmadığını iyice düşünmelidir. Yaptıklarımızın sorumluluğunu almalıyız. Yaşamı kutsamak, böylece, evrensel sevgi ve farkındalığın kuralıdır. Bu, Albert Schweitzer'in tüm icraatlerinin temeli olan kuraldır ve bu kuralı tüm Dünya'ya yaymaya çalışmıştır.

Uzun süre kafa karışıklığı yaşadktan sonra, Schweitzer, sonunda insanlık ve etik değerler ile ilgili fikrini *“Yaşamı Kutsama”* teorisi altında özetlemiştir. Otobiyografisinde der ki:

“Her gün, diğerleri öldürmeye odaklanırken, ben büyük kutsamanın farkında olarak hayatlar kurtarabileceğimin farkındaydım ve aynı zamanda yaklaşan barış çağı için çalışmaktaydım.”

Bu şekilde, Schweitzer teorisini hayata geçirmiştir.

Sevgili Cenap Gürel'in çevirisiyle..

Ruhsal Gelişimimiz Asıl ve Gerçek Evrimimizdir

“Daha azla yaşamayı, daha az yemek yemeyi, daha fazla sevgi ve güneş ışığı ile doymayı, daha az düşünüp daha etkili sonuçlar almayı, daha az istemeyi, almaktan çok vermeyi erdem saydığımız gün başka bir türe dönüşeceğiz. Sorunumuz teknik değil ruhsal. Yani bilinçlerimize özgü.

Askeri güçlere, savaşıma can atanlara, kan dökme hırsına kapılanlara duyurulur. BİR YOL DAHA VAR. Dünyayı cehenneme çevirmeyin! Gerçek devrim, bilinçte köklü bir dönüşümle evrim geçirerek yapılır. Evrimin izlemediği devrim, kendini tekrarlar ve kaderi aynı olur.”

Mehmet Hakan Onum

Beslenme biçimimizi biyoloji, tıp ve kültür olduğu kadar ahlâk ve vicdan da belirler. Ahlâk ve vicdan ruhsal gelişimimizle yakından ilgilidir. Ruhsal gelişimimiz asıl ve gerçek evrimimizdir. Bedenin evrimi taşıdığı ruhun evriminden bağımsız olamaz. Dolayısıyla beden, yani biyoloji ruhun evrimini izler. Bunun sonuçları çoğunuza şaşırtıcı gelebilir, çünkü mide işkembe usulü doldurulmak üzere değil, klasik beslenmeden lâtif beslenmeye geçiş için vardır. Bağırsaklar enerjetik beslenmede klasik beslenmedeki işlevlerini bırakırlar. Nasıl ki, içten yanmalı motorları besleyen rafine edilmiş petrol ürünü yakıtlar atık çıkarırken elektrik motorlarından atık çıkmıyorsa, latif beslenmede de beden atık üretmez. Enerjetik beslenme ışık ve havayla beslenmedir, enerjetik beslenme kaynakla beslenmedir. Kaynak, oluşun doğmamış, şekillenmemiş halidir. Bu bilgilere yılların getirdiği ilgi ve merak ile ulaştım. Yayın yaptığım titreşim düzeyleri bu kaynakları bana çekti ve bugünkü bilinç düzeyine geldim. Son yok, dur durak yok, YOLCULUK sürüyor.

Çoğunuza gülünç ya da gerçek dışı gelebilecek bu yaklaşımlar aslında gerçekliğin, canların bilinç düzeylerine, liyakatlarına göre açılıma uğrayan dinamik bir belirişidir. Zamanı, zemini gelmediği için gülüp geçebilirsiniz. Ancak şunu bilin ki, zihin - kalplerinizi (gerçekliğe bakış ve duyumsama açılarınızı) geliştirmedikçe ilkel kısır döngülerinizde kendinizi tekrar edip duracaksınız. Buna karşın gerçeklik yürüyecek ve size defa defa yeni gelişme fırsatları sunacak.

Bu nedenle anne ve babanızdan, uyduğunuz toplumunuzdan gördüğünüz yaşam alışkanlıklarınızı gözden geçirin, yalnızca düz aklınızla değil, duygusal, toplumsal ve ruhsal zekânızla da sorgulayın, tüm melekelerinizle sorgulayın ki, dünya yaşamınızın kutsallık hakkını verin. Bu dünyaya çoğu insanın yüzyıllardır yaptığı gibi yemek, içmek, üremek üzere geldiğiniz zannını kırın, yaşamınızın ereğini düşünün. Herkes kendi için yanıt arasın ki, gerçek anlamda tarih yazılsın. Eski deyişle, tarih tekerrür değil, tekâmüldür.

Sosyal medya araçlarında iletiler artık gösterişli görsellerle süsleniyor; zamane eğilimi olarak. Ancak böyle bir mesajı renk cümbüşüyle gözlere sokmak yerine kendiliğinden alacak açık ve gelişkin kalplere göndermek üzere yazdığımı bilin, lütfen. YOLunuz hep açıktır, yeter ki, engellemeyin.

Sevgiyle

Mehmet Hakan Onum

Doğa Yönetilmeye, Evren Güdölmeye Gelmez

Kozadan çıkışına yardım etmeye kalkmak kelebeğı öldürür.

Suyu ele geçirmeye, sımsıkı tutmaya çalışmak, onu elinizden kaçırır.

Havayı, suyu, arazileri, madenleri, ağaçları, ormanları, hayvanları sahiplenip alıp satmaya kalkışmak uygarlığı çökertir.

Özünde sömürü niyeti taşıyan ticaret hiçbir dönemde insan gereksinimlerini karşılama amacını gütmemiş, maddi hırslara aracı olmuştur. Tüccar kâra geçer, devlet vergi alır, alıcının maddi gücü sömürölür.

Ekonomi bilim olmaktan fersah fersah uzak, bütünölle bir zırvadır, çünkü kalkınma sürdürölmez ve dünyanın kaynakları sınırlıdır, üretkenliğe zorlanamaz. Ekonomi, sözde bilimi, sosyal maliyet kavramını bilerek ve isteyerek gizlemiş, göz ardı etmiştir.

Yönetmek, insan bilincinin uygarlığı yerin dibine batıran bir zihniyettir, aşılacak bir akıl hastalığıdır. Yönetimler savaş açar, savaşlar para düzenine oynayanlara kazandırır. Savaşlar ulusal kahramanlık fırsatları

değildir. Savaşan her taraf kayıplara uğrar, aslında uğratılır, yalnızca silah tüccarları ve para babaları kazanır.

Başına gelen felaketlerin özünde, insanın, sömürdüğü tüm diğer türlerin nüfuslarını çılgın bir soykırımla hızla azaltırken kendi türünün nüfusunu mantar gibi çoğaltması yatar. Yıkım, yeryüzünde ve tüm evrende uyumlu ve sürdürülebilir bir yaşamın ANCA VE KANCA çoğulcu bir varoluşla, ANCA VE KANCA diğer tüm tür ve varlıklarla karşılıklı iletişim içinde bulunarak olanaklı olacağını unutmaktan gelir.

İnsan toplulukları arasındaki zihniyet ve ideoloji savaşları, taşıyıcılarını yok etme anlayışı üstüne kuruludur ki, bu hiçbir zaman hedefine ulaşamayacaktır. Asıl değişim, dönüşüm, bilinçte olan değişim ve dönüşüm olduğu için, zihniyet ve ideolojilerin karşılıklı iletişimde olması umulur.

Doğa çok düşünmeyi, çok etkinliği, çok girişimi sevmez. Yapma kültürü olma kültürüyle dengelenirse, ortaya yapıt çıkar. Su gibi kendiliğinden akmak, varlıkları açık sistemde (birbirleriyle iletişimde) tutmak yaşamı sürdürülebilir kılar.

En büyük gaflet, bütünü ve karşısındakini kendinden ayrı ve yalıtılmış görmektir.

Öz anlatım (kendini ifade) ve dinlemek, yani diyalog ve ötesinde, iletişim uygarlık kurmada özgürlük değerindedir. Öz anlatıma izin ve fırsat verilmezse, dinleyen olmazsa, karşıyı zihnen, kalben anlamaya özen ve çaba gösterilmezse, varlık çöker, çünkü varlığın iki kutbu da aslen bir varlıktır. Günümüzün birçok kurumu tiyatrodur, yaşadıkları fiyaskolara bakarak bu kurumların hangileri olduğunu ortaya çıkarabilirsiniz.

İNSANLIK ÖZÜ KAÇIRIYOR, YAŞAMIN ÇEVRESİNDEN DOLAŞMAYA KALKIYOR. ÖZÜ ARAŞTIRIN, DUYUMSAMAYI DENEYİN, ÖZÜ BULUN.

Mehmet Hakan Onum / Vadi Ruhu Çigong Okulu kurucusu, Çigong, Taici Çüen ve Şiatsu Öğretmeni; Feng Şui Danışmanı, Ejderi Uyandırmak kitabının yazarı.

Gaia ile Bağıımız

Daha uygar, etik ve sağlıklı bir anlayışı benimseyerek vegan yaşayan bir kişi, her gün 4 bin 163 litre su, 20 kilo tahıl, 2.7 metrekaare ormanlık alan ve bir hayvanın hayatını kurtarıyor.

Bir varmış

Bir yokmuş

“Gaia” adında küçük mavi bir gezegen varmış

Bu gezegen tıpkı insan bedeni gibi hücre, doku, organ ve sistemlerden oluşuyormuş

Hepsi birbirinden bağımsız işleyiş bilinçlerine sahip birçok varlık türü

Bir’leşerek Gaia’nın bedenini oluşturuyorlarmış

Her bir hücrenin kendisine ait bir bilinci olduğu gibi

Gaia’nın kendisi de yaşayan, hareketli ve bilinçli Bir organizma imiş

Bir gün hücrelerinden biri olan İnsan

Gaia ile olan Bir’liğini göremez olmuş

Kendini bütünden ayırarak ve yalıtarak

Sadece türünü besleyip büyötmek hırsıyla

Her şeyi kendine ait birer köle olarak görmüş

Ve

Gaia’ya yaklaşımı

Kendi türüne de musallat olmuş

İnsanın diğer hücre kardeşlerini

Ve tüm dokuları tahrip ederek gelişmeye başlaması

Tıpkı kendi bedeninde de vuku bulan

“Kanser” adını taktıkları yozlaşmış hücreler gibiymiş

Ektiğini biçiyormuş

Ama haberi yokmuş

Ancak Gaia çok güçlüymüş

Bağıışıklık sistemi bu uyumsuz ve tahrip edici hücreyi kolayca yok edebilirmiş

Hatta geçmişte bunu defalarca yapmış
Hafızası ve bilinci yalnızca egosu ile sınırlandırılmış olan İnsan
Yalnızca kalbiyle baktığında gerçeği görebileceğini çoktan unutmuş

Gaia muhteşem göğünden üç elma düşürmüş
İlki, Bir'liği bilenlerin kalbinde güle dönmüş
İkincisi, Gaia ile bağını gören zihinlerde çiçek açmış
Üçüncüsü ise halen birbirini yiyenlere sunulmuş

Hikaye'nin gerisini yakında hep birlikte yazacağız. Bu yüzden bir
gerçek ile devam ediyorum:

Yaşadığımız çağda gezegenimize en fazla zararı veren, hayvanların
köle yapıldığı ve her şekilde sömürüldüğü sektörlerdir (giyim, beslenme,
spor, kozmetik, eğlence vs.). Hayvanların sırtında kurulan bu sektörler,
küresel ısınma ve iklim değişikliği, açlık ve susuzluk gibi problemlerin
oluşmasında istatistiksel olarak başı çekmekte. Artan reklamlar ve algı
kontrol sistemlerine bağlı ezber sağlık bilgileri, her ne kadar hayvanları
ve cinsel salgı türevlerini metalaştırıp üç öğünde yerini buldurmayı ba-
şarsa da, giyecekten içeceğe “*hayvansal*” denen tüm organizmalara yön-
lendirilmiş sevdamız, hem insanın bedenine hem de sektör sebebiyle
Gaia'ya ciddi hasarlar vermektedir. Sektör kişilerin sayesinde var olur.
Kişinin değişimi, Gaia'nın değişimidir. Kişiler kendilerini küçümsese
de, Gaia için bu değişimin şifası büyüktür.

Damak keyfim sebebiyle başka Can'lara çektirdiğim işkence ve ezi-
yetleri gördüğüm an verdiğim bir kararın, Gaia'nın bağışıklık sistemine
de katkısını bilmek mutluluk verici.

İşin sağlık boyutundaki kazanımları ya da küresel sorunlara etkisi
hakkında hiçbir fikri olmadan, yalnızca kalbiyle hareket ederek bir de-
ğişim gerçekleştiren ve bu değişimin etiketinin ‘*Vegan*’ olduğunu öğre-
nen tüm dostlara ve Gaia ile bağını hep hissedenlere...

Tolga Ataç

Empati

“Hayvanların anneleri ve babaları, çoğunun kardeşleri, dostlukları, gençliği, yetişkinliği vardır. Onlar da büyük ölçüde insanlarınkine benzer yaşam evrelerinden geçerler. Hayvanların yaşamları da, başkalarının umurunda olsun olmasın, kendileri için iyiye ya da kötüye gidebilir. Bir inek yaşamak ister, yavrusunu emzirmek ister, rüzgarla, gün ışığıyla ve diğer doğal şeylerle dolu doğal bir ortamda, açık havada olmak ister. Bir inek, ineklerin yapmaları için evrim geçirdikleri şeyi yaptığında, dostları, ailesi ve bir hayatı olduğunda mutludur. Ölümle değil!”

Jeffrey Moussaieff Masson

Birçoğumuz yediğimiz eti tarlada yetişen ya da organik bir şekilde tarlalarda ya da fabrikalarda üretilen bir canlının parçası değil yapay bir üretim, mahsul gibi algılamaktayız. Ailesi-çocukları olan bir canlının sevdiklerinden zorla ayrıldığını ve kamyonlara bindirilip ölüm kamplarına gönderildiklerini, öldürüleceklerini bildiklerini için korkudan kamyonlardan inmek istemediklerini ve nihayetinde yerleri kan gölüne dönmüş bir odaya sokulup orada boğazlarının kesildiğini hesaba katmıyoruz. Onlar da en az bizlerin birbirimizi sevdiğimiz gibi birbirlerini seviyorlar. Onların da aileleri, kardeşleri var.

Hepimiz bu yanılsa düşünüyoruz. Empati yapabilme özelliğini kazandığımız zaman doğru pencereden bakarak yaptığımız vahşetin farkına varabiliyoruz.

Sakatat: Hayvan organlarına verilen isimdir. Pekâlâ, insanlar söz konusu olunca? İçimizin organlardan oluştuğunu ve bir sakatat dükkanı olduğumuzun farkında mıyız? Organ nakli sizce nedir? Pekâlâ hayvanlara sakatat adı altında yapılanların bir de insanlara yapıldığını hayal edelim. İnsan organlarının sergilendiği sakatat dükkanlarının vitrinlerine baktığımızda sizce ne hissederdik? Kesik kafaların ve iç organların süslü ve pahalı ışıklar altında vitrinde sergilendiğini düşünelim. Hayır yapmayalım! Neyi kastettiğimizi hepimiz biliyoruz. Burada düpedüz vahşetten ve ilkel bir yaşamdan bahsediyoruz.

Düşünelim, başka bir galakside yaşayan gelişmiş varlıkların geleneklerine ya da zevklerine bağlı kalarak bizleri yeme amaçlı dünyada yetiştirdiklerini bir hayal edelim. Çocuklarımızın bizlerden alınarak öldürülmeye götürüldüğünü ya da bizlerin çocuklarımızdan kopartılarak öldürülmeye götürüldüğümüzü bir an için de olsa hayal edelim. Çocuklarımızın gözlerimizin önünde öldürüldüğünü düşünelim. Yaptığımız tam olarak budur. Sevdiklerimiz, çocuklarımız, kardeşlerimiz bizlerden zoraki ayrılıp ölüme götürülselerdi nasıl bir acı duyardık?

Duyduğumuz acının boyutunu tahmin bile edemiyorsak, bir buzağının annesinden alındıktan sonra annenin günlerce acı içerisindeki haykırıışlarını dinleyelim. Ne demek istediğimizi çok daha iyi anlayacaksınız. Market raflarında manav reyonundan meyve alır gibi satın aldığımız ambalajların içerisinde bir annenin acısı ya da bir yavrunun gözyaşına para verdiğimizizin ve bu davranışımızı sürdürdükçe bu ıstırapı desteklediğimizin bilincinde olmalıyız. Her gün tabağımızda bulunan et için bir yavrunun, bir canın boğazına bıçak dayayarak kanını döktüğümüzü hayal edelim. Ve gerçekleri - doğruları görebilme adına bunu her yemeğimizde yapalım.

Yazıyı baştan tekrar, bir kez daha gözlerimizin önünde canlandırarak okuyalım. Bugün hepimiz için bir milat olacaktır.

Timur Okutman

Vegan Bağırsak Florası - Mikrobiyota

Geçtiğimiz hafta, vegan bir kişinin dışkısını bir kliniğe bağışlayarak kazandığı parayla çocuk okuttuğu haberini okuduk. Bilim dünyası son yıllarda bağırsaklarımızda bulunan bakterilerin birçok hastalık ile ilişkili olabileceğini gösterdi. Bu nedenle bağırsaklarımızda bulunan bakteriler önem arz ediyor. Bu bakteriler bizim yediklerimizi besin olarak kullanıyor. Onların sindirdiklerinden arta kalanları da biz kullanıyoruz. Bu yüzden bizlere faydalı bakterileri beslememiz çok önemli. Hâl böyleyken vegan bağırsak florası (mikrobiyota) dediğimiz zaman, vegan beslenme ile bilimsel olarak daha sağlıklı bağırsaklarımız olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Bağırsak florası ne demektir?

Barsaklarımız trilyonlarca bakteriye ev sahipliği yapar. Bağırsak floramız çoğunlukla anaerobic bakterilerden oluşur. (oksijene gerek duymayan) Bağırsaklarımızda bulunan bakterilerin gen havuzu, “mikrobiyom” olarak adlandırılır ve insan hücrelerinde bulunan genlerin 100 misli daha fazla gen içerir. Güncel bilgi, florada olan değişiklerin mikrobiyomu etkileyerek hastalıklar için koruyucu veya risk artırıcı olduğu şeklindedir.

Bilim insanlarının da belirtmiş olduğu gibi uzun dönem beslenme alışkanlıkları kişinin bağırsak flora gruplarını belirleyerek metabolizma fonksiyonlarının düzenlenmesinde anahtar rol oynar. Araştırmacılar et ağırlıklı beslenen insanlarda (omnivorlarda) floranın Bacteroides, Bifidobacterium, Peptococcus ve Lactobacillus ağırlıklı anaerobic bakterilerden daha zengin olduğunu bulmuşlardır. Vegan beslenenlerin mikrobiotası ise düşük enflamasyona yol açan Enterobacteriaceae’ların da dahil olduğu hastalık oluşturan bakterilerden fakir, Firmicutes prausnitzii gibi koruyucu bakterilerden ise zengindir.

Vegan Bağırsak Florası ve Geçirgenlik

Bağırsak epiteli makromoleküller, bakteri ürünleri ve besin antijenleri (yabancı maddeler) için efektif bir bariyer görevi yapmaktadır. Sadece küçük bir miktar, bağırsak epitelindeki deliklerden geçebilir. Bağırsak geçirgenliğinin artmasıyla (deliklerin geçirgenliğinin artması) bağırsak içerisindeki toksin maddelerin deliklerden içeri girmesi, abartılı bir immün yanıt ve neticesinde inflamasyona yol açan vücudumuzun ürettiği sitokinlerin salınımına neden olur (IL-13, TNF, IFN- γ). Bu aktivasyon ve sitokin salınımı zaten artmış olan geçirgenliği daha da artırır. Artmış geçirgenlik ise daha fazla antijenik uyarının deliklerden geçmesine ve mukozal immün yanıtın daha da artışına sebep olur. Bu şekilde geçirgenlik arttıkça antijenik uyarı artar, antijenik uyarı arttıkça da geçirgenlik artar ve kısır döngü oluşur. Vücudumuzun verdiği bu yanıtı sınırları bombalamak olarak düşünebilirsiniz. Bombalamalar sınırdaki duvarı deliyor ve daha çok düşman içeriye giriyor. Sonrasında ise biz sınırları daha çok bombalıyoruz.

Bağırsak Geçirgenliği ve Hastalıkların Gelişimi

Bağırsak florası metabolik bir organ gibi fonksiyon göstermektedir. Beslenme alışkanlıklarına paralel oluşan flora değişikliklerinin, vücut ağırlığı üzerinde dahi düzenleyici etkileri vardır. Yeni literatür bulguları bağırsak florasının bağırsak geçirgenliğini artırarak düşük dereceli kronik bir inflamasyona yol açabildiğini göstermiştir. Bu kronik düşük dereceli inflamasyon ise ateroskleroz, insülin direnci, yağlı karaciğer hastalığı ve dislipidemi gibi hastalıklar ile ilişkilendirilmiştir.

Vegan beslenmenin otoimmün hastalıklar üzerinde olumlu etkilerini göstermek amacıyla yapılan bir çalışmada, 43 romatoid artritli hasta 2 gruba ayrılmıştır. Bir gruba regüler diyet verilirken (et, bitkisel ürünler, süt ürünleri vb.) diğer gruba vegan beslenme verilmiştir. Çalışmadan önce hastaların; dışkı örnekleri alınmış, mikrobiyotalarına bakılmış, Romatoid Artrit aktiviteleri sınıflandırılmıştır. Bir ay süren çalışmanın sonucunda vegan beslenen grubun hastalık aktivitesi, omnivor beslenen gruba göre daha düşük bulunmuş ve vegan beslenen grubun florasının değiştiği gözlemlenmiştir.

Aynı zamanda Vegan beslenen kişilerde L-carnitin'den aterosklerotik ve kanserojen bir molekül olan TMAO (trimethylamin-N-oxide) oluşturan bağırsak bakterileri bulunmamaktadır.

Yine yapılan bir başka çalışmada ise vegan beslenmenin, Crohn dediğimiz enflamatuvar bir bağırsak hastalığının seyrini düzelttiği gösterilmiştir.

Sonuç olarak vegan olmak bağırsak geçirgenliğimizi azaltırız. Dolayısıyla dışarıdan aldığımız yabancı maddeler de vücudumuzda inflamasyona yol açmaz. Böylece vücudun kendi kendine yol açtığı (otoimmün) hastalıkların oluşma riski azalmış olur.

Son zamanlarda dışkı transplantasyonunun artmasıyla sağlıklı bağırsaklara sahip insanların dışkıları hasta insanlara hap ile yutturulmakta ve çok başarılı sonuçlar elde edilmektedir. Başkasının dışkısını yemek istemiyorsanız vegan olarak sağlıklı bir floraya sahip olabilirsiniz.

Dr. Oğuzcan Kınkoğlu

20 Ağustos 2019

Et yemek Doğanın Kanunu mu?

Veganlar et yemediklerini söyledikleri zaman bazı insanlar “*ama et yemek doğanın kanunu*” derler. O zaman aslan da geyiği yememeliymiş. Bizim yaptığımız doğal değilmiş.

Bilim insanları bundan yaklaşık 50.000 yıl önce insanların ahlâki evriminin oluştuğunu söylüyor, bu konuyla ilgili daha önce de bir yazı yazmıştım. Biz neyin ahlâken doğru neyin yanlış olduğunu düşünabiliyoruz. Kendimizi benzetmeyi çok sevdiğimiz aslanlar çiftleşmek istedikleri dişi aslanların yavrularını bulup öldürdükleri zaman aslanı kınayıp yaptığı davranışı ahlâksızlık olarak nitelendirmiyoruz. Çünkü aslanların ahlâki olarak doğruyu ve yanlış ayırt etme özellikleri yok.

Peki ya aynı şeyi bir insan yapsaydı ve birlikte olmak istediği kadının çocuklarını öldürseydi? Ya da şempanzelerde doğal olduğu gibi zorla cinsel ilişkiye girmek isteseydi? (*rape in the animal kingdom*) Bu sefer onu toplumdan uzaklaştırmaya çalışır, en büyük cezayı çekmesini isterdik. O halde neden aslanın geyiği yemesini doğal kabul ediyor ve hayvanları yememizi bu şekilde gerekçelendiriyoruz da aslanların çocukları öldürmelerini doğal kabul edip kendi hayatımıza uygulamıyoruz?

Çünkü ahlâki evrimimiz bize kişinin istemediği bir davranışa maruz bırakılmasının doğru olmadığını söylüyor. Peki, Hayvanların acıdan kaçınma isteklerini Türkçe, İngilizce ya da Almanca söyleyemiyor olmaları onların ölmek istedikleri anlamına mı gelir?

İngiliz Filozof Jeremy Bentham 1789’da “*the question is not, Can they reason?, nor Can they talk? but, Can they suffer?*” demiş ve hayvanları neden öldürmememiz gerektiğini çok basit bir şekilde açıklamış. Acı çekmek. Bir canlının insan dilini konuşmaması, insan kadar zeki olmaması istemedikleri şeyleri dile getirmemeleri onları öldürülebilecekler listesine koymamalı. Doğal olan ahlâki olmak zorunda değildir. Hayvanları öldürmek, onları yemek, doğal olanın bu olması ya da bugüne kadar hep böyle olması ile gerekçelendirilemez. Geçmişte insanların yaptığı ancak bugün yapıldığı taktirde toplumdan dışlanmaya gidecek çok sayıda insan davranışı var. Örnek olarak bugünlerde 12-17 yaş arası çocukların biyolojik olarak doğurganlık açısından en verimli zamanları

olduğu söylendi ve ardından tartışma başladı. Geçmişte 12-17 yaş arası doğumların doğal kabul edildiğini söyleyebiliriz. Ama bugün doğal olup olmadığına değil ahlâki olup olmadığına bakıyoruz. Yani her doğal kabul edilen davranışı mutlaka ahlâki filtremizden geçirmeliyiz.

Dr. Oğuzcan Kınıkoğlu

24 Mayıs 2020

B12 Vitamini Eksikliği ve Veganlık

Birkaç ay önce muayenehaneme bir hasta geldi. Zor nefes alıyor, konuşmakta güçlük çekiyordu. Akciğer filmi ve kan sonuçlarını görmek için tetkik isteği yaptıktan sonra, teyze tam kapıdan çıkacağı sırada “*B12 vitaminime de baktırmak istiyorum*” dedi. İnsanlar maalesef B12 vitamini konusunda bu kadar takıntılı durumdalar. Polikliniğe gelen hastaların birçoğu “B12 vitaminime baktırmaya geldim” diye geliyor. B12 vitamini eksikliği aynı zamanda vegan olanların da endişe ettiği sağlık sorunlarının başında geliyor.

Toplumda, B12 yutmak sanki hafızaya, bunamaya iyi geliyormuş gibi genel bir algı oluşturuldu. Unutkanım diyen herkes B12 takviyesi alıyor. Oysaki çalışmalar fazladan B12 almanın alzheimer ya da bunamaya bir etkisi olmadığını gösteriyor. Sağlıklı bir kişide B12 seviyesinin 200pg/ml’nin üzerinde olması gerekir. 200-300 arasında metilmalonik asit bakılması gerektiğini söyleyenler vardır ancak pratikte bu uygulanmamakla beraber gerekliliği de tartışmalıdır.

B12 vitamini eksikliğinde neler olur?

B12 vitamininin vücudumuzda birçok önemli rolü vardır. Eksikliğinde, anemi, güçsüzlük, yorgunluk, depresyon, kabızlık, iştahsızlık, psikolojik durum değişiklikleri ve unutkanlık görülebilir. Unutkanlıktan kabızlığa kadar geniş bir yelpazeye sahip olan B12 vitamini, hastalar ve doktorlar tarafından oldukça popüler bir vitamindir. Yeri gelir iştah

açıcı olur, yeri gelir unutkanlığa çare olur. Ama gerçekte bu şikayetlerin çoğunun sebebi B12 vitamini eksikliği değildir.

B12 vitamini nasıl oluşur?

Veganların sık karşılaştığı sorulardan biri de B12 ihtiyacının nasıl karşılandığıdır. Cevap olarak “*vitamin takviyesini*” duyan naveganlar, bunun doğamıza uygun olmadığından bahsederler. Peki acaba kendi aldıkları B12 ne kadar doğal?

Öncelikle B12 vitamini nasıl sentezlenir onu açıklayalım. Kalın bağırsaklarımızda bulunan pseudomonas ve klebsiella adlı bağırsak bakterileri, B12 vitamininin sentezlenmesinden sorumludur. Vegan olsanız da olmasanız da bu vitamin kalın bağırsağınızda sentezlenir. Ancak B12 vitamininin emilim yeri kalın bağırsaktan yukarıdadır. (terminal ileum) Bu nedenle sentezlenen B12 vitamini emilemeden dışkıyla kanalizasyona atılır. (Bazen toprağa). Atılan B12 toprağa bulaşır ve hayvanlar tarafından, otlanırken vücuda alınır ve depolanır.

Yediğiniz hayvanlar da B12 sentezleyemez

İnsanlar hayvanları yiyerek dolaylı yoldan B12 almış olurlar. Ancak şu unutulmamalıdır ki tüm B12'nin kaynağı bağırsak bakterileridir. Hayvanlar da B12 vitamini sentezlemezler. Bazı veganlarda B12 vitamini eksikliği takviye alınmamasına rağmen 40 yıl sonra bile görülmez. Bunun nedeni, B12 üreten bakterilerin emilim bölgesinin üstüne yerleşmeleri ya da bağırsağın alt segmentlerinin B12 vitaminini emebilecek özellik geliştirmesidir.

B12 vitamini eksikliğinin sebebi aşırı hijyen

B12 vitamininin emilmesi için mideden salgılanan intrinsik faktör gereklidir. Bazı insanlarda mide hastalıklarının olması (otoimmün

gastrit), intrinsik faktörün salgılanamamasına ve B12 vitamininin emilememesine yol açar. Veganlarda normal popülasyona göre B12 eksikliği daha fazla görülür. Bunun sebebi, “*hayvan ve hayvansal ürünler yememek*” olarak söylene de asıl sebebi aşırı hijyendir. Toprağa karışan B12 vitaminini direkt olarak bitkilerden alamıyoruz. Çünkü bitkileri bir sürü yıkama ve sirkeli suda bekletme prosedürlerinden geçirmek zorunda kalıyoruz. Mesela 2009 yılında Koyyalamudi ve arkadaşları beyaz kültür mantarının aslında inek eti, karaciğer ve yumurta kadar B12 vitamini içerdiğini göstermiştir. Kaynak: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19552428/>

Hayvanlara da B12 vitamini dışarıdan verilmektedir

Manavdan aldığınız sebzeleri yıkamayın demiyorum tabi ki. Tarım ilaçlarının kullanıldığı günümüzde bu doğru değil. Onun yerine bakteri kültürlerinden elde edilen B12 vitaminini kullanabilirsiniz. Hâlâ “*ama doğal değil*” diyorsanız, yediğiniz hayvanlara da B12 vitamini iğneleri yapıldığını belirtmek isterim. (Köylerde de durum böyle. Sekiz aydır Artvin’de yaşıyorum. Köylerde yetiştirilen hayvanlara da suni dölleme ve B12 takviyesi yapıldığını bizzat biliyorum.) Yine tatmin olmadıysanız ve “*hayvanlara B12 iğnesi yapılmasının doğal olmaması takviye alınmasını doğal kılmaz*” diyorsanız haklısınız, bu yüzden konuya ilişkin ahlaki yaklaşımı incelemekte yarar var.

Vitamin almaya çalışırken sağlığınıza da olmayın

Vegan olmanın insan sağlığına olumlu etkileri aşikârdır. Veganların; kanser, kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklara daha az yakalandıklarını, var olan hastalıkların ise gidişatını yavaşlattığını ya da geriletmediğini biliyoruz. Sırf B12 endişesi için, hayvanları yiyerek hastalıklara davetiye çıkaran doymuş yağ, kolesterol ve kanserojen onca moleküllü vücudunuza almayı göze alıyor musunuz?

Veganlara öneriler

Günlük vitamin ihtiyacımız 2-3 mikrogramdır. Yeni vegan olmuş ve karaciğer depoları dolu olan birisi için 2-3 yıl mevcut depolar yeterli olacaktır. Yukarıda da bahsettiğim gibi depolar boşaldıkça vücut, bağırsaklardan üretilen B12 vitaminini emebilme özelliği kazanabilir. Ancak bunun olmasını beklemek yerine 6. aydan itibaren B12 desteğine başlamak uygun olur. Hem ucuz hem de yan etkisi yok. Başka bir sağlık sorununuz yoksa haftada 2 kez 1000mcg'lık B12 tabletlerinden almanız yeterlidir. Değerleriniz normal ise iki yılda bir B12 seviyelerinize baktırabilirsiniz.

Dr. Oğuzcan Kınıkoğlu

24 Haziran 2019

Sayın Kınıkoğlu'ndan izin alınarak yayınlanan üç makalenin kaynağı:

<https://www.oguzcankinikoglu.com/oguzcan-kinikoglu-biyografi/>

Temel Besin Öğeleri Toprakdan Gelmektedir

Yumurta, Süt, Peynir, Et. Bu sayılanların hiçbirisi temel gıda değildir. Temel besin öğelerini barındıran hayvansal maddelerdir. Ama aynı temel besin öğelerini bulunduran biricik gıdalar da değildirler. Yani yerleri doldurulamaz değildirler. Temel besin öğeleri terimi neyi ifade eder, önce ona bakalım: Temel besin öğesi demek, vücut sağlığının devam edebilmesi için canlının kendi kendine üretemediği, beslenme yoluyla mutlaka alması gereken maddeler demektir.

Temel besin öğeleri şunlardır: Protein, Karbonhidrat, Yağ, Su.

Kalori ihtiyacımızı karşılamak için ve hücrelerimizin kendilerini yenilemesi için gereken maddeler bu temel besin öğelerinden sağlanır. Canlı, bu maddeleri içeren yiyecekleri tüketerek, belli-başlı besin maddelerini muhakkak dışarıdan almalıdır. Tıpkı hayvanların metabolizması gibi, bizim metabolizmamız da bazı proteinleri ve bazı yağ asitlerini sentezleyebilir ama ancak esansiyel aminoasitler ve esansiyel yağ asitlerinin vücuda alındığı durumlarda. Bünyemizin üretemediği, ancak dışarıdan almak yoluyla takviye edebildiği besin maddelerine “*esansiyel*” denir.

Protein yiyerek Esansiyel Amino Asitler, Yağları yiyerek Esansiyel Yağ Asitleri, Karbonhidratları yiyerek Şeker ve hepsinin tüketimi ile Mineraller/Tuzlar, Enzimler/Vitaminler vücuda alınmış olur.

Vücudumuz esas olarak protein, yağ ve minerallerden oluştuğundan, Esansiyel Amino Asitler, Esansiyel Yağ Asitleri ve mineraller hücrelerin kendilerini onarıırken kesinlikle ihtiyaç duydukları maddelerdir ve beslenme ile alamazsak organizma kısa sürede sağlığını yitirir. Enzim ve vitaminler de bu süreçlerde katalizör görevi gördüğünden hayatidirler. Şeker ise yiyeceklerdeki karbonhidratların sindirilmesiyle elde edilir ve canlının hayatta kalabilmesi için gerekli enerjiyi temin eder. Esansiyel Aminoasitler proteinlerin yapıtaşlarıdır. Tabiatıta sadece bitkiler tarafından üretilirler. İnsan ve hayvanlar bitkiler yoluyla aldıkları proteinleri önce sindirim sistemlerinde parçalar ve aminoasitlerine ayırırlar, sonra bu aminoasitleri kullanarak kendi proteinlerini üretirler.

Esansiyel Yağ Asitleri yağları oluştururlar ve sadece bitkiler tarafından üretilirler. Genellikle bitkilerin tohumlarında veya meyvelerinde depolanırlar. Her bir yağın içeriğinde birden fazla değişik tip Yağ Asidi bulunur. Her bitkinin kendine özgü bir yağ asidi konsantrasyonu vardır. Örneğin zeytinyağı Omega-9'dan zengindir, ketentohumu yağı Omega-3'den zengindir.

Mineraller su dahil pek çok besinde bulunur ama vücudumuz için en önemli kaynak bitkisel ürünlerdir. Mineraller sadece kemikler için gerekli değildir, onlarsız yaşam düşünülemez. Vücudumuz her gün çeşitli enzim, hormon ve salgıların üretiminde katalizör olarak kullanmak için veya sadece kendini yenilemek için 70 değişik minerale gereksinim duymaktadır. Mineralleri organik formda veya inorganik formda alabiliriz. Karbon atomu içeren minerallere organik mineral denir. Bunlar iyonik formda (molekül değil, atomik durumda olan) minerallerdir. Organik mineralleri sadece bitkiler yoluyla alabiliriz ve bazı minerallerin ancak organik formundan faydalanırız. Örneğin beynin gıdası denilen organik *germanyumu* sadece bitkilerden alabiliriz.

Enzimler ve Vitaminler: Önemli bir kısmı sadece bitkiler tarafından üretilirler. Bazıları insanlar tarafından üretildiği gibi, hayvanlar tarafından da üretilir. Ancak diğer Vitamin ve enzimleri dışarıdan alabildiğimiz takdirde yaşamımızı sürdürebiliriz.

Bu temel besin öğelerini Tabiat ana hayvanlara nasıl sunmuşsa, bize de öyle sunmaktadır. Çünkü bütün temel besin öğeleri TOPRAKTAN GELMEKTEDİR!

Bitkiler bu besin öğelerini işleyen fabrikalar gibidirler. Onlar Su, Güneş Işığı ve Mineralleri kullanarak temel aminoasitleri, karbonhidratları, vitaminleri, enzimleri, yağları ve ORGANİK MİNERALLERİ üretirler. Dolayısıyla, sadece bitkisel ürünlerle beslenen bir vegan pekâlâ da sağlıklı ve dengeli beslenebilir. Çünkü protein kaynağı olarak proteinden zengin bitkisel öğeler et ve yumurtadan daha değerli; yağ kaynağı olarak ise bol yağ içeren bitkisel öğeler süt ve süt ürünlerinden daha değerli besin kaynaklarıdır. Bunun sebebi bu besinlerin aynı zamanda bol vitamin, mineral ve enzim içermeleridir.

Protein kaynağı olarak tohumlar ve mantarlar çok az miktarı ile dahi tokluk veren ve yeterli beslenme sağlayabilen, üstelik et ve diğer hayvansal ürünlere nazaran çok daha düşük kalorili olan yiyeceklerdir. Doğada en zengin protein içeriğine sahip bitkisel ürünler tohum ve mantarlardır:

Kuru bakliyat (kuru fasulye, mercimek, nohut, börülce, soya vb.)

Meyve çekirdekleri (badem, kabak çekirdeği)

Tohumlar (ay çekirdeği, chia vb.)

Mantarlar aynı et gibi, esansiyel aminoasitlerin tümünü içerirler. Hatta bazıları bu aminoasitleri ete eşdeğer oranda içerir, yani “tam protein”dirler. (Kayın mantarı, Meşe mantarı)

Kalsiyum, Magnezyum vb mineral kaynağı olarak yeşillikler, sebzeler, meyveler, tohumlar ve su.

Yağ ihtiyacımız için de yine meyveler (zeytin, avokado, hindistan cevizi) ve tohumlar (ay çekirdeği, kanola, soya, fındık, keten tohumu vb.)

Karbonhidrata gelince, sadece tahıllar değil, bütün sebzeler, meyveler ve tohumlar bol bol karbonhidrat içerirler (karbonhidrat=şeker ve şekere dönüşen maddeler).

Hayvansal gıda almadığımızda mahrum kaldığımız tek bir madde vardır, o da B-12 vitamindir ki aslında onu da hayvanlar kendileri üretmez, bağırsaklarındaki bakteriler üretir. Gerçi şimdiki beslenme düzenlerinde çayırarda otlayamadıkları için o bakteriler onların da bağırsaklarında pek bulunmuyor ve bu yüzden Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi çocukluktan itibaren mutlaka B-12 takviyesi alınmasını öneriyor. Bir veganın B-12 takviyesi için yine de hap dışında bir seçeneği var aslında: Meşe mantarı. Bu mantar bütün hayvansal gıdalardan yüksek oranda B-12 Vitamini içerir ve 1 aylık ihtiyacımız için haftada 1 gün 1 öğün yemek yeterlidir.

Biz temel gıdamızı almak için asla hayvanları öldürmek, sütünü-yumurtasını çalmak zorunda değiliz. Hatta, bu besinleri almak için bitkilere yöneldiğimizde vitamin-mineral dengemizi de daha iyi kurarız. Bir örnek: Günümüzün dünyasında hayvanlar artık doğal ortamlarında

yetiştirilmiyorlar malum, çiftliklerde ise onlara Omega-3 verilmiyor. Balık yesek bile aynı çünkü ülkemizin denizlerinde yetişen balıkların arasında ölçmeye değer miktarda Omega-3 içeren hiçbir balık yok. İthal somona ise bel bağlayamayız artık çünkü tezgahlardaki bütün somonlar Norveç fiyordlarındaki çiftliklerden geliyor ve hepsi mısırla besleniyorlar. Mısır taneleri sadece %1 oranında Omega-3 içerir (balıklar da bizler ve diğer hayvanlar gibidirler, esansiyel yağ asitlerini bitkisel kaynaklardan edinmek zorundadırlar, kendileri üretemezler). Anlaşıldığı üzere, sadece hayvansal ürünlere bel bağladığımızda Omega-3 alma şansımız çok çok düşük ve tek başına bu bile sağlıklı olmamıza, erken yaşlanmamıza yetecek bir sebep. Yukarıda sayılan diğer nedenlerle birlikte değerlendirildiğinde, günümüz insanının neden sağlıklı olduğu açıklığa kavuşuyor sanırım.

Hayvansal ağırlıklı besin tüketiminin vegan beslenmeye nazaran daha iyi bir beslenme sağlamadığı bir yana, çeşitli dezavantajları da var aslında ve bunlar ayrı bir yazının konusu olacak kadar uzun bir liste ama şu kadarını söylemek gerek ki, hayvansal besinler fazlasıyla yağlı, dolayısıyla ağırlığının çoğunu zannedildiği gibi proteinler oluşturmuyor, sanıldığından daha çok karbonhidrat ve yüksek kolesterol içeriyor.

Hep beraber daha sağlıklı günlere,

Dr. Nilgün Eröztürk.

Sayın Nilgün Eröztürk'ün izniyle yayınlanmıştır.

Yaklaşan Kriz-Sağlık

Beslenme düzeni, gelişmiş endüstri toplumlarında görülen hastalıkları en çok etkileyen faktörlerin başında geliyor; bağırsak, rahim, ve göğüs kanseri, kalp rahatsızlıkları, inmeler, diyabet, osteoporoz ve diğer birçok hastalık hayvan yağına bağlı bir beslenme düzeninin doğrudan sonucudur. Hastalık ve hayvan yağı arasındaki ilişki birçok çalışma tarafından kanıtlanmıştır, ama hiçbirisi ünlü Çin Projesi kadar açıklayıcı olmamıştır. Bu projede düzinelerce ülkedeki Çinlilerin

beslenme düzenleri takip edilmiştir, sonuçta yağ ve protein tüketimi ve kandaki kolestrol yükseldikçe hastalık oranı da yükselmektedir; Çinli köylüler yağı az eti az beslenme alışkanlıklarıyla kalp hastalıklarına daha az yakalanıyordu.

Hayvan yağı tüketmenin sağlıklı alakaı risklere sebep olduğuna iki örnek verebiliriz: sıradan bir Amerikalı'nın kalp krizine yakalanma riski vejetaryen birisine kıyasla %50'dir, vejetaryen insanlarda bu oran %4'tür. Et tüketen kadınların göğüs kanseri olma riski az et yiyen ya da hiç et tüketmeyen kadınlara oranla 4 kat fazladır. Amerikalılar ihtiyaçları olan proteinin 2 kat fazlasını tüketiyor, böylece etteki doymuş yağı sindirmiş oluyorlar; aşırı protein böbrek hastalıklarına ve osteoporoza sebep olur.

Reagan senelerinde başlayan kontrol gevşekliğı sebebiyle halk ne olduğu belirsiz etler yiyor. Abd Tarım Bakanlığı bu toksik cesetlere onay damgasını vursa da (kırmızı boyayla #5 numara), bu etin çoğı köpek maması bile olamayacak kadar kötüdür, bu da köpekler için söylemesi hoş bir şey değil, biliyorum.

Şimdi Amerikalılar deli dana hastalığıyla karşı karşıya çünkü et üreticileri mümkün olduğunca para kurtarmak için inekleri ineklerin ve diğer hayvanların kalıntılarıyla besliyorlar, aynı pratik İngiltere'de deli dana hastalığının ortaya çıkmasına sebep olmuştu. Aldatma ve propaganda yoluyla zehirlerini satarak et ve süt endüstrisi büyük sağlık problemlerine yol açtı; 1914'te yapılan bir araştırmaya göre farelerin bitkiye dayalı beslenme alışkanlıkları yerine hayvan etiyile beslenmeleri sonucunda daha çabuk büyüdüğü görülmüştür, işte et ve süt endüstrileri Amerikalılara büyük bir yalanı böyle yutturdular.

Belki de zamanımızın en yıkıcı miti kırmızı tehditten daha zararlı, Noel baba'dan daha yaygın olan en yıkıcı efsane protein mitidir. Protein miti 1- Hepimizin büyük miktarlarda proteine ihtiyacımız olduğunu söyler, 2- Et ve süt endüstrilerinin bu proteini elde etmek için en iyi yol olduğuna bizi inandırır.

İkisi de yanlış. Hiç kendinize inek gibi hayvanların proteini nereden edindiğini sordunuz mu? Proteini elde etmenin en iyi yolu sebze temelli beslenme alışkanlıklarıdır, iyi dengelenmiş bir beslenme düzeni otomatik olarak ihtiyacınız olan proteini size sağlamış olur.

Hepimiz okullarımızda posterlerde, duvarlarda duran o dört beslenme grubunun, bize günlük kalori ihtiyacımızın hayvan yağından gelmesi gerektiğini söyleyen propagandaların kurbanıyız!

Son zamanlarda yeniden gözden geçirilen yiyecek piramidi iyiye doğru bir adımdır, ama et ve süt endüstrilerinin hükümete yaptığı yoğun baskıdan sonra onaylanmıştır. Bu piramit bize günde 4 ile 6 porسیون et ve süt ürünü tüketmemiz gerektiğiniz söylüyor, ama 4-6 porsiyon çok fazla.

Hayvan yağı zaten kötü, ama hastalığa sebep olan güçlü kimyasal maddelerle süslenmiş durumda; 1940lardan beri aile çiftlikleri büyük tarım kuruluşları tarafından ele geçirilerek açık, güneşli çiftlikleri hayvanların esaret altında tutulduğu ve meta olarak kitlesel üretimlerinin yapıldığı karanlık hapishanelere dönüştürdü. Bu koşullar altında hayvanlar maksimum ağırlığa ulaşmaları için büyüme steroidleri gibi ilaçlarla ya da bu koşullar altında ortaya çıkan veba gibi hastalıkları kontrol etmek için antibiyotiklerle yükleniyorlar.

ABD’de kullanılan antibiyotiklerin %55’i bu hayvanlarda kullanılıyor; bu ilaçların istismarı insanlarda büyük sağlık sorunlarına yol açtı; 1940ların başlarına dek en gelişmiş ülkelerdeki hayvanlar ölümcül hastalıklara yakalanma korkusuyla yaşıyordu, ama 1944’ten sonra antibiyotik zamanı başladı ve penisilin “*mucize ilaç*” olarak kabul edildi; çocuk felcine, tüberküloza, çiçek hastalığına ve diğer hastalıklara karşı geliştirilen aşılar sayesinde tıp bilimi bulaşıcı hastalıklar defterini artık kapatabileceğine inanıyordu.

Bu kibir duygusu 1960larda sarıhumma, menenjit ve diğer hastalıkların geri dönüşüyle yerle bir oldu. Sıtma, tüberküloz gibi birçok hastalık antibiyotiklerin aşırı kullanımı sebebiyle ilaçlara dirençli bir hale geldi; gerçekten de günümüzde hastalıklara sebep olan bakterilerin neredeyse tamamı ilaçlara dirençli bir hale gelmiştir.

Durumun bu kadar kötü olması yetmezmiş gibi 1973’ten beri o güne dek bilinmeyen 30 yeni hastalık daha ortaya çıktı, Lyme hastalığı, Lejyoner hastalığı, Toksik şok sendromu, AIDS gibi yeni hastalıkların yanı sıra ebola, lassa humması, Marburh virüsü gibi ölümcül virüsler de

bu dönemde ortaya çıktı. Ebola gibi yeni hastalıkların önemli bir sebebi yağmur ormanlarının katledilmesi gibi çevresel bozulmalardır; sağlıklı ekosistemlerin çeşitliliği organizmaları ve hastalıkları kontrol altında tutar; ekolojik dengenin bozulması mikropların sayıca ve kuvvet anlamında büyümesine yol açar.

The Hot Zone kitabının yazarı Richard Preston AIDS ve Ebola gibi hastalıklar sayesinde dünyanın insan türünün, etine ve hayati organlarına saldıran 5.4 milyar parazitin giderek büyüyen işgaline karşı bağışıklık anlamında bir cevap verdiğini söylüyor.

Dr. Steve Best

Hayvan hakları, türlerin yok olması, çoğalan nüfus, ekolojik kriz, biyoteknoloji, kurtuluş politikası, terörizm, kitle iletişim araçları ve kültürü, küreselleşme ve çeşitli sosyal hareketlerde 30 yıl çalışmış bir Amerikalı filozof, yazar, konuşmacı ve aktivisttir.

Kaynak:

Hayvan Özgürlüğü Çevirileri, Çeviri: Cem Çeboğlu

Ahlâki Seçimler

Birçok insan ahlâki seçimlerin her zaman net seçimler olduğunu sanır; ama tarihe bir anlığına bakınca bile durumun böyle olmadığını anlayabiliriz. Köle sahipleri normal insanlardı. Bunu düşünmekte tereddüt ediyoruz; çünkü bizim böyle bir ahlâksızlığı yapabilecek canlılar olabileceğimize inanmak istemiyoruz. Köle sahiplerinin kalpsiz, ahlâksız canavarlar olduğuna inanmayı tercih ediyoruz.

Doğar doğmaz belirli görüşlere sahip olmak için programlarız. Bu görüşler tamamen ahlâki olup olmadığına bakmaksızın doğru olduğunu kabul ettiğimiz etik duruşları da kapsar. Hayvanların biz onları kullanalım diye var olduğuna inanmak da böyle bir görüştür. Birçok insan, insanların hayvanları dilediği gibi kullanabileceği türden doğal bir düzenin var olduğuna dair apriori bir varsayımla vejetaryenliği saf dışı

bırmamaya çalışır. İçlerine kök salmış inançlarına uydurmak için akıllarını bükme çabasıyla felsefe jimnastiği yapmış olurlar böylece.

Hiçbir hayvan hayatta kalmak dışında bir sebeple yaratılmamıştır. İnsanlar diğer insanları ve türleri köleleştirme konusunda dehşet verecek kadar beceriklidir. Diğer insanları köle haline getirebiliyoruz, bunu ahlâksızlık yapan ne? Köleliği ahlâksızlık haline getiren şey, diğer canlıların çıkarlarının görmezden gelinmesidir. Bunu reddetseniz bile, çoğumuz kendimize yapılmasını istemediğimiz şeyleri başkalarına da yapmamak gerektiğine inanırız. Bir insanın özgürlüğünü elinden almak büyük bir adaletsizliktir mesela.

Bir tavuğın çektiği acıyı önemsemenin sebepleri de bir köpeğin, bir bebeğin, ya da farklı ırklardan insanların veya başka bir insanın acılarını önemseme sebebimizle aynı. Acı çekmenin, acı yaşamanın ne demek olduğunu bilirsiniz ve acı çekmemenin sizin için ne gibi faydaları olduğunu evrenselleştirerek diğer canlıların da acı çekmek istemediği sonucuna varabilirsiniz. Başkalarının istekleri ve ihtiyaçlarına sayęı duyuyoruz; çünkü çıkarlarımız var.

Bir tavuğa köle diyebilirsiniz ve o tavuk aradaki farkı bir insan gibi bilemez. Ama içgüdüşü gereği toz banyosu yapmak için tüyleri dökülmüş göğsünü kafesine sürttüğünde, ayakları kafes tellerine sıkı sıkıya tutunduğunda, kafeste az da olsa yeri olsun diye çabalamaktan vazgeçip kafesteki diğer tavukların kendisini ezmesine izin verdiğinde, yumurtalarını biraz olsun mahrem bir alan içerisinde bırakmak için yırtındığında, aç olmasına rağmen gagası kopartıldığından neredeyse hiçbir şey yiyemediğinde o tavuğın büyük bir acı çektiğinden emin olabilirsiniz.

Tavuklar, insanlar zalim olduğu için bu koşullarda yaşamıyor. Tavuklar zalim bir esaret içindeler; çünkü insanlar yumurta fabrikaları icat ettiler, bunu yapmadan önce de tavukların mahrem hayatları olan bireyler olup olmadığını düşünmediler, ya da bu tür kalabalık kafelerde tutulduklarında refah durumlarının ne kadar kötü bir hâl alabileceğini düşünmediler. Tarım ticareti sıçramalar halinde büyüdü, daha çok çıkar sağlamak için daha çok ölüm gerektiğinden, insanlar ölüm oranlarına değil ne kadar para kazanıldığına bakıyordu.

Her şey tavukların, domuzların ve ineklerin kölemiz olduğu prensibiyle başlıyor. Onlara köle demek filan gerekmiyordu, hayvan dememiz yeterliydi. Bir hayvana nasıl istersek öyle davranabileceğimize inanınca, bir hayvanın bir yemek olduğuna, gıda üretmeye yarayan bir alet olduğuna, bir hayvanın bir üretim ünitesi olduğuna, bir ticari yem olduğuna inanınca, o hayvan bizim için bir birey olma özelliğini yitirmiş demektir.

Bu yüzden, öldürülmeme ya da acı çekmeme hakkımızı hayvanlara da vermek için, onları sömürmeye son vermek zorundayız. Biz onlara kendilerine ait bir yaşamı olan özerk bireyler olarak saygı duymadıkça milyarlarca hayvan bu sömürüden kurtulamayacak.

Kaynak:

Therese Krintzinger- Nonhumanslavery.com, hayvan özgürlüğü çevirileri, Çeviri: Cem Çeboğlu

Bitki Temelli Beslenmek İçin Üç Ana Sebep

Vegan beslenme tarzını benimsemek ve sürdürmek için üç temel sebebimiz var: Sağlık ve mutluluğumuz için, gezegenimizin bekâsı için, vicdan ve iç huzurumuz için.

1. Önce sağlık (insan sağlığı):

İkinci Dünya Savaşı sonundan günümüze uzanan 70 küsur yıllık dönemi kapsayan bilimsel araştırmaların ezici çoğunluğu, sırf bitkisel temelli (ve işlenmemiş) gıdalarla beslenme biçiminin insan sağlığı açısından en doğru yol olduğunu net biçimde ortaya koyuyor. Yaygın medyada hemen hemen hiç dile getirilmesine de, bu artık tartışma götürmez bir bilimsel gerçeklik olarak ortaya çıkmış durumda.

Biyomedikal araştırmalar tarihinde beslenme, hayat tarzı ve hastalık ilişkisi konusunda insanlarla yapılmış en kapsamlı araştırma “Çin Araştırması” adıyla biliniyor. 1983’ten beri, yani 35 yıldır kesintisiz sürdürülmekte olan, ABD’de Cornell Üniversitesi, Britanya’da Oxford

Üniversitesi ve Çin'de Önleyici Tıp Akademisi tarafından ortaklaşa yürütülen Çin Araştırması, epidemiyoloji ve halk sağlığı alanlarında kelimenin tam anlamıyla “devrim” denebilecek sonuçlar ortaya koydu.

Sağlık konusunda yeryüzünde şimdiye kadar yürütülen en büyük araştırma bu. Başta kanser olmak üzere bilimum kalp ve damar hastalıkları, bağışıklık sistemi hastalıkları, şeker (diyabet), obezite, kemik, böbrek, beyin ve yaşlılıkla ilişkilendirilen çeşitli müzmin hastalık ve rahatsızlıkların, beslenme biçimleriyle neredeyse birebir ilişkili olduğunu açıkça gösteriyor: Araştırma, çeşitli beslenme faktörleri ile hastalıklar arasında sekiz binden fazla istatistiksel bakımdan anlamlı ilişki bulmuş!

Araştırmada beslenme biçimimizle hastalıklarımız arasındaki sayısız bağlantı hep aynı bulguya işaret ediyor: En çok hayvansal gıda (et, süt, peynir, yoğurt, yumurta vb.) ile beslenen insanlar, en çok kronik hastalığa yakalananlar oluyor. En çok bitki temelli gıdalarla beslenen insanlarınsa hep en sağlıklı çıktığı, kronik hastalıklara pek yakalanmadığı görülüyor!

“Çin Araştırması”nı yürüten ekibin başında bulunan biyokimya profesörü Colin Campbell, daha önce laboratuvarında hayvanlar üzerinde yaptığı araştırmalarda hayvansal proteinin hastalıklar üzerinde son derece etkili olduğunu ortaya koyan birçok bilimsel yayın yapmıştı. Hayvansal protein o kadar etkiliydi ki, yalnızca tüketilen protein miktarının değiştirilmesi ile kanserli hücrenin büyümesi ya da küçülmesi mümkün olabiliyordu. Elektrik düğmesini çevirir gibi!

Profesör Campbell, ilk döneminde laboratuvarında gerçekleştirdiği hayvan araştırmalarından sonra, Çin'de (ve sonra Tayvan'da da) gerçekleştirilmekte olan bu devasa insan araştırmalarından çıkan etkileyici sonuçlarla da yetinmemiş. Bir üçüncü aşama olarak, dünyadaki diğer akademisyenlerin, doktor ve klinik araştırmacıların yayınlarını da incelemiş. Araştırmacıların bulguları, Dr. Campbell'in deyişiyle, dünyada “son 50 yılın en heyecan verici bulguları” arasında yer almakta imiş.

Üç noktada özetlersek: a) laboratuvarında hayvanlar üzerine yapılan araştırmaların bulguları; b) Çin'de insan toplulukları üzerinde sürdürülen büyük araştırmanın bulguları; c) uluslararası âlemde II. Dünya

Savaşı'ndan bu yana yapılan akademik ve bilimsel araştırmalarla meta analizlerin bulguları birbirini tutuyor!

İşlenmemiş tam besinler ve bitki temelli beslenme, dünyanın bütün toplumlarında insanların başının belası olan müzmin (kronik) hastalıkları önlemekte, iyileştirmekte ve genel olarak da optimal sağlığı gerçekleştirmekte belirleyici rol oynuyor. Dünyada beslenme ve sağlık bağlantısını sistematik ve bilimsel olarak ele alan en kapsamlı kitaplarından biri, hatta birincisi sayılan “Çin Araştırması” (The China Study) adlı eserin orijinali yedi yüz ellinin üzerinde bilimsel referans içeriyor!

Buna karşılık, başta ABD olmak üzere bütün dünyada, ana akım medyada olsun, akademik âlemde olsun, bu konuda muazzam denebilecek bir bilgi eksikliğinin ve kafa karışıklığının hüküm sürdüğü görülüyor. Sebebini tahmin etmek için kâhin olmak gerekmiyor elbette. Lakin, sağlık ve hele kamu sağlığı üzerindeki enformasyonun “bilgi toplumları”nda kimler tarafından nasıl kontrol edildiği, bu bilginin dağıtımının nasıl yapıldığı, kelimenin her iki anlamıyla da “can alıcı” önem taşıyan bir konu olmakla birlikte, bu yazının kapsamını aşacağı için şimdilik bu kadarını söylemekle yetinelim.*

Binlerce yıllık kadim doğal şifa anlayışı ile 21. yüzyılın somut bilim anlayışını tarihte belki de ilk kez birleştirmeyi başaran araştırmalar da günümüzde birbiri peşi sıra yayımlanmaya devam ediyor. Bunlar, bitki temelli beslenmenin sağlık ve mutluluk açısından elzem olduğunu –nöroloji ve algibilim alanlarındaki yeni bulgulardan da yararlanarak– açıkça gösteriyor.**

* Ayrıntılı bilgi için bkz.: T. Colin Campbell, PhD & Thomas M. Campbell II, The China Study - The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted, BenBella Books, Paperback edition 2006; ayrıca Türkçesi için bkz.: Çin Mucizesi, çev.: Mihriban Doğan, Martı Yayınları, 2010

** Bunu holistik açıdan büyük bir netlikte ortaya koyan önemli yapıtlardan biri için bkz.: Douglas J. Lisle, PhD & Alan Goldhamer, DC., The Pleasure Trap – Mastering the Hidden Force that Undermines Health & Happiness, Healthy Living Publications, Paperback edition 2006; ayrıca, günümüzün en can alıcı ayrışma noktalarından birini oluşturan holistik-indirgemeci bakış paradigması tartışmasına derin bir vukufla eğilen bir diğer kitap için de bkz.: T. Colin Campbell, PhD, with Howard Jacobson, PhD, Whole – Rethinking the Science of Nutrition, BenBella Books, 2013

Aynı biçimde, endüstriyel gıda, ilaç ve tıp sistemlerinde büyük bir yozlaşma ve çöküş yaşandığını içten içe ve derinden hisseden, ama gayet güçlü ve karmaşık siyasî ve ekonomik mekanizmaların engellemesi yüzünden bunu bir türlü teşhis edemeyen çoğu insanın nihayet başkaldırmaya başlaması sonucunda dünyanın birçok ülkesinde yükselen bir vegan harekete tanık oluyoruz. Kalp ve damar hastalıklarının, kanserin, şeker hastalığının –hatta obezitenin bile– veraset yoluyla (genetik yoldan) kendilerine intikâl ettiğini sanan insanlar, artık bu “*hâb-ı gaflet*”ten uyanıp, kendilerine asıl miras bırakılanın kültürel bir şey, yani ana babalarının yeme-içme alışkanlıkları olduğunu yeni yeni anlamaya başlıyorlar.*

2. Sonra gezegenin sağlığı:

Bu konuda son zamanlarda yapılmış en çarpıcı ve kapsamlı bir araştırmanın sonuçlarını ele alan bir yazım, 1 Haziran 2018 tarihinde hem Açık Radyo’da okundu hem de Açık Radyo web sitesinde yayınlandı. What the Health, Netflix “*Kıymalı Kıyamet: Gezegen Burger Olmamak İçin Etliye Sütliye Karışmamanın Artık Tam Zamanı*” başlıklı bu yazıyı (birkaç küçük değişiklikle) aşağıya alıyorum:

“Bayanlar, baylar ve sevgili çocuklar! Lütfen cep telefonlarınızın kapalı, emniyet kemerlerinizin bağlı olduğunu bir kez daha kontrol edin, koltuğunuzu dik, masanızı kapalı konuma getirin ve kokpit hoparlörlerine kulak verin. Gezegen geminizin kaptan pilotu adına vekâleten vakanüvisiniz konuşuyor:

Sayın gezegen yolcuları: Canlılar âleminin yakın geleceğini pek yakından ilgilendiren ve uzun zamandan beri sabırsızlıkla beklenen dev araştırmanın nihayet yayınlanmış olduğunu kaptan pilotunuz namına bildirmekten gurur duyuyoruz. Hayvancılık ve tarım endüstrisinin gezegen üzerindeki tahribatı hakkında bugüne kadar yapılmış en kapsamlı araştırma ve analiz, Science dergisinin 1 Haziran 2018 tarihli sayısında

* Bu can alıcı kültürel-ekonomik-siyasal konuya eğilen en önemli belgesel filmlerden biri için bkz.: Kip Andersen & Keegan Kuhn, What the Health; ayrıca, bu belgesele eşlik eden ama bağımsız yayımlanan -ve çok zengin bir referans listesi de içeren- kitap içinse bkz.: Eunice Wong with Kip Andersen & Keegan Kuhn, What the Health, Xlibris, 2017

yayınlandı. (J.Poore, T.Nemecek, “Reducing Food’s Environmental Impacts through Producers and Consumers”)

Çok özetle, gezegen üzerindeki çevresel etki ve tahribatını azaltmamızın en önemli tek yolu, etten ve mandıra ürünleri (süt, yumurta, peynir vb.) tüketmekten vazgeçmek. Yeni araştırma açıkça şunu gösteriyor: Et ve süt ürünleri tüketiminden vazgeçmek suretiyle dünya yüzündeki çiftlik ve tarım alanları kullanımı yüzde 75’in üzerinde bir oranda azaltılabiliyor. Bu alan, ABD, Çin, AB ve Avustralya’nın toplamından daha fazla. Yani Kuzey Amerika, Asya, Avrupa ve Okyanusya kıtalarının büyük bir bölümünde hayvancılık ve tarımı durdurmak ve dünyayı beslemek mümkün!

Yalnız mümkün de değil, şart! Muazzam genişlikte yaban hayatını barındıran toprakların tarıma ayrılarak kaybedilmesi (yani yeryüzünde tüm hayatın yalnızca on binde birini -%0.01- oluşturan insanın, yabandaki memeli hayvanlarının yüzde 83’ünü yoketmiş olması!),^{*} içine girmiş bulunduğumuz *Altıncı Büyük Yokoluş* sürecinin^{**} temel sebebi olarak gösteriliyor.

Yeni analiz gösteriyor ki, et yemek ve süt mamülleri ile yumurta tüketmekle yalnızca yüzde 18 oranında kalori, yüzde 37 oranında da protein sağlıyoruz, ama tarım alanlarının yüzde 83’ü gibi muazzam bir bölümünü işgal altında tutuyoruz! Bununla da kalmıyoruz üstelik: Küresel ısınmaya yol açarak dünyayı kasıp kavuran sera gazı salımlarının yüzde 60’ını da üretmiş oluyoruz.

Science dergisinde yayımlanan araştırma dünyadaki 190 ülkenin 119’unda 40 bin çiftliğin verilerini derlemiş, yeyip içtiğimiz tüm gıdanın yüzde 90’ını temsil eden 40 gıda ürününün bulgularını ele almış. Bu gıdaların arazi kullanımı, iklim değişikliğine yol açan karbon salımları, temiz su kullanımı, su kirlenmesi (ötrofikasyon), ve hava kirlenmesi (asidifikasyon) bakımlarından gezegendeki tüm izlerini ele almış!

Peki –Lenin gibi soracak olursak– ne yapmalı?

* <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/21/human-race-just-001-of-all-life-but-has-destroyed-over-80-of-wild-mammals-study>

** <http://www.pnas.org/content/114/30/E6089>

Araştırma ekibinin başı Oxford Üniversitesi Profesörü Joseph Poore şöyle diyor: “Yeryüzü gezegeni üzerindeki etkimizi azaltmanın en büyük tek yolu, muhtemelen, vegan beslenme biçimini benimsemekten geçiyor.” Basit ve çarpıcı bir çözüm bu. Çünkü, mesele –dünyanın önündeki en büyük tehdit olmasına rağmen– yalnızca sera gazlarından ibaret değil. Araştırmacı Poore, küresel ısınmanın dışında dört önemli sebebi daha oracıkta sıralayıveriyor:

“Sera gazlarından başka, küresel asidifikasyon, ötrofikasyon, toprak kullanımı ve su kullanımı da var... Tarım, sayısız çevre sorununun hepsinin ortasından geçen bir sektör. Gerçekten, bu yıkımın büyük kısmından sorumlu olan, hayvan ürünleri. Hayvansal ürünlerin tüketiminden vazgeçmek, sürdürülebilir et ve mandıra ürünleri satın almaya çabalamaktan çok daha büyük çevresel faydalar sağlar.””

Ne var ki, tarım ve hayvancılık endüstrisinin çevre tahribatını kesmenin hiç de kolay olmadığı açık: Dünyada faaliyet gösteren yarım milyardan fazla çiftlikten bahsediyoruz. Ayrıca her yıl en az yarım trilyon dolar (500 milyar!) devlet desteği gören çok güçlü bir endüstriden söz ediliyor. Poore’un söylediğine göre muhtemelen, resmen açıklanan miktarlardan çok daha büyük paralar dönüyor.

Araştırmayı yapan bilim insanları, çözümler faslında et ve süt ürünlerinin etiketleri üzerine çevresel tahribatı yazma zorunluluğu koymasının, sürdürülebilir ve sağlıklı gıda ürünlerine devlet desteği (sübvansiyon) sağlamanın, bir de et ve mandıra ürünlerini vergilendirmenin gerekli olduğunu önemle belirtiyorlar.”

Ayrıca araştırmacılar, balık çiftliklerinin korkunç boyutlardaki tahribatı ve serbest gezen inek efsaneleri üzerinde de açıklamalar getiriyorlar. Bununla birlikte, bu kısa “anons” seansını burada bitirmek yararlı olacak galiba.

* Damian Carrington, “Avoiding Meat and Dairy is ‘Single biggest way’ to Reduce Your Impact on Earth”

** Carrington, agy

*** Carrington, agy

Sayın gezegen yolcuları; bayanlar, baylar ve sevgili çocuklar!

İniş sırasında da kemerlerinizi bağlı bulundurmanız, inişe geçtiğimiz şu sırada dışarıdaki alacakaranlık havadan ruhen etkilenmemek için pencereleri örtülü tutmanız önemle rica olunur. Lütfen kabin ışıkları tekrar yanıncaya kadar yerinizden kalkmayınız ve cep telefonlarınızı açmayınız. Gezegen Havayolları'nı tercih ettiğiniz için teşekkür eder ve..

Hepinize iyi inişler dileriz!"

Yine bu konuda daha birkaç hafta önce yayımlanan çok taze bir makalede de gezegenin geleceğine ilişkin hayli çarpıcı bilimsel tespitlere yer verilmekteydi. Açık Radyo'da 28 Ağustos 2018 salı günü tamamı okunan, aynı gün de Açık Radyo web sitesinde yayınlanan "*Dünya Gezegeni'ne Elveda Derken*" başlıklı yazı, Chris Hedges'in imzasını taşıyordu. Bir bölümünü aşağıda alıntılıyalım:

ABD'de Rochester Üniversitesi astrofizik profesörlerinden ve Yıldızların Işığı: Yabancı Dünyalar ve Yeryüzünün Kaderi (Light of the Stars - Alien Worlds and the Fate of the Earth) başlıklı kitabın yazarı olan Adam Frank, kendisiyle bu konuda mülakat yapan yazar Chris Hedges'a gezegenin geleceğine ilişkin matematik modellerin üç yö-rünge içerdiğini söylüyor:

"Birincisi, insan nüfusunun belki yüzde 70'ini yok edecek bir kitlesel yok oluş ve ardından huzursuz, kaygılı bir istikrar sürecine giriş. İkinci yö-rünge, toptan çöküş ve yok oluş. Üçüncüsüye, biyosferi korumak ve onu sadece insanlar için değil aynı zamanda gezegenin sağlığı için de daha çeşitlendirilmiş ve daha üretken hâle getirmek üzere insan toplumunun dramatik bir yeniden şekillendirilmesi (konfigürasyonu). Bu konfigürasyon bizim fosil yakıt tüketimini durdurmamızı, bitki-temelli bir beslenme biçimini benimsememizi, hayvancılık tarımı endüstrisini hepten ortadan kaldırmamızı ve aynı zamanda çölleri yeşertip, yağmur ormanlarını geri kazanmamızı içerir."

* Makalenin orijinali için bkz. Vurgu: ÖM
(<https://www.truthdig.com/articles/saying-goodbye-to-planet-earth/>; Türkçesi için: <http://acikradyo.com.tr/makale-yorum-analiz/dunya-gezegenine-elveda-derken> - vurgular: ÖM)

Bu meseleler üzerinde yıllardır kafa patlatan düşünür, yazar ve aktivist Chris Hedges bir başka makalesinde de durumu şöyle özetliyordu:

“Türlerin yok olması, tatlı suların kirlenmesi, okyanusların ölü bölgelerle dolması ve doğal ortamların mahvolması olgularının ana sebebi hayvansal tarım olunca, ekosistemin ölüm sarmalı da gitgide belirginleşince, vegan olmak, gezegeni ve canlı türlerini kurtarmak için derhâl girişebileceğimiz en önemli ve doğrudan değişim eylemidir..

“Ekolojik çöküş ve yokoluştan kendimizi kurtarabilmek amacıyla radikal değişimleri gerçekleştirebilmek için şunun şurasında en iyi ihtimalle birkaç yılımız kaldı. Vegan beslenen bir insan her gün 4165 litre su, 9 kilogram CO₂ eşdeğeri, üç metrekareye yakın ormanlık arazi, 20 kilo tahıl tasarruf ediyor ve her gün, duyguları olan bir canlıyı ölümden kurtarıyor. İleride bizi nelerin beklediğini biliyorsak eğer, veganlıktan başka hiçbir seçeneğimiz olmadığını görürüz.”

3. Nihayet savaş ve barış (insanların vicdanı-hayvanların sağlığı):

Üçüncü olarak “ahlâki şizofreni” diyebileceğimiz bir meseleye de kısaca değinelim isterseniz: İki hukuk felsefecisi akademisyen, Gary Francione ve Anna Charlton “vicdanî rehber” niteliğindeki küçük kitapları İnsan Neden Vegan Olur’da şöyle yazıyorlar:

*“... Bir yandan bazı hayvanları ailemizin birer üyesi olarak görürken, bir yandan da başka hayvanların etine çatal saplamak [...] bir yandan şiddeti, acıyı, işkenceyi ve ölümü gündelik hayatımızın bir parçası haline getirmişken, bir yandan da barışı savunuyormuş gibi yapmak...”**

* Gary L. Francione ile Anna Charlton, İnsan Neden Vegan Olur? – Hayvan Kullanımı Tartışmasına Bir Giriş, çev.: Cansen Mavituna, Metropolis, İstanbul, 2016; İngilizce orijinali için bkz.: Eat Like You Care: An Examination of the Morality of Eating Animals, Exempla Press, 2015

Francione ile Charlton, Hayvanları Savunmak' adlı kitaplarında da milyonlarca yıllık tarihsel bir muhasebeye girişiyorlar:

"Zamanın başlangıcından beri toplamda yaklaşık 110 milyar insanın yeryüzünde yaşayıp hayata veda etmiş olduğu tahmin ediliyor. Oysa günümüz insanı, bundan çok daha fazla sayıda insan-dışı hayvanı her yıl öldürüyor. Bu rakam üzerinde bir saniye durup düşününce, ortaya şaşkınlık verici bir sonuç çıktığı görülüyor: İnsan dışındaki hayvanlara karşı eşi benzeri görülmemiş bir şiddet uyguluyoruz. Öldürülen hayvanların büyük çoğunluğu, yani yaklaşık 60 milyardan fazla kara hayvanı ve en az bir trilyon deniz hayvanı her yıl yiyecek için öldürülüyor. Ayrıca, her yıl milyarlarca hayvan tıbbi deneyler, eğlence, spor gibi gerekçelerle katlediliyor."

"Bir nokta billur gibi açık ve tartışma götürmez: Bu fecî ve her yanımızı kuşatmış hayvan sömürüsünün yakın gelecekte sona ereceği filan yok [...]"

"Nasıl insanların zincire vurulup köleleştirilmesini reddediyorsak, insan dışındaki hayvanları da mülkümüz olarak gördüğümüz bu statüyü de reddetmeliyiz [...]"

"Onlara 'insanca' muamele yaptığımız sürece hayvanları kullanmanın ahlâken kabul edilebilir olduğu fikrine dayanan hayvan refahı pozisyonunu açık ve net bir şekilde reddetmeliyiz."

"Bir sosyal sorun olarak hayvan sömürüsünü lağvedip kaldırmak için, hayvan sömürüsünü kendi bireysel hayatlarımızdan çekip çıkarmalıyız. Bu da demek oluyor ki, hayvanların ahlâken önemli olduğunu düşünüyorsak, vegan olmamız gerekir..."

* Gary L. Francione & Anna Charlton, Advocate for Animals!: An Abolitionist Vegan Handbook, Exempla Press, Paperback 2017

Sonuçta, vicdanî sorumluluğun zaman içinde insanlarda gide-
rek ağır basmaya başladığı görülüyor. Özellikle Batı ülkelerinin bir
kısmında, örneğin Almanya'da ve vegan nüfusu son 10 yılda yüzde
300'lük bir artış gösteren (hele son bir senede daha da hızla arttığı
görülen) Britanya'da veganlığın hızlı bir şekilde yükselmekte olması
umut verici.*

Türkiye'de son zamanlarda çeşitli şehir ve kasabalarda yapılan vegan
şenliklerine, konferanslarına katılım ve ilgide büyük yoğunluk gözlen-
mesi de ayrıca kayda değer tabii.

Yazıyı bitirirken meseleyi özetlersek, vegan (bitki temelli) beslen-
me tarzını benimsemek ve sürdürmek için üç temel sebebimiz olduğu
söylenebilir:

- 1) *Sağlık ve mutluluğumuz için;*
- 2) *Gezegeneğimizin bekâsı için;*
- 3) *Vicdan ve iç huzurumuz için...*

Hâlâ ikna edici olamadıysak, eh ne yapalım, sağlık olsun!

İbrahim Ömer Madra (d. 11 Temmuz 1945, İstanbul)

Türk yazar, akademisyen, gazeteci ve radyo programcısı. Açık Rad-
yo'nun kurucusudur. Küresel ısınma ve iklim değişikliği konusuna dik-
kat çekmek için çalışan bir iklim aktivistidir.

Bu makale Sayın İbrahim Ömer Madra'dan izin alınarak yayınlan-
mıştır.

* The unstoppable rise of veganism: how a fringe movement went mainstream, Dan Han-
cox, Guardian

Richard Dawkins'den

İnsanın, kendi türünün üyelerinin başka türlerin üyelerine kıyasla özel ahlâksal değer hak ettikleri duygusu eski ve derindir.

Savaş zamanı dışında, insan öldürmek genelde işlenebilecek en ciddi suçtur.

Bizim kültürümüzde daha da şiddetle yasaklanmış bir tek şey var; o da insan yemektir (ölmüş bile olsalar).

Bununla birlikte, başka türlerin üyelerini yemekten hoşlanıyoruz.

Çoğu insan, canilere bile ölüm cezası uygulanması düşüncesinden iğrenirken, hayvanların yargılanmaksızın vurulmasını neşeyle destekler.

Aslında, diğer zararsız türlerin üyelerini zevk ve eğlence için de öldürürüz.

İnsansı duyguları bir amipten daha fazla olmayan bir insan dölütü, yetişkin bir şempanzeye gösterilenden çok daha ileri bir saygı ve koruma altındadır.

Oysa, şempanzenin duyguları vardır, düşünür ve son deneysel kanıtlara göre- bir çeşit insan dilini öğrenebilir.

Richard Dawkins

İngiliz etolog, evrimsel biyolog ve yazar

Tüm Yaşam İçin Saygı İç Barış, Dünya Barışı, Çevresel İyileşme ve Hayvan Kurtuluşunun Kozmik Anahtarı

“Çoğumuz hiçbir zaman bir ormanı kesmedik, bir petrol sızıntısıyla denizi kirletmedik, sürüklenen ağlarla bir milyon balık yakalayıp yarısını çöp olarak geri atmadık, bir balınayı öldürmedik, köle sahibi olmadık, bir kadını taşıyarak ya da yakarak öldürmedik ya da milyonlarca sivilin bombalanması emrini vermedik ama neredeyse hepimiz bir hayvanat bahçesine girmek için para ödedik, yavru bir ineğin sütünü ondan aldık ve onları yiyip giyebilmek için hayvanların ölmesine neden olduk. Bu, kimse-nin uzun süre düşünmek isteyeceği bir şey değil.”

Judy Carman

Vegan olmak, vizyoner olmak demektir. Siz insanlığın bildiği en büyük vizyonun, barışçıl krallığın vizyonunun vizyon koruyucuları arasındasınız. Birçok dinin kehanet ettiği ve dünyanın her yerindeki insanlar tarafından dua edilen bu rüya, her biriniz gibi insanlar sayesinde gerçek olabilir.

Ne yaparsak yapalım, ne kadar cesaretimiz kırılrsa da, vegan çalışmalarımız bazen ne kadar umutsuz görünse de, ana akım toplum bizi ne kadar caydırmaya çalışsa da:

Dünyadaki veganların sayısının sürekli olarak %100'e yükseldiği, öldürülen hayvan sayısının ise 0'a düştüğü vizyonuna sahip çıkalım.

Barışçıl krallıkta özgür ve neşeli yaşayan tüm hayvanların ve tüm insanların güzel düşüncesini kalbimizde tutalım.

İşte size bir bilmece. Size hepsi aynı cevabı olan dört soru vereceğim. İşte onlar: Kutsal nedir? Ruh neyden yapılmıştır? Ne için yaşamaya değer? Ve ne için ölmeye değer? Her sorunun cevabı aynıdır—Sevgi—Yalnızca Aşk.

Hepimiz bu nedenle buradayız! Aşk. Neden burada olduğumuzun özüne baktığımızda, bizi ana akımdan kopmaya, egemen sömürü dünya görüşüne meydan okumaya, ne pahasına olursa olsun otoriteyi sorgulamaya ve onlara şefkatle rehberlik etmeye motive eden şey sevgidir. Henüz anlamayanlar, Aşk. Yaşayan her şey için Aşk; Yaşamın Büyük Ruh'un kendisine sevgi.

Türcülüğün, önyargının, açgözlülüğün ve korkunun ateşleri etrafınızı sararken, kendilerini insan sömürsünden koruyamayanları korumak için kararlı bir şekilde durdunuz. Sizler Tanrı'nın kanatlarıdır. Güzel yüzlerinizi hayranlıkla izliyorum ve bu büyük ve neşeli rüyayı gördüğünüz için teşekkür ederim. Sevginin gücü hepinizle olsun. Hepimiz, tüm varlıklar için dünyayı saran şefkat vizyonuna sahip olalım.

Judy Carman tarafından 2002 yılında Vejetaryen Yaz Festivalinde sunuldu .

Judy Carman 70'li yıllardan beri Dünya, barış ve hayvan özgürlüğü aktivisti. 70'lerde vejetaryan oldu ve daha sonra süt ve yumurtaların zulmünü öğrendikten sonra vegan oldu. Tüm Varlıklara Barış (Peace to All Beings) ve *Homo Ahimsa* kitaplarını yazdı ve tüm gelirini hayvan hakları, özgürlük ve barışı destekleyen derneklere bağışladı.

Thomas Berry ve Dr. Will Tuttle'den

“Bizim görevimiz yeni bir dil, hatta insan olmanın ne demek olduğuna dair yeni bir anlayış yaratmaktır. Bu, yalnızca ulusal sınırlamaları değil, aynı zamanda tür izolasyonumuzu da aşarak daha geniş bir canlı türleri topluluğuna dahil olmaktır. Bu da tamamen yeni bir gerçeklik ve değer duygusunu beraberinde getirir.” (The Ecological Age, in The Dream of the Earth, 42).

“Yapılması en zor geçiş, insan-merkezli bir ilerleme normundan biyo-merkezli bir ilerleme normuna geçiştir. Eğer gerçek bir ilerleme

olacaksa, o zaman tüm yaşam topluluğu ilerlemelidir. İnsanın daha geniş bir yaşam topluluğu pahasına ilerlemesi, nihayetinde insan yaşamının kendisinin azalmasına yol açmalıdır.” (Bioregions: The Context for Reinhabiting the Earth,” in *The Dream of the Earth*, 165).

İnsan türevidir, Dünya ise birincildir. Yeryüzü, her insan kurumunun, mesleğinin, programının ve faaliyetinin birincil kaygısı olmalıdır.
Thomas Berry

Thomas Berry (9 Kasım 1914-1 Haziran 2009) Dünya kültürleri ve dinlerinin tarihçisi olarak başlayan akademik kariyeri, Dünya ve onun evrimsel süreçlerinin tarihçisine dönüştü. Thomas Berry, dinin odağını bireysel kurtuluştan Dünya’ya ve aslında evrene bakmaya yönlendirme çabası içinde olan bir filozoftu. İnsan toplumlarının doğal dünyayla karşılıklı yarar sağlayan bir ilişki içinde yaşayacağı yeni bir çağ vizyonunu yayıyordu.

“Hepimizin atması gereken iki temel adım vardır. İlk (dış) adım, yaşamımızı dönüştürmek, yaşamımızı değerlerimizle uyumlu hale getirmek, böylece elimizden geldiğince yalnızca bitki bazlı, organik, bütün ve yerel kaynaklı gıda ve ürünleri desteklemektir. Gıda, enerji ve bilgi açısından kendi kendimize daha yeterli ve merkezsiz hale gelmek ve yerel üreticileri desteklemek, sürekli genişleyen merkezi teknokratik totalitarizme sağlıklı bir alternatif yaratmak için elzemdir. İkinci ve daha zor olan (içsel) adım ise büyük ruhani keşif macerasına atılmaktır. Bu zayıflatıcı materyalizm sürü kültürümüzün her yönüne nüfuz etmiştir ve vegan olmak onu sihirli bir şekilde bilincimizden çıkarmaz. Kendi bilincimizi incelemeye ve iç gözlem yapmaya ve kendimizi düşüncelerimize, duygularımıza ve algılarımıza sızmış olan materyalizmin sömürgeleştirici koşullanmasının mensesinden kurtarmaya çağırıyoruz. Zaman çok kısa. Öfkeli intikam alıyor. Materyalist anlatıları sorgulamamız, sözü yaymamız, adaletsizliğe boyun eğmeyi reddetmemiz, hayvanları özgürleştirmemiz ve kendimizi özgürleştirmemiz aciliyet arz ediyor. Gelecek nesiller bizim çabalarımıza bağlı.”

“İlerlemenin yolu, Altın Kural’ın evrensel bilgeliğinin bir ifadesi olan Özgürleşme Çemberi’ni uygulamaktır. Hayvan ve insan bireylerin egemenliğine zarar veren tüm buyruklara uymayı reddetmeye ve tüm canlılar için özgürlüğü savunmaya çağırıyoruz. Hem medya kanalları aracılığıyla ortaya çıkanlar hem de bilincimizin içinden telkin edilmiş düşünceler ve varsayımlar olarak ortaya çıkanlar olmak üzere tüm resmi anlatıları sorgulamaya çağırıyoruz. İçsel sessizlikle ve sözlü formülasyonlardan önce gelen ve her zaman var olan içsel bilgelikle bağlantı kurma pratiği yapmaya çağırıyoruz.”

“Merhamet etik zekâdır. Bağlantı kurma kapasitesi ve bunun sonucunda başkalarının acısını dindirmek için harekete geçme dürtüsüdür.”

Dr. Will Tuttle

Dr. Will Tuttle (<http://www.worldpeacediet.com>)

The World Peace Diet’in yazarı, Vicdan Cesareti Ödülü’nün yanı sıra Boş Kafesler Ödülü’nün de sahibidir.

Çoktandır Beklediğiniz Onlar Biziz!

Çoktandır beklediğiniz onlar biziz!

İnsanlara bunun 11. saat olduğunu söylemekteyiz

Şimdi geri dönün ve onlara deyin ki, bu o saattir

Ve düşünülmesi gereken konular var

Nerede yaşıyorsunuz?

Ne yapıyorsunuz?

İlişkileriniz nasıl? Doğru ilişkide misiniz?

Suyunuz nerede?

Bahçenizi bilin

Şimdi doğrunuzu konuşmanın zamanı

Topluluğunuzu yaratın

Birbirinize iyi davranın

Ve lideri, dışınızda bir yerde aramayın

Bu iyi bir zaman olabilir

Şimdi çok hızlı akan bir nehir var

O kadar büyük ve süratli ki, ondan korkanlar olacaktır

Onlar kıyıya tutunmaya çalışacaklar

Paramparça olduklarını hissedecekler, çok canları yanacak

Bilin ki bu nehrin varacağı bir yer var

Bilgeler diyor ki, kendimizi koyuvermeliyiz nehrin akışına

Gözlerimiz açık, başımız suyun üstünde

Kim orada sizinle görün ve kutlayın

Tarihin bu noktasında hiçbir şeyi kişisel alamayız

Hele hele kendimizi

Bunu yaptığımızda ruhumuzun gelişimi ve yolculuğumuz duracaktır

Yalnız kurdun zamanı geçti! Bir araya toplanın!

Şimdi her eylemimiz kutsal bir tutum ve kutlamayla gerçekleşecek

Çoktandır beklediğimiz onlar, Biziz!

Hopiler'den

Okült Botanik

Sihirli Bitkiler Üzerine Bir İnceleme
Paracelsus'un Teorileri
Theophratus Paracelsus

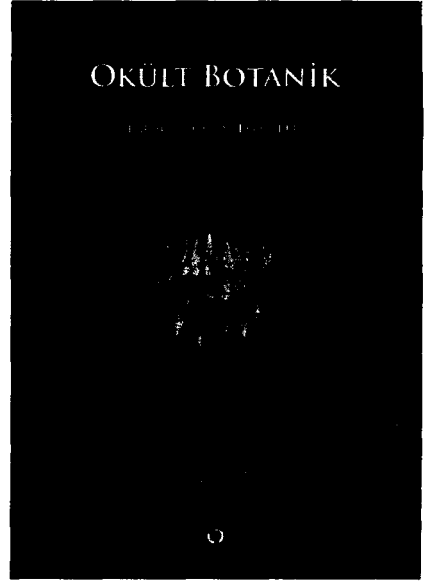
Farmakolojinin babası olarak kabul edilen İsviçreli Paracelsus (1493-1541), çağının en çok tartışılan kişiliklerinden biridir. Olağanüstü bir merak ve araştırma duygusuna eşlik eden sıra dışı bir zekâya sahiptir. Eski devirlerin ustalarının eserlerine kafa tutmakla kalmamıştır, onların yüzyıllar boyu benimsenmiş ve yerleşmiş anlayışlarına, kuramlarına korkusuzca karşı da çıkmıştır. Bakışlarımızı; gökyüzü, bitkiler ve insan üçgeninde doğan tıbbi etkilere çevirmemize neden olmuş ve bunların sonuçlarına ışık tutmuştur.

Paracelsus, doğada, gök kubbede, yıldızlarda ve gezegenlerde her zaman Tanrı'nın elini görmüştür. Küçükken babasının gezinti arkadaşı olması, ondan ilk Teoloji derslerini almasını ve dere tepe gezerek her türden ağacı ve bitkiyi görerek tanımasını sağlamıştır. Paracelsus ilerleyen zamanlarda Lutherci bir Hristiyan olmuş, bu sayede içine mistik düşüncelerin tohumları düşmüştür. Kendisinin iyi bir Kabalacı olmasının yanında, bitkisel ve kimyasal ilaç karışımı uygulamalarını ve bunlardan elde edilen reçeteleri bilimsel bir gözle inceleyen Homeopati'nin de öncüsü olduğu yaygın bir kanıdır.

Tıp, ona göre dört ayağa oturur; Doğal bilimler, Astroloji, Kimya ve Sevgi. Yani doğanın öğreticiliğinden kopmadan, elementlerin üzerindeki yıldızların ve gezegenlerin etkisini de gözeterek, Tanrı sevgisiyle insan hayatına, insanın bedenindeki hastalık yaratan sorunlara eğilmek... Paracelsus'un tıbbi ve hekimliğe bakışı budur.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, Paracelsus'un kendi kuramlarına ve düşüncelerine dayalı, sihirli bitkiler üzerine derin bir çalışmadır. İçinde, bitkilerin çekici ve itici yanları olduğu kadar onların yıldızlardan aldıkları etkilerin bileşimini de bulacaksınız.

Sihirli tarımbilim... Manyetizma ile bitkiler arasındaki ilişki... Bir okült botanik sözlük ve burada sözü geçen bitkilerin tıbbi yararlılıkları ve yüzden fazla türün sihirli özellikleri... Unutulmuş bir sanata açık ve yalın bir bakış, ama tüm değerini günümüzde bile korumakta olan bir bakış...



Tatvabodha

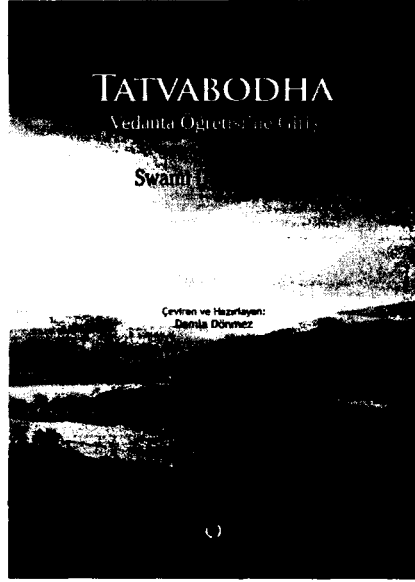
Vedanta Öğretisi'ne Giriş

Swami Dayananda

Tüm yaradılışın tek bir özden, saf bilinçten ortaya çıktığı inancı Vedanta Öğretisi'nin ilkesi, ana düşüncesidir. Bütün öteki Hint düşünce sistemlerinde olduğu gibi Vedanta için de en önemli soru şudur: İnsanın kendi varlığının dar kalıplarından; hayal âleminden ve asıl gerçekliğin bizim duyu organlarımıza ulaşan küçük bölümünden; göreceli dünyanın oluşturduğu Maya yanılsamasından; rüyadan; zaman ve çokluk kelepçesinin oluşturduğu zihinsel yapıdan; cahilliğin ve yanlış yaşamının getirdiği bitmez tükenmez acılardan nasıl kurtuluruz da saf bilince, var olan asıl hakikate ulaşırız?

İşte, doğru düşüncesinin yapı taşlarından birisi olan Tatvabodha, bu soruların yanıtları üzerine oluşturulan, kişinin varlığının görünen de öte, isme ve biçime sığmayacak kadar engin, değişmez, ölümsüz, bireysel özün evrensel özle dopdolu olduğu inancını anlatan bir metindir.

Swami Dayananda Usta'nın ucu bucağı olmayan bir bakış açısı ve bilgelikle açıkladığı bu metin, yalnızca Vedanta Öğretisi ve onu oluşturan başta Upanişadlar olmak üzere, diğer Vedanta ve Yoga metinlerini anlamak için değil, kendi dar kalıplarından özgürleşip de hakikatin olanca güzelliği ve sevinci ve bilgeliğiyle iç içe yaşamak isteyenler için de tekrar tekrar okunması gereken bir başyapıttır.



Kalp Sutrası / Elmas Sutrası

Hakuin Zenji / Thich Nhat Hanh / Hui Neng

Kalp Sutrası ve Elmas Sutrası Budacı öğretinin temel kaynaklarındandır.

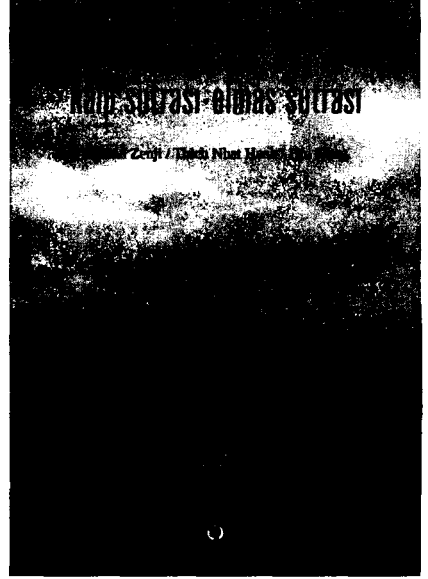
Bu sutralar, Budacılığın temelinde yer alan kesintisiz sözlü aktarımın parçalarıdır. İki bin beş yüz yıldan beri değişik Budacı ekollerde önce Hindistan sonra Çin, Vietnam, Kore, Tibet, Japonya gibi Mahayana Budacılığının yoğun olduğu yerlerde meditasyon uygulamaları dahilinde okutuluyor ve yorumlanıyor.

Bu iki sutranın temelinde Prajna Paramita Öğretisi, Öteki Kıyıya Götüren Bilgelik vardır. Sanskrit dilinde bilgeliğin karşılığı Panna'dır. Prajna ise düşüncelerin, kavramların, sözcüklerin aracılığıyla olmadığı, asıl gerçekliği gören zihnin aşkın bir yetisini ifade eder. Prajna Paramita Öğretisine göre zihni öteye götüren içgörü, sezgi, bilgelik uyanınca asıl gerçeklikle, özgürlükle yüzyüze gelinmiş olunur.

Prajna Paramita Öğretisinde amaç; göreceli dünyanın koşullarına uyum sağlamış zihni eğiterek, koşullanmaların, alışkanlıkların sınırlamalarından kurtarıp asıl saf, dingin haline erdirmektir. Böylece insanı duyular dünyasına zincirlerle bağlayıp onu gerçek benliğini tanımaya olanak vermeyen yanılsamalardan, varoluş boyutlarından kurtulup özgürleşmiş olunur.

Zihniniz sınırlı olmadığı sürece, doğal bir şekilde sınırsız servet elde edersiniz.

İşte bu anlayış ve öğretiden yola çıkan bu metinleri üç büyük Zen ustası, Hakuin Zenji, Thich Nhat Hanh ve Hui Neng yorumladı. Sıradan zihnin yarattığı bağımlılıklardan, acılardan, kaygılardan, sıkıntılardan özgürleşmek isteyenler için.



Birlik Bilinci Işığında VEGANLIK

Türkan Ruhsar

Birlik Bilinci Işığında VEGANLIK

Türkan Ruhsar



İçinde yaşadığımız evren sayısız küçük veya büyük varlıklardan oluşan ve her biri ayrı bir organizma şeklinde varlığını sürdüren ancak birbirine bağlı büyük bir kozmik ağ şeklinde örülmüştür.

Bireysel küçük bir organizma olan insan, kozmik sonsuzluk boyunca büyük bir ağı çevreleyen şeritleriyle iç içe geçmiştir. Sahip olduğu her düşünce, her duygu ve duygulardan kaynaklanan dürtülerin sonucu olarak ortaya çıkan her eylem kendi varlığını ve kozmosun varlığını belirler ve biçimlendirir.

Birlik Bilinci Işığında Veganlık kitabı bu anlayıştan yola çıkarak kendi doğamızın ve Doğa'nın kanunlarının farkına varıp, bütünü parçası olan canlı cansız tüm bağı önemini ve insan olmanın erdemlerini hatırlatmayı amaçlıyor.

Tek tanrılı ve çok tanrılı dinlerin kutsal metinlerinden, kadim öğretilerin bilgeliğinden referansla, Buda'dan Epiküros'a ve Pisagor'a, Eski Hint, İslam ve Çin tıbbından günümüz tıp dünyasının önde gelen bilim insanlarına, filozoflarına ve aktivistlerine uzanan geniş bir yelpazede sağlanan kronolojik bilgiler ile veganlığı hem bilimsel hem de bir yaşam tarzı olarak ele alıyor.

Normalleştirilen ancak sorgulama ve tefekkür etmeyi ihmal ettiğimiz beslenme alışkanlıklarımızın üzerine düşünmeye çağırıyor. Vegan yaşam tarzının kolaylığı, bilgeliği, size sunacağı sağlık ve iç rahatlığıyla mineral, bitki ve hayvan varlıklarıyla insanın kozmik birlik bilincine uyumlanması çağrısında bulunuyor.

Yazar, şiddet içeren hassas bir konuyu şiddetsizlik ilkesini düstur edinerek sevgi diliyle, yargılamadan ve geniş bir bakış açısıyla ele alıyor. Halihazırda vejetaryen / vegan beslenenler, sağlık nedeniyle bilinçli beslenme yolları arayanlar, veganlık konusunda etraflıca bilgi edinmek isteyenler ve de dünya tarihinde en yoğun insan nüfusunun bulunduğu çağımızda kaynakların tükendiği ve kirlendiği, ekolojik olarak insanın kendi eliyle sonunu hazırladığı böylesi bir dönemde birlikten kuvvet doğacağına inanan tüm insanlar için güzel bir okuma olacaktır.



satori

satoriyaqinevi.com

   /satoriyaqinevi