

Yeliz Utku Konca



VEGANLIK

VE

KENDİNİ
BULMA
SANATI

BİTKİSEL DÖNÜŞÜM

Literatür

HAYAT



Yeliz Utku Konca

VEGANLIK
— VE —
KENDİNİ
BULMA
SANATI
— BİTKİSEL DÖNÜŞÜM —

LİTERATÜR HAYAT: 08

Veganlık ve Kendini Bulma Sanatı

Yeliz Utku Konca

Yayın Yönetmeni
Senem Kaleli

Editör
Mine Şirin

Kapak Tasarımı
Aylin Güler

Baskı Öncesi Hazırlık
Emel Atik

Birinci Basım, Mayıs 2024

Baskı ve Cilt:
Umut Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Fatih Cad. Yüksek Sok. Başak Han, No: 11
Keresteciler, Merter - İstanbul

Tel: (0212) 637 04 11

© Copyright 2024, Literatür Hayat

Bu kitabın yayın hakları Literatür Kitabevi Basın Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmadan kitabın tamamı veya bir bölümü hiçbir biçimde fotokopi yoluyla ya da dijital mecralarda çoğaltılamaz, dağıtılamaz, satılamaz, yeniden elde edilmek üzere saklanamaz.

Literatür Hayat, Literatür Kitabevi Basın Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.'nin alt markasıdır.

Literatür Hayat
Katip Mustafa Çelebi Mahallesi, İstiklal Caddesi, Mim Han, No: 55 Kat: 4
Beyoğlu 34433 İstanbul
0(212) 292 4120
literatur@literatur.com.tr
www.literatur.com.tr

Yeliz Utku Konca

VEGANLIK

— VE —

KENDİNİ

BULMA

SANATI

— BİTKİSEL DÖNÜŞÜM —

Literatür

HAYAT

Yeliz Utku Konca, 1979'da Bulgaristan'da doğdu. Bulgaristan'da başladığı ilköğretim hayatına 1989'daki zorunlu göçle ailesiyle birlikte göç ettiği Türkiye'de devam etti. Sırrı Yırcalı Anadolu Lisesi'nden mezun olduktan sonra bilim insanı olma hayalini gerçekleştirmek isteğiyle önce Koç Üniversitesi'nde kimya okudu, ardından New York Üniversitesi'ne (NYU) biyomoleküllerin kimyası üzerine doktora yapmaya giderek proteinler, nanobiyomoleküller, biyomimikri ve transfeksiyon ajanları üzerine uzmanlaştı. Bir sosyal sorumluluk projesi kapsamında New York'taki The French Culinary Institute ile çalışırken gıda kimyasına ilgi duymaya başladı ve moleküler gastronomi projelerinde yer aldı. Aynı dönemde New York'taki ünlü Jivamukti Yoga Okulu'yla tanıştı ve yoga, hayatının bir parçası hâline geldi. 2007'de Jivamukti Yoga Okulu'nun Omega Enstitüsü'ndeki 350 saatlik temel eğitmenlik eğitimini tamamladıktan sonra 2009'da 500 saatlik yoğun asistanlık eğitiminden mezun olarak "800 saat sertifikalı Jivamukti Yoga eğitmeni" ünvanını aldı. Doktorasını bitirdikten sonra bir sene Fransa'da yaşayan Yeliz Utku Konca, 2011'de Türkiye'ye dönerek Koç Üniversitesi Kimya Bölümü'nde tam zamanlı öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladı.

2007'de vegan olan yazar, hakemli bilimsel dergilerde yayınlanan akademik yayınlarının yanında vegan beslenme üzerine Veg&Nature, Yoga Journal Türkiye, FormSante Vegan Yemekler sayısı, LiveToBloom, YogaUni gibi mecralarda yazılar yazdı. 2010'da Vegan Yemekler sitesini kurduktan sonra vegan beslenme ile ilgili pek çok konuşma ve seminer verdi. Vegan beslenme konusunda bilinçlenmek isteyenler için beslenme bilgilerini sistematik bir şekilde anlattığı Bilinçli Vegan beslenme eğitimini 2014'te vermeye başladı. 2018'de Özgür Vegan podcastini 22 bölüm olarak hazırlayıp sundu, *Yoga ve Vejetaryenlik* (2016) ve *Jivamukti Yoga* (2023) kitaplarını tercüme etti. Hâlen üniversitede hocalık yapmaya, yoga dersleri vermeye ve vegan beslenme eğitimleri ve danışmanlıklar sunmaya devam etmektedir. *Veganlık ve Kendini Bulma Sanatı* yazarın ilk kitabıdır.

İçindekiler

Giriş 1

Veganlık kavramı ve ben	1
-------------------------	---

Bölüm 1: Kişinin kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam tarzını benimseme süreci 9

Bölüm 2: Veganlığın temelleri	17
Veganlık nedir?	17
Vegan yaşam tarzının temel prensipleri	18
Veganlığın etik, çevresel ve sağlık avantajları	20
Veganlığın çevresel avantajları	25
Veganlığın sağlık avantajları	33
Vegan olunamayan bazı alanlar	38
Bireyin kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam tarzını benimseme süreci	49
Toplumsal etki ve sorumluluklar	54

Bölüm 3: Kendini Bulma Süreci İçsel Yolculuk	63
Kişinin kendi iç dünyasını keşfetmesinin önemi	63
Duygusal zekâ gelişimi ve kendine saygı	67
İnsanın hayvanla ilişkisi	69
Bireyin değerlerini anlaması ve bu değerlere uygun bir yaşam tarzı oluşturmaları	72
Veganlıkla gelen sadelik	75
Toplumsal beklentilere karşı özgünlük	79

Bölüm 4: Veganlık ve Kendini Bulma Arasındaki Bağlantı	85
Etik bir Yaşam Tarzı ile İçsel Huzur	85
Veganlığın Bireyin Etik Değerleriyle Uyumu	85

Başkalarına saygı ve empati	87
Kısıtlama mı seçim mi?	92
Çevresel bilinç ve kişisel gelişim (alışkanlıkları değiştirmek)	93
Bilim insanı olmak, bilim insanı olduğunu hatırlayıp bunu devreye sokmak üzerine	101
Doğa ile uyumlu bir yaşamın kişisel gelişime olan etkisi	107
Sürdürülebilirlik ve bilinçli tüketim	110
Bölüm 5: Pratik Uygulamalar ve İpuçları	117
Vegan bir yaşamın günlük hayatta incelikleri	117
Vegan ürünlerin günlük hayatta kullanımı	117
“Normal” hayat	119
Kendini bulma pratikleri	121
Meditasyon, günlük tutma, <i>mindfulness</i> gibi yöntemlerle kendini keşfetme	125
Günlük tutma	127
Destek grupları	129
Zorluklarla başa çıkma ve kişisel güçlendirme	130
Sonuç	133
Teşekkür	135

Giriş

Veganlık kavramı ve ben

Yıllar yılı veganlık diye bir şey bilmeden, bu kelimeyi hiç duymadan yaşadım. Yirmili yaşlarımın sonlarında veganlığı ilk defa duyduğumda hem kelime olarak hem de kavram olarak çok değişik gelmişti. Ve çok ekstrem. “Vejetaryenliği anladık da veganlık ne demek? Ne gerek var bu kadar abartmaya?” diye düşünmüştüm. Gel zaman git zaman, ben de veganlıkla tanıştım, önce korkarak vegan oldum, sonra severek vegan kaldım. Yıllarca vegan yaşadım, ilk birkaç yıldaki zorluklarla on sene sonraki zorluklar arasındaki farkı gördüm. Veganlığın zorluklarının yanında akla gelmeyecek güzelliklerini de görüp yaşadım.

Bugün bu kitabı, yıllarca vegan yaşamış bir bilim insanı, bir anne, bir yoga hocası ve bir beslenme eğitmeni olarak yazıyorum. Aynı zamanda ve en önemlisi de, öğrenme ve yaşama yolculuğu devam eden, bu dünyadaki hayatın bir parçası olan bir birey olarak yazıyorum, insan olmanın hiçbir tarafının teğet geçmediği, ıstıraplardan ve sevinçlerden kendi payını almış, kafa karışıklığı yaşayıp tüm arapsacı olmuş düşüncelerin ve duyguların arasında sorgulayıp araştırarak kendi doğru yolunu bulmaya çalışan biri olarak yazıyorum. Yazdıklarım en ufak bir ilham olabilirse, bu kitap amacına ulaşmış olacak.

Verdiğim eğitimlerden ve seminerlerden sonra hep aynı soru sorulurdu: “Senin yolculuğun nasıl gelişti?” Şimdiye kadar konuk olarak çıktığım podcastlerde ve YouTube kanallarında, bilim insanlığının verdiği alışkanlıkla ben hep bilimsel veri, sayı ve kanıt paylaştım da en merak edilen şey yine de benim kişisel yolculuğum oldu. Yıllar önce kendi podcast programımı sunarken de en çok soru yine kişisel deneyim üzerine geliyordu. Ben her ne kadar kendimden bahsetmeyi sevmesem, daha çok işin bilimsel tarafından bakmaya çalışsam da birinin kişisel hikâyesinin de ne kadar etkili olabileceğini, ne kadar ilham verebileceğini biliyorum. Önemli olan, bir şeyin size dokunması ve ondan aldığınız ilhamla kendinizde bir şeyleri dönüştürmeniz. Ve bugünkü dünyamızda dönüşmesi gereken çok şey var. Kendimizi çıkmaz bir sokağa sokmuşuz, önümüzdeki uçurumu bile bile son sürat ilerliyoruz. Yaşadığımız dünyanın nasıl bir yer olduğunu hepimizin yaptıkları belirliyor. Toplumların kümülatif etkisi kadar bireylerin de etkisi var. O nedenle, benim kişisel hikâyemin de bir etkisi olabilir diye düşünerek bu kitapta hem kendi yolculuğumdan bahsedeceğim hem de bu yolculuğun beni nasıl şekillendirdiğini, kişisel devrimlerin ve dönüşümlerin hayatımızı nasıl etkilediğini anlatmaya çalışacağım.

Veganlıkla New York’ta tanıştım. Üniversiteyi yeni bitirmiş, bilim insanı olma yolunda üniversite sonrası doktora çalışmaları için New York Üniversitesi’nden aldığım başarı bursuyla Amerika’ya, üstelik tam da New York’un göbeğine taşınmıştım. Bu kocaman ve gürültülü şehre ilk alışma döneminden sonra kendi düzenimi yavaştan kurmaya başlamıştım. Aldığım doktora derslerinden arta kalan tüm zamanı laboratuvarında araştırma yaparak geçiriyordum. Sabah çok erken saatte ders asistanlığıyla başlayan günlerim, doktora derslerime girip onların bitmek tükenmek bilmeyen ödevlerini yaparak, asistanlıktan gelen yüzlerce kâğıdı notlandırarak ve kalan (!) tüm zamanımda, yani gecelerimde, laboratuvarında araştırma yaparak geçiyordu. Hem ülke değiştirmenin hem de inanılmaz yorucu ve beklentisi yüksek bir ortama girmenin zorluğu bir taraftan iyi geliyordu, sınırlarımı zorlayıp beni

geliştiriyordu, ama bazen de fazla zorluyordu. Etrafımda yakın arkadaşlarım, yanında rahat hissettiğim insanlar yoktu, yepyeni bir çevre edinmem ve bunu farklı bir dilde yapmam gerekiyordu. Sabah uyanınca ilk kelimemi de yatmadan önceki son kelimemi de ev arkadaşşıma İngilizce söylemek, davulun sesi uzaktan hoş gelir misali teoride çok hoştu, ancak bazen “yeter artık” deyip kaçasım geliyordu. O güne kadar akademik başarılarla beslenen ben, birdenbire bunun tek besin kaynağı olmadığını, bunun bir doyum sağlamak için yetmediğini fark etmeye başlamıştım.

İşte günler böylece birbirini kovalarken, bir taraftan yaşamayı en istediğim şehirde yaşayıp bir taraftan da en istediğim araştırma konuları üzerine bilimsel araştırmalar yaparken aslında hayallerimi gerçekleştiriyordum, ancak içimde bir şeyler yerine oturmamıştı. Tüm bu koşturmalar içinde kendimi çok tatminsiz ve mutsuz hissediyordum.

Bu duygularla baş etmek, günlük stresi de biraz dağıtmak için hareket etmem gerekiyordu, ancak spor yapmaya vakit bulamıyordum. Bir hafta spor salonuna gitmeye vakit bulsam ertesi hafta bulamıyordum. Üstelik de spor salonuna gitmek vücudumu hareket ettiriyordu ettirmesine ama benim daha derinlere nüfuz eden bir şeylere ihtiyacım vardı, tatminsizlik daha derinlerden geliyordu çünkü. Bunları düşünürken yogayı denemeye karar verdim. İnternette uzun araştırmalar sonucunda kendime uygun bir yoga türü buldum. Adını söylemek bile zordu, spiritüel bir tarafı vardı ve çok ilgi çekiciydi. Bunu bir süre uzaktan uzağa takip ettim. O zamanlar sosyal medya yoktu, bir şeyi takip etmek ancak her gün internet sitesine girip neredeyse aynı şeylere her gün bakarak, arada yeni bir haber duyurusu bekleyerek mümkün oluyordu, ben de aynen öyle yaptım. İnternet sitelerine gire çıka artık her ayrıntıyı öğrenmiştim. Stüdyonun sandığım kadar uzak olmadığını, aslında çalıştığım laboratuvarın birkaç sokak ötesinde olduğunu fark ettim. Her ay ücretsiz sundukları bir tanışma dersi olduğu haberini görünce de ilk fırsatta kendimi bu yoga stüdyosuna attım. Heyecanlı mıydım evet, ama korkum daha

ağır basıyordu muhtemelen. Okuduklarımdan oldukça tedirgin olmuştum: Gökdelenin içinde bir şadırvandan bahsediliyordu yorumlarda, etrafta ünlüler olduğundan, Madonna, Sting, Donna Karan, Uma Thurman gibi ünlüleri derslerde gördüklerinden bahsediyordu insanlar. Benim onların arasında isim ne diye diye ilk dersime gittim. Öyle sakın sakın oturalım ve meditasyon yapalım şeklinde bir ders değildi. Hoca ilk önce günlük hayatta, New York'ta yaşarken başına gelen bir olayı anlatarak başlayıp sonrasında bunu yoga felsefesindeki bir kavrama bağladı, hemen arkasından da harika bir tınısı olan bir müzik aleti çalıp bir mantra söyledi ve herkes de eşlik etti. Sonrası öyle kaşla göz arasında gelişti ki, ne ara o kadar hareketi yaptık anlayamadan sıra baş duruşuna geldi. Biraz deneyip de hiç mümkünatının olmadığını fark ettiğimde oturup odayı izledim. Ne güzel bir enerji vardı! Hoca, pozu yapıp bunun mekaniğini ve aşamalarını anlatırken, olabilir aslında diye düşünürken buldum kendimi. Sonrasında ders bir şekilde bitti, herkes yorulmuş ama mest olmuş bir hâlde sınıftan çıktı, bazıları stüdyoya kaydını yaptırırken bazıları etrafta birbiriyle konuşuyordu. Sokağa çıktığımdaki etkisini hâlâ hatırlıyorum. Hava daha berrak, yapraklar daha yeşil, güneş daha parlaktı. Suratıma nasıl bir gülümseme yayıldıysa geçenler de bana bakıyordu (bunu sonraki yıllarda hep yaşadım, yoga sonrası parlama etkisi sadece içten hissedilmiyor, dışarıdan da fark ediliyor, bunu ilk kez o gün hissettim). Ve o günden sonra, tüm imkânlarımı zorlayıp, imkânlarımın yetmediği yerde bir şekilde imkân yaratıp, gerektiğinde stüdyoda ders karşılığında kâh resepsiyonda durup insanları derse kaydederek, kâh kafesinde *smoothie* hazırlayarak, kâh mat yıkayıp stüdyolardaki malzemeleri düzenleyerek bu yoga stüdyosuna gitmeye devam ettim.

Bir süre sonra, yoga stüdyosu taşındı. Neyse ki yeni stüdyo da okuluma yakın yerdeydi. Yeni taşındığı yerde tavanlar daha yüksek, duvarlar daha görünürdü bir şekilde. Ve yeni stüdyoya adımımı atar atmaz kocaman bir posterle karşılaştım. Çok sevdiğim The Beatles grubundan Paul McCartney'nin kocaman bir fotoğrafı ve altında kocaman harflerle yazılmış bir sözü vardı:

“Et yiyen bir çevreci olamazsınız!” Nasıl yani? Yoga stüdyosunda böyle bir posterin ne işi vardı? Doğru yerde miydim? Çevrecilikle et yemenin ne alakası vardı? Ben kendimi çevreci olarak tanımlıyordum ve et yiyordum, demek ki oluyordu. Ayrıca ben buraya yoga için geliyordum, içsel bir doyum için geliyordum, bunun yogayla ne alakası vardı?

Zamanla, özene bezene araştırıp seçtiğim bu yoga türünün, toplumsal ve ekolojik aktivizm yönünün çok kuvvetli olduğunu, sadece vejetaryenliği değil, veganlığı da teşvik ettiğini öğrendim. Stüdyoda ders veren vegan yoga hocası çoktu, kendime en yakın hissettiğim hoca da vegandı. Neyse, “veganlığı beni etkilemez, ben öğreneceğim yogaya odaklanayım” diyerek derslere devam ettim. “Bu kadarına da ne gerek var canım,” diye düşünürken bir taraftan da vegan bakış açısına aşına olmaya başlamıştım. Bir süre sonra bende “bu kadar abartmaya ne gerek var canım, veganlar da çok ekstrem” diye başlayan düşünce, yavaş yavaş dönüştü ve “aslında çok mantıklı, ama çok zor, ben yapamam”a evrildi.

Sonra bir gün, aslında bol bol sebze yediğim için veganlığın çok da zor olamayacağını, bir günlüğüne vegan olmaya çalışsam bunun benim için çocuk oyuncağı olacağını düşündüm. Ve denemeye karar verdim. Sadece bir gün vegan olacaktım.

Vegan olarak geçirmeye kararlı olduğum günün sabahında uyandım, kahvaltıda yulaf ezmesi ve bitkisel sütle bir kahvaltı ettim. Her şey yolundaydı, hiç sorun yoktu... Öğle yemeğini de salatanın içinden neredeyse her şeyi çıkarttırdıktan sonra salata yiyerek geçirmeyi başardım... Çok iyi gidiyordum, tam beklediğim gibiydi, o kadar da büyütülecek bir şey yoktu... (Bugünkü bilgimle dönüp bakınca ne kadar naif yaklaştığımı ve ilk veganların yaptığı tüm yanlışları yaptığımı görüyorum.) Ta ki öğleden sonra gelip de canım bir atıştırmalık isteyene kadar... Canım aniden sütlaç çekti. Bir anlık bir panikten sonra bunda da abartılacak bir şey olmadığına kendimi ikna ettim. Sonuçta New York’un göbeğindeydim, alternatif beslenme trendlerinin tam

ortasındaydım, etrafım organik ve doğal gıda dükkânı doluydu, elbet bulurdum her şeyin veganını. Aklıma neredeyse her şeyin doğalını ve alternatifini satan, çok donanımlı bir doğal ürünler dükkânı geldi. Hiç vakit kaybetmeden hemen laboratuvarımdan çıkıp oraya doğru yürümeye başladım. Gerçekten de 5-10 dakika yürüme mesafesindeki bu mekânda çeşit çeşit sütlaç buldum. Glutensizi, şekersiz, pirinçsizi, hindistancevizi sütlüsü... Hah işte, tam aradığım şeydi bu, hindistancevizi sütlü sütlaç! Mutlulukla sütlacı alıp laboratuvara doğru yürümeye başladım, her şeyin ortasında olmak işleri ne kadar da kolaylaştırıyor, vegan olmak hiç de zor değilmiş diye düşünüyordum bir taraftan da. Sonra oturup sütlacı yerken, ne kadar iyi yapmışlar, harika olmuş, ben de yaparım bundan, ne koymuşlar içine diye bakayım dedim. Pirinç, pirinç unu, şeker, hindistancevizi sütü... Ve süt. Nasıl yani süt? Ne sütü? İyice bakınca, bunun inek sütü olduğunu, sütlacın içine hindistancevizi sütünün yanında inek sütünün de katıldığını anladım (ne yazık ki şu anda ülkemizdeki alternatif ürünler de çoğunlukla bu şekilde formülize ediliyor, bilmeyen ya da pek umursamayanlar tarafından). Ben bu süt ibaresini görünce, ne yaptım dersiniz? Tabii ki yemeye devam ettim. Evet, devam ettim. Ben vegan değildim ve belli ki olamayacaktım. Ben dünyanın merkezindeki bu şehirde, alternatif beslenme trendlerinin bu kadar içindeyken bile eğer vegan olamıyorsam o zaman kimse olamaz diye karar verdim. Veganlık, mümkünatı olan bir şey değildi. Ve böylece, veganlığın mümkün olmadığına karar vererek, ilk veganlık denememi yarım günde bitirdim.

Araştırma yaptığım laboratuvar, şehrin en merkezi yerlerinden olan Washington Square Park'ın yanındaydı. Bilimsel araştırma laboratuvarlarına yiyecek ve içecek sokmak yasak olduğundan, öğle yemeği zamanı geldi mi binadan çıkıp etraftaki kafelerden birine oturmak ya da yemeği paket alıp parkta yemek gerekirdi genelde. Bir gün yine öğle yemeği için binadan çıkıyordum ki kaldırıma stant kurmuş öğrenciler gördüm. Gelene geçene broşür dağıtıyorlardı. Ne dağıtıyorlar, neden bu kadar insan toplanmış diye bakarken benim de elime bir broşür tutuşturdular. Bir anda,

hiç beklemediğim görüntülerle karşılaştım. Upuzun karanlık odalarda, üst üste ve yan yana dizilmiş binlerce kafesin içinde, tüyleri yolunmuş, gagaları kesilmiş, pislik içinde tavuklar vardı, birbirlerinin üstünde, sıkış tepiş ve çıldırmış gibi görünüyorlardı. Bunların aynı zamanda yumurta üreten tavuklar olduğunu söylüyordu broşür.

Çocukluğumun birkaç senesini köyde geçirdiğim için tavuklarla çok vakit geçirmiştim. Köyde pek çok hayvan vardı, en sevdiğim oğlaklar ve civcivlerdi, bir de hindi yavruları. En sevdiğim şeylerden biri babaannemle birlikte civcivlere yem hazırlayıp onların gelmesini beklemek, o minicik ve sapsarı tüy toplarının anne tavuğun peşinden koşturarak yem tepsisine doğru acıkmış hâlde koşturmalarını seyretmek ve tabii ki fırsatını bulur bulmaz da o yumuşacık sarı tüy yumaklarını sevmekti. Kocaman avluda bir avuç tavuk olmasına rağmen epey geniş alanları vardı. Her birinin farklı kişilikleri vardı, yumurtlarken özel alana ihtiyaçları olurdu, nerede yumurtladı ve yumurtasını nereye sakladı diye her yeri arardık bazen. Oysa şimdi bu broşürde gördüğüm tavuklar, bırakın özel alanı, adım atacak bir boşluğa bile sahip değildi.

Muhtemelen iki saniye ancak bakabildim broşüre, ama bu resim aklıma fena kazındı.

Ne kadar inkâr etmek ne kadar unutmak istesem de aklımdan gitmedi. Muhtemelen yumurtalı veya tavuk etli bir sandviç yiyemedim o gün ya da belki de tam tersine, bu fotoğrafın doğru olmadığına kendimi inandırmak istercesine inadına yedim belki de. Hiç hatırlamıyorum. Ama hem fotoğrafı hem de beni nasıl çarpıştığını çok iyi hatırlıyorum.

Ben veganlığı deneyip mümkün olamayacağını düşünmüştüm düşünmesine ama zihnimin arkasındaki soru işaretleri büyümeye devam etti. Yaptıklarım inandıklarımın ayrılmaya başladıkça kendimle gitgide daha çok çelişmeye başladım. Bunun vicdan azabını her ne kadar hissetsem de hâlâ vegan olamayacağımı

düşünüyordum. Bir taraftan da veganlıkla ve beslenmeyle ilgili seminerlere katılıyordum. Bir gün semineri veren kişi “kimler vegan değil” diye sorunca ne kadar zorla ve ne kadar üzümlere el kaldırdığımı fark ettim. Artık bu durum iyice ağır gelmeye başlamıştı.

Bölüm 1

Kişinin kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam tarzını benimseme süreci

Vegan olabilir miyim olamaz mıyım, olmaya değer mi değmez mi, veganlık mantıklı mı saçma mı diye aklımda sürekli tartışmalar yaşarken ve arada çaktırmadan denemeler yapıp sonra “normal” hayatıma dönerken bir taraftan da yoga derslerine katılmaya devam ediyordum. Bir süre sonra, Jivamukti Yoga’nın kurucuları olan Sharon ile David’in o sene bir hocalık eğitimi vereceğini ve sonrasında da artık sahneden yavaş yavaş çekilmeye başlayacaklarını, eğitimleri başka hocalara devredeceklerini öğrendim. Yani bu onların bireysel olarak vereceği son eğitim olacaktı. Henüz yogada çok yeni sayılırdım, iki sene bile olmamıştı başlayalı ama çok düzenli gidiyordum ve vücudum çok güçlenmişti, felsefesine yavaş yavaş girmeye başlamış ve çok etkilenmiştim. Ben de bunu etrafımdakilere yayabilmek istiyordum. Yoga hocalığı eğitimi almak en istediğim şeylerden biri hâline gelmeye başlamıştı. Ancak bunun önünde iki çok büyük engel vardı.

İlk engel maddiydi. Eğitim çok pahalıydı ve ben zaten NYU’dan aldığım eğitim bursuyla New York’ta zar zor geçiniyordum. Yoga derslerine girebilmek için yoga stüdyosunda ekstra işler yapıyor, kafesinde, resepsiyonunda çalışıyor, mat temizliyor, gerekli her şeyi yapıyordum. Karşılığında da çalıştığım saatlerin süresi kadar

yoga dersine girebiliyordum. Yoga dersi için bile para bulamazken eğitimi için gerekli o kadar parayı nasıl bulacaktım?

İkinci engel ise daha da büyüktü. Bu eğitim şehrin dışında olacaktı, sabahtan akşama kadar yoğun bir programla toplam bir ay sürecekti. Kesintisiz bir ayı nereden bulacaktım? Ben doktora çalışmaları yapıyordum, çok yoğun çalışıyordum ve tüm çalışmaların belli bir zamanda bitmesi gerekiyordu. Hatta danışman hocam, işlerimi hızlandırabileyim diye ders asistanlığı görevimden bir dönemlik beni kurtarmış, onun yerine kendi projesinden ödeme yaparak sırf araştırmaya odaklanmam için imkân yaratmıştı. Yoga öğretmenlik eğitimi ise şehrin dışında, spiritüel bir çalışma kampüsünde olacaktı ve bir ay boyunca yatılı kalmak gerekiyordu! Bir ay boyunca laboratuvara ayak basmamak, tüm bilimsel çalışmalarımı durdurmak demekti bu! Düşününce imkânsız gibi geliyordu. Ama hayal edince de çok güzeldi. Eğitimin olacağı yer de çok güzeldi, bu eğitimi o sene almazsam başka bir zamanda buna imkân olmayacaktı, o da belliydi...

Eğitime kadar olan birkaç ay çok sancılı geçti. Ne maddi sorunu ne de zaman sorununu nasıl çözeceğimi bilmiyordum. Mucizevi bir şekilde bu iki engel de yok olsun istiyordum. Ancak nasıl olacaktı? “Mucize dediğin şey, algıda bir değişikliklidir,” demişti yoga hocam. Harika, o zaman kendi mucizemi kendim yaratacaktım. Neden mümkün olmadığını düşünmek yerine nasıl mümkün olabileceğine odaklanmaya başladım. Bir yandan sanki gidecekmişim gibi hazırlanmaya, zorunlu kitapları okumaya, gerekli ödevleri yapmaya başladım. Gideceğime olan inancıımı iyice kuvvetlendirdim. Kuruş kuruş da olsa para biriktirmeye başladım, daha önce biriktirdiklerimi topladım, elimdeki fazla kitapları, CD’leri sattım, dışarıdan yemelerimi kısıtım... Az az birikiyordu ama ne yapsam olmuyordu tabii, gerekli miktar çok büyüktü. “İlla bu eğitime mi gitmen gerekiyor, daha ucuz başka bir eğitime git,” diyenlerin önerilerini değerlendiriyordum, ancak başka bir eğitim için içimde hiçbir hevesin olmadığını anladığımda o ihtimali tamamen sildim. Derken tam o günlerde,

ABD’de doldurmam zorunlu olan vergi iadesi formlarının zamanı gelmişti. Bunları doldurmaya hep üşenir, en kestirme yoldan yapıp yasal olarak bana bir sıkıntı yaratmaması için yapılmış bitmiş olsun diye bakardım, karşılığında da cüzi bir vergi iadesi alırdım. Bu defa bunu bir fırsat olarak görüp, bu formları en ayrıntılı şekilde dolduran arkadaşlarımla oturup, hiç yapmadığım kadar ayrıntılı bir şekilde, her faturayı işleyip yaptığım işle ilgili her harcamamı hesaplayarak, günlerce süren bir form doldurma sürecine girdim; neyi yazabilirim, neyi yazamam diye okuldaki danışmanlara kadar gidip sordum, açıp resmi yayınları okudum. Sonuçta çok ciddi miktarda bir vergi iadesi talebiyle formları gönderdim. Anında resmi bir yazı geldi, bir inceleme talebi. Bunun ne kadar dehşetle karşılanan bir şey olduğunu o günlerde bilmiyordum, “Elbette, dökümü burada, fişler burada,” diye gayet rahat bir şekilde resmi bir cevap yazdım. “Bu kadarla kalması mümkün değil, evine kadar gelip incelerler, sen ne yaptın!” diye dehşet içine kalan arkadaşlarıma, “buyursunlar gelsinler, gizleyecek bir şeyim yok, hepsinin hesabını veririm,” diye rahatça cevap veriyordum. Ve sonuçta, hiçbir ek inceleme talebi gelmeden, hiç hesapta yokken, tam zamanında, posta kutuma bir çek geldi, vergi iadelerinin birikmiş hâli. Daha da önemlisi, eğitim ücreti için kalan miktarı neredeyse kapatan bir miktardı! Maddi sorunumun çözüldüğünü haber veren ferman gibiydi! Böyle bir fırsatı bir daha elde edemem diye düşünerek tüm cesaretimi toplayıp hocamla konuşmaya, bu defa ikinci sorunu çözmeye, mucize beklemek yerine mucize yaratmaya gittim. Benim için ne kadar önemli olduğunu anlatıp, araştırmadan ayrı kalacağım bir ayı yıllardır yapamadığım tatillere saymasını rica ettim. Hiç memnun olmadı hâliyle. Evet diyemedi, ama hayır da diyemedi. Daha sonra birkaç konuşma daha yaparak durumu netleştirip yapacaklarımın planını değiştirdik, bu arada birkaç kere kızgın yorumlara maruz kaldım, bazen de imalı laf sokmalara. Her şeye hazırdım, hepsini göğüsleyebilirdim, değerdi. Çünkü bütün bunlara rağmen gitmeme nihayet izin vermiş, zaman sorunu da çözülmüştü.

Sonuçta eğitimin başlayacağı gün kendimi New York'un kuzeyindeki Catskill Dağları'nda, Omega Enstitüsü'ne giden trende buldum. Tren yavaş yavaş ilerlerken ben de tüm dertlerimi geride bıraktığımı hayal edip, bir süreliğine kendimi tamamen vereceğim bir deneyime hazırlıyordum.

Hem de ne deneyimdi!

Yoga kısmı çok yoğun ve taviz vermezdi, ancak arada bir saatlik bir yemek aramız vardı ve Omega Kampüsü'nün yemekhanesinde, oradaki muazzam lezzetli ve bol çeşitli yemeklerden yiyebiliyorduk. Yemekhane iki sıra vardı, biri vejetaryen sıraydı, diğeri ise tamamen bitkisel yemeklerden oluşan vegan sıraydı. Yemekler açık büfeydi, istediğin her şey alınabiliyordu. Ekmeğine tereyağı mı süreceksin, tereyağı ve reçel bölümünde çeşit çeşit tereyağı vardı, normali, sade yağı, bitkisel olanı, vs.

Eğitimin sanırım ikinci günüydü, hocam David yemekhane sırasında arkama geçip "Bugün sen ne alırsan ben de ondan alacağım," dedi. Eyvah! Adam otuz senelik vegandı. Vegan olmayan bir şey alamazdım. Ben de hiç aklımda yokken vegan tarafa geçip sıraya girdim, arkamda David. O gün ilk defa tamamen vegan yedim. Ne kadar tatmin olduğumu, tüm bu yoğun bedensel çalışma gününde yediklerimin beni nasıl taşıdığını ve iyi hissettirdiğini görünce şaşırdım. Madem burada bu yemekleri her gün hazırlayan vardı, o zaman ben de burada olduğum sürece vegan besleneyim diye karar verdim böylece. Güçsüz düşecek olursam da yokluk bölgesinde değildim sonuçta, yemekhanedeki diğer sıraya geçer ve peynirli yumurtalı bir şeyler yerdim gerekirse.

Hiç gerekmedi.

Bir ay boyunca sabah sekizde başlayıp neredeyse gece yarısına kadar süren yoğun çalışma boyunca hiç ekstra bir şeye ihtiyaç duymadan, tamamen vegan beslendim. Vücudumun enerjisinin fazlasıyla yerinde olmasının yanında, hiç beklemediğim bir şey

daha oldu. Bir ayın sonunda cildim resmen daha esnek ve daha parlak görünmeye başladı. Yogadan mı olmuştu, yediklerimden mi, yoksa ikisinin birleşiminden mi emin değildim, ama hissettiklerim ve gördüklerim hayal değil, gerçektir.

Bir ay böyle beslenip normal hayattan uzak kalınca, eğitim bitip de şehre dönüş yolculuğu başladığında, yol kenarındaki ilan panolarında tavuk veya et reklamlarını görmek beni dehşete düşürdü. Nasıl yani, canlı olan, duyguları olan bu hayvanları yemeyi bu kadar mı olağan buluyorduk? Bunlar nasıl yiyecek olarak görülebilirdi?

Sonraki gün yoga dersine gittikten sonra şehirde girdiğim bir *deli*¹ hazır salatalardan alırken, tavuklu bir salata görüp şok içinde kaldığımı da hatırlıyordum. Bir hayvanın bedeniydi bu, ne işi vardı yemek bölümünde? Bunu başkalarını eleştirmek için demiyordum, içimden gerçekten samimi olarak geçen, gördüklerime anlam veremeyen bir düşünceydi.

Birkaç ay içinde bu alışkanlıklar çözüldü, eridi gitti ve kendimi yine vegan olmayan şeyler yerken buldum. Bu defa yine o normal gelmeye başlamıştı. Vegan olmak çok zor diye düşünür olmuştum. Aslında neye inanıyorsanız, düşünceleriniz de onu destekleyecek şekle bürünüyor.

Ancak, çok dillendirmesem de derinde bir yerlerde kendimle bir çelişki seziyordum. O yüzden de hayvansal gıdalar söz konusu olduğunda defansif oluyordum, neden yediğimle ilgili türlü çeşitli nedenler sıralıyordum. Sonuçta bunları yemem gerektiğini ve yemeden olmayacağını kabul etmişim ve bunu savunmaya çalışıyordum, ayakta kalan son kalemi savunur gibi, ancak içimde bir şeye ters geliyordu bu. Bu çelişkiyi, bu huzursuz eden ikilik hissini görmemeyi, duymamayı, üzerini kapatmayı seçiyordum.

1 Deli: Delicatessen'in kısaltması, ABD'de her köşebaşında bulunabilen, şarküteri ve hazır sandviç, hazır yemek satan ufak dükkanlar.

Hayatta vegan olamam, ben pasta-börek-çörek çok severim diye kendimi ve etrafımdakileri ikna etmeye çalışıyordum. Gerçekten de bunları yemeden yaşadığımı düşünemiyordum. Ne gerek vardı ki “öyle” yaşamaya?

Bu arada yoga eğitmenlik eğitimini bitirmiş, sertifikamı almış ancak kendimi çok yetersiz görmüştüm. Boşuna da değildi, New York'taki stüdyoya gelen türlü çeşitli insan görüyordum, genci yaşlısı, ciddi sakatlıkları olanları, ciddi psikolojik sorunları olanları, çok yakınlarını kaybedip yogada yeniden yaşam amacı bulanları... Her ne kadar aldığım eğitim dünya standartlarından daha uzun ve daha detaylı bir eğitim olsa da ben aldığım bu sertifikayla bu insanlara nasıl hizmet edebilirim ki diye dehşet içinde kaldığım birkaç ay geçirdim. Sonrasındaysa tüm taşlar bir şekilde yerine oturdu, imkansız sandıklarım gerçekleşti ve öğretilerinin derinliğine ve samimiyetine en çok güvendiğim, tüm öğrencilerine nasıl yardımcı olup güvenli bir alan açtığını gözlerimle gördüğüm hocam Julie Kirkpatrick ile ileri bir eğitime başladım. Aldığım 350 saatlik temel eğitimin üzerine inşa edilecek, 500 saat sürecek uzun soluklu bir eğitimdi bu, hocamın dibinden ayrılmadan ona asistanlık yapmayı, derslerinin bir bölümünü öğretmeyi ve üzerlerinde saatlerce süren geri bildirimler almayı, ileri seviyede seminerlere ve atölyelere katılmayı gerektiren; her gün yoga pratiği yapmak yetmiyormuş gibi bir de yapan birine yoga pozlarında düzeltme yapmayı gerektiren çok kollu, çok kapsamlı bir eğitimdi.

Bu yoğunluk içinde bir gün, New York'taki yoga stüdyosunun kocaman camlarından giren ışık üzerime düşerken, hocamın dersinde keyifli keyifli yoga yapıyordum ki hocam dişil enerjiden ve pelvik bölgeden bahsetmeye başladı. Ne oldu, nasıl oldu bilmiyorum ama birden gözümde sadece kadınların dişiliği ve üremesi değil, ineklerin de dişiliği ve üremesi canlandı. Onlar da doğum yapıyorlardı, yavruları oluyordu, onları yanlarında istiyorlardı. Yavrular annelerinden kopmayı bırak, sürekli onların yanında olmak, annelerinin sütüyle beslenip büyümek istiyorlardı. Ve o

anda, anneyle yavrusu arasındaki bu bağı çok özel olduğunu ve benim bu bağı arasına girmeye hiç hakkımın olmadığını hissettim. Ben mi bu bağı kesecektim? Ben mi yavruya “sen çekil, sütü ben içeceğim” diyecektim? Ya da bu işi benim yerime yapması için birilerine dolaylı olarak para mı verecektim? Talep yaratıp sanki hiçbir şey yapmıyormuş gibi mi davranacaktım? Bunu iliklerime kadar hissedince, artık bu ikiliğin üzerini kapatıp yok saymadım. Yok sayılmak için fazla büyüktü. Bunu da yok sayarsam, o zaman kendime olan saygımı yitirecektim.

O anda, eğer kendime olan saygımı kaybetmek istemiyorsam, veganlığı en azından denemem gerektiğini anladım. Ancak nasıl deneyecektim? Zaten denemiştım ve olmamıştı. Bunu hatırlayınca umutsuz bir çukura düşmüş gibi hissettim kendimi. Her ne kadar etrafımda yeterli sayıda vegan olsa da ben bunu kendimin yapamayacağına inanıyordum. En önemlisi de yeterli beslenemeyeceğimden, bir deri bir kemik kalacağımdan, açlıktan hastalanacağımdan ve yataklara düşeceğimden korkuyordum. Ya aniden bayılıp harap ve bitap şekilde ambulans sesleri arasında acilen hastaneye kaldırılırsam, ya doktorlar beni gördüklerinde sertçe “artık bu işi bırakman gerekiyor” diye azarlarsa? Tam bir korku filmi gibiydi gözümün önünden geçenler. Ama kendimle çelişmeme isteği o kadar büyüktü ki, bir şekilde içimdeki bilge ses devreye girebildi. Peki, acaba çok büyük bir söz vermeden ilerlesem nasıl olurdu? Sonsuza kadar vegan olmaya ant içmem gerekmiyordu sonuçta, sadece deneyebilirdim. Ölecek hâle gelirim, doktorlar bırakmalısın derse bırakırdım. Deneyip yapamazsam da en azından kendime olan saygımı korumuş olurdu, denedim ama olmadı diyebilirdim.

O gün eve giderken hissettiğim özgürlük ve hafiflik hissini tarif etmeme imkân yok.

Nihayet gözümün önünden bir perde, omzumun üstünden bir yük kalkmış gibi hafif ve özgür hissediyordum kendimi. Görmemeye, hissetmemeye çalıştıklarım meğer fark etmediğim

kadar ağırlık yaratıyormuş üzerimde. Kendimle çelişmenin ağırlığı.

Veganlığa korka korka adım attığım o günden bu yana 16 sene geçmiş.

Bölüm 2

Veganlığın temelleri

Veganlık nedir?

Veganlık bir yaşam tarzıdır. Her ne kadar günümüzde hep beslenme alanında karşımıza çıksa da veganlık sadece bir beslenme şekli değildir, kısa süreli bir diyetse hiç değildir. Hayvanların bizim ihtiyaçlarımız ya da keyfimiz için kullanılması gerekmediğini, onların bizim malımız olmadığını vurgulayan bir yaşam felsefesidir aslında. Günümüz modern hayatı çok fazla hayvansal tüketime dayandığı, hayvanların kullanımı büyük oranda sübvansede edilip hayatımızın her bir köşesine hayvansal ürün kullanımı sızdırılmış olduğu için de modern dünyada bir kişinin yüzde yüz vegan olarak yaşaması zordur. Onun için, veganlığın 1946'da yapılmış tanımında “mümkün ve pratik olduğu ölçüde” hayvan kullanımının elimine edilmesinden bahsedilmektedir. Az sonra bahsedeceğim bazı alanlarda hayvansal ürün kullanımını tamamen bırakmak mümkün olmayabilir, o yüzden bu “mümkün ve pratik olduğu ölçüde” ibaresini akılda tutmak çok önemli.

Vegan yaşam tarzının temel prensipleri:

Veganlar hayvanları ne ihtiyaçları için kullanmak isterler ne de keyifleri için. Mümkmn olduğu kadar hayvan kullanımını hayatlarının her alanından çıkarmaya çalışırlar. Elbette bu ilk önce yediklerimizle başlar. Vegan olmadan önce ben de en çok beslenme kısmını düşünmüş, en zor olanın o olduğunu sanmıştım. Ancak sonrasında, beslenmenin de ötesinde düşünülmesi gereken çok sayıda alan olduğunu fark ettim.

Veganlar elbette beslenmede hiçbir hayvansal ürün kullanmazlar. Vejetaryenlerden farklı olarak veganlar süt, yoğurt, tereyağı, yumurta gibi hayvanlardan elde edilen ürünleri de kullanmazlar. Vejetaryenler, hayvanlar öldürölerek elde edilen ürünleri yemezken (örneğin et, sakatat, vs.) veganlar hem hayvanların öldürölmesine hem de onların kullanılmasına ya da sömürölmesine dayanan ürünleri yemez ve kullanmazlar. Vejetaryenlik sadece beslenmeyi kapsar. Örneğin bir vejetaryen, hayvanların öldürölmesi sayesinde elde edildiğini bilse de deri ayakkabı ya da mont giyebilir, ancak veganlar, veganlık sadece beslenmeye değil de tüm hayat tarzına yayılmış olduğu için deri giymez, deri içeren ürünler kullanmak istemezler. Kuş tüyü yastık ya da fildişi heykel gibi beslenmeyle ilgisi olmayan diğer şeyleri de kullanmak istemezler. Hatta hayvanların esir edilip kullanılmasına dayalı eğlenceler de vegan bakış açısına uymaz, örneğin boğa güreşleri, binicilik, fayton gezileri gibi... Hayvanların esir edildiği hayvanat bahçeleri, akvaryumlar vs. de vegan bakış açısına terstir. Bunların hepsi de hayvanları bizim malımız olarak gören anlayışa dayanır, onlara istediğimizi yapabileceğimizi düşündürür. Burada önemli olan, hayvanların nasıl koşullarda yaşadıkları değildir. Yani hayvan çok iyi bakılıyor ve fayton gezisi için kullanılıyorsa bu makul olarak kabul edilmez, çünkü işin içinde yine bir kullanma, yine bir boyun eğdirme vardır. Ya da inekler çok temiz ve havadar köylerde besleniyor diye onların sütünü kullanmak da veganlık anlayışına uymaz. Hayvanların her ne kadar endüstriyel üretim tesislerinden daha

iyi koşullarda yaşıyor olma ihtimalleri yüksekse de köyler ya da çiftlikler yine de hayvanların mal olarak kullanıldıkları yerlerdir. Buralarda da hayvanların sahibi vardır ve o sahip istediği zaman hayvanı “yapay döllenme” ile dllendirebilir, doğurtabilir ve sonrasında yavrusu için ürettiği sütü elinden alıp insanlara satabilir. Ya da sahip istediği zaman bu hayvanın hayatına son verebilir ve bunu kimse sorgulamaz, kimse neden öldürdün demez, çünkü bu bir hak olarak görülür.

Bu bakış açısını ilk başta anlamak biraz zaman alabilir çünkü böyle düşünmeye hiç alışık değiliz. Ancak belki şu yardımcı olabilir, aynı koşullarda kedinizin ya da kpeğinizin yaşadığını düşünün. Ya da hatta çocuğunuzun ya da kardeşinizin. Biraz ekstrem geliyor kulağa, ama mantık aynı. Eğer hayvanların bu koşullarda yaşamasında bir terslik yoksa, herhangi birinin de bu koşulda yaşadığını düşüncesini iinizin kaldıracabilmesi lazım. İimiz kaldırmıyorsa, “saçmalama” diyorsak, demek ki onu kendimiz için kabul edilemez buluyoruz. Bu koşulların bazıları için kabul edilebilir bazıları için kabul edilemez olduğunu belirleyen kim peki? Biziz, yani aslında elimizde bir g tutuyoruz, hayvanların hayatına hükmedebilme gücü. Ve bu g sayesinde onları istediğimiz gibi esir edip etinden, sütünden, yönünden faydalanıp sonra da bunlara “doğanın kanunu” diyebiliyoruz, “hayvanlar bizim için yaratılmıştır” deyip kendimizi haklı çıkartıyoruz. Ancak aynı şeyi örneğin aslanlar veya sırtlanlar için yapmıyoruz, çünkü onların üzerinde o kadar güç elde edemiyoruz. Gücümüzün yettiği hayvanlar genelde oldukça yumuşak başlı, kendileri de çoğunlukla otçul olan hayvanlar. İnsanlarla bağ kurabilen, daha duygusal olabilen hayvanlar. Ve biz onların iyiliğini kötüye kullanıyoruz, bunu yapma hakkını kendimizde bulup “doğanın kanunu” diye iimizi rahatlatıyoruz.

Henüz vegan değilken ve veganlık neyi kapsıyor neyi kapsamıyor diye anlamaya çalışırken biri şöyle demişti: “Annesi olan hiç kimseyi yemiyorum.” Bir de şu vardı: “Gözleri olan hiç kimseyi yemiyorum.” Her ne kadar veganlığı tam olarak anlatmasa

da bakış açısının sadece diyet yapmakla ilgili olmadığını anlayabilmek, kendi bakış açımı değiştirebilmek bakımından bana çok faydalı olmuştu, bir silkinme anı yaratmıştı. O yaşı kadar biriktirdiğim ve içselleştirdiğim kalıpların ne kadar tarafli ve güçlünün tarafını tutan, egemenlik kurucu bir yanı olduğunu görmem, hayvanların bizim malımız olmadığını algılamam ve veganlığı anlamam için bir kapı aralamıştı. Bazen felsefenin detayı yerine çarpıcı bir cümle yeterli oluyor yerimizde mihlanmış gibi kalıp sorgulamaya başlamamız için.

Veganlığın etik, çevresel ve sağlık avantajları

Küçük bir çocuğun nasıl sorular sorduğunu hiç fark ettiniz mi? Aslında oldukça etik sorular sorarlar. Eğer bu soruların karşısında irkiliyorsak bilin ki kendi bakış açımızda ve yorumumuzda bir sorun vardır. Örneğin bir çocuk, “Kuzular kesilirken canları acımıyor mu?” diye sorduğunda, bunu hiç düşünmek bile istemiyorsak, oraya bir tabu duvarı koymuşuz ve bu alanı sorgulamaya kapatmışız demek oluyor. Masallardaki kilitli 41. oda gibi, girilmesi yasak olan bir yer.

Başka bir canlının hayatını elinden almaya hakkımız olduğuna ne zaman karar vermişiz? Ve buna neden inanmaya devam ediyoruz? Sırf etrafımız bununla çevrili diye, sırf et tadına alışmışız ve kebab yemekle devam etmek istiyoruz diye milyarlarca hayvanın canından olması aslında çılgınca bir şey değil mi? Biz böyle bir dünyayı yaratmışız bile. Ya da bizden öncekiler yaratmış ve biz bu dünyanın içine doğanlar olarak bunu hiç sorgulamadan, verdiği kolaylıkları ve üstünlüğü gayet rahatlıkla kabul etmiş, gücü olanın sorumluluğu da olduğunu unutmuşuz. Sonuçta oldukça zalim ve sömürgeci bir şekilde hayvanlardan faydalanmışız ve faydalanmaya devam ediyoruz. Yurtdışında bazen “*humane meat*” (insani et) tartışmaları oluyor. Hayvanı eğer acı çektiğini hissetmeden öldürürsek buna insani diyebiliyoruz, yani öldürmeden önce herhangi bir şekilde uyuşturma yapıldığı takdirde

öldürmek insani sayılıyor. Oysaki bir canlıyı *humane* (insani) bir şekilde yemek için yani bencil çıkarlar için öldürmek, insani olma düşüncesine en ters olan şeylerden biridir. Olsa olsa kendimizi kandırmak ve vicdan azabımızı azaltmak için kendimize söylediğimiz yalanlar bunlar. Bunu da ne yazık ki yalanların öbür tarafına geçtiğimizde fark ediyoruz. Eğer vegan değilseniz şu anda bu okuduklarınız sizde muhtemelen bir öfke ve itiraz yaratacak ilk önce. Hepimizin içinde o tabu ve dokunulmazlık duvarını korumak için bir dürtü var, hayatımızı üzerine inşa ettiğimiz temellerin sarsılmasını istemiyoruz, hayatımızda herhangi bir değişiklik yapmak istemiyoruz, hele ki beslenmemizde. Ünlü antropolog Margaret Mead, “Bir kişiye din değiştirmek, beslenmesini değiştirmekten kolaydır,” demiş. Yıllar içinde bunun ne kadar doğru olduğunu, insanların beslenmeyle ilgili başka fikirlerle kapalı olduklarını, beslenme söz konusu olduğunda ne kadar agresif olabildiklerini gördüm.

Hayvanların canını almaya hakkımız var mı yok mu? Olduğunu düşünüyorsak, mesela küçük bir çocuğa bir hayvanın öldürülüşünü gösterebilir miyiz? Herhangi bir canlı üzerinde nasıl hak iddia edebiliriz? Aslında feminizm kadınların haklarını savunmaya çalışır, o açıdan bakacak olursanız hayvan sömürüsünde de en çok hakkı yenen taraf yine dişilerdir. Dişi tavuklar normalde güneşin döngüsüyle uyumlanan bir metabolizmaları olduğu için günde bir kere yumurtlarlar. Oysa üretim çiftliği koşullarında yapay ışıkla günde iki, hatta üç defa, bedenleri tükeninceye kadar yumurtlatıldıklarını biliyoruz. Kıpırdayacak yerleri olmadığı için adım atamadıkları, birbirlerinin dışkıları içinde kanatlarını bile açmadan kafeslerde sıkış tepiş tutuluyorlar oysaki tavukların gerinmeye, rahat rahat dolaşmaya ihtiyaçları vardır. Onların da hisleri vardır aslında ve bu ekstrem koşullar stres yaratır. Bu stresin sonucunda da delirmiş gibi birbirlerini gagalamaya, kendilerini yolmaya başlarlar. Bunu engellemek içinse endüstrilerde genel olarak yapılan şey, tavukların gagalarını henüz civcivken kesmektir. Tabii sadece dişi civcivlerin gagaları kesilir. Erkek civcivler bu endüstri için çöpten farksızdır ve maalesef ya çöpe

atılırlar (evet, yanlış okumadınız, canlı canlı çöpe atılırlar) ya da kıyım makinelerinden geçirilirler. Ve biz bunların hiçbirini görmediğimiz zaman, yediğimiz yumurtanın bizi besleyen çok sağlıklı bir gıda olduğunu düşünerek evimizde rahat rahat yumurta yediğimizde bu uygulamaların devam etmesi için talep yaratmış oluruz.

Benzer uygulamalar inekler için de geçerlidir. Elim yazmaya varmasa da ben size ufak bir pencere açayım, merak edenleriniz ayrıntılarını araştırın.

Dişi inekler aslında sadece süt üretimi için tutulurlar. Verdikleri sütün miktarı o ineğin verimini belirler. Süt üretimi zamanla azalan inek kâr getirmez, o yüzden de süt üretimini artırmak gereklidir. Nasıl? Yeniden hamile bırakılıp yeniden yavru sahibi olması sağlanır, böylece annelik hormonlarının devreye girmesiyle aynen insanlarda olduğu gibi ineğin de süt üretimi artar, yeni doğmuş yavrusunu emzirmek için. Yoksa bir inek de aynen bir insanda olduğu gibi, durduk yere süt üretmez, ancak ve ancak yeni doğan yavrusunu besleyip hayatta tutmak için üretir. Bir inek nasıl hamile kalır? İnek de memeli bir hayvandır, insanlar nasıl hamile kalıyorsa aynen öyle kalır. Bunun kendi rızası dışında olanına insanlarda tecavüz denir, inekler söz konusu olduğunda buna “yapay döllenme” diyoruz. Ayrıntılarına girmeyeyim, merak ederseniz araştırabilirsiniz, hoş şeylerle karşılaşmayacağınız konusunda önceden uyarıda bulunmuş olayım. Sonucunda doğurduğu yavru, inekte oksitosin hormonunu salgılatır, yani sevgi hormonu olarak bilinen hormonu salgılar anne inek ve bu hormon sayesinde de süt üretmeye başlar. Ancak bu sütü yavrunun içmesi durumunda bu inekten yine kâr edilemez, çünkü kâr edebilmek için o sütün satılması gereklidir. O nedenle yavru anında anne inekten ayrılır, acı ve gözyaşı içinde kalan yavru da anne inek de birbirlerinden zorla, bazen yerlerde sürükleye sürükleye, bazen yürümeye mecali olmayan hayvanı kepçeyle taşıyarak birbirlerinden ayrılırlar. Anne inek süt makinesine bağlanır, yavru ise süt endüstrisinin şimdilerde “kreş”

dediği, bireysel kafeslere kapatılır. Bu kafesler plastikten yapılır, metal ya da demir herhangi bir şey olmamasına özen gösterilir ki yavrular demir alamasın, kasları gelişmesin ve dolayısıyla etleri sertleşmesin. Aynı nedenle bu plastikten yapılma kafesler, hayvanın vücudunu ancak saracak kadar dar yapılır ki hayvan içinde dönemesin, kaslarını kullanmasın ve kasları gelişmesin. Böylece kaslar yumuşak ve hafif pembe dana eti olarak kalır ve daha çok para eder. İnsanlar daha keyifle yiyebilsin diyedir bütün bu zulümler. Bazen mezbahadan kaçan inek videoları görürsünüz ya. Hiç dikkat ettiniz mi, o inekler bir garip yürür. Neden sizce? Ben de hiç düşünmemiştim. Çünkü o inekler hayatları boyunca tek bir yere bağlı olarak yaşıyorlar ve kaslarını kullanıp yürüyemiyorlar. Ayrıca beslendikleri yemler sayesinde kiloları o kadar fazla ki bu yükü taşımakta da zorlanıyorlar.

Tavuklar konusunda da durum çok farklı değil aslında. Zaman içinde tavukların da boyutları çok değişmiş. Kendiliğinden değil, endüstrinin parmağıyla elbette. Örneğin 1957'de bir tavuk ortalama olarak bir kilogramın altındayken, bugün ortalama bir besi tavuğu dört kilogramın üzerinde. 1957'de yemek için yetiştirilen tavuklar iki ayda ilk ağırlıklarının 30 katına ancak çıkabiliyorken, bugün 100 katın üzerine çıkacak şekilde geliştirilmiş Frankenstein tavuklar hâline gelmiş durumdadılar.² Durum böyle olunca ne kanatlarını açacak ne de birkaç adım atacak mecalleri var, zaten isteseler de adım atacak alanları yok. Kendi vücut ağırlıkları o kadar oransızlaşmış ki artık ayakta durmakta bile zorlanır hâle gelmiş günümüz tavuğu. Bize gezen tavuk diye pazarlanan da çok matah bir şey değil. Sanmayın ki tavuklar alıp başını geniş çayırlarda geziyor. Tam tersine, kafeslerin tellerinin kalktığı ama tavukların sıklığına devam ettiği yerlerde yetiştiriliyorlar. Yüzlerce tavuğun kapalı, devasa bir binada, kendi kokularından ve gazlarından boğulurcasına yetiştirildiği yerlerde sadece 1 metrekare kadar bir açık alan varsa, yani kollarınızı iki

2 <https://ourworldindata.org/adopting-slower-growing-breeds-of-chicken-would-reduce-animal-suffering-significantly>

yana açın, o kadarcık bir alan mevcutsa, bunlar açık hava almış tavuk sayılıyorlar. Artık o sıkışıklıkta hangi tavuk o açık alana denk gelirse! Hiç bizim kafamızda oluşan açık alanla, gezen tavuk görseliyle uyuşan bir tablo değil, değil mi? Yaşama koşulları böyle olunca, elbette bu hayvanların ömürleri de çok kısıyor. Öyle az buz değil üstelik. Sadece tavukların değil, tüm hayvanların, hayvancılık endüstrisinin elindeki ömürleri, doğal hâllerindeki ortalama ömürlerinden çok daha kısa. Örneğin bir inek normalde 20 yıl civarında yaşarken, bugün endüstrinin elindeki süt ineği 4-5 yıl yaşadıktan sonra verimi düştüğü için mezbahaya gönderilip kesiliyor. Et ineği olarak yetişenlerinse durumu çok daha içler acısı. Genelde 18 aylıkken kesiliyorlar,³ oysa kendi hâllerinde yaşasalar henüz ömürlerinin başlarında olacaktı. Tavuklar ise normalde 5-10 yıl kadar yaşayabilmelerine rağmen bu Frankenstein hâllerile endüstride ancak 12 hafta yumurtlatılıp, sonrasında kesiliyorlar veya et için üretilenleri bir buçuk yaşına gelmeden kesilmiş oluyor.⁴

Vegan olmadan önce aslında tüm bu hikâyeleri duymama rağmen bunlarda parmağım olmadığına kendimi inandırmaya çalışıyordum. Ben sadece organik olanı yerim diyordum (sanki o tavukların durumu daha iyiymiş gibi), sadece çiftliklerden gelenleri yerim olur biter diye düşünüyordum, benim çocukluğum köyde geçti, hayvanlar çok mutluydu diyordum. Ancak bu ütöpik çözümler mümkün olamıyordu bir türlü, ya dışarıda yiyordum ve etin veya tavuğun nereden geldiğini kontrol edemiyordum ya da eve alacağım zaman çok yoğun bir anıma denk geliyordu ve organığını, çayırlarda koşturmuşunu vs. arayıp bulmaya vakit olmuyordu. Etrafımdaki dünya buna göre şekillenmemişti, çarkları dönen bir sistem vardı ve bunun dışına çıkmak çok zordu. Diğer taraftan da aklımın bir köşesinde takılı duran birkaç görüntüden kurtulamıyordum bir türlü. Çocukluğumu geçirdiğim köyde oyun arkadaşım olan beyaz bir oğlak vardı ve bir gün aniden ortadan yok olmuştu, Kurban Bayramı'na fazlasıyla yakın

3 <https://en.wikipedia.org/wiki/Cattle>

4 <https://en.wikipedia.org/wiki/Chicken>

olan bir gündü. Oğlağın neden aniden kaybolduğunu sormuştum ama tatmin edici bir cevap alamamıştım, şimdi ise bunu hatırlamak bile istemiyordum. Aynı şekilde avluda mağrur mağrur gezinmesini görüp ihtişamından korktuğum horozun birdenbire, şehirden misafir geldi diye yakalanıp kesilmesini ve sırf insanlar keyifle bir çorba içecek diye hayatının sona ermesini unutmak istiyordum. Vegan olduktan sonra tüm bu hikâyelere olan katkımın bittiğini bilmek beni çok rahatlatmıştı. Artık ne kendime ne de başkalarına hikâyeler uydurarak kimseyi kandırmaya çalışmak zorunda kalmayacaktım.

Veganlığın çevresel avantajları:

Hayvanların yetiştirildiği yerler genellikle gözden ırak oluyor. Bize televizyonlardaki güzel reklamlarda gösterilen yeşil çayırlarda koşan inekler maalesef çoğunlukla bir kurmaca. Hayvanların nasıl yaşadığını ve hayvansal ürünlerin nasıl üretildiğini görmediğimiz için, her şeyin çok doğal ve doğayla uyumlu hâlde kendiliğinden olduğunu sandığımız için hayvancılığın devasa boyutunu da, çevreye verdiği zararı da anlamakta güçlük çekiyoruz. Hayvanların yiyecek olarak yetiştirilmesinin ve bunun topluca yapılmasının çok ciddi çevresel etkileri var. “Et yiyen bir çevreci olamazsınız” sözünü bir posterde ilk defa gördüğümde çok sinirlenmiştim. Bundan daha yanlış bir söz olamaz gibi gelmişti. Oysa hayvanları yiyecek için yetiştirip onları yemek üzerine kurulu bir düzenin dünyaya nasıl zararlar verdiğini öğrendikçe, bu sözün ne kadar doğru ve anlamlı olduğunu anlamaya başladım.

Hayvanların nasıl yetiştirildiğini gözünüzün önüne getirin. Diyelim bir inek yetiştirmeye karar verdiniz. Etik kısmını şimdilik geçelim. Bu ineği koyacak bir yere, bir alana ihtiyacınız olacak. Bu ineği beslemek için bolca yeme ihtiyacınız olacak. O kocaman hayvanın ihtiyacını karşılayacak kovalarca suya ihtiyacınız olacak. Her gün. Her öğün. Tüm bu yediklerinin sonucunda hayvan büyümeye ya da süt vermeye başlayacak ve yediklerinin

artığını kilolarca dışkı olarak dışarı bırakacak. Bunları da koyacak bir yere ihtiyacınız olacak. Günü gelip de bu hayvanı kesmeniz gerektiğinde, etlerini koyacak bir dolaba ihtiyacınız olacak. Satmak isterseniz de soğutuculu bir şekilde satın almak isteyenlere ulaştırmanız gerekecek.

Yani siz tek bir kişi olarak tek bir hayvan üretmeye kalktığınızda, yıllarca et yiyemeyecekseniz demek oluyor bu, bugünkü gibi et yemeye devam etmek için birden fazla hayvan üretmeniz gerekiyor ki biri büyümeye devam ederken diğerleri kesilip yenilebilsin. Yani tek bir insan için bile birden fazla hayvan gerekiyor. Dünyadaki insan nüfusu şu anda 7,5-8 milyar kadar. Bu hespla büyükbaş hayvan nüfusu ne kadar olabilir dersiniz? Her sene öldürülen kara hayvanlarının nüfusu 80 milyar kadar, yani insan nüfusunun 10 katı. Balıklar ve deniz canlılarını hesaba katarsak sayı birkaç katına daha çıkıyor.⁵ Ben her defasında sayıları görüp inanmadığım için bir daha kontrol ediyorum, akıl almaz rakamlar bunlar.

Biz 8 milyar insan için bile yaşayacak yer bulmakta zorlanırken bu 160 milyar hayvanı nereye koyuyoruz dersiniz? Sadece hayvanları koyacak yer bile çok ciddi bir alan teşkil ediyor. Ancak bir de bunları doyurmak var. Günde kilolarca yem yiyebilen bir hayvan için bu yemleri üretecek alana ihtiyaç var. Sırf saman üretirseniz hayvanları doyurmakta güçlük çekersiniz, o yüzden de son zamanlarda, özellikle de yüksek proteinli olduğu için hayvan yemi olarak soya kullanılmakta. Bunları ve diğer yemleri üretmek için oldukça fazla alana ihtiyaç var. İnsanların tüketimi için üretilen sebze-meyvenin üretimi için ne kadar alan ihtiyaç olduğunu düşünün, gördüğünüz tarlaları düşünün. Bunlar aslında sadece 8 milyar insanın yiyeceği sebze-meyveyi üretmek için kullanılıyor. Şimdi bir de 80 milyar hayvanın yiyeceği miktarı üretmek için gerekli alanı düşünün. Hayvanlar bizden daha fazla yedikleri için çok daha fazla alana ihtiyaç var ama detaylarına girmeyeceğim, zira sayıları merak edenler internette araştırabi-

5 <https://www.nytimes.com/2021/12/16/opinion/factory-farming-animals.html>

lir. Anlatmak istediğim Şu, hayvan yetiştirmek için gerekli alan miktarı çok fazla. O kadar fazla ki, sayılarla konuşacak olursak aklımızın almadığı boyutlara ulaşıyor, dünyanın ekilebilir alanlarının çoğu hayvancılık için kullanılıyor. Giderek artan et ihtiyaını karşılamak için ise daha da fazla alan gerektiğinde, artık tarım arazisi kalmadığı için, ormanlar yakılıp yerine hayvan çiftlikleri veya yem için gerekli araziler açılıyor. Bunu belki de ilk defa duyuyorsunuz ve inanmakta güçlük çekiyorsunuz, ancak bu ne bir komplo teorisi ne de bir sır. Amazon Yağmur Ormanları'nın çoğu hayvancılık için yok ediliyor. Çoğu derken, bu ormanların % 90'ından fazlası hayvancılık için yakılıp yok edilmiş durumda. Ne yazık ki bu ormanların yok edilmesi, "arazi değişimi" olarak kayıtlara giriyor sadece. Oysa basit bir arazi değişiminden çok farklı, yani bir tarlayı iki metre öteye taşıtmaktan ya da tarlada domates yetiştirirken şimdi karpuz yetiştirmeye başlamaktan oldukça farklı. Karbon deposu olarak işlev gören ormanlardaki ağaçların kesilerek ya da yakılarak yok edilmesi, karbonun sera gazı olarak atmosfere salınmasına yol açıyor. Bu da dünyanın su ve buhar döngüsünde ciddi bir değişim yaratıyor. Ormanda yaşamını sürdüren tüm canlıların, ister hayvan olsun ister bitki, ölümüne yol açıp biyoçeşitliliği azaltıyor. Eskiden yağmur ormanları yok edilince nesli tükenen kuşların haberini görür ama anlayamazdım. Bir kuş bilimciden açıklamasını dinleyince çok etkilendim. Kuşlar, belli bir alanı evleri olarak belirlemiş, mesela 100 metreye 100 metre bir alanı ev bölgesi olarak biliyor. Bu alandaki ağaçlar yok edildiğinde, sanki kuş uçup az ötedeki, belki birkaç yüz metre ötedeki ağaçlarda yeniden rahatça yuva kurar diye düşünüyoruz. Oysa kuşlar, evleri belledikleri bölgede ağaçlarını ve yuvalarını arıyor, bulamasalar da gitmiyor ve birkaç yüz metre ötelerinde ağaçlar olmasına rağmen yuvasız kalıp lyorlarmış. Amazon ormanlarındaki hayvanların durumu ve o bölgedeki nesillerin tükenme hızı özellikle endişe verici, ancak dünyanın geri kalanında da durum çok i açıcı değil. Dünyadaki kuş türlerinin % 70'i şu anda yok olma tehlikesiyle karşı karşıya.⁶

⁶ <https://www.earthreminder.com/how-does-deforestation-affect-birds/>

Kuşlar haricindeyse günümüzde her yıl neredeyse 30000 hayvan ve bitki çeşidinin nesli tükeniyor.⁷ Nedenini çok uzakta aramamak gerek, aynaya bakıp kendi yaptıklarımızın etkisini görmemiz yeterli. Sadece bireysel olarak yaptıklarımız doğrudan türlerin yok oluşuna neden olmayabilir, ancak bireysel tercihlerimizin oluşturduğu toplam etkiyi ve bundaki rolümüzü görmemiz gerekiyor.

Maalesef hayvancılığın zararlı etkisi sadece alan kullanımıyla bitmiyor, bu hayvanlara bir de su vermek gerekiyor. Günümüzde en çok su tüketen endüstrilerin başında hayvancılık endüstrisi geliyor. Hayvanların içmek için ihtiyaç duydukları su, çok sıcaklarda onların serinletilmesi için kullanılan duşlara giden su, yemlerini yetiştirmek için kullanılan su, yaşadıkları alanlarda kullanılan su vs. hepsi birleştiğinde devasa bir miktar suya denk geliyor. Hayvancılık bir ülke olsaydı, en çok su tüketen ülkelerden olacaktı.

Gelelim dışkıya. Hani bize hep gübre olarak öğretilmiştir ya hayvan dışkısı. Maalesef bu hayvanlara tedbir niyetiyle verilen ilaçlar, hormonlar ve antibiyotikler gibi içerikler nedeniyle ve ayrıca da hayvansal dışkının çok fazla miktarda aminli bileşik içermesi nedeniyle bu dışkılar aslında oldukça zararlı. Genelde hayvancılık tesislerinin dışkıları “dışkı gölleri” içinde toplanmaya çalışılır, ancak yağmur sularıyla beraber bunların taşması sonucu yeraltı suları da bu zararlı bileşenlerle kirlenir. Hayvansal dışkıda yüksek miktarda bulunan azot, topraktaki bakteriler tarafından nitröz oksite dönüştürülerek bir de muazzam boyutta sera etkisi olan bir sera gazı ortaya çıkarır. Süt ineklerini düşünecek olursanız ise bu ineklerin dışkılarında, diğer ineklerden farklı olarak bir şey daha vardır: östrojen. Östrojen, dişi memelilerin süt üretmesi için gerekli bir hormondur. Yavrusunu emziren memeliler bu hormonu bolca üretir. Bir inek, bir insandan katbekat daha fazla östrojen üretir ve bu östrojen, vücuttan idrarla atılır. O kadar

7 <https://www.discovermagazine.com/planet-earth/what-animals-are-going-extinct>

küçük bir moleküldür ki normal bir filtreleme yoluyla filtrelenmesi, atık sulardan arındırılması çok zordur. Östrojenin kendisi doğal bir molekül olmasına rağmen bir hormondur ve çevreye yayıldığında hem yer üstü sularına (nehirlere, denizlere, vs.) karışarak oradaki canlıları etkiler hem de yeraltı sularına karışıp oradan da bizim içme sularımıza kadar ulaşarak biz insanları etkiler. Nehirlerde ve denizlerde artık yüksek östrojen nedeniyle cinsiyetleri karışan balıklar, çift cinsiyetli olanlar gibi normalde çok seyrek görülen anomaliler artık olağan hâle gelmiş durumda. İnsanlarda da östrojen kaynaklı hastalıklarda ciddi bir artış görülüyor, hatta regl olma yaşının düşmesi, ergenliğe geçiş yaşının düşmesiyle ilişkisi bulunuyor.⁸

İşte hayvanlar yukarıdaki tüm bu aşamalarda dünyaya zarar veriyorlar. Ancak hayvancılığın en büyük zararı muhtemelen iklim krizini artırıcı etkisindedir. Hayvancılık, iklim krizini doğrudan etkileyen pek çok sayıda soruna katkı sunar. Hayvanların sadece yaşaması bile iklim krizine katkıda bulunur, çünkü bahsettiğimiz şey tek bir inek değil, milyarlarcasıdır. Elbette sadece ineklerden bahsetmesek de hem et hem de süt üretiminin çevreye verdiği zararı göstermek açısından inekler üzerinden konuşmaya devam edeyim.

Eskiden tüm inekler çayırarda otuyorlar ve mutlu mesut hayatlarına devam ediyorlar sanırdım. Amerika’da doktora yaparken ne kadar çok insanın ne kadar çok et yediğini fark ettim ve “bu kadar et nereden geliyor?” diye kafamda soru işaretleri belirmeye başladı. Televizyon reklamları tam da buna cevap veriyordu aslında, “Mutlu inekler Kaliforniya’dan gelir” diyordu reklamlar, süt paketlerinin üzerindeki mutlu inek resimleri de bunu doğruluyordu. Bir süreliğine inandım buna. Sonra Kaliforniya’ya gitmeye gittim. Dere tepe giderken gerçekten de çayırarda otlayan inekler görsem de, bunlar ancak tek tük. Oysa Kaliforniya’da da

8 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7139484/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8300725/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6501744/>

insanlar çok fazla et yiyordu. Her öğünde et vardı, hem de öyle az buz değil! Benim büyüdüğüm köyde de et yeniyordu aslında, inek besleyenler de vardı, babaannemin koyunları keçileri vardı mesela. Ama hayvanları kendileri yetiştiren bu insanlar bile sabah akşam et yemiyordu. Yılda birkaç kere hayvan kesildiği zaman etli yemekler bolca yenirdi, ama onun dışında şehirlerdeki gibi bir et tüketimi yoktu. New York'ta ise her yer binaydı, hayvan beslenebilecek tek bir yer bile yoktu, oysa sabah akşam herkes, içi tuka basa et dolu sandviçler, kocaman burgerler, biftekler yiyordu. Hayvanların devasa üretim çiftliklerinde, yeşil çayırarla alakası olmayan ortamlarda yetiştirildiğini öğrendiğimde hem üzüldüm hem de maalesef şaşırmadım, çünkü sorularımın cevabı ortaya çıkmıştı.

Endüstriyel üretim çiftliklerinde öyle büyük miktarlarda hayvan üretiliyor ki insan gözünde canlandıramıyor, gördüğünde de inanmakta güçlük çekiyor. Bir inek çiftliğinin içinden geçen bir kamyonun tepeden çekilmiş görüntüsünü ilk gördüğümde gözüme inanamamıştım. Kamyon kilometrelerce gidiyor ve etrafı hâlâ ineklerin olduğu çitlerle çevrili. Hayvanların çıkardığı karbondioksitin de bir sera gazı olduğunu fark ettiğimde, aklıma hemen bu üretim çiftlikleri gelmişti. Hayvanların çıkardığı sera gazlarından bahsettiğimizde aslında tek bir inekten bahsetmiyoruz. Yüzlerce, hatta binlerce, hatta aslında milyarlarca hayvandan bahsediyoruz. Ayrıca inekler sadece karbondioksit üretmekle kalmıyor, aynı zamanda yedikleri yemleri enterik fermentasyon yardımıyla sindirirken bunun sonucunda metan gazı üretiyorlardı, bu da karbondioksitten 28 kat daha etkili bir sera gazıydı.⁹ *O kadar fazla hayvanı hızlıca büyütmek için o kadar fazla yemle beslersen tabii ki çok fazla sera gazı çıkar diye düşündüm. Çayırlardaki ineklerin hiçbir suçu yok, onları yemek de hiçbir zarar vermez çünkü doğal ortamda yetişiyorlar ve zaten var olan çimenleri yiyorlar diye düşünüyordum.* Oysaki yapılan araştırmalar ve ölçümlerde, aslında bir

9 <https://www.economist.com/science-and-technology/2021/04/03/those-who-worry-about-co2-should-worry-about-methane-too>

araziyi meraya çevirmenin de sera gazlarına katkı sunduğu ortaya çıkıyor. Daha da kötüsü, çayırdaki otlayan hayvanların, yediklerini sindirmek için daha çok enterik fermentasyon yaptıkları ve sonucunda da daha fazla metan gazı ortaya çıkardıkları artık biliniyor. Yani çayırdaki otlanmış bir köy ineği yediğinizde, aslında daha bile fazla sera gazına neden olmuş oluyorsunuz.

İneklerin toplamda hem nefes alıp verirken ürettikleri karbon-dioksit, hem gaz çıkarak atmosfere saldıkları enterik fermentasyon ürünü olan metan gazı, hem de dışkılarından oluşan nitröz oksit toplandığında, çok ciddi bir sera gazı etkisi çıkıyor ortaya. BM raporlarına göre dünyada tüm insan faaliyetlerinden çıkan sera gazlarının en az % 18'i hayvancılıktan geliyor. Yani tüm taşıtlardan çıkan toplam sera gazlarından bile daha fazla bir etki bu. Tüm taşıtlar derken buna arabaları da, kamyonları da, gemileri ve uçakları da katmış oluyoruz üstelik. Bir de buna, hayvanların kesim için mezbahaya taşınması esnasında araçlardan çıkan sera gazlarını; tesislerde ve kesim sonrasında etlerin soğutmalı depolarda saklanması için açığa çıkan sera gazlarını; soğutuculu araçlarda marketlere taşınması ve marketlerde yine soğutuculu dolaplarda muhafaza edilmeleri için açığa çıkan sera gazlarını da ekleyecek olursanız, taşıma ve soğutma nedeniyle çıkan sera gazlarının bir miktarının da yine hayvancılıktan kaynaklandığını görmüş oluyoruz.

Sonuçta, bazı hesaplara göre eğer hayvancılık kaynaklı tüm sera gazlarını bir araya koyarsak, insan faaliyetlerinden çıkan tüm sera gazının % 51'ine denk geliyor! Yani, hayvansal ürün tüketmediğimizde tüm sera gazlarını yarıya indirme potansiyelimiz var demektir bu. Elbette her türlü ürünü üretmek için ister istemez sera gazı açığa çıkıyor, ancak bu ürünlerin karşılaştırmalarına baktığımız zaman hayvansal ürünlerin ne kadar ağır bir sera gazı yükünün olduğunu fark etmemek mümkün değil. Bitkisel ürünler de işlendiğinde açığa ister istemez sera gazları çıkıyor, ancak endüstriyel olarak üretilmiş hayvansal bir hamburgerle yine endüstriyel olarak üretilmiş bitkisel bir hamburgeri kıyaslar-

sak, bitkisel burgerin 10 kat daha az sera gazına neden olduğunu görüyoruz. Su ve diğer kaynak kullanımı da her iki burgerden de aynı miktarda kalori ve protein almamıza rağmen, bitkisel burgerin üretilmesinde çok daha az.¹⁰ Sonuç olarak hayvansal ürün yetiştirmek bir noktada ciddi bir kaynak israfı, hele de dünyanın kaynaklarının artık bu kadar tükenme sınırına dayandığı böyle bir çağda yaşıyoruz.

Sorunu bilmek çözümü de görünür kılıyor. Tüm bu çevresel zararları en aza indirmek istersek, hayvansal ürünlerden uzaklaşarak, mümkün olduğunca bitkisel beslenmeyi arttırarak ve hatta vegan olarak dünya için iyi bir şey yapabiliriz. Elbette bu bireysel bir adım olur, ancak etkisiz bir adım kesinlikle olmaz. Vegan olduğunuz süreyi girdiğinizde size bu süre içinde ne kadar kaynak tasarruf ettiğinizi hesaplayan bir site olan *thevegancalculator.com*'a göre, 16 senelik veganlığımda toplam 106 ton tahıl ve 23 bin ton suyu tasarruf etmiş, 53 bin kilo karbondioksitin atmosfere salımını engellemiş, 16 bin metrekare ormanlık alanı yok olmaktan kurtarmışım. Elbette binlerce canı da öldürülmekten kurtarmışım. Hepimizin eylemlerinin bir sonucu ve etkisi var, ve sekiz milyar insanın attığı ufak adımlar bir araya getirildiğinde toplamda çok büyük bir etkiye ulaşabiliyor. Günümüz tüketim toplumunda her birimizin tercihleri aynı zamanda tüketici tercihlerini ve yönelimini belirlemede de önemli, böylece bireysel adımlarımız daha geniş çaplı adımlara da neden oluyor. Her ne kadar büyük şirketlerin ve hükümetlerin kararları ve uygulamaları bizim bireysel etkilerimizden çok daha büyük etkiye sahip olsa da, daha iyi bir geleceğe doğru yol alma ihtiyacımız sadece şirketlerin ve hükümetlerin eline bırakılamayacak kadar elzem bir konu. Bu konuda her birimiz, elimizdeki imkanları elimizden geldiği kadar kullanıp, elimizden gelen adımları atarak çözüme bir adım daha yaklaşılmasını sağlayabiliriz, şirketlerin ve hükümetlerin adım atmasındaki etkimizi bile küçümsememek gerekir.

10 <https://css.umich.edu/publications/research-publications/beyond-meats-beyond-burger-life-cycle-assessment-detailed>

Veganlığın sağlık avantajları

Yıllar önce vegan olurken en korktuğum şey, bunun sağlık tarafıydı. Günün birinde sağlık sorunları yüzünden hastalanıp yataklara düşerim, doktorlar bana “veganlığı bırakmalısın” der diye çok korkmuştum. İyi ki bu korkuya rağmen denemeye başlamışım, çünkü meğer veganlığın sağlık tarafı hiç de korkulacak bir şey değılmış, hatta tam tersiymiş.

İşin içine girip de araştırmaya başladığımda, bitkisel beslenmenin, yani veganlığın beslenme tarafının aslında çok sağlıklı olduğunu keşfettim. Hayvansal ürünler tüketmenin insan sağlığını nasıl olumsuz etkilediğine dair o günlerde bile yapılmış çalışmalar vardı. Varmış daha doğrusu. Ben bunları hiç bilmiyordum, kimse bunlardan söz etmemişti o güne kadar. Varsa yoksa “et ye, süt iç, yumurta çok önemli” gibi şeyler söylenmişti. Bilimsel çalışmaları okudukça bir taraftan böyle çalışmalara erişebildiğim ve bilimsel dayanaklar bulduğum için seviniyordum, bir taraftansa kendimi kandırılmış hissediyordum. Neden hiç duymamıştım bunları o güne kadar? Neden kimse anlatmamıştı?

Bugün artık hem hayvansal hem de bitkisel gıdaların vücudumuza ve sağlığımıza etkisi çok detaylı ve çok geniş bir yelpazede araştırılmış durumda ve araştırılmaya da devam ediyor. Bitkisel gıdaların sağlığımıza olan olumlu etkileri sadece birkaç çalışmayla değıl, çok sayıda çalışmayla, dünyaca ünlü araştırma gruplarının çalışmalarıyla da ortaya çıkıyor. Vegan beslenmenin tüm yaş gruplarında ve tüm durumlarda mümkün ve sağlıklı olabileceğı artık genel olarak kabul görüyor. İnsanlar vegan beslenerek ihtiyaçları olan tüm kaloriyi, tüm besinleri, tüm proteini bitkisel kaynaklardan fazlasıyla karşılayabiliyorlar. Ne yazık ki bu araştırmalar yavaştan ses getirmeye başlasa da ya *hayvancılık* endüstrisinin dev şirketleri devreye giriyor ve bu bilgiler bize söylenmiyor ya da korku temelli aksi iddialar yayılıyor. O yüzden ortaya çıkan çarpıcı sonuçların bazılarını burada kısaca paylaşmak istiyorum ki günün birinde siz de “bana kimse bunlardan

bahsetmemiştii” demeyin. Ben kısaca özet geçeyim, siz merak ettiklerinizi araştırın.

Öncelikle, veganlar yeterince protein alabilir mi sorusunu cevaba kavuşturalım. Kısa ve net bir şekilde, evet. Bir insanın en çok proteine ihtiyaç duyduğu hamilelik döneminde vegan beslenmiş, emzirme döneminde de veganlığı yine hiç bırakmamış biri olarak bunu sadece bilimsel sonuçlara değil, kişisel tecrübeme dayanarak da söylüyorum. Bilinçli beslendiğiniz sürece ihtiyacınız olan tüm proteinleri, tüm elzem aminoasitleri ve her türlü besini bitkisel gıdalardan alabilirsiniz. Bu konuda tek istisna var, o da B12. Artık topraktan ve doğal hayattan uzaklaştığımız için sadece veganların değil, herkesin B12 takviyesi alması gerekiyor.

Bitkisel protein aslında aynı hayvansal protein gibi, aminoasit denilen yapıtaşlarının arka arkaya dizilmesiyle ortaya çıkan zincirlerden oluşuyor. Her ikisi de aynı aminoasitlerden oluşuyor ve herhangi birini yediğimizde vücudumuz bu proteini aminoasitlerine parçalayıp, vücudun ihtiyacı doğrultusunda bu aminoasitlerden yeniden kendi proteinlerini dizip protein üretiyor. Rengârenk boncuklardan oluşan bir kolye gibi. Vücut dışarıdan alınan kolyeyi önce bozup sonra da farklı renk sırasıyla yeniden diziyo gibi düşünün. Ancak bu kolyeler, hayvansal veya bitkisel gıdalardan geldiklerinde sadece dizili boncuk şeklinde gelmezler, kapalı bir kutunun içinde gelirler, yanlarında diğ er bileşenlerle beraber. Örneğin karbonhidratlar, lifler, yağlar, mineraller, vitaminler ve diğ er bileşenlerle. Hayvansal protein kaynaklarıyla bitkisel protein kaynakları arasındaki farkı temel olarak bu ek gıdalar yaratır. Mesela sağ lığımız için en gerekli şeylerden biri oldu ğ u artık ortaya çı kmış olan besinsel lif, hiçbir hayvansal gıdada yoktur, buna karş ın sağ lık açısından türlü riskler yaratan kolesterol sadece hayvansal gıdalarda bulunur. Sağ lığımız için çok faydalı olan fitokimyasallar ise hayvansal ürünlerde bulunmaz, sadece bitkisel gıdalarda bulunur.

Vegan beslenmenin sağlığımız üzerindeki en büyük ve en hızlı etkisi kalp ve damar sağlığı  zerine. Bitkisel gıdalarla beslenme sadece kalp sorunlarını azaltmakla kalmıyor, h lihazırdaki kalp ve damar sorunlarının da iyileşmesinde önemli rol alıyor. Bu konudaki  nc  ve en ünlü çalışmalarından biri, Amerika'daki Cleveland Clinic doktorlarından Dr. Caldwell Esselstyn'in yaptığı bir araştırma. Dr Esselstyn, kalp hastalarına verilen diyetlerin bile aslında yağ oranlarının yüksek olduğunu, alınan kalorinin üçte birinin hâlâ yağdan geldiğini fark edince, bunu % 10'un altına düşürmenin yolunu arıyor, çünkü v coda alınan yağ, kalp ve damar sağlığı üzerinde çok etkili. Hayvansal bir gıda tükettiğinizde, ne yaparsanız yapın, istediğiniz kadar yağsız kısmını t kedin, istediğiniz kadar yağı alınmış süt veya peynir yiyin, hayvansal gıdanın yağ içeriği yine de çok yüksek. Peynirin içeriğinin % 70'i zaten yağ olduğu için yağın azaltılması gereken durumlarda peyniri hiç yememek gerekiyor. Beslenmede %10 civarı yağ miktarına düşmek sadece bitkisel gıdalar t ketererek mümkün ve o da, eğer zeytin gibi, avokado gibi, kuruyemişler ve tofu gibi yağ miktarı doğal olarak yüksek gıdaları da kısıtlamanız ve ekstra yağ t kermemeniz koşuluyla. Yani hem bitkisel gıdayla beslenip hem de ekstra pişirme veya salata yağı kullanmadan beslendiğinizde, ancak % 10 oranına inebiliyorsunuz. Dr. Esselstyn, kendisine gelen ve iki defa kalp krizi geçirmiş, doktorların artık kabul etmediği kalp hastalarıyla çalışarak, onlara bu az yağlı vegan beslenme diyetini sıkı bir şekilde uygulatıp egzersiz de ekleyerek, hastalarının neredeyse tamamını iyileştirmiş. Bu hastalar hem ilaçlarını bırakabilmiş (elbette ciddi bir sağlık taraması ve doktor gözetiminde), hem de hayat kaliteleri artmış, spor yapmaya başlayabilmişler. Damarları görüntülendiğinde, kalınlaşma ve plak oluşumunun geriye gittiği, damarların kendini onarmaya başladığı görülmüş. Bu çalışmada olumlu sonuç alınamayan iki hastadan biri çalışmanın başında vefat etmiş, diğeri ise diyetle uymak istememiş. Kısacası, diyeti uygulayan herkeste olumlu etki görülmüş. Bu şekilde, aralarında eski Amerikan başkanı Bill Clinton'ın da olduğu pek çok kalp hastasını iyileştirmiş bir doktor olan Dr. Esselstyn, tecrübelerini Türkçeye de çevrilen Mucize

Diyet kitabında da paylaşıyor.¹¹ Her ne kadar bu en çok bilinen örneği olsa da bitkisel beslenmenin kalp ve damar sağlığına faydaları tek bir çalışma ve tek bir örnekle sınırlı değil. Bu konuda bitkisel besinlerin üstünlüğü artık tartışma konusu bile değil.

Bitkisel gıdaların kalp ve damar sağlığına etkisi sadece kolesterol açısından temiz olmalarından kaynaklanmıyor. Hayvansal gıdalar tüketildiğinde damarların sertleşmesine neden olan peroksinitrit üretimi artıyor, damarların esnekliğini sağlayan nitrik asit miktarıysa azalıyor.¹² Oysa bitkisel gıdalar böyle bir yan etkiye neden olmuyor, aksine nitrik asit miktarının artmasına ve damarların sağlıklı kalmasına katkıda bulunuyorlar. Aynı zamanda TMAO denilen son zamanların popüler zararlı molekülü de hayvansal gıdalar tüketildiğinde artıyor ve sağlığımızı olumsuz etkiliyor.¹³

Ayrıca hayvansal gıdalar bize hep protein deposu olarak öğretilmiştir ancak aynı zamanda başka şeylerin de deposudurlar: doymuş yağ ve trans yağlar. Trans yağlar sadece abur cuburdan ve paketli gıdalardan gelir sanmayın sakın. Paketli ürünlerdeki trans yağlar, kalp ve damar sağlığına olan zararları nedeniyle yasaklanmış olsalar da, biz doğal, hatta gerekli diye bildiğimiz et ve hayvansal ürünlerden de trans yağ alıyoruz. Aynı kalp-damar risklerine bu “doğal” trans yağlar da neden oluyor elbette.¹⁴ Hayvansal gıdalar aynı zamanda Tip II diyabetin de oluşmaya başlama nedenlerinden biri. Her ne kadar Tip II diyabeti önlemede kan şekerinin ani artmasına neden olabilecek karbonhidrat içeren gıdaların azaltılması, hatta kesilmesi tavsiye edilse de, sorunun ortaya çıkışı karbonhidrat kaynaklı değildir. Kan şekerini düzenleyen mekanizmanın bozulmasını, hem trans yağlar,

11 Mucize Diyet, Dr. Caldwell Esselstynn, NTV yayınları.

12 https://www.researchgate.net/publication/377380659_Effects_of_plant-_and_animal-based-protein_meals_for_a_day_on_serum_nitric_oxide_and_peroxynitrite_levels_in_healthy_young_men

13 <https://academic.oup.com/eurheartj/article/40/7/583/5232723>

14 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7231579/>

hem fazla abur cubur hem de hayvansal gıdalardaki yağlar tetiklemektedir. Hayvansal protein yemenin Tip 2 diyabet riskini öyle az değil, iki katına çıkardığı yapılan araştırmalarla da belirlenmiş durumda.¹⁵

Bunun yanında etin lifli yapısına bakıp da et ürünleri lif içeriyor sanmayın sakın. İnsanların sindiriminde de bağırsıklığında en önemli rollerden birini oynayan besinsel lifler sağlığını doğrudan etkileyen mikrobiyotamızı dengeliyor ve geliştiriyor. Ve besinsel lifler sadece bitkisel ürünlerde bulunuyor. Hayvansal gıdaların ise tam tersi etki yaptığını artık biliyoruz.¹⁶

Hayvansal ürünler tüketmek tansiyon,¹⁷ felç,¹⁸ kanser oluşumu¹⁹ ve hatta osteoporoz, osteoartrit ve Alzheimer hastalığıyla da yakından ilişkili.²⁰ Bunlar bilimsel olarak biliniyor, ancak yine de kalp krizi geçiren ya da yüksek tansiyonla dolaşan kişilere “yaşlılıkta olur böyle şeyler” denilebiliyor. Oysa bunların bir nedeni var, ve o neden, genelde kişinin genetiğinde değil, yediklerinde saklı oluyor.

Proteini bitkisel gıdalardan aldığınızda hem ideal oranda yağ almış oluyorsunuz hem de bunlar doymuş yağlar olmuyor. Ayrıca bitkisel protein aldığınızda, örneğin kuru fasulye yediğinizde, aynı zamanda lif de almış oluyorsunuz. Baklagillerin diyabet önlemedeki faydaları ve içerdikleri çözünebilir lif miktarıyla bağırsak mikrobiyomuzu zenginleştirici etkisi, artık çalışılıp kanıtlanmış

15 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522048080?via%3Dihub>

16 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9787832/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37375578/>

17 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10060708/>

18 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36173214/>

19 <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/meat-fish-dairy-and-cancer-risk/>

20 <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-information/health-concerns-about-dairy>

şeyler. Tüm bitkisel gıdaların içinde kendiliğinden bulunan çeşitli vitaminler ve mineraller, hayvansal gıdalardakinden çok daha çeşitli. Ancak vegan olanlar, birdenbire hayatlarındaki tüm hayvansal ürünleri çıkardıklarında ne yediklerine yine de dikkat etmek, dengeli ve yeterli beslenmek durumundalar. Özellikle ilk aşamada, beslenmelerindeki protein miktarının birdenbire azal-maması için bitkisel protein kaynaklarını hayatlarına daha çok sokmalı, yeterince kalsiyum ve demiri bitkisel gıdalardan almak için beslenmelerinde neye dikkat etmeleri gerektiğini öğrenmeli-ler. Çünkü kendi sağlığımız kendi elimizde.

Vegan olunamayan bazı alanlar

Veganlığı bir hayat felsefesi olarak benimsemeye başladığınızda, yediklerinizle sınırlı kalmayıp kozmetiğinizi, kıyafetlerinizi, takılarınızı, ev dekorasyonunuzu, hatta tabaklarınızı dahi gözden geçirmeye başlamanız gerekiyor. Biraz araştırma ve bolca şaşkınlık ve, “Aa, bu da mı vegan değilmiş, yok artık!” nidalarından sonra, bazı şeyleri değiştirmeniz gerektiğini fark ediyorsunuz. Deri ayakkabılarınızı suni deri olanlarla, yün kazağınızı viskon kazakla, hayvansal ürün içeren kreminizi tamamen bitkisel içe-rikli, hayvanlar üzerinde denenmemiş kremle değiştirmek müm-kün. Ev dekorasyonunda da belki fildişi eşyaları elden çıkarıp hayvanlar kullanılmadan üretilen süslerle değiştirebilirsiniz, hatta tabaklarınıza bile sinmiş olan, bone china -diye satılan- hayvan kemiği tozu içerikli tabak ve bardakları bile değiştirmek müm-kündür. Bütün bunlar bir anda olamayabilir, bu değişim süreci aylara, hatta yıllara yayılır genellikle. Örneğin vegan olduğumda deri ceketim artık zaten çok eskimiş olduğu için onu hızlıca kullanımdan kaldırabilmişim, ancak içinde deri olan ayakkabı-larım henüz yeniydi ve onları eskiyene kadar kullanmaya devam ettim, yıllarca dayandılar. Deri terliklerimi ise yıpratıp artık elden çıkarabileceğime ikna olana kadar da birkaç sene geçti. Saatimin deri kordonunu değiştirmek ise çok daha zor oldu, çünkü hem cildimi tahriş etmeyen hem de plastikten olmayan bir seçeneğe

ihtiyacım vardı. O günlerde zor bir istekti bu ama kafaya koyunca tabii ki o da oldu.

Ancak öyle bazı alanlar var ki bunlarda istesenez de yüzde yüz vegan olamıyorsunuz.

Örneğin, diyelim ki bir jokeysiniz. At binerek hayatınızı kazanıyorsunuz. Bu işi devam ettirdiğinizde aslında hayvanları kullanmış oluyorsunuz. Çünkü ata binmeden bir at binicisi olamazsınız elbette. Gerçi bugünlerde yetişkinlerin oyuncak ata binerek yarıştığı at yarışları da çıktı (evet, çubuktan yapılmış bir oyuncak ata binip hoplaya zıplaya yarışmaktan bahsediyorum). Ama bunların yakın zamanda bildiğimiz anlamda at yarışlarının yerine geçeceğinden şüpheliyim.

Ya da diyelim ki kemancısınız, hâliyle keman çalıyorsunuz. Keman yayı geleneksel olarak at kılından veya hayvansal parçalardan yapılır. Nasıl hem %100 vegan olup hem de keman çalacaksınız? Her ne kadar birkaç sene önce vegan keman yayı üretilmiş olsa da, piyasada bulacağınız kemanların yayında hayvansal maddeler bulunur.

Ya da diyelim ki bir aşçısınız ve geleneksel bir lokantada çalışıyorsunuz. Ya da garson. Rutin olarak hayvansal parçalar kullanarak yemek yapmanız ya da yapılmış bu yemekleri müşterilere önerip bunları servis etmeniz gerekir.

Ya da diyelim ki bir bilim insanısınız ki benim durumum uzun seneler boyunca böyleydi. Yaptığınız araştırmalarda kanseri önleyecek maddeler üzerinde çalışıyorsunuz, ama kanserli hücrelerle çalışabilmek için bunları besleyecek ortamların karışımına rutin olarak hayvansal serum eklemeniz gerekiyor...

Bunların hepsi de biraz ekstrem örnekler olsa da, hayatta karışımıza çıkabiliyorlar. Hatta biraz daha rahatsız edici, hayatımızın içine girmiş birkaç örnek daha vereyim: Şu anda üzerinde otur-

duğunuz koltuğu veya sandalyeyi düşünün. Muhtemelen yapışkanlarında hayvan kemiklerinin kaynatılmasından elde edilen zamb kullanılıyor. Hatta muhtemelen elinizde tuttuğunuz kitabın da cildinde aynı tür zamb kullanıldı. Hasta olduğunuzda kullandığınız ilaç muhtemelen hayvanlar üzerinde denenerek piyasaya sürüldü. Böyle durumlarda ne yapacaksınız? Hastalanınca ilaç kullanmamayı seçenler var elbette. Kitap okumamayı seçen var mı bilmiyorum, ben okuyorum. Ya da bir sandalyeye oturmamayı seçen var mıdır? Böyle durumlar karşısında insan çaresizlik duygusuna kapılabiliyor, *vegan olmak zaten mümkün değilmiş, o zaman hiç denemeyeyim bile* demek geliyor içinden. Bence tamamen havlu atmak yerine siyahla beyazın arasının hiç net olmadığını, grinin binbir tonu olduğunu kabul edip, çizgiyi kendin için anlamlı bir yerde çekmeye karar vermek, o çizginin sınırlarının da biraz flu olduğunu kabul ederek adım atmak, elinden geleni denemek, ne kadar geldiğini bir görmek daha iyi sonuçlar veriyor.

Bir de şu var ki siz ne kadar dikkat ederseniz edin, kontrol edebileceğiniz yerlerde bile o çizgiyi koruyamayacaksınız. Bazen vegan olmayan şeyler yemek durumunda kalacaksınız.

Vegan oluşumun üzerinden çok geçmemişti ki bir gün New York'taki yoga stüdyosundan çıkıp Union Square'deki Whole Foods Market'e girdim. Her ne kadar vegan ürünler yeni yeni kabul görmeye başlamışsa da Whole Foods süpermarketlerinde doğal ve alternatif gıda miktarı her geçen gün artıyor, vegan ürün seçenekleri çoğalıyordu. Tam fırın ürünlerinin önünden geçerken bir de ne göreyim! Rafın birinde “vegan muffin” yazıyordu! Hem de yaban mersinli!

Etikete iyice bakıp, vegan yazmasına rağmen ona güvenmeyip içeriğini de okuduktan ve iyice emin olduktan sonra sevinçle bir tane aldım ve üst kattaki oturma mekânına çıktım. Parka tepeden bakan ferah mekânda yoga sonrası tükenen kaslarımın titremesini durdurmak için muffini aceleyle yemeye başladım. Bir taraftan da

hayret ediyordum, demek vegan muffinleri de “normale” bu kadar benzetmek mümkündü. Artık muffininin son lokmasını ağzıma atıyordum ki, içimde bir şüphe belirdi. Tadı fazla doluydu, fazla ağır. Sanki yumurta ve kolesterol doluluğu gibi değil miydi bu? Ya gerçekten vegan değilse? Ama vegan yazmıyor muydu? Yanlış görmüş olamazdım. İçeriğini bile dikkatle okumamış mıydım?

Alt kata indim ve muffini aldığım rafa baktım. Gerçekten vegan yazıyordu, yanılmamıştım. İçim bir nebze rahatlamıştı ama şüphe hâlâ tam olarak yok olmamıştı. İyice emin olmak için rafa-
lara ürün dizen kıza yaklaşıp sordum: Afedersiniz, bu muffinde vegan yazıyor ama gerçekten vegan, değil mi? Ağzımdan çıkarken bile aptalca geldi. Amerika’da en ufak bir hatada müşteriler mağazalara dava açabilir ve kazanabilirlerdi, bu yolla zengin olan ve bu yolla zengin olmayı bekleyen pek çok insan vardı. O yüzden vegan olmayan bir şeye vegan yazmazlardı herhâlde. Ama aldığım cevap beni daha da aptallaştırdı. “Hayır, o vegan değil, ben etiketi henüz değiştirmedim,” dedi kadın! Bakakaldım! Ve zengin olma fırsatımı kaçıran aptallaşmış bir şekilde marketten çıktım.

Kısacası, vegan beslenmeye çalışsanız da bazen vegan olmayan şeyler yiyeceksiniz, bunu baştan kabul etmek gerekiyor. Siz ne kadar dikkat ederseniz edin, hayatınızdan tüm hayvansal ürünleri çıkarmaya çalışırsanız çalışın, hayvansal ürünler modern hayatımıza o kadar işlemiş ki bir yerden siz fark etmeden sızabilirler. O yüzden de kimse %100 vegan olamaz. Ama olabildiğince, elinden geldiğince vegan olmaya çalışabilir ve bence bu yeterince iyi bir nokta olur.

Nedir o hâlde vegan olmak?

Hem çok uğraşacağım, hem de hayvansal ürünleri tamamen hayatımdan çıkaramayacağım, o hâlde ne anlamı var ki uğraşmanın, diye düşünebilirsiniz. Bütün bu çabalar boşuna mı diye isyan edebilirsiniz. Ben aynen böyle düşünüp isyan etmiştim.

Aslında işin ucu şuraya dayanıyor: Siz elinizden geldiği kadar hayvansal ürünleri hayatınızdan çıkarmaya çalıştığınızda, apayrı bir farkındalık ve özgürlük geliyor. Sırf insan olarak bu dünyada yaşamamız bile dünyaya bir ölçüde zarar veriyor, o nedenle minimum zarar vererek nasıl yaşarım diye düşünmek, onun yollarını bulmak gerekiyor. Vegan yaşam, hem dünyaya hem etrafımızdaki hayvanlara hem de bize minimum zarar veriyor. Vegan olduğunuzda sadece yedikleriniz ya da tükettiğiniz ürünler değişmiyor, aynı zamanda farklı bir bakış açısından bakabilecek bir alan yaratmış oluyorsunuz kendinize, perspektifiniz genişliyor, baskı altında tuttuğunuz vicdanınızın kilitli kapısı açılıyor.

Aslında hayatınız, önceden korktuğunuz kadar değişmiyor, normal günlük hayatınızı yaşamaya devam edebiliyorsunuz. Seçimleriniz ciddi şekilde değişse de, dünyanız altüst olmuyor. Dışarıdan bakan biri hiçbir değişim görmüyor, siz söylemeseniz kimse vegan olduğunuzu anlamıyor. Ancak siz değerlerinizle uyumlu yaşamının da mümkün olduğunu fark edince, raylarına oturmuş bir tren gibi akışınız kolaylaşıyor.

Veganlığı bir türlü anlatamadığım insanlara en azından vejetaryenliği anlatabileyim, bunun etik tarafını anlatabileyim diye “annesini ve gözü olan hiçbir şeyi yemiyorum” diyorum. Bir süre önce sosyal medyada bir görsele denk geldim, bir hamburger görseli, köfte kısmı biraz fazla kalın ve üzerinde bir göz var, sana bakan tek bir inek gözü. Etinin gözü olduğunu düşünmek sadece bir hayal değil aslında, yaşarken gerçekten de bir gözü vardı bu hayvanın. Daha doğrusu hayvanların. Özellikle büyük zincir hamburgercilerde satılan hamburgerler, pek çok hayvanın etinin karışmasından oluşuyor. Her ne kadar hamburgerlere hayvan gözünün de eklendiği (atık parça olarak) iddia edilse de, hayvan gözlerinin araştırmalarda kullanılmak üzere talep görmesi nedeniyle aslında göz kısmı et veya diğer atık parçalardan çok daha değerli, o yüzden hamburger yediğinizde muhtemelen hayvanın gözünü yemiyorsunuz. Ama yine de zamanında yaşamış, bir veya daha fazla gözü olmuş hayvanları yiyorsunuz.

Annesi veya gözü olan deyince insan irkiliyor. Karşımızda incittiğimiz ya da hayatına son verilip bize yemek olmasına aracı olduğumuz şeyin, aslında bir varlık ve üstelik de bizim gibi yaşayan, gören, annesi olan, duyguları olan, annesini seven bir varlık olduğunu algılıyoruz birdenbire. Anne inek ve yavrusunun fotoğraflarına bakarsanız zaten aradaki sevgi bağıını anlarsınız. İnternette en dayanamadığım “hayvansever” paylaşımlardan biri, hayvanların öldürülmesi bir yana, bir yavrunun annesinden zor kullanılarak ayrılmasını ve bunun hem yavru da hem annede oluşturduğu feci tepkiyi gösteren videolar. Yavruyu çekip zorla alan kişinin peşinden böğürerek koşan, bazen yollarda otomobillerin, kepçelerin peşinden gidebildiği kadar gidip yavrusunu götüren aracı takip etmeye, yavrusunu kurtarmaya çalışan acı ve keder dolu bir anne... Annelik duygusu çok benzer, yuvadaki yavru kuşuna solucan taşıyan kuşta da benzer, civcivlerini kanatları altında saklayan tavukta da benzer, yavruleyen kedilerde ve köpeklerde de benzer, yediğimiz hayvanlarda da benzer: Kuzular annelerini, anneler kuzularını ister. Hatta kuzu kelimesi annelikle öyle özdeşleşmiştir ki anaç duygular beslediğimiz kişiye “kuzum” diye sesleniriz. Oysa kuzu şiş yemeye oturduğumuzda, bunu hatırlarsak yiyemeyeceğimiz için, bu tarafımızı kapatmak, yok saymak, tamamen devre dışı bırakmak zorundayız. Kendimizi inkâr etmek zorundayız. Aman canım, o kadar da abartmayalım diyerek bizim için önemli olan bir şeyi yok saymamız gerekiyor ki önümüzde baharatlarla, tuzla, ateşle lezzetli hâle getirilmiş o et parçasının, daha düne kadar duygusal bir varlık olduğunu ve bizde anaç duygular uyandırdığını unutabilelim ve kuzu şişimizi rahatça yiyebilelim. Sadece kuzular için değil, diğer hayvanlar için de öyle. Ben en son beyaz et yemeyi bırakmışım, oysa tavuklar benim kişisel olarak en yakından bildiğim, civcivleri ve annelerini defalarca gözlemlediğim türdü. Civcivlerin annelerinin kanatları altına nasıl doluştuğunu, annelerinin peşinden nasıl koştura koştura gittiklerini, anne tavuğun nasıl korumacı olduğunu ve yavrularıyla olunca nasıl huzurlu olduğunu çok yakından gözlemlemiştim çocukluğumda. Gel gör ki yediğim şeyle bağlantısını kuramamışım bir türlü.

Bu bağlantıyı bir kere kurduktan sonra ise ilginç bir şey oluyor. O görmezden geldiğiniz tarafınızı bir kere görünce kilitli bir kapıyı açmış gibi oluyorsunuz. Daha pek çok şeye karşı bir uyanış başlıyor, gözünüzün önünden bir perde kaldırmışsınız gibi. Bu bağlantı kurma ve aslında etrafımızla, her şeyle bağlantılı olduğumuzu idrak etme yetisi gittikçe uyanıyor, geliyor, sağlamlaşıyor. Kopuk olmaktan, kopuk hissetmekten çıkıp, bağlantılı hissetmeye başlıyorsunuz. Bu ise kendi başına bile sağaltıcı, kendi başına şifa getiren bir değişim. Depresyonda olan kişilerin evcil bir hayvanla yaşamaya başladıklarında nasıl iyileşmeye başladıklarına dair pek çok çalışma var. Her şeyden kopuk olduğumuzu düşünmekten, bağlantılı olduğumuzu düşünmeye geçince tüm sistem rahatlıyor.

Evcil hayvan demişken, sadece yediklerimize değil, hayatımızdaki diğer hayvanlara da bir göz atalım. Evimizde hayvanlar var ve bunlar genellikle kedi veya köpek gibi etçil hayvanlar. Yani evimizde bir hayvana yuva sağlarken, onu beslemek için başka hayvanların kullanıldığını biliyoruz. Kedi köpek maması hikâyelerine hiç girmiyorum; sadece hayvancılık endüstrisinin atıklarını kullanmakla kalmayıp evcil hayvan barınaklarından da “malzeme” alındığını biliyoruz.

Peki hayvanlarla beraber yaşadığımız bu dünyada sınırı nerede çezeceğiz? Mesela hayvanat bahçeleri hayvanların esir edildiği, doğal ortamlarından koparıldıkları, kötü şartlar altında yaşamak zorunda bırakıldıkları yerler olsa da bazı argümanlara göre hayvanların bedavadan yemek ve barınma bulabildikleri, korundukları yerler. Ya da evcil hayvanlar? Artık doğal ortamlarından uzaklaşmış, insanlar tarafından evcilleştirilince de insanlara yakın yaşamaya bu kadar alışmış olan hayvanları sokakta bırakmak mı daha şefkatli bir eylem, yoksa onları evde beslemek mi?

Ya da ata binmek mesela. Bunu eğlence için yaptığınız, ama atınıza da çok iyi baktığınız göz önüne alınırsa bu şefkatli bir eylem mi?

Günlük hayatınızda bunları düşünmek zorunda değilseniz bu muğlak alanlarda fazla boğulmamanızı tavsiye ederim, çünkü bir konunun sınırlarına yaklaştıkça sınırlar netliğini yitiriyor. Bunlarla boğuşmak yerine enerjinizi daha yapıcı yerlere yönlendirmenizi tavsiye ederim. Kendi günlük hayatınızda neleri değiştirebilirsiniz, diye odaklanmak çok daha verimli bir zaman kullanımı olur. Ama bu konuda düşünmek isterseniz, kendim için kullandığım bir ölçüyü paylaşayım.

Diyeelim ki evinizde kedi veya köpek besliyorsunuz. Ya da bir çiftlikte yaşıyorsunuz, her yere atınızla gidiyorsunuz ve atınız artık arkadaşınız gibi. Ya da diyelim ki gözleriniz görmüyor ve sokakta yürüyebilmek için özel eğitilmiş bir köpeğe ihtiyacınız var. Ya da daha da ekstrem bir örneğe gidelim, diyelim ki çığ düştü veya deprem oldu ve insanların çığ veya enkaz altında bulunması için özel eğitilmiş köpeklere ihtiyaç var. Bu durumlar hayvan kullanmaya girer mi?

Çok sınırdaki kalan konular bunlar.

Evinizdeki kediyi besleyerek ona iyilik yapıp hayatını koruyorsunuz, iyi bir hayat sağlıyorsunuz, ama onun yaşaması için mamalarında başka hayvanların eti kullanılıyor.

Köpeği kullanarak sokakta dolaşabiliyorsunuz, ama köpeğin beslenmesi için başka hayvanların ölmesi ve köpeğe mama olması gerekli.

Ya da ölümcül bir hastalık için bir ilaç geliştirilmesi gerekiyor ve bunun için yüzlerce, binlerce ve hatta milyonlarca hayvanın üzerinde denenmesi gerekiyor.

Ne yapardınız? O ilacı kullanır mıydınız?

Hiç ilaç kullanmayan, hayvanların üzerinde test edilerek geliştirilmiş hiçbir şeyi kullanmak istemeyenler var, ki veganlığın

temel prensiplerinden biri budur. Alternatif arayanlar, ancak ve ancak başka seçenek bulamayınca bunları kullananlar var. Ya da bu bir istisna deyip kozmetiği kullanmazken ilacı kullananlar var. Bunun tek bir cevabı yok gerçekten. Kimse veganlık otoritesi değil ve kimse kimseye şunu yap, bunu yapma diyemez. O nedenle bu zor alanlarda cevabı kendinizin vermesi, kendi vicdanınıza göre hareket etmeniz gerekiyor.

Hizmet hayvanlarına gelince, soru çok zor. Hayvan kullanımı yine var ancak bu durumlarda o hayvana saygı çok daha fazla oluyor. Örneğin Kahramanmaraş depreminde enkaz altında hâlâ canlı olan insanları arayıp bulup çıkarırken ölen Meksika ekibinin köpeği Proteo'yu hepimiz hatırlıyoruz. Proteo için bir cenaze ve saygı töreni düzenlenmişti. Kendisine bir saygı vardı, ona bir mal gibi davranılmamıştı. Peki ya beslenmesi?

Ben olsam, hayvanları bitkisel formüllü ama doğasının ihtiyacına göre geliştirilmiş mamalarla beslerdim ve onun üstün kabiliyetlerinden, enkaz altında can kurtarmak için faydalanırdım. Burada bir kullanma söz konusu mu, evet.

Ama bir de şu soru var: Ben kendim onun yerinde olmak ister miydim?

Proteo'nun yerinde olmaya bir itirazım olmazdı diye düşünüyorum.

Çiftçinin atı olmak ister miydim? Emin değilim, muhtemelen yabanda koşan yaban atı olmak isterdim.

Hayvanat bahçesindeki hayvan olmak ister miydim? Hayır.

Deneylerde kullanılan tavşan veya fare olmak ister miydim? Hayır.

Kediye köpeğe yedirilen hayvan olmak ister miydim? Hayır.

Sütü alınan, bunun için sürekli hamile bırakılan, sürekli yavrusu çalınan bir inek olmak ister miydim? Kesinlikle hayır.

O zaman kesinlikle hayır dediklerimden başlayarak, bunları hayatımdan mümkün olduğunca çıkarmaya başlıyorum. Ve emin olamadıklarımı sonra geliyorum.

Kesinlikle hayır deyip hayatımızdan çıkarmanın en mümkün olduğu şeyler et ve süt mesela. Alternatifi çok kolay. Artık bitkisel temelli gıdaların da en az hayvansal temelli olanlar kadar besleyici ve çok daha sağlıklı olduğu, çevresel avantajlarının da aynı şekilde, çok daha fazla olduğu biliniyor.

Hayvanat bahçesi olmasa da olur, artık çok gelişmiş ekranlarımız, belgesellerimiz ve hatta artırılmış gerçeklik teknolojimiz var.

Ya da evcil hayvanlarımız için onların doğasına ve ihtiyacına göre geliştirilmiş vegan mamalar var (köpeğinizi brokoliyle beslemeye kalkmayın lütfen).

Peki ilaç geliştirmek için denek olarak kullanılan hayvanlar?

Ben onların yerinde olmak istemezdim. Onları kullanmaya da içim elvermiyor. Zamanında, kendi bilimsel araştırmalarım için doğrudan doğruya, kendi ellerimle kullandığım tek canlı organizma mikroskobik solucandı, ama geliştirdiğim bazı özel ilaçlar Alzheimer tedavisi olabilir mi diye test edilmek üzere fareler üzerinde denendi. Ve bu farelerin bir kısmını ben bir gün yanlışlıkla gördüm. Araştırma ortaklarımın benim sentezlediğim protein benzeri biyomimetik molekülüleri nasıl kullandıklarını gözlemlemek için New York Üniversitesi'nin ünlü NYU Longone Medical Center'ına gitmiştim. Fazlasıyla temiz bir odaya girip kapıyı kapatınca birdenbire bir duvar dolusu kutuyla, kutuların içinde de çok sevimli farelerle karşılaştım. "Ay ne kadar sevimliler," diye çıktı ağzımdan, "onlar bizim deneklerimiz," cevabı geldi anında. Kalbime hançer saplandı resmen. Çok tatlılardı. Hiçbir şeyden

habersiz, neden esir edildiklerini bilmeden yaşıyorlardı. Ve onları yapay olarak hasta etmeyi, bu hastalıktan öldürecek hâle getirmeyi, sırf bir tedaviyi denemek için onlarca, yüzlerce ve hatta binlerce hayvanı öldürmeyi kendimize hak görüyorduk.

Yine doktoramdaki bu araştırma projesinde çalıştığım bir gün, geliştirdiğim ilaçlardan birinin karakterizasyonunda bir sıkıntı çıktı. Sentezi bitirmiştım, moleküllerini saflaştırmıştım ve son olarak da doğru şeyin ortaya çıktığından emin olmak için (bunları gözle göremediğimizden) bir karakterizasyon tekniği kullanmıştım. Cihazdan çıkan sonuca bakakalmıştım. Sonuca göre benim yapmak istediğim ve ortaya çıkan molekül arasında tek atomluk bir fark vardı. Ya cihazda bir sorun vardı ya ben bir şeyi yanlış yorumluyordum ya da molekül sentezinde bir sorun olmuştu. Sorunun nereden kaynaklandığını anlayamıyordum bir türlü, doktora hocam da bir yorum getiremedi. Fareler üzerinde bunları denemek üzere bekleyen ortağımız ise o gün toplantıya gelip sentezlediklerimi alacağı için beni ve hocamı acele ettiriyordu. Ben sorunu çözemedim toplantıya girdik. Ortağımız, “O kadar düşünmene gerek yok,” dedi, “sen ilaçları olduğu gibi ver, en azından deneyelim, bu fareler nasıl olsa altı ay içinde ölmeye programlı, ilaçları denesek de ölecekler, denemesek de.” O kadar doğal bir şekilde söyledi ki bu hayvanların bu kadar doğal bir şekilde birer mal olarak görülmesine inanmadım, bir canlının hayatını bu kadar değersizleştirmiş olmamız çok dokundu. Elbette hayvanları yiyerek de öldürüyorduk ve öldürmeyi normalleştiriyorduk, ama onları denek olarak kullanma konusu daha az düşündüğüm, daha az normalleştirmiş olduğum bir konuydu. Bu olaydan sonra fareli araştırmalarda yer almayı içim almadığı için bir daha fareler üzerinde denenilen deneylerde ve araştırmalarda yer almamaya karar verdim. Elbette bu kararımın sorun yarattığı zamanlar oldu, bunun için hem iğnelemelere maruz kaldığım hem prestijli proje olanaklarını kaçırdığım da oldu. Ama içim öyle rahat etti ki tüm prestij kaybına değdi.

Öbür taraftan, ilaç kullanıyorum. Bunların geliştirilme aşmasının bir yerlerinde, ister istemez hayvanların kullanılmış olduğu-

nu bilerek kullanıyorum. Bana sorarsanız bunun da çözümü var, canlı hayvan gerektirmeyen test düzenekleri geliştirerek hayvan deneklerine olan bağımlılığımızı sonlandırabiliriz. Bu konuda ciddi ilerlemeler de var, umarım günün birinde tüm ilaçlar, hayvanlara hiç gerek kalmadan geliştirilebilir.

Kısacası, hayvanların kullanımı bir soru işareti olduğunda, net bir cevabı olmayan yerler var.

Bu bölümü Dalai Lama'dan bir hikâyeyle bitireyim.

Bir adamın atının bacağı kırılmış. Adamın gözünde at artık işe yaramaz hâle gelmiş. “Vurup acısını dindireyim mi?” diye sormuş adam Dalai Lama’ya. “Bu at senin oğlun olsaydı vurur muydun?” diye sormuş Dalai Lama.

Bu noktaya erişmek, her bir hayvanı kendi çocuğumuz gibi görerek hareket etmek belki mümkün olmayabilir, ama bunun için elimizden gelen çabayı gösterebiliriz. En azından bu noktaya mümkün olduğunca yaklaştırmaya çalışabilir, o yöne doğru adım atabiliriz.

Bireyin kendi değerleriyle uyumlu bir yaşam tarzını benimseme süreci

Vegan olmadan önce veganlık ekstrem ve agresif görünse de veganlığın aslında bir hayat görüşü olduğunu öğrendikçe benim içsel değerlerimle de ne kadar uyumlu olduğunu fark etmeye başladım. Veganlığa ilgim her ne kadar sağlık açısından başlamış olsa da ekolojik ve etik açıdan, etrafıma en az zararı vererek yaşayacağım bir hayat tarzı olduğunu gördüm. Vegan olanlara, bunu yapabilenlere çok büyük bir saygı duymaya başladım, ancak ben bunu yapamazdım herhâlde. Kendim vegan olmaya kalksam becerebilecek miydim? Vegan olmak çok büyük ve ulaşılmaz bir hedef olarak görünüyordu, sanki adında bile çok büyük bir

sözleşme içeriyormuş gibi geliyordu. Düşüntün bir kere, yedik-
lerinizden tüm hayvansal gıdaları çıkaracaksınız. Sadece et ve et
ürünlerini değil, süt ve süt ürünlerini, yoğurtları, tereyağlarını,
yumurtaları, elbette tavukları ve balıkları da çıkaracaksınız.
Diyelim bunu başardınız, ayağınıza giydiğiniz ayakkabı deri
olmayacak, sırtınıza geçirdiğiniz kazak yün olmayacak... Ve bu
kadarla da bitmiyordu, daha bunun kozmetiği vardı, temizlik
ürünü vardı, dikkat edilecek şeylerin ardı arkası kesilmiyordu.
Bunların hepsini yapabilecek miydim? Kendimi aciz ve bu kuru-
lu sistemin çarkları arasında sıkışmış, elinden bir şey gelmeyen
minik bir piyon gibi hissediyordum.

Ben böyle hissederken ve yediğim hayvansal ürün mikta-
rını ne kadar azaltabilirim diye denemeler yaparken bir gün,
doktora hocam evinde bir akşam yemeği vermeye karar verdi.
Sadece bizim NYU'daki araştırma grubumuzdan kişiler katılacak,
sofraya katkı olarak herkes yanında ufak bir şeyler getirecek,
böylece Amerika'da pek yaygın olan bir *potluck* akşam yemeği
olacaktı. Ana yemeği çok özel bir şekilde kendisi hazırlayacaktı.
Hazırlayacağı şeyin özel bir et yemeği olduğunu söylemişti. O
akşam hepimiz hazırlanıp gittik, keyifli bir muhabbetle getirdik-
lerimizi masaya dizdik. Ana yemeğe bir türlü sıra gelmiyordu,
çünkü özel olarak pişmesi gereken et henüz pişmemişti, çok
yavaş pişmesi gerekiyormuş ki iyice yumuşak olsun. Biz o arada,
tüm eve yayılan kokular eşliğinde muhabbet ederken, artık et
yememeye çalıştığımı söyledim kendisine. Şaşırmakla beraber
saygı gösterdi ve ısrar etmedi. (Bu, Türkiye'deki insanların pek
yapmadıkları bir şeydir. Amerikalılar herkesin bir özel alanı
olduğuna inanırlar ve sizi sıkboğaz etmezler, özel alanı ihlal
etmemeye çalışırlar.) Masaya artık nihayet oturduğumuzda tabii
ki konuşmalar ve övgüler etin etrafında dönmeye başladı. Hocam
hiç ısrar etmese de başka ülkeden bir arkadaşım inanılmaz ısrar
etmeye başladı. "Adam bu kadar saattir bizim için uğraşmış."
"Bak bu çok özel bir şey, başka nerede bulacaksın." "Bir lokma
yesen ne olur sanki!" diyerek tüm kapıları zorluyordu. Büyük bir
olay yaratmamaya ve ufak bir parçayı denemeye karar verdim. Ev

sahibimiz, “Emin misin, yemek zorunda değilsin,” dese de artık konunun uzamasını istemiyordum... Tabağımda özel soslarla pişmiş ve iyice yumuşayarak lif lif dağılmış bir et parçası vardı. Artık yapacak bir şey yoktu. Zaten ben kendime vejetaryen bile demiyordum henüz, o yüzden çok büyük olay yaratmaya gerek yok diyerek bir lokmayı ağzıma attım. Attım ama attığım anda lokma ağzımda büyüdü, zor çiğnedim, diğerlerinin muhabbete daldığı bir anda da çaktırmadan peçeteme çıkarıp tabağın kenarına sakladım. Neyse ki o arada muhabbet başka yere dönmüştü, kimse beni izlemiyordu da üzerimde baskı hissetmiyordum. Diğer her şeyden yedim, etin geri kalanına dokunamadım. Ve o akşam anladım ki değmezdi. Yani bu kadar özel bir et parçasını, bu kadar özel bir ortamda bile yediğimde aslında kendime ihanet etmiş oluyordum. Değer miydi? Sırf birileri ısrar etti diye, sosyal bir baskıya dayanamadım diye inandıklarım ters bir şey yapmaya değer miydi? Böylece ağzıma son kez kırmızı et alışım o akşam oldu.

Bu olay sayesinde kafam çok netleştiği için bundan sonrasında artık çok daha rahat bir şekilde et yemediğimi söyleyebilmeye ve bunun arkasında durabilmeye başladım. Ancak artık et yemediğimi öğrenen etrafımdakiler, “Sakin bunu daha ileri götürmeye kalkışma,” demeye başladılar (dediğim gibi, özel alan anlayışı bizde yoktur, herkes sizi kontrol etmeye ve ne yapacağınızı söylemeye çalışır). Her ne kadar veganlara saygı beslemeye başlamış olsam da vegan olamayacağıma hâlâ kesinlikle emindim. Vegan olmam mümkün değildi, çünkü bir göçmen çocuğu olarak kendimi bildim bileli böreklerle, çöreklerle, pastalarla büyümüştüm, benim için konforun, sıcaklığın, bir araya gelmenin anlamıydı bunlar. Ve hiçbirisi vegan değildi, hepsinin içinde ya yumurta ya da süt olduğuna göre vegan olmam zaten mümkün değildi. Bunları yemediğim bir hayat düşünemiyordum. Bunları yemeden duramam, sadece sebze yenilen bir hayat beni tatmin etmez diye düşünüp bu argümanlarla da etrafımdakileri de yatıştırıyordum. Vegan olmanın sebze yemek demek olmadığını her ne kadar bilsem de, o güne kadar pek çok lezzetli ve doyurucu vegan yemeği

artık yemiş olsam da, zihnimde dönen argümanda veganlığı sadece sebze ve ot yediğim bir beslenme tarzına dönüştürmüştüm. “Merak etmeyin, ben vejetaryen olsam da vegan olamam,” diyordum. Ve buna kendim de inanıyordum.

Vegan olduktan sonra da vegan olduğumu kendime bile itiraf edemedim bir süre. Vegan kelimesi bir etiketti, bir söz verişti ve o sözü vererek kendimi bir boyunduruk altına sokacaktım gibi hissediyordum. Sanki etrafımdakilerin benden beklentisi artacaktı ve ben bunu karşılayamayacaktım gibi. Ancak vegan olduğumu çekine çekine vegan bir arkadaşına söylediğimde, “Aferin, kendin için iyi bir şey yapmışsın,” dedi ve işine döndü. Bu kadar mıydı? Ben tüm dünya yerinden oynayacak falan sanmıştım. Yani, “Yaşasın, Yeliz vegan oldu,” gibi bir şey beklesem de, “Şimdi vegan olduğuna göre sorumlulukların şöyle şöyle arttı,” gibi bir görev listesi bekliyordum galiba. Oysa herkes kendi işinde gücündeydi ve kimsenin beni boyunduruk altına aldığı falan yoktu. Sandığım gibi bir vegan kulübe dahil olmamıştım. Kimsenin umurunda değildi benim vegan olup olmamam. Bu bana çok büyük bir özgürlük verdi. Hem kendi değerlerimle uyumlu bir hayat yaşayabiliyordum, hem de kimse beni baskı altında tutmuyordu. Vegan olarak geçirdiğim günlerin sayısı arttıkça bunun beni ne kadar kendimle barışık hissettirdiğini, üzerime ayrı bir huzur geldiğini, kafamdaki pek çok çatışmanın artık olmadığını fark ettim.

Tabağıma ne koyduğumun, ne koymayı seçtiğimin bu kadar fark yaratacağını hiç düşünmezdim. İnandıklarım doğrultusunda seçim yapmanın ve bu seçimin arkasında durabilmenin bu kadar büyük bir ferahlama getireceğini de tahmin etmezdim. Veganlığın mantıklı olduğunu fark etmeye başladığımda, zihnim sürekli neden bunu yapamayacağımı kanıtlayan gerekçeler üretmek için çalışıyordu. Sürekli, “Evet, ama...” diye düşünürken buluyordum kendimi. “Evet ama doymam, evet ama protein, evet ama çok zor, evet ama pahalı, evet ama arkadaşlarımla dışarı çıktığımda ne olacak?” Tüm bunlar aslında kafamdaki senaryolardı sadece. Arada

denemeye cesaret ettiğimde, bu öğün vegan beslenecek olsam ne yerdim diye düşündüğümde, “Bak işte, hiç de kolay değilmiş,” dediartecek bir bahaneyi mutlaka buluyordum.

Bir şeye değer verdiğimizizi söyleyip onunla çelişen davranışlarda bulunmak aslında bizi derinden etkiliyor. İnandığımız şeylerin günlük hayattaki davranışlarımızda karşılık bulamaması, kendimize karşı hissiyatımızı etkiliyor, derinde bir yerlerde bir ikiyeüzlülük içinde olduğumuzu biliyoruz. Bunu kaldırmak zor olduğu için de en kolay yola başvurup çelişkiyi inkâr ediyoruz, başkalarıyla çatışmamak adına kendimizle çatışmaya başlıyoruz, kendimize karşı sürekli bir savunma içine giriyoruz. Ancak gün gelip de davranışlarımızı samimi bir şekilde gözden geçirdiğimizde, karşımıza çıkan uyumsuzlukla yüzleştiğimizde ve davranışlarımızla inandıklarımızı uyumlu yapmak için adım attığımızda, kendimizi çok özgürleşmiş hissediyoruz. Ve o anda anlıyoruz ki bu uyumsuzluğu aslında derinden hisseden ve yaptıklarımızın uyumsuzluğunu bilen bir tarafımız varmış ve enerjimiz bunu bastırmaya, görmezden gelmeye, inanmadığımız hâlde başka türlü davranmaya ve bu davranışlara türlü bahaneler bulmaya gitmiş. Yaptıklarımızı değiştirmek hiç kolay değil. Üstelik değiştirsek ne olacağını bilmediğimiz için de bir korku giriyor devreye. Bu korkunun üzerine cesaretle, merakla ve biraz da kendimize alan tanıyarak, şefkat göstererek gitmeye başladığımızda, işte o zaman taşlar yerinden oynamaya başlıyor. Korkularımıza rağmen değerlerimizle uyumlu bir yol seçme cesaretini gösterdiğimizde, işte o zaman özgürleşme başlıyor.

Toplumsal etki ve sorumluluklar

Ben her ne kadar vegan olurken herkesin gözü bende olacak ve benden çok şey beklenecek diye düşünsem de vegan olduğumda farklı bir tabloyla karşılaştım. Vegan olmam yanımdaki için daha da yakınlaşıp baskı kurmaya çalışma nedeni olmak bir yana, bir uzaklaşma nedeni olabiliyordu. Uzaklaşıp biraz uzaktan izleme isteği gibi.

Veganlığın ilk zamanlarında, yeni vegan olanların düştüğü pek çok hataya düştüm ben de. Veganlık yolundaki çukurlar gibi bunlar. O az yürünmüş yola girince yol bozuluyor, engebesi artıyor, bazen önünüzü görmeden ilerliyorsunuz, bazen de çok ileriye odaklanarak hemen önünüzdeki çukurları görmüyorsunuz. İşte o çukurlardan biri de insanlarla veganlık konusunda tartışmaya girmekti. Vegan olunca birdenbire üzerinizde bir sorumluluk hissediyorsunuz. Sizin harcadığınız zamanı kimse harcamasın, kestirme yolu bulsun istiyorsunuz. Katıldığım beslenme seminerlerinden birinde hoca, “Vejetaryenlikle zaman kaybetmeyin, doğrudan vegan olun,” demişti. O anda çok ters gelmişti, çünkü o günlerde vejetaryendim. Ama kendim de vegan olunca işler değişmişti. “Ben bundan mı korkuyordum, hiç de fena değilmiş, yapılabilir bir şeymiş ve pek çok nedenden dolayı da yapılması gereken bir şeymiş,” diyerek etrafımdakiler de hemen benim gibi düşünsün istemiştin ve ben de “vejetaryenliği es geçin” moduna girmiştin. Her ne kadar karşıdakini değiştirme potansiyeliniz çok düşük olsa da, yeni fark ettiğiniz bu gerçekleri birdenbire herkes görebilsin, herkes birden değişsin istiyorsunuz, geçtiğiniz uzun yolu unutarak. Böylelikle de gereksiz ve sonuçsuz tartışmalara sürükleniyorsunuz.

Veganlar agresif gelir ya bazen, aslında çoğunlukla yeni vegan olanlar agresiftir. Yıllanmış bir vegan olduğunuzda, önceleri tüm gün uzatabileceğiniz bir tartışmayı, sadece gülümseyerek bile geçebiliyorsunuz. Nasıl olsa herkesin akli mantığı var, internet hepimizin elinde, isteyen herkes araştırıp öğrenebilir diyorsunuz. Oysa başlarda, herkese hemencecik sizin de daha yeni fark ettiğiniz şeyleri anlatmak, çarpıklıkları göstermek istiyorsunuz ve bunu yaparken tutkuyla konuşup bazen agresifliğe kaçabiliyorsunuz.

Bununla ilgili sonradan duyduğum, kendi hocalarımdan birinin aktardığı bir hikâye çok açıklayıcı gelmişti bana. Spiritüel yol göstericilerimden birinin kendi hocasından görüp aktardığı, aslında spiritüellikle ilgili bir hikâyeydi. Öğretilerle yeni tanışıp

onlara tutkuyla bağlanan taze öğrencilerin tavırları, karşıdan bakan birine agresif gelince, neden böyle davrandıklarıyla ilgili bir içgörü paylaşmış. “O ilk dönemlerde o kadar yeni ve kırılgan oluyorsunuz ki,” demiş, “aynen yeni dikilmiş incecik bir fidan gibi. Dışarıdan gelen her türlü müdahaleden korunmanız gerekiyor ki büyüyebilesiniz. Etrafınıza bir çit örmeniz gerekiyor.” Bizim durumumuzda bu bir tartışma duvarı oluyor. Böylece herhangi bir art niyetli saldırı olasılığını daha başlamadan püskürtmeye başlıyorsunuz ya da en azından kendinizi korumuş oluyorsunuz.

Vegan olmak köklü bir değişim, tüm değer yargılarınızı sorgulamanız için bir kapı açıyor. Ve bu sorgulama süreci herkes için farklı geliyor. Veganlığı zorla anlatmayı ya da zorlamayı bıraktığımda, insanları bu uzaktan izleme alanında rahat bıraktığımda, çok daha ilginç bir şey oldu. Bir süre sonra etrafımdaki pek çok kişinin vegan olduğunu duymaya başladım. Elbette ki hayalini bile kuramayacağım kadar güzel bir şeydi, ancak bunda benim bir etkim olmuş olabilir miydi? Hiç tartışmamıştım, veganlığın propagandasını hiç yapmamıştım. Zamanla fark ettim ki böyle köklü bir değişim geçirdiğinde, etrafındakilere alan tanımak çok iyi bir yöntem. Etrafındakiler, “Başka türlü de yaşanabilir mi?” diye sorgulamaya başladıklarında, karşılarında seni bir cevap ve bir rol modeli olarak buluyorlar. Aynen sevgili hocam David Life’ın yıllar önce bana rol modeli olduğu gibi.

David Life, hayatta kendime rehber olarak gördüğüm, sırf varlığında bile aklımdaki bulanıklığın dağıldığı, çok sevgili yoga hocam. Vegan olduktan sonra, veganlığı bırakmam gerekeceğini düşündüğüm, “denedim ve başaramadım” noktasına geldiğimi sandığım birkaç an oldu. Bunlardan birini atlatmamda David Life çok etkili oldu.

Vegan yaşamaya başladıktan iki-üç hafta sonraydı. Hem doktora çalışmalarım için laboratuvarımda gün boyu çalışıyordum, hem bununla ilgili araştırmalar için gecelerimi kütüphanede veya laboratuvarımda geçiriyordum, hem de yoga derslerime devam edi-

yordum. Haftada birkaç kere de spor salonuna gidip ya tırmanıyordum ya da arkadaşlarımla yüzüyordum. Bir akşam, yorucu bir günün ardından yine yüzme havuzuna gittim. Gittim ve birkaç tur yüzmeyi de başardım ama çıkışta tüm enerjim tükenmiş gibi hissettim. Bekleme alanındaki koltuklara kendimi nasıl attığımı gören arkadaşım yüzüme bakıp, “Sen ne yapıyorsun böyle, bunu bırakmalısın, böyle devam edemezsin,” diye isyan etti. Neyi kastettiğini ikimiz de biliyorduk. Vegan olmanın sağlıklı bir şey olup olmadığını ikimiz de tartışıyorduk, çünkü ikimiz de sağlık araştırmalarının çok içindeydik, o kanserin mekanizmalarını açığa çıkarmaya çalışıyordu, bense ilaç moleküllerini kanserli hücrelere doğrudan götürebilecek, hücreye girişlerini kolaylaştıracak moleküler taşıyıcılar üzerinde çalışıyordum ve NYU Medical School’daki laboratuvarında her gün dirsek dirseğe deneyler yapıyorduk. Öğle yemeklerine de beraber çıkıyorduk ve ben son birkaç haftadır, “Onu yemem, bunu yemem,” demeye başlamıştım. Aslında ben durumdan şikâyetçi değildim, pek çok sandviçin veya salatanın içinden birkaç şeyi çıkarttırarak bunları vegan yapmak mümkün oluyordu. Ancak o dönemde fark etmediğim bir şey vardı ve bu yüzden de işte o havuz çıkışındaki bitkin hâle gelmiştim.

Bu bitkinliği fark edince, “Anlaşılan buraya kadarmış,” diye düşündüm.

Neyse ki sonrasında hep beraber yemeğe gidip gayet keyifli bir akşam yemeğinde gayet doyurucu vegan bir yemek yiyebilmişim. Etrafımdaki hiç kimse vegan değildi ve herkes merak içindeydi. Oysa ben o gün bitkinlik içinde bunun sonunun geldiğini düşünmüştüm. Karnım doyup enerjim yerine gelince, sağlam kafayla oturup düşündüm. Tamam mı, devam mı? Veganlığı devam ettirebilecek miydim? Artık sağlığımı tehdit eder hâle gelmişti. Bu şekilde istesem de devam edemezdin. Sonra hocam David Life geldi gözümün önüne. Yoga derslerinde benim yapmadığım hareketleri yapabiliyordu, çok güçlüydü, çok mantıklıydı ve 30 yıldır vegandı. Nasıl oluyordu? O nasıl yapıyordu?

O yapabiliyorsa ben niye yapamayaydım? Böylelikle biraz daha devam etmeye, biraz daha denemeye karar verdim. Ancak bir şeyleri değiştirmeliydim. David Life'ın 30 senedir vegan kalabilmesini sağlayan şey neydi? Onun neden enerjisi vardı da benim yoktu? Bunları düşünürken aslında en iyi yaptığım şeyi vegan beslenme için hiç yapmadığımı fark ettim: Bilimsel makale okumak. Bilimsel araştırmaların sonuçlarını bilimsel makalelerden okumak en sevdiğim şeydi.

Bilimsel makale okumak herhangi bir dergideki makaleyi okumak gibi olmuyor. Bilimsel makaleler, herhangi bir dergi, gazete veya internet sitesi makalesinden çok farklı oluyor. Herhangi biri eline kalemi alıp da istediğini yazıp yayınlamıyor. Bilimsel makaleler bilimsel olarak kanıtlanabilir ve tekrarlanabilir gerçeklere dayanıyor, yazıldığında onları değerlendiren, bilimsel tekniğini ve sonuçlarını sorgulayan, makalenin tutarlı ve mantıklı olup olmadığını inceleyen, kendisi de bilim insanı olan hakemler oluyor. Dolayısıyla en güvenilir ve en güncel bilgi elbette hakemli bilimsel dergilerde oluyor. Ben de bu ayılmayla bilimsel araştırma makalelerini araştırmaya başladım, en güvenilir olanlarında acaba veganlık hakkında ne yazılmıştı? Sayıları çok fazla olmamakla beraber bilimsel makaleler bulup bunları okumaya başladım. Bu makalelerin dilleri çok teknikti elbette, neredeyse bir yabancı dil gibi, ama ben de sağlık alanında çalıştığım ve biyomoleküller üzerine araştırma yaptığım için dile aşinaydım, yeni teknik terimlere hızlıca adapte olup bunları anlamaya başladım. Keyifle, içine dalarak okudum. Sonuçları sorgulayarak, farklı araştırma gruplarının sonuçlarını karşılaştırarak, çıkan genel mesajı anlamaya çalışarak okudum. Ve anladım ki vegan beslenmek aslında hem mümkün hem de sağlıklı olabiliyordu.

Okuduklarımdan temel birkaç şeyi yanlış yaptığımı hemen anladım, beslenmem eksik kalıyordu. Bunu fark ettikten sonra beslenmemdeki bu sorunları nasıl giderebilirim, hem yoğun tempolu hayatıma devam edip hem de tüm gün yemek düşünmeden ama sağlıklı beslenerek nasıl yaşayabilirim, pratikte neleri

gerçekleştirebilirim diye oturup düşündüm. Ve sonuçta çok kaba hatlı bir plan yaptım, aldığım proteini artıracak, makrobesinler kadar mikrobeseinleri de dengeleyecek birkaç davranış değişikliğine karar verdim. Ve bunları hayata geçirdikten sonrası çok daha kolay aktı. Bilim eğitimim hayatımı kurtarmıştı. Ya da en azından veganlığımı.

Bu ilk sağlık endişesinde sosyal bir baskı hissetmemiştim, ancak daha sonra, veganlığı sağlıklı sürdürme baskısı hissetmeye başladım kendi üzerimde. Sanki toplumsal bir sorumluluğum vardı, sanki alternatif bir şeyin mümkün olduğunun kanıtı olarak ortada durmam gerekiyordu ve tökezleme ya da hata yapma, sağlıksız olma hakkım yoktu. Ben etrafımdaki tüm arkadaşlarımdan daha az doktora gidiyordum (hâlâ da öyle), ama bir defa bile öksürsem, bir defa bile hasta olsam, bir defa bile doktora gitsem, vegan olduğum için sağlıksız olduğum düşünülüyordu hemen (hâlâ da öyle). Oysa veganların sağlıklı olmak gibi bir sorumluluğu olmamalı.

Veganların toplumsal bir sorumluluğu var mıdır peki?

Veganlar aslında kendi üzerlerinde çok fazla sorumluluk hissedip bunu yaşıyorlar. Vegan olmayan bir dünyada vegan kalmak zaten kendi başına bir çaba gerektiriyor. Bunu bir de sağlıklı kalarak yapmak ve üstelik de bunu yapıyorken zorlanmıyormuşsun gibi göstermek gereğini hissetmek ekstra bir yük. Oysa kabul edelim ki her ne kadar günümüz modern dünyasında vegan seçenekler bulmak, vegan seçenekler yaratmak kolay olsa da da normlara karşı kürek çekmek hiçbir zaman kolay değildir, çaba ister. Bazen yorulabilir insan, bazen “bana göre değilmiş” diyebilir, o nedenle vegan olup da sürdüremeyenleri de anlıyorum. Umarım tüm veganların ve aynı zamanda tüm iklim aktivistlerinin ve tüm hayvan hakları savunucularının ortak etkisi, nehrin akış yönünü değiştirmek olur. Böylelikle herkes, çaba harcamadan vegan olabilir. Nasıl ki şu anda günlük hayatımızda hayvansal bir şey kullanmamak mümkün değilse, çarklının tüm

parçalarını öyle bir dönüştürelim ki hayvansal bir şey kullanmak mümkün olmasın. Ve artık hayvanlar bir mal olarak görülmesin. Ancak o güne kadar, çaba göstermeye devam etmemiz gerekecek. Sonucu ne olursa olsun en azından çaba göstermek mümkün. Aynen bir bebeğin yürümeyi öğrenmesi gibi bizler de bu dünyada sürdürülebilir bir şekilde var olmayı öğreneceğiz. İlk denemede düşsek de yeniden ayağa kalkarak, yılmadan, yeniden ve yeniden deneyerek, her defasında daha sağlam durarak sonunda ayakta kalmayı başaracağız.

Veganların sorumluluğu hayvan hakları savunuculuğu yapmak da değildir bence. Herkesin ayrı bir duyarlılığı olabilir, güçlü olduğu, tutkulu olduğu ayrı alanlar olabilir. Benim tutkulu olduğum alan hiçbir zaman hayvan hakları savunuculuğu olmadı. Evet, etik olarak hayvanlar üzerinde bir hakkım olmadığını içten ve derinden hissediyordum, ama bu bana ait, içsel bir şeydi. Çıkıp da herhangi biriyle bunları tartışmak bana göre değildi. Bunu yapmaya çalıştığımda da sonuçları olumlu olmadı. Oysa veganlığın nasıl sağlıklı sürdürülebileceğini anlatmak, bitkisel beslenmeyle ekolojik sürdürülebilirliğin ilişkisini anlatmak, iklim krizine karşı vegan olmanın ne kadar büyük ve etkili bir adım olduğunu anlatmak, bunun üzerine eğitimler ve danışmanlıklar vermek benim için bir tutkuydu, bunu yıllar yılı şevkle ve zevkle yaptım ve hâlâ da yapmaya devam ediyorum. Ancak veganlığın nasıl sağlıklı olabileceğini anlatmak, göstermek ya da çevreye olan etkisini anlatmak bir veganın sorumluluğu değil. Günümüzde pek çok sistemin çarpıklaşması gibi, burada da toplumsal ve sistemsel olması gereken bir konu bireylere yıkılıyor. Bitkisel beslenmenin çevre için önemi, iklim krizinin önüne geçmedeki önemi, dünyamızı sürdürülebilir bir yaşama doğru dönüştürmesine katkısı elbette çok büyük, ancak bu kişisel bir sorumluluk olmamalı, zira bu çok büyük bir yük olur. Bunu çalışan, anlatan, bu konuda eğiten bir sistem olmalı. Aynı şekilde vegan beslenmenin sağlık üzerindeki etkisini kanıtlamak da tek bir bireyin sorumluluğu olmamalı. Ben bir birey olarak yarın, diyelim ki damar tıkanıklığından mustarip olabilirim. *Veganların*

damarları tıkanmazdı hani, demek ki veganlık sağlıklı değilmiş gibi bir tepkiye neden olmamalı. Çünkü tek bir birey her zaman kendine özgüdür, ancak toplu bir bakışla toplu etki ortaya çıkabilir. Ve bunu bireyler değil sistemler yapmalı. Sağlık sistemi yapmalı örneğin, sağlık çalışanlarının eğitimi güncellenmeli, sağlık sektörü beslenme konusunda tamamen dönüşmeli. Ki ister istemez yavaştan da başladı bu değişim. Ancak böyle devasa konular, bireylerin sırtında olmamalı. Nasıl ki karbon salımını sıfırlamak sadece bireylerin sırtında olmamalıysa, sistemsel bir değişim de gerekiyorsa, bu da aynı şekilde olmalı.

Veganların sorumluluğu veganlık anlatmak da olmamalı. Vegan olup da vegan aktivist olmak istememek çok normal. Nasıl ki kadınlar şöyle davranmalı, erkekler böyle davranmalı gibi kalıplardan kaçınmak istiyorsak, veganlar şöyle davranmalı gibi kalıplardan da kaçınmalıyız çünkü bunlar bizi hiçbir yere götürmez.

Ancak elbette siz toplumsal bir şey yapmaya çalışmasanız bile duruşunuzun etrafınıza bir etkisi var. Hepimizin bir etkisi var ve her ne yapıyorsak etrafımıza da etkisi var, ister iyi ister kötü yönde olsun. Peki bir veganın etrafına etkisi nedir? Benim gibi hiç anlatmayan veganların etkisi ne oluyordu?

Anlatmıyordum, ikna etmeye çalışmıyordum diyorum ama ister istemez oluyordu bu. Başkasını değiştirmek isteği değil de, kendini açıklama ve savunma ihtiyacı hissederek anlatmak, öğrendiklerimi paylaşma ihtiyacı tabii ki hissediyordum. Bir vegan olarak değil ama bir bilim insanı olarak bu ihtiyacı hissediyordum. Bir anne adayı olarak da bu ihtiyacı hissetmeye başladığım noktaya geldiğimde ise artık paylaştıklarım sözde kalamayacak noktaya gelmişti. *Söz uçar yazı kalır* diyerek ben de yazmaya başladım. Hem kendimi hem de bildiklerimi anlatmak, ilk vegan hamileliğimde etrafımdaki endişeli aileyi rahatlatmak için yazmaya başladım. Baktım ki yazılar birikiyor, bunları o günlerde bir blog sitesine koyarak, belki bunlardan faydalanabilecek başka

birileri de olur diye düşünerek internet üzerinden paylaşmaya başladım. Bu blogu başlatmak için bir isim bulmak gerekiyordu elbette. Buna karar verdiğim akşam, adımları somutlaştırayım ve bir blog sayfası açıp yazdıklarımı orada toplayayım diye karar verdiğim akşam bir sürü kreatif isim denedim, hepsi alınmıştı, hiçbirini kullanamadım. Aklıma daha fazla isim gelmiyordu, ancak o akşam bunu bitirip bu adımları somutlaştırmak istiyordum. Son bir denemeyle dümdüz *veganyemekler* olsun öyleyse diyerek denedim ve oldu. Böylece bugün *veganyemekler.com* olarak devam eden sayfanın ilk tohumları atılmış oldu. Bunu dergilerde yazılar, çeşitli organizasyonlarda seminerler, Bilinçli Vegan kursu ve Özgür Vegan podcasti izledi. Kısacası, her ne kadar veganların toplumsal bir sorumluluğunun olmaması gerektiğini savunsam da kendim bunu hissetmişim, daha çok da bir bilim insanı ve bir eğitimci olduğum için çok güçlü hissetmişim ve bu konuda adımlar attım. Ancak başta da belirttiğim üzere, aslında hiçbir bireyin böyle bir toplumsal sorumluluğu olmamalı.

Bölüm 3

Kendini Bulma Süreci İçsel Yolculuk

Kişinin kendi iç dünyasını keşfetmesinin önemi

Hayatımızı bir yere kadar otomatik yaşıyoruz. Senden beklenenleri yap, oku, başarılı ol, okulu bitir, meslek edin, çalış... Evlen, çocuk sahibi ol, kariyer sahibi ol gibi de devam ediyor. Bu toplumsal beklentilere göre hayatımızı kurgularken, tüm bunların dış dünyanın beklentileri olduğunu fark etmiyor, kurgulanmış bir kalıbın içine sokmaya çalışıyoruz kendimizi. Bir noktada, genellikle de yirmili yaşların sonunda, okul bitip de meslek sahibi olunca, birkaç sene çalışıp çarkların içine girince, fark etmeden yaşadığımız bu hayatın bizi tatmin edip etmediğini sorgulamaya ancak fırsatımız oluyor. Dışarıdan bize dayatılanlar öyle bir gürültü yaratıyor, bizi öyle ele geçiriyor ki dikkatimizin her saniye bu kadar bombardıman edildiği bir dünyada iç sesimizi duymak ancak bir şok veya ölüm-kalım anında oluyor.

Benim hayatımı değiştiren olay, sıradan bir günde, daha doğrusu sıradan bir gecede, laboratuvarından çıkıp eve gitmek için metro durağına yürürken olmuştu. New York'un bu en ferah mahallelerinden birinde, en güzel sokaklarında yürürken kendimi etrafımın güzelliğiyle hiç örtüşmeyecek şekilde tatminsiz his-

settiğimi fark etmiştim bir anda. Oysa tatmin olmak için her şey yerli yerindeydi. Her türlü akademik başarıyı elde etmiş, dereceler kazanmış, okul birincisi olmuş, üniversiteyi tam burslu okumak için derece yaparak başarı bursu kazanmıştım. Üniversiteden sonra da Amerika'da yüksek lisans ve doktora çalışmalarım için tam burs kazanmıştım. Üstelik bunları göçmen bir ailenin sınırlı olanakları dahilinde yapmıştım, ilkokulda mont ve bot hibe edilen bir çocukken şimdi New York sokaklarında dolaşıp ihtiyaçlarımı tamamen kendi olanaklarımla alabiliyordum, sahip olduklarımın kıymetini çok iyi biliyordum. Tatminsizliğimse kıymet bilmemekten, elimdekilerden sıkılmaya bağlı bir şımarıklıktan kaynaklanmıyordu. Mümkün olan tüm kutucuklara tıklamıştım, daha ne olabilirdi ki? Bir sevgiliye ihtiyacım vardı desek, o da değildi, çok sevdiğim bir erkek arkadaşım vardı. Sağlığım yerindeydi. Daha ne isteyebilirdi bir insan? Ötesi var mıydı? Neden içimde bir boşluk hissediyordum? Neydi eksik olan?

İşte bu sorular benim için dönüşümün kapılarını aralamıştı. Hep dışarı doğru koşturmanın mutluluk getirmediğini anlamıştım. Bunu kabul etmek, bunun acısını hissetmek beni çok derinden etkileyip üzmüştü ama içsel bir arayışın da başlangıcı olmuştu. Aralanan kapı, kendi içime açılan kapıydı.

Bu soruların ilk meyvesi, kendime uyan bir yoga stili bulup yoga derslerine gitmeye başlamam oldu. Jivamukti Yoga okulu hayatımı değiştirdi: Katıldığım ilk dersten itibaren yoga pratiklerinin insanı nasıl ferahlattığını, içini nasıl genişlettiğini fark ettim. Yoga derslerinde bedenimi hareket ettirmeye başlayınca hiç beklemediğim bir şey daha oldu: Bedenimin içindeki, o güne kadar cılız kalmış iç sesimi de arada duymaya başladım. Sadece bedenimdeki stres birikimi dağılmaya başlamakla kalmamış, yaşadığım dünyayla da daha uyumlu hâle gelme isteği yeşermeye başlamıştı içimde.

Yoga, yolun sonu olmak bir yana, önüme kocaman başka yollar açmıştı. Kendi bedenimle ve nefesimle çalıştıkça enerjim de,

moralim de, algım da değişmeye başladı. Genellikle olumsuz ve felaket senaryolarına yatkın olan zihnimin bir nefes alma alanına kavuştuğunu hissettim. Hızlı akan hayatıma bedenim uyumlanmaya bařladıķça her şeye daha sakince, güvenli bir mesafeden ve daha olgun bir şekilde bakabilmeye başladım. Ve yavaş yavaş fark ettim ki, hayvanların öldürölmesine neden olan yemekler yemek istemiyordum. Onun yerine yenebilecek onca güzel şey varken düzenimizi neden hayvan yemek üzerine kurmuştuk? Jonathan Safran Foer'ın *Hayvan Yemek* kitabı henüz çıkmamıştı, ama yoga eğitimine başvurduğumda üzerine rapor yazmamız gereken kitaplardan biri olan, John Robbins'in, *Diet for a New America* kitabı da oldukça etkileyiciydi. John Robbins'in, Amerika'nın ünlü dondurma zincirlerinden birinin veliahdı olduğunu, ama bunu reddederek gazeteciliğe başladığını sonradan öğrendim. John Robbins'in bu hem insanın içini acıtan hem de gözünü açan kitabını okurken, insanoğlu olarak ne kadar zalim uygulamaları, karşımızdaki hayvanı hiç düşünmeden, ona cansız bir eşya muamelesi göstererek yaptığımızı gördüm. Örneğin civcivler henüz küçükken gagalarının uçlarını kesme işlemi, büyüyüp de sıkış tepiş kafeslerde sinirleri bozulunca, yanlarındaki tavukları gagaayamasınlar diye uygulanmaya başlandığını bu kitaptan öğrendim. Bakınca mantıklı gelebilir, ama civcivlerin gagalarının ucunun sinirle dolu olduğunu öğrenmek, bu gaga kesme işleminin hiç uyuşturmada yapıldığını öğrenmek, sonra da bunun üzerine bir video izlemek beni fazlasıyla üzüp düşündürdü. Bir tane de değildi bu uygulamalar. Sadece tavuk yetiştiricileri değil, tüm endüstriyel hayvan yetiştiricileri buna benzer uygulamaları kullanıyordu, çünkü düşündükleri tek şey maddi kazançtı. Amaç kâr etmek olunca, karşımızdakiler artık canlı olmaktan çıkıyordu.

Bu zalimliği gördükçe bir şey daha fark ettim. Ben de bunun parçasıyım. "Hayvanlara ne kadar kötü davranıyorlar!" diyesi geliyor insanın. Oysaki bu hayvanlara öyle davranılıyordu çünkü benim gibi insanlar, yemeğe oturunca tavuk yemek istiyordu. Ve bunu ucuza yemek istiyordu. O hâlde tavuk eti üretenlerin de fiyatı düşürüp kazançlarını artırmak istemesinin sebebi aslında

biz tüketicilerdik. Bu ateşi biz harlıyorduk. Bu çarkta kendi payımı görmezden gelmek istesem de, ben sadece tek bir kişiyim, benim yediğim tek bir tavuk burgerden ne olacak desem de, ben zaten çok az yiyorum diye avunmak istesem de, içimde bir yerlerde bir rahatsızlık vardı.

Ve vegan olduğumda, bu rahatsızlık da ortadan kalktı, gözüm-den bir perde de.

Artık bu suçluluk ve çaresizlik hissi kalktığı için kendi değerlerime çok daha dürüstçe bakabildim. Ben nasıl ki dünyayla uyumlu ve mutlu yaşamak istiyorsam hayvanlar da öyle istiyor olmalıydı. Dile gelip de bizimle konuşamıyorlardı elbette. Ancak köyde geçirdiğim zamandan hatırladıklarım, benimle koşturup sevinç içinde oynayan, ağaçlara tırmanmaya çalışan bir oğlaktı. Elimde yem kasesiyle avluya girdiğimde etrafımda koşmaya başlayan civcivlerdi, karınlarını doyurduktan sonra annelerinin peşinde mutlulukla koşturmaları, birbirleriyle oynamalarıydı... Ve aslında burada büyük bir ikiyüzlülük örneği gösteriyorduk. Bir taraftan bu hayvanları beslerken, bir taraftan onları öldürmek üzere yetiştirdiğimizi biliyorduk. *Hansel ve Gretel* masalındaki cadının, çocukları bol şekere boğması gibi. Çocuklar bunu kendilerine yapılmış bir iyilik sanırken cadının planı aslında onları şişmanlatıp sonra da yemekti. Bizim hayvanlara yaptığımızın bundan ne farkı vardı?

Dürüstlüğün benim için önemli olduğunu zaten biliyordum ama bunu hep karşımdakinde arıyordum. Ben fazlasıyla dürüst olduğumu düşünüyordum. Oysa söylediklerimizde dürüst olup yaptıklarımızda dürüst olmamanın mümkün olduğunu görmüştüm. İnadıklarımızın tersine davranabildiğimizi, işimize geldiğinde bahaneler ve gerekçeler uydurabildiğimizi görmüştüm. Aslında rahatımızı bozmamak içindi bütün bunlar. Biraz da, o güne kadar kandırılmış olduğumuza inanmak zor geliyordu, kandırılmış olduğumuza inanmamak için de bize söylenen masalları biz de kendimize anlatıyorduk, o zaman rahatımız bozulmuyor-

du. Yani öyle sanıyorduk. Oysa bir iç çelişkisi içinde yaşamak çok zordur ve bazen sırf bu çelişki gitsin diye içimizdeki bazı yerlerin kapılarını sıkı sıkıya kapatıyoruz hiç farkında olmadan. İçimizdeki dünya çok geniş, ama girmemizin yasak olduğu bölgeler sınırlı olduğunda, sadece bize gösterilen yerlerden geçmeye izin olduğunda, içimizin sonsuz çayırlarında çiçekler içinde koşturmak mümkünken bunu yapmadığımıza, yapamadığımıza, kendimize bu izni vermediğimize inanamıyorum.

Duygusal zekâ gelişimi ve kendine saygı

Yediklerimdeki seçimlere dikkat etmeye başladığımda hiç beklemediğim bir şey daha oldu. Vegan olmayı seçmek aslında büyük bir farkındalık getiriyor, önceki kalıplardan çıkman için seni zorluyor ve alternatifler aramaya başlıyorsun. Büyük bir kırılganlık içinde olduğunu kabul etmek demek, aslında tüm dünyayla bağlantılı olduğun, kimseye üstün olmadığın fikrine dayanıyor. Kimseye, hiçbir hayvana üstün değiliz. Veganları hep etrafına yüksekte bakan, soğuk ve umursamaz kimseler olarak resmetmişim kafamda nedense, vegan olduktan sonra bunun ne kadar hatalı olduğunu, ne kadar gerçekten uzak olduğunu fark ettim.

Tüm dünyayla bağlantılı olduğunu ve kimseye üstün olmadığını kabul edince, başka birinin hayatı üzerinde hak sahibi olmak da abes gelmeye başlıyor. Kim ya da ne veriyor bana bu hakkı? Başka birini, bir hayvanı öldürme hakkım var mı? Bir hayvandan yavrusunu ayırma, onun sütünü alma hakkım var mı? Neden hepimiz kendimizde bu hakkı görüyoruz? Bir hayvanın parçalarını rahatça satın alıp yemeyi normalleştirmek için neler söylüyoruz kendimize? Hem kendimizi hem çocuklarımızı nasıl kandırıyoruz? Çocuklarımızı kandırmıyoruz diye düşünen varsa, onlara gerçekleri söylemeyi denesin. Hayvanların canı acımıyor mu diye soran çocuğa verilen cevaplar çok ilginç mesela. Hayvanların da canının acıdığını, sadece öldürülürken değil, arkadaşını öldürülürken gördüğünde de dehşete düşerek acı çek-

tiğini; yeni doğan yavrusu kendinden zorla koparıldığında da acı çektiğini; annesinden yeni ayrılmış hâlde, tek başına plastik bir kulübeye hapsedilip dönecek bir adımlık alanı olmadığında da acı çektiğini; kesilmek üzere kamyonlarda taşınırken de acı çektiğini; ya da devasa kümeslerde arkadaşlarıyla üst üste yaşarken başkasının dışkısı altında kalıp kıpırdamaya çalışan arkadaşı tarafından ezilirken de acı çektiğini... Bunların hiçbirini düşünmek istemiyoruz, düşünmeyince yok olacaklarına inanmaya ve çocuklarımıza da bunlarla ilgili yalan söylemeye programlıyız. Oysaki en baştan biri bize hayvanların bir mal olmadığını, onların da canı ve duyguları olduğunu söylese, onları incitmemeyi öğretseydi, hem onlarla, hem dünyayla hem de kendimizle barışık yaşırdık. Her şeye, dünyaya da, doğal düzene de, hayvanlara da, bulabildiğimiz her şeye de hükmetme isteği bizi ne hâllere sokmuş, insanlığı-mızdan sıyrılmış, duygularımızla bağımızı koparmışız. Giderek daha da her şeyden kopuk hâlde yaşıyoruz. Kopukluk hastalığı çağımızın salgını olmuş. Bu kopukluğu normalleştiriyoruz, sonra da insanların ruh sağlığı neden bu kadar kötüleşiyor diye merak ediyoruz.

Her öğün ezber bozmak gerekince ilk başta yorucu olabiliyor evet. İnsanoğlu olarak öyle bir sistem kurmuşuz ki her adımda, her beklenmedik köşede hayvan kullanımı, hayvan sömürüsü var. Ve biz buna o kadar alışık yaşıyoruz, bunu hayatın bir parçası olarak o kadar kabulleniyoruz ki arada orada burada eziyet çeken bir hayvanın görüntüleri karşımıza çıktığında ah vah edip, bundan sorumlu olanlara kızıp sonra da unutuyoruz. Oysaki bundan sorumlu olanlar aslında bizleriz, hepimiz, bu düzenin çarklarını çeviren biziz. Sadece yediklerimizi düşünmeye başladığımızda bile, sadece onun için bile ne kadar çok hayvanın eziyet çektiğini, öldüğünü, kötü koşullarda yaşadığını, zulüm gördüğünü düşünmek, aslında alışılmışın dışında bir şey yapmak demek. Hem gördükleriniz karşısında üzülebilmek, hem de bunların çoğunluk tarafından görmezlikten gelinmesini kaldırabilmek gerekiyor. Ki bu görmezden gelen çoğunluğa daha düne kadar kendim de dahildim.

Daha önce görmediklerimizi görmeye başlayarak, hayvanlarla aramızdaki kopukluğu görmeye başladığımızda bir duygusal gelişim kapısı da açılıyor. Sadece hayvanlarla değil, doğayla da aramızdaki kopukluğu gidermeye başlıyoruz. Aslında kendi doğamızla kopukluğu gidermeye başlıyoruz. Daha önce kapamamız gereken yasak kapıları, pencereleri açtıkça, hem içeride tuttuklarımıza hayret ediyoruz, hem de kendimize daha önce izin vermediğimiz şekilde üzülme izni veriyoruz. Yediğimiz hayvanlar için üzülme izni şöyle dursun, bunu düşünme, onların öldüğünü dile getirme iznimiz bile olmuyor normalde. Bugün yetişkin hâlimle bile bir hayvanı yiyebilmek için onu öldürmeniz gerektiğini söylediğimde susturulmaya çalışılıyorum. Çocukluğumda eminim defalarca oldu bu, şimdi etrafımdaki çocuklara yapılanlardan bir farkı yoktu eminim. Acı çeken bir canlı için üzülmenin tabu ve yasak olduğu ortamlarda büyüyoruz, sonra da dünyada savaşlar, zulümler patlak verince insanların neden duyarsız kaldığına şaşırıyoruz. Biz duyarlı yanımızı geliştirmek, onu dinlemek üzere yetiştirilmiyoruz, aksine, duyarlı yanımızın sesini mümkün olduğunca bastırıp sisteme uyum gösteren tarafı pekiştiriyoruz. Eğitim sistemimiz duyarlı olmayı neredeyse cezalandırıyor. Duygularımızı sürekli basturmamız öğretiliyor. Özellikle de öfke gibi, üzüntü gibi negatif addedilen duyguların bastırılması öğretilip hep mutlu olmamız, güler yüzlü olmamız gerektiği öğretiliyor. İçimizden mutlu olmak gelmeyince de kendimizde bir sorun olduğunu düşünüyoruz. Etrafımızdan ve kendimizden kopuk yaşamak doğamıza çok aykırı olmasa, makine olabilesek belki bu yöntem işlerdi, ancak tam tersi oluyor, depresyon bir salgın gibi yayılıyor.

İnsanın hayvanla ilişkisi

Duygusal gelişim vegan olmakla tamamlanacak bir şey değil, uzun bir yol, sürekli bir yol. Psikologlar, psikoterapistler bunun için var, çünkü günümüzde insanı bile makineye çeviren bu sistemde aslında siz çarkın dişlilerini döndürmeye yarayan bir par-

çasınız sadece. Aynen hayvanların da olduğu gibi. Pek çok kişide özgüven eksikliğinin görülmesi boşuna değil. Özümüzü bilmiyoruz ki ona güvenelim. Ona uygun yaşamıyoruz ki özgüvenimiz gelişsin. Ancak ve ancak güç ve başarı kazanarak bir özgüven gelişiminden bahsediliyor, ne var ki özden kopuk olunca bunlarla gelişen şey maalesef özgüven değil, etrafımıza ördüğümüz kale duvarları oluyor, sahte kişiliğimiz, egomuz oluyor. Özümüzle tanışana kadar sistemin içine entegre oluyoruz, sonra da sistemin içinde öyle bir savrulup gidiyoruz ki bir dur deyip, dışına çıkıp tarafsız bir gözle incelemek için zamanımız olmuyor. Veganlık bunu yapmak için insanı zorlayan şeylerden biri. Vegan olurken ister istemez düşünmeye başlıyoruz. Ne kadar hayvan sömürsüne dayanan bir sistem kurduğumuzu fark etmeye başladıkça da hem dünyanın dengelerinden hem de kendi iç dengelerinden ne kadar kopuk hâle geldiğini fark etmeye başlıyoruz.

Oysa tarihe baktığınızda hayvanların insanlar tarafından evcilleştirilmesi çok da eskiye dayanmıyor. Tarih boyunca inek sütü içerek yetişmedi insanoğlu, çünkü inek yoktu. Yani vardı ama yabanda kendi hâllerinde yaşıyorlardı. Evcilleştirilen ilk hayvan türü köpekler oldu. Yerleşik hayata geçip de insanlar kendilerine ait bir tarla, bir bahçe yapmaya başlayınca, mallarına sahip çıkmaya çalışmaya başlayınca, ormandan gelen diğer hayvanlardan korunabilmek için köpeklerle ilişki geliştirmeye başladı. Köpekler rahatça yemek bulabiliyordu insanlar sayesinde, insanlar da mallarını köpekler sayesinde daha rahat koruyabiliyorlardı. Karşılıklı bir ilişkiydi ilk başta. Ancak evcilleştirme işi daha sonra iyice büyüdü, işin rengi değişti. Bugün geldiğimiz noktada, artık bu hayvanlarla bir ilişki içinde bile değiliz. Kaçımız sütünü içtiğimiz ineği tanıyoruz? Kaçımız onun gözünün içine bakıp okşuyoruz?

İnsanlar tarihin eski çağlarında yerleşik değilken bize ne anlatılıyor? Avcı-toplayıcıydı diyor. Temel olarak avlanıp et yiyorlardı demeye geliyor. Bu teori ortaya ilk atıldığında elbette bilimsel kanıtlara dayanan bir teoriydi, insanların kümeler

hâlinde yaşadığı eski mağaralarda vs. yenilen hayvanlara ait kemiklerin bulunmasına, donarak günümüze kadar ulaşmış mumyaların midelerinde et parçaları bulunmasına dayanıyordu. Oysa bugün, gelişen bilim ve teknoloji sayesinde daha derin detay görebilen, bitkisel fosilleri de bulabilen teknolojiler var. Ve ortaya çıkıyor ki bu mağaralar aslında insanların yedikleri bitkilerle dolup taşıyormuş ve beslenmenin %80'ini aslında bitkiler oluşturmuyormuş.^{21, 22} Son zamanlarda antropologların görüşleri, insanların avcı-toplayıcı olarak değil de toplayıcı-avcı olarak anılması gerektiğine yönelik, zira bugün teknoloji sayesinde, eski toplulukların gıdalarının çoğunu bitkilerin oluşturduğunu biliyoruz. Düşündüğümüzde mantıksız değil. O alet kıtlığında, bir sürü insanın toplanıp günlerce hatta aylarca dev bir mamutu takip edip yakalaması, sonra da o kadar kişi arasında ve onların aileleri tarafından bölüştürülmesinden arda kalan et miktarını düşünün. Bu et elbette temel besin maddesi olamazdı. Bugünkü gibi sabah sucuklu yumurta, öğlen köfte, akşam biftek yiyecek bir lüksleri yoktu insanların. Gün boyunca etraftaki ormanlarda ve çalılarda gezerek arayıp buldukları otları ve meyveleri yiyorlardı çoğunlukla.

İnsanların beyinlerinin büyümesi et yemeye başladıkları zamana tekabül ediyor. Genel kabul gören teorilerden biri, etin beyni büyüttüğü. Buradan hareketle de günümüzde pek çok kişi etin beyin için hâlâ gerekli olduğu argümanını yapar. Ancak çok yakın zamanda, 2023'te tamamlanan antropolojik bir çalışma, insanların gelişmesinde etin rolünün olmadığını ortaya koymuş²³ ve insanlar et yedikleri için gelişip Homo sapiens olmuştur teorisinin sonunu getirmiştir.

21 <https://www.theguardian.com/science/2024/jan/24/hunter-gatherers-were-mostly-gatherers-says-archaeologist>

22 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0296420>

23 <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.2115540119>

Et yenmeye başlandığı zaman insanların beyninin büyümesiyle ilgili başka bir teori ise bana daha mantıklı geliyor. Et yiyebilmek için insanların bir arada hareket etmesi, strateji geliştirmesi gerekiyor. Tek başına yapabilecekleri bir şey değil kocaman bir mamutu yakalamak. Aralarında bir plan yapmaları ve bunu yapabilmeleri için iletişimlerinin çok güçlü olması gerekiyor. İşte bu şekilde, iletişim kurma, topluluk bağlarını güçlendirme, beraber hareket etme, alet kullanma ve strateji geliştirme gibi birçok bilişsel aktiviteyi bir arada kullanan topluluklarda beynin bunlardan sorumlu bölgelerinin büyüdüğüne dair bir teori bu.²⁴ Yani avcılık ve korunma ihtiyacı, insanların strateji geliştirmesini, bir araya gelip beraber hareket etmesini gerektirdiği için beynin gelişmesini sağlamış. Umarım bugün de bir an önce hem kendimizle hem etrafımızdakilerle hem de dünyayla kopukluğumuzu gidermeye başlar ve hep beraber bu dünya üzerinde yaşamaya devam edebilmek için bir araya gelip güçlerimizi birleştirebiliriz. Belki bununla birlikte beynimiz bile gelişir.

Bireyin değerlerini anlaması ve bu değerlere uygun bir yaşam tarzı oluşturması

“Hayatımızın ilk yarısını kendimize bir kişilik oluşturup toplumsal yönlendirmeler doğrultusunda bir hayat kurmaya çalışarak, geri kalan yarısını ise oluşturduğumuz bu kişiliği, üzerinde çok çalışmış olduğumuz için her ne pahasına olursa olsun korumaya çalışarak geçiririz,” diyor Sharon Gannon ve David Life, *Jivamukti Yoga* kitabında. Vegan olana kadar ben de sağlam bir kişilik oluşturup başarı basamaklarını tırmandığımı düşünüyordum. Oysa vegan olmam birden her şeyi değiştirmişti. Hiçbir zaman normalin içine dahil olmayı sevmesem de, şimdi gerçekten de normalden çok fazla uzaklaşmıştım. Ayrılmış gibi hissediyordum kendimi. Aslında bu bana sakince düşünme zamanı verdi, normlara uzaktan bakıp onlarla nasıl bir ilişkimin olmasını istediğimi

24 <https://www.scientificamerican.com/article/social-network-size-linked-brain-size/>

değerlendirme fırsatı sundu. Kendi doğrularım vardı ama, kendi doğrularımı ve yönümü tam anlamamış, tam olarak içselleştirmemiştım. Ve şimdi içimden bir şey beni ittirmiş ve vegan olmamı sağlamıştı. Bu dönemde pek çok kişisel gelişim kitabı okudum, resmen yalayıp yutuyordum kitapları. Bazıları çok sığ, çok yüzeyseldi, olmadığım bir şey gibi görünmek için tavsiyelerdi. Böyle bir şey aramıyordum ben. Beni bana tanıttacak bir şey arıyordum. Aradığım şey kısmen bir kitaptaki bir egzersizden geldi, ama çoğunlukla da meditasyondan ve yoga pratiğimden. Çünkü gerçekten içime dönmek ve orayı tanımak istiyorsam içime dönüp onu dinlemeliydim ve yoga ve meditasyon pratiği tam da bunu sağlıyordu. İçsel sesimizin bazen çok gür çıktığını, bazen ise fısıltıyla; bazen tek bir görüntü, bazen bir hisle iletişim kurduğunu fark ettim. Bazı şeyleri sadece lafta bıraktığımı fark ettim, neredeyse teori olarak duruyorlardı, oysa bunları pratiğe dökmem, hayatıma yedirmem gerekiyordu ve bu ekstra bir efor gerektiriyordu.

Çevreci bir insan olarak geçiniyordum mesela. Çevreye karşı duyarlı olduğumu biliyordum bilmesine ama o güne kadar çevreciliğim belli ki oldukça sığ kalmıştı. Şimdiyse doğaya saygının benim için ne kadar önemli bir temel değer olduğunu fark ediyordum. Vegan olarak sanki ekstra bir gözüm açılmıştı ve ben kendimi kandırılmış hissetmişim.

O güne kadar çöpümü çöp kovasına atmanın, odanın ışıklarını kapatmanın, musluğun suyunu kısmanın çevrecilik olduğunu düşünmüştüm. Oysa şimdi görüyordum ki sırf hayvansal ürün yemeyi keserek, bunların katbekat ötesinde bir etki yaratabiliyordum doğayı koruma yönünde. Vegan olduğumda doğayla olan ilişkim sağlamlaşmakla kalmadı, dünyadaki tüm yaşamın birbiriyle bağlantılı olduğunu da daha derinden ve gerçekleri saklamadan görebilmeye başladım.

Şu da var ki, bir süre sonra, sadece bitkisel besinlerle beslenerek hem sağlıklı hem de mutlu olabildiğimi, bunların bana

yettiğini gördüğümde, aslında hayvansal ürünlere hiçbir zaman ihtiyacımın olmadığını fark ettim. Dünyanın kaynaklarını israf eden, fazladan ormanlık alan, su ve diğer doğal kaynak tüketimine neden olan bir şeydi hayvansal ürünler. Yeterli enerjiyi, proteini ve besinleri bitkisel ürünlerden hem alabiliyorduk hem de bu bitkisel ürünleri üretmek için kullanılan dünya kaynakları çok daha azdı.²⁵ Hayvansal ürün yemek aslında büyük bir kaynak israfıydı.

İhtiyacımız olandan fazlasını almama aynı zamanda yogik bir ilke (Aparigraha), oysa içinde yaşadığımız toplum bizi hep daha da daha da açgözlü olmaya, yetinmemeye teşvik ediyor. Başkasının hayatını elinden alarak da aslında ihtiyacımız olandan fazlasını alıyoruz. Bu kadar fazla et ve hayvansal ürün tüketerek, her gün sanki buna illa ihtiyacımız varmış gibi peynir, yumurta, yoğurt, süt tüketerek aslında ihtiyacımız olandan fazlasını alıyoruz ve bu da hem sağlık açısından türlü hastalıklara neden oluyor hem de dünyayı tüketiyor. Yaşlılık hastalıkları olarak tanımlanan, hepsi bir arada geldiği için bazı doktorların “buket hastalıklar” dediği kalp krizi, tansiyon, Tip 2 diyabet, böbrek taşları vb. hastalıkların hepsinin temelinde hayvansal ürün tüketimiyle bir bağlantı bulunmaya başlandı. Aşırı tüketimin bizi hasta ettiği kesin. Bizden yüz yıl önce sadece padişahların erişebildiği sofralara biz her gün her öğün oturuyoruz ve sonra da hastalıklar neden arttı diye şaşırıyoruz. Taş devrindeymiş gibi beslendiğini iddia edenlerimiz ise taş devrinde yenilenden onlarca kat fazla eti yiyip, taş devriyle alakası olmayan evlerde, sıcak ve konfor içinde yaşayıp minimal hareket ederek taş devrindeki yemiş toplama ve hayvan avlama aktiviteleriyle hiç alakası olmayan hayatlar yaşıyor. Hiçbir şeyimiz taş devrinin yanından bile geçmezken sadece yediklerimize bir bahane, açgözlülüğümüze bir kılıf bulmaya çalışıyoruz.

25 <https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture>

Ve elbette tüm bunlar bir mutluluk, bir huzur getirmiyor. Sufilikteki bir lokma bir hırka felsefesi gibi, yogada da tatmin ilkesi vardır. Elindekenden hoşnut olmaya, bununla tatmin olmaya dayanır. Başka bir şeye ihtiyaç duymadığınızı hissettiğinizde üzerinize gelen huzuru düşünün. Bunu pek seyrek yaşamaya başladık artık. Özellikle de akıllı telefonlarımızın ve sosyal medyanın hayatımıza girmesiyle, sürekli bir şeyleri kaçırmışız hissi hepimizi esir almış durumda, FOMO yani *fear of missing out* (bir şeyleri kaçırma korkusu) bir epidemik olmuş durumda. “Ayy onu da mı yiyemiyorsun, ama kaçıyorsun, bak ne kadar güzel,” diyenleri anlamıyordum bile. Çünkü bu bir seçimdi ve ben seçimimle mutluydum, herhangi bir şeyi kaçırmışım gibi hissetmiyordum. Günümüzde mutluluk üzerine araştırma yapan araştırmacılar bizi JOMO’nun, yani *the joy of missing out*’un (bir şeyleri kaçırmamanın mutluluğu) daha iyi ettiğini buluyorlar her araştırmada. Ben de hayvansal gıdaları kaçırdığımdan değil korkmak, aksine onları kaçırmaktan hoşlandığımı, bununla tatmin olduğumu, bitkisel gıdaların beni fazlasıyla doyurduğunu ve tatmin ettiğini fark ediyordum.

Veganlıkla gelen sadelik

Kendini geliştirmek için sadece yeni bir şeyler öğrenmek yetmiyor, artık ihtiyacın olmayanları da ayıklamak gerekiyor. Bu tıpkı bahçede yetiştirdiğin çiçekleri sulayıp onların büyümesi için uğraşırken ayrı otlarını ayıklamak gibi.

Ancak ayıklamak hiç de öyle görüldüğü kadar kolay bir şey değil. Hayatınızdan tek bir şeyi çıkarmayı denediniz mi hiç? Düşünmesi bile zor gelir, neredeyse onsuz yaşayamayacağınızı düşünürsünüz. Bu eskimiş bir çorap bile olsa, onu kullanmanın alışkanlığı vardır, tam atmak üzereyken eliniz geri geri gider. Ama hayatınızdan bir tek şeyi bile çıkardığınızda ilginç bir şey olur, bir hafifleme hissedersiniz. Ve onunla beraber de “başka neleri çıkarabilirim?” sorusu dolanmaya başlar kafanızda. Ben

evdeki eşyaları ayıklarken hep öyle olur. Önce inanılmaz zor gelir, çekmece ayıklayacaksam “aman dursun durduğu gibi, kimseye bir zararı yok, şu anda onunla uğraşacak zamanım yok. Ya yarın öbür gün oradaki bir şey lazım olursa” derim. Oysa bir kere ayıklamaya başlayınca bir çekmece olur iki çekmece, o da olur bütün çalışma masası, sonra bu ayıklama furyası bütün odaya ve tüm eve sıçar.

Vegan olduğumda benzer bir şeyin olmasını hiç beklemiyordum aslında. Hayatımdan hayvansal ürünleri çıkaramayacağımı sandım önce. Sonra bunları çıkarmaya başladıkça içim ferahladı. Meğer “hayvansal ürün yemek zorundayım yoksa sağlıklı olamam” korkusu ne çok yer tutuyormuş, ne çok kapıyı, pencereyi sıkı sıkıya kapalı tutuyormuş. Tüm hayvansal ürünlerden uzak durmaya ve buna rağmen sağlıklı olmanın yollarını bulmaya karar verince sanki içimdeki kapılar pencereler açıldı da havalandırılan bir ev gibi içime ferahlık geldi. Sonra bununla kalmadı, sadece hayvansal ürünleri değil, genel olarak yediklerimi gözden geçirmeye başladım. Neden böyle besleniyordum? Her sabah kahve ve muffinle güne başlamak sağlıklı mıydı? Bu muffin vegan olunca elbette içimi bir sevinç kaplıyordu, ama daha besleyici ve beni daha çok tatmin eden şeyler de vardı. Öğle yemeklerinde de en yakın ve en ucuz yerden yemek zorunda değildim. Bursuyla geçinen ve New York’ta bursla yaşamaya çalışan bir doktora öğrencisi olsam da, hiçbir yemek bedava değildi ve sonuçta o ucuz yemek için de para ödüyordum. Benim için öncelik neydi? Yemeği ucuza getirmek mi yoksa besleyici bir şeyler yemek mi? Böyle düşünmeye başlayınca etrafımdaki yemek mekânlarını daha bir alıcı gözüyle gözden geçirmeye başladım. Aslında iki sokak ötedeki Asya yemekleri restoranı o kadar da pahalı değildi ve birkaç kuruş daha fazlaya çok daha besleyici şeyler yiyebiliyordum. Canım muffin istediğinde diğer yöne yürüyerek birkaç sokak ötedeki mekâna gidersem oradaki salatalar ve çorbalar da çok cazip gelmeye başlıyordu. Okulun etrafında daha geniş bir daire çizersem mini minnacık ama çok lezzetli ve ucuz bir Tayland lokantası bulabiliyordum (sulu yemek Amerikan kültü-

ründe pek olmadığı için bu seçenekler kısıtlı oluyordu). Parkın hemen dibindeki Sri Lankalı sokak satıcısının تنها zamanını denk getirebilirsem, önünde oluşan uzun kuyrukları beklemeden çok doyurucu ve çok lezzetli şeyler yiyebiliyordum. Çok yoğun olacağımı bildiğim, deneylerimin arasında zaman bulup da dışarı çıkamayacağımı bildiğim günler içinse eve bir şeyler alıp önceden hazırlamak mümkündü, bazılarını önceden pişirip buzluğa attığımda, ihtiyacım olduğunda hızlıca kullanabileceğim yemekler ortaya çıkıyordu. Ayrıca, aldığım sebzelerde tat olmasından yakınıyordum madem, bunların daha lezzetli olanını acaba market yerine pazardan bulabilir miydim? Böyle düşünene, sonunda bir toplum destekli tarım topluluğuna dahil oldum. Bu grup, yakındaki bir tarla sahibiyle anlaşp, bir miktar ücreti düzenli olarak ödemeye söz veriyor, böylece çiftçiyi olası zor günlerden korumaya destek oluyordu. Çiftçi de buna karşılık tarladan o hafta ne çıkarsa herkese pay edip bunları dağıtıyordu. Böylece hem ben inanılmaz taze ve çok lezzetli sebze meyveye erişiyordum ve bedenimle bağım güçleniyor, toprakla mesafem azalıyordu, hem çiftçiye destek oluyordum, hem de bu topluluk sayesinde benimle benzer düşünen insanlarla bir araya geliyordum ve bu konuları dert edinen tek kişinin ben olmadığımı gördükçe çevremle bağım geliyordu. Ayrıca gereksiz şeyleri ayıklayınca yerine açılan yer çok güzel ve benim için önemli şeylerle dolmuştu.

Bunların benim için önemli değerler olduğunu fark ettiğimde hayatımı ona göre şekillendirmeye, bu sayede de sadeleştirmeye başladım. Sadece damağım arınmaya başlamakla kalmamıştı, evim de arınmaya başlamıştı.

Bu dönemde, laboratuvar araştırmalarımın bir kısmını Amerika'nın sekiz ulusal laboratuvarından biri olan Lawrence Berkeley Lab'ında yapmak için bir burs kazanmıştım. San Francisco'nun kuzeyindeki Berkeley Lab'a daha önce de gitmiş, ancak sadece bir hafta kalmıştım. Bu defa yaz boyunca orada kalıp araştırmamın önemli bir kısmını orada tamamlayacaktım,

bunun için de araştırmalara odaklanmam, yakındaki bir yerde kalıp zamanımı yollarda harcamamam gerekiyordu. Lab'a giden otobüsün güzergâhına yakın bir yerde bir stüdyo daire bulup kiraladım. Buraya bir öğrenci yerleşecekti, ancak yaz sonu geleceği için dairenin içinde şimdilik fazla bir eşya yoktu, ama benim için sorun değildi, anlaşılmıştı. Oraya varıp da dairenin kapısını açtığımda tam takır dört duvar bir daireyle karşılaştım. Masa yoktu, yatak yoktu, duvarların içinde gömme bir portmanto vardı, orayı dolap olarak kullanabilirdim, yine duvara entegre bir-iki raf vardı, oraya da bir iki kitabımı koyabilirdim. Masa kısa zamanda geldi, yatak gelmedi ama döşek vardı, yerde yatmaya eksiden beri alışık olduğumdan benim için hiçbir sorun yoktu. Bir-iki tane tabak, birkaç tane çatal, bir tane kepçe, bir tane tence-re, bir tane de tava vardı mutfakta. Yani sadece gerekli şeylerden ve sadece gerekli miktarlarda vardı. İlk önce bir yokluk yerine geldiğimi sanıp sinirlendim, bunun için mi bu kadar para ödemiş-tim ben? Ama sonra, bu eşya azlığında o kadar mutlu oldum ki o yaz. Gideceğim yerlere bisikletle gidiyor, sadece gerekli eşyaların bakımını, temizliğini yapıyordum ve böylece bana bol bol zaman kalıyordu, kafam çok ferahtı.

New York'a dönüp de evime girdiğimde eşyalar üzerime üzerime geldi. Ki öğrenci hâlimle minicik bir yerde kalıyordum aslında, buraya da iki bavulla gelmişim, ama birkaç yıl içinde bile eşyalar birikmişti.

Evimde var olan her eşyanın sadece evimde bir alan işgal etmekle kalmayıp kafamda da bir yer işgal ettiğini fark ettiğimde ufak bir şok geçirdim. Düşünsenize, evinizde var olan her eşya-nın nerede olduğunu, onun ne için kullanıldığını, hikâyesini, anılarını biliyorsunuz... Bunlar beyninizin bir yerinde depolanmış hâlde. Gerçekten hepsine ihtiyacınız var mı? Hem evinizi hem de kafanızı işgal eden bu kadar şeye gerek var mı? Böyle düşünerek evimdeki eşyaları sadeleştirmeye başladım. En çok yer işgal edenler kitaplardı elbette, ancak kitaplardan başlayamazdım! Ben de önce benim için en az kıymeti olanlardan başladım: kıyafetlerden.

Ne kadar çok kıyafetim vardı! Ve çoğunun benim için hiçbir anlamı, hiçbir kıymeti yoktu. Marie Kondo'nun sadeleştirme teknikleriyle o dönemde tanıştım ve elime aldığım her kıyafet için "bunu kullanıyor muyum, bu bana bir sevinç veriyor mu?" sorusunu soruyordum. İkisine de hayır diyorsam elenecekler torbasına koyuyordum. Sonuçta elenecekler torbası torba olmaktan çıkıp çuval oldu, sonra çuvalar iki oldu. Sonra evdeki pek çok şeyi eledikçe eldim. Ve sonuçta, ayrık otlarından arındırılmış bir bahçe gibi, sadece çok sevdiğim veya sürekli kullandığım şeyler kalmıştı evde. Evde nefes alacak yer açılmıştı.

Bu etkiyi gördükten sonra artık arındırma ve azaltma bir hayat felsefesi olarak hayatıma yayılabilirdi. En çok neler bana mutluluk veriyordu? Hangi gereksiz şeyleri, uğraşları hayatımdan ayıklayabilirdim? Neleri artırabilirdim? Bunları düşünme düşünme hayatımı iyice sadeleştirdim ve ilginç bir şekilde, geçinmekte zorlanırken birdenbire para biriktirebilmeye başladım.

Toplumsal beklentilere karşı özgünlük

Vegan olmayı seçtiğimde normlara bu kadar aykırı bir şey yaptığımı fark etmemiştim. Toplumsal beklenti, senin "normal" sınırların içinde kalman ve bu sınırlar dahilinde "yükselmek" oluyor. Dikkat ederseniz herkes sağlık ve başarı diler. Hadi sağlık tamam, başarı nedir, neden başarı dilenir? Başarı basamaklarını tırmanman beklenir. Yediklerine uyarlanınca, çok başarılı olup çok para kazanıp en lüks mekânlarda önüne gelen her şeyi yemek, en pahalı şeyleri bile yemek mi demektir bu? Oysa vegan olarak bu sınırların ve beklentilerin öyle ötesine geçiyorsun, sınırları öyle alaşağı etmiş, öyle anlamsızlaştırmış oluyorsun ki çoğu kişi bunu bir tehdit olarak algılıyor. Ve anında bir savunma başlıyor, anında neden vegan olmaman gerektiği konusunda tartışmaya giriyor insanlar. Veganlığı neden sürdüremeyeceğini, bunun neden mümkün olmadığını anlatmaya çalışıyorlar. Ben de öyle yapıyordum vegan değilken.

Vegan olarak normların dışına çıktığımda ise bunun o kadar da kötü bir şey olmadığını ve dünyanın durmadığını fark ettim. Sonrası çorap söküğü gibi geldi.

Madem normların dışına çıkabiliyorduk, evleneceğim zaman öyle beklendiği gibi bir düğün istemediğime, istemediğim şeyi de yapmamaya karar verdim. Onun yerine, arkadaşlarımızla kutlama ve iyi bir gün geçirme üzerine odaklandık. Herkesin en çok katılma ihtimali olan Kaliforniya'nın Malibu kasabasında, okyanusa tepeden bakan bir villa kiralayıp kendi kutlamamamızı kendimiz yaptık. Her ayrıntısını kendimiz düşündük. Tek kullanımlık tabak, bardak, kaşık, çatal vs. olmaması için elimizden geleni yaptık. Partiyi vereceğimiz evde yeterince tabak vardı olmasına ama, kokteyl şeklinde insanların ayakta duracağı bir şey planlamıştık, kokteyl masası ise yoktu. Ellerinde tutacakları tabaklar ağır olmasa iyi olurdu. Kolları sıvayıp o dönemde henüz çok yaygın olmayan bambu tabaklardan buldum, tek kullanımlık olursa en azından kompost edilebilir olsun diye. İkramlar hem karın doyurucu hem de vegan olsun diye uğraştık. Düğün pastasının vegan olmasının mümkün olmadığına inanıyordu herkes, eşim bile. Vardır bir çaresi diyerek, Los Angeles'ta yediğim en iyi vegan pastayı yapan restoranı aradım ve bir kutlama için büyük bir pasta yapıp yapamayacaklarını sordum. Sağ olsunlar kabul ettiler. Gerçi sonra arayıp, "Aa biz böyle bir şey yapmıyormuşuz," dediler ama Amerika'da bir şeye söz verince onu yerine getirmeye çalışıyor insanlar, ben biraz ısrar edince kabul ettiler. Çok güzel bir düğün pastası oldu ve misafirler vegan olduğunu anlamadılar bile. Hatta benim de yediğimi gördüklerinde bile vegan olduğuna inanamadılar. Demek ki oluyormuş!

Hamileliğimde yine bir toplumsal beklenti peydahlandı: Hamileliğimde de veganlığı sürdürmeyi düşünmüyordum herhalde!

Elbette ki düşünüyordum, sadece bu konuda dikkatli olmam gerektiğinin farkındaydım. Sırf herkesin beklediğini yapmamak

uğruna seçmemiştim veganlığı sonuçta, kendime de çocuğuma da dikkat etmem gerekiyordu. Ancak toplumsal baskılar zihnimde bir şüphe uyandırmıştı: Gerçekten sağlıklı olmayabilir miydi vegan hamilelik?

Burada yine bir bilim insanı olmak imdadıma yetişti. Tam da protein biyokimyası, tıbbi yenilikler ve uygulamalar konusunda bir araştırma yapıyor olmamın çok faydası oldu, çünkü böylece okuduğum her araştırmayı anlayabiliyordum. Pek çok bilimsel araştırma okudum, literatürü yine taradım ve sonuçta veganlığın hamilelikte de gayet sağlıklı olabileceğini gördüm. Yeterince ve dengeli bir beslenmeyle hamilelik de vegan olarak geçirilebiliyordu, emzirme dönemi de. Peki bu bilimsel bulguları kendi hayatıma aktarabilecek miydim gerçekten? Yeterince protein alabilecek miydim? Ailede kalıtsal olan demir eksikliğini nasıl çözecektim? Annem kendi hamileliğinin son üç ayını hastanede yatarak, demir tedavisi görerek geçirmişti. Ben gerçekten bir vegan olarak bu akıbetten kaçmayı başarabilecek miydim?

Her doktor kontrolüne gittiğimde beslenmeyle ilgili sorunlar çıkmasını bekliyordum. Özellikle Türkiye’de çıktı da. Bir doktor “bu bebek yeterince büyümemiş, proteini az kalmış” diye ortalığı (yani ailemi) ayağa kaldırdı. Olması gerekenden 40 gram daha küçük olduğunu söylüyordu. Oysa ki kullandığı cihazın doğruluk aralığına bakan eşim, rahimdeki bebeğin ağırlığını tahmin eden bu ultrason cihazının artı eksi 250 gram aralığında tahmin yapabildiğini tespit edince herkes rahatladı. Bebek küçük değildi, normal aralıktaydı. İnsanların, normal dışı olan herhangi bir şeyi korkutma yoluyla normlara döndürmeye çalıştığını görmek çok ilginçti. Sonuçta bebek herhangi bir tıbbi müdahale veya demir tedavisi gerekmeden, çok sağlıklı bir şekilde, normal doğumla doğdu.

Yıllar sonra üniversitede hoca olan bir tanıdığım, çay odasında denk geldiğimizde, “Biliyorsun vegan olunca beynin erir,” dedi. Bu cehalet karşısında gülsem mi sinirlensem mi bilemedim. “Tam

olarak ne zaman eriyecek?” diye sordum. “Hemen erimiyormuş, beş altı yıl sonra görürsün etkisini,” diye korkuttu aklınca. Belki taze vegan olsam korkardım gerçekten ama ben rahatlıkla, “Benim için hiç endişelenme, ben on seneden uzundur veganim, henüz bir erime olmadı,” dedim gülümseyerek. Çayını alıp yanımdan çıktı. Eminim gördüğü bir sonraki vegana da aynı şeyi söylemiştir, çünkü böyle zamanlarda insanlar genelde gerçeklerle veya bilimsel verilerle ilgilenmez, kafalarındaki normu korumaya odaklanırlar. Maazallah normlarımız değişirse ne olur!

Normlarımız değişirse ne olur gerçekten?

Hayvanlar boş yere acı çekmezse, öldürülmezse?

İnsanlar boş yere savaşlarda telef olmazlarsa, yersiz yurtsuz kalmazlarsa?

Çocuklar çalıştırılmazsa?

Dünyayı kirletmek ve yok etmek pahasına dev şirketler büyümeye devam etmezse?

Herkes hakkı olan işlerde çalışıp hakkı olan maaşı alırsa?
İnsan gibi çalışır ve insan gibi yaşarsa?

Eskiden yaşasaydınız, mesela 1900’lerin Amerikası’nda, beyaz ırktan biri olsaydınız, muhtemelen bir çiftlik sahibi olurdunuz ve dolayısıyla köle sahibi olmanız beklenirdi. Norm buydu. “Onlar benim için var,” derdiniz. Hatta 1906’da New York’ta yaşasaydınız, belki de o dönemde hayvanat bahçesinde, demir parmaklıklı bir kafeste sergilenen siyahi bir adamı görmeye gidebilirdiniz.²⁶ Evet, siyahi insanların hayvanat bahçesinde sergilenecek kadar haklarının olmadığı, seslerinin olmadığı bir dönemden bahsediyoruz. Politikacılar, yazarlar ve bilim insanları dahi o dönemde bunun mantıklı, normal ve topluma faydalı olduğunu savunmuşlar. Oysa bugün başka bir insana sahip olmak, onun üzerinde

26 <https://edition.cnn.com/2015/06/03/opinions/newkirk-bronx-zoo-man-cage/index.html>

hak iddia etmek düşünülemez bile. Artık hayvanat bahçelerinde siyahi insanlar sergilenmiyor. Ancak hayvanlar hâlâ hayvanat bahçelerinde esir, hâlâ onların üzerinde hak iddia edebiliyoruz ve bunu normal karşılıyoruz. Belki günün birinde aynı şey hayvanlar için de geçerli olacak ve biz başka hayvanlar üzerinde hak iddia etmeyecek, onlar bizim için var demeyeceğiz. Ve dönüp bugünlere baktığımızda, bu düşünülemez şeyleri nasıl yapmış olduğumuza şaşıracağız.

Dünyada 8 milyar insan yaşarken 80 milyar hayvanı her yıl yetiştirip yemek için öldürmek bize çok normal geliyor bugün. Bunun neden olduğu çevresel tahribata “gerekli” diyoruz, bu kadar hayvan yetiştiriciliği tüm ekosistemi bozup biyoçeşitlilik kaybına neden olurken hayvanların biyoçeşitliliği artırdığını iddia ediyoruz, hayvansal ürün yeme sonucunda ortaya çıkan tansiyon, kalp rahatsızlıkları, felç, kemik erimesi, kanser gibi hastalıklara “yaşlılık hastalığı” veya “günümüzün hastalıkları” diyoruz ve böylece her şeyi normalleştiriyoruz. Bir süre sonra da o kadar alışıyoruz ki unutmaya, hiç yokmuş gibi davranmaya başlıyoruz, normalimiz oluyor. “Beslenmesine çok dikkat ediyordu, neden kalp krizi geçirdi ki?” diye kafamızı kaşıyoruz. Bugün özellikle de çevresel krizler, hayvansal ürün tüketimimizi sorgulamaya başlamanımıza vesile oldu, bitkisel ürünler giderek artıyor, insanlar giderek daha çok sorgulayıp eski normlardan çıkmaya başlıyor. Günün birinde yeni normlar oluşacak, bitkisel ürünleri her yerde bulmak ve onları tercih etmek çok daha kolay ve beklenen bir şey olacak belki de. Bir kahveciye gidip de soya sütü istedim diye ekstra para ödemediğim günleri iple çekiyorum. Hatta tam tersine, bitkisel süt istemezsem, çevre ve sağlık vergisi olarak ekstra para ödememin gerekeceği günler gelecek belki de.

Bölüm 4

Veganlık ve Kendini Bulma Arasındaki Bağlantı

Etik bir Yaşam Tarzı ile İçsel Huzur

Veganlığın Bireyin Etik Değerleriyle Uyumu

“Çok idealistsin” dediklerinde anlamazdım. *Neden ki? Zaten böyle olması gerekmiyor mu,* diye düşünürdüm. Meğer etik değerlerimizi yok ederek, yok sayarak yaşamaya programlanmış hâlde yaşamaya alıştırılmışız. Normu kabul edince, normun dışındakiler “idealist” olarak etiketlenmeye başlanmış, üstelik de kötü bir şey olduğu ima edilerek.

Vegan olamayacağımı düşünürken, içimde iyiden iyiye bir şüphe de belirmeye başlamıştı. Aslında, inandığım etik değerler veganlıkta vücut buluyordu. Hayvanlar zulüm çekmiyor, dünya daha az zarar görüyor, hem de bu sektörde kötü şartlarda, insanlıktan çıkarak çalışan insanlara uzun vadede faydalı oluyordu. Ancak yine de, belli ki bencil taraflar baskın geliyordu ki damak zevkimi ön planda tutuyordum. Çoğu insan gibi “ben kebab yemeden dayanamam” ya da “ben peynir yemeden duramam” demiyordum ama benim de kendime göre bir versiyonum vardı: “Ben pasta, börek, çörek yemeden yaşayamam,” diyordum. Pasta

yememi hayvanların hayatlarından daha önemli tutuyordu bir tarafım ve bu da ciddi bir çelişki yaratıyordu.

Vegan olunca, bu çelişki kendiliğinden çözüldü. Artık kendimle barışık bir şekilde, inandığım değerler uyarınca yaşamaya başlayabildiğimi hissettim ve bana en büyük özgürlük hissini veren şey de bu oldu.

Girişimcilere hitaben yazılmış bazı kişisel gelişim kitaplarında kendi değerlerinizle uyumlu yaşamanız tavsiye edilir. İlk duyduğumda bana kafa karıştırıcı gelmişti. Nasıl yani, hem iş dünyasında olacaksın, hem de dürüst olacaksın! Olabilir miydi böyle bir şey? Hem yönetici olacaksın hem de karşındakine insanca davranacaksın. Hem para kazanacaksın hem de kapitalist düzenin dünyayı sömüren uygulamalarını beslemeyeceksin? Nasıl olabilirdi?

Aslında yoga öğretisi de aynı şeyden bahseder. Başkalarına zarar vermemek önceliktir. Şiddetsizlik veya zarar vermeme anlamına gelen *ahimsa* ilkesi, yoganın sekiz temel direği olan direklerden ilkinde, yani başkalarına karşı davranışlarımızı düzenleyen *yamalar* dahildir ve bunların da ilkidir. Kendine değil, başkalarına karşı davranışlarında onlara zarar vermemeyi kapsar. Üstelik bunu hem eylemde, hem sözde, hem de düşüncede yapmamayı tavsiye eder. Oysa ben artık çok iyi biliyordum ki gıda seçimlerimle başkalarına zarar veriyordum. Seçimlerim hayvansal ürünleri içerince, bir makarnayı spagetti olarak mı yoksa burger olarak mı tercih ettiğimin çok ötesinde, bundan çok farklı bir seçimdi. Hayvansal bir köfte tercih ettiğimde bir hayvanın canına mal oluyordum, mercimek köftesi tercih ettiğimde ise olmuyordum, arada büyük fark vardı. Ve hayvansal köfte yemeyi tercih edebilmemin sebebi, elimde bu gücün olmasından, o hayvana istediğim gibi davranma gücümün olmasından kaynaklanıyordu, ve bu gücü kötüye kullanmak, başkasına zarar vermektir. Et yemek hem hayvanlara, hem doğaya, hem de dünyada yaşayan tüm insanlara zarar veriyordu, kendi sağlığımı hiç konuşmuyorum bile.

Başkalarına saygı ve empati

Okuyunca çok sevdiğim, “hiç böyle düşünmemiştim” dedirten bir kitap var: *Yoga ve Vejetaryenlik*. Yıllar sonra bunu Türkçeye çevirmek de kısmet oldu. “Vejetaryenliğin de yogayla ne alakası var canım?” diyenlere cevap olarak yazılmış, ne alakasının olduğunu göstermeye çalışan bir kitap bu. Aslında birçok kadim yoga eserinde vejetaryenlik ya dolaylı olarak ima edilmiş ya da doğrudan doğruya tavsiye edilmişti. Ancak günümüz modern yoga camiası ve literatürü, bu “*inconvenient truth*”u²⁷ öyle bir kararlılıkla sahnenin dışında bırakmış ki, böyle bir şey sanki yogada hiç yokmuş gibi davranılır.

Günümüz modern yogasının temeli olan, binlerce sene önce kısa ve hatırlaması kolay aforizmaların arka arkaya dizilmesiyle oluşturulan Yoga Sutraları’nda bilge Patancali’nin bize sunduğu sekiz temel direktten biri, başkalarına karşı davranışlarımızda tavsiye edilen ilkelerdir. Yani *yamalar*. Bunlar beş tanedir, sırasıyla zarar vermeme, yalan söylememe, çalmama, karşındakinin cinsel enerjisine saygı gösterme ve karşındakinin elindekine karşı açgözlü olmama ilkelerinden oluşur. Bunların hepsi de karşımızdakine nasıl davrandığımızla ilgilidir, yani zarar verme aslında karşımızdakine zarar vermemedir, yalan söylememe aslında karşımızdakine yalan söylememedir. Yoga felsefesine yeni girenler için biraz garip gelir ilk başta, yoga huzur bulmak için yapılan hareketler değil miydi, bunların ne alakası var diyebilir. Oysa günümüzde yoganın özdeşleştiği hareketler, aslında bu pratiğin sadece bir bölümüdür. Bunların arkasında bir de devasa bir felsefe yatar. Yoga felsefesi özetle der ki, “Sen yanlış şeyle özdeşleşiyorsun. Günlük sıkıntıların, dertlerin içinde bu zihinsel gelgitlere o kadar kapılıyorsun ki kendini bunlarla bir sanmaya başlamışsın, kendini bu küçük ve çakma kişilikle bir sanıyorsun, tüm ızdırapların bundan kaynaklanıyor. Başkaları da senden ayrı

27 Uygunsuz gerçek. Al Gore’un *The Inconvenient Truth* belgeseline bir gönderme ve eleştiri olarak kullanılmıştır.

değil, ama sen bu yanılsama içinde böyle görüyorsun, kendini ve karşındakini ayrı sanıyorsun. O hâlde madem bu durumdasın, madem karşındakini senden kopuk ve başka bir varlık olarak algılıyorsun, en azından ona zarar verme, ona yalan söyleme, ondan çalma, onun cinsel enerjisini kötüye kullanma ve onun elindekine karşı açgözlü olma.”

Ahimsa, yani zarar vermeme bunların en başında geliyor. Şu var ki bu kadim felsefi eserler çok eski dönemlerde ortaya çıkmışlardır ve burada bahsedilen başkaları, o dönemde “kişiler” olarak algılanan tüm varlıklar, sadece insanlar değildir, bunlara hayvanlar da dahildir. Başkalarına zarar vermeden onları nasıl yiyebiliriz? Öldürmek onlara zarar vermek değil midir? Böyle bakınca vejetaryenlik bu duruma uygun görünüyor, peki ya veganlık? Yukarıda bahsettiğim kitap, daha sonra *Yoga ve Veganlık* olarak genişletilip yeniden basıldı (hatta benim hikâyeme bile yer verildi içinde). Bir ineği zorla esir tutup, hamile bırakıp, doğan yavrusunu ondan zorla ayırıp, yavrusu için ürettiği sütü ondan alıp, ürettiği süte göz dikip hep daha fazlasını isteyerek onun vücuduna zarar verecek kadar çok süt ürettmek günümüzde çok normal ve rutin, üstelik de legal kabul edilen şeyler, hâlbuki bunların hiçbirini karşımızdaki hayvana zarar vermeden yapmak mümkün değil. Ve tüm diğer ilkeleri de ihlal ediyor. Sırf elimizden geldiği için, bunu yapacak gücümüz olduğu için bir güç zehirlenmesi ve gücü kötüye kullanma örneği olarak onların üzerinde hak iddia ediyoruz aslında. Yoksa örneğin çakalların sütü dünyadaki en yüksek protein ve yağ oranına sahiptir²⁸ ama çakallar etobur ve saldırgan hayvanlar olduğu için, biz onları değil de daha yumuşak başlı olan, ota beslenen vejetaryen bir hayvanı, yani ineği boyunduruk altına almayı seçmişiz. Ve onları zorla ürettirip milyarlarca ineği besleyerek de sadece ineklere değil, dünyada yaşayan tüm canlılara, tüm bitkilere ve hayvanlara zarar verecek bir boyuta taşımışız günümüzde. Yoga öğretisini iyi

28 https://en.wikipedia.org/wiki/Spotted_hyena

araştırıp öğrendiğimizde, vejetaryenlik kısmının aslında bizden bilerek ve isteyerek saklanan bir kısmı olduğunu, hayvansal ürün yememenin neresinden bakarsak bakalım yoganın ilkeleriyle ters düştüğünü anlıyoruz. Ama bunları anlatmak kolay olmadığı için, genel kabul görmediği için, zaten yoga felsefesi de çok bilinmediği ve yoga pratiği bedeni esnetmekle bir tutularak içi boşaltıldığı için bugün bu gerçekleri yoga dünyasında söyleyen pek az yoga hocası bulabiliyoruz ne yazık ki.

Ben bir yoga hocası olarak yogik bakış açısından bakıyorum elbette, ancak yogayla hiç alakası olmayan biri olsanız bile hayvanlara tutumunuzu gözden geçirince aynı sonuçlara ulaşabilirsiniz. Günümüzün “normal” uygulamalarının pek çoğu hepimize ters gelecek şeylerdir. Hayvanlara yapılanlar aslında insanın vicdanını rahatsız eden, aklını karıştıran, aklında yer eden, rahatsız edici uygulamalar. Bunun böyle olduğunu gayet iyi bilen hayvansal ürün endüstrisi de o yüzden bizi rahatlatıp ürünleri satın almaya devam etmemiz için hayvanları hep çok mutlu, hep emrimize amade, hep refah içinde, hep yeşil kırlarda ve hep yavrularıyla, birlik içinde, mutluluk içinde, huzur içinde resmeder. Gerçekle alakası olmasa da işe yarayan bir taktiktir bu, sonuçta bizlere o malları almaya devam ettirir, bizi o çarkın parçası olarak tutmaya devam eder. Ve bunun dışına çıkmak efor gerektirmeye devam eder.

Oysa karşınızdakine zarar vermediğinizde iç huzurunuzu da muhafaza etmiş olursunuz. Yoga felsefesinin de ilk ilkesinin zarar vermeme olması şaşırtıcı değildir. Karşınızdakine zarar verdiğiniz bir anı düşünün. Nasıl bir düşünce yapısında oluyorsunuz? Nasıl hissediyorsunuz? Bir acımasızlık, bir farklılık, bir kopukluk, bir üstünlük hissediyor musunuz? İşte bu büyülenmeci tavırlar aslında bize de zarar veriyor ve giderek kendi gerçek doğamızdan ayrılmaya, sadece karşımızdakiyle aramızdaki bağları koparmakla kalmayıp kendimizle olan bağlarımızı da koparmaya, vicdanımızın cılız sesini bastırmaya ve kendimize yabancılaşmaya başlıyoruz. Kısa vadede, içinde yaşadığımız dünya içinde bu sanki

verimli bir stratejiymiş gibi görünüyor, ancak uzun vadedeki etkilerine baktığımızda durum içler acısı. Günümüzde görülen yalnızlık, depresyon ve bunlarla gelen kopukluk hisleri tesadüf değil. Günümüzdeki savaşlar da tesadüf değil. Bugünlerde yoga'nın popüler olmaya başlaması da tesadüf değil, veganlığın ve vejetaryenliğin giderek daha fazla insan tarafından benimsenmeye başlanması da tesadüf değil. Ashında kendi yarattığımız derde kendimiz çare buluyoruz.

Vegan olmayı sadece vegan olmaya karar vermek ve sonra da sadece bitkisel beslenmek sanıyordum. Ancak çok daha fazlasıymış. Sadece hayvanları kullanmadan yaşamayı içeren bir hayat felsefesi değil, tüm hayatı sorgulatan, daha dürüst bir yerden bakmayı sağlayan bir hayat felsefesiymiş.

Doktora çalışmalarım esnasında üzerinde bazı peptidomimetik taşıyıcı moleküllerin üzerinde çalışıyordum. Projenin bir aşamasında bunların sadece kanser hücrelerine değil de organizmalara da dışarıdan RNA parçacıkları taşıyıp taşıyamayacağını incelemek için NYU'nun Biyoloji bölümünden bir hocayla ortak çalışmaya başlamıştık. En basit organizmalardan biri olan, mikroskobik boyuttaki *C.elegans* kurtçuklarını model organizma olarak kullanıp, gerçekleştirdiğimiz gen transferinin sonucunda onlarda ortaya çıkacak bazı genetik değişimleri izlemem gerekiyordu. Ancak bunun için, her bir mikroskobik kurtçuğa, mikroskop altında, daha da ince bir iğne yardımıyla bir karışım enjekte etmek gerekiyordu. Her şey çok teknolojikti, çok ince ayar yapabilen aletlerle mikroskop altında çalışabiliyordum. Araba kullanmaktan korkuyordum ama böyle teknolojik aletleri kullanmakta üzerime yoktu, bir oda büyüklüğünde elektron mikroskobu olsun, bir odayı dolduran tüplü basınçlı mikroskobik enjeksiyon odaları olsun, steril hücre büyütme odaları olsun bunları kullanmakta üzerime yoktu. Ama tüm bu teknolojinin ucu bir canlıya dokunuyordu. Mikroskobik de olsa bu kurtçukların iğneyi hissettikleri anda nasıl kaçmaya çalıştıklarını görüyordum. Her ne kadar *C.elegans*'ın acı hissedip hissetmediğine, hissedebilir bir

canlı olup olmadığına dair tartışmalar hâlâ devam ediyor olsa da, o dönemlerde bu tartışmalar bile yokken, bunları gözlemlemek beni rahatsız ediyordu. Bunları kullanarak yaptığım deneylerin bilimsel sonuçlarını sunmak üzere sunumu hazırlarken de rahatsız oluyordum, nasıl yaptığımı anlatırken de. Ama hep “fazla duyarlısın, öyle düşünme, öyle deme” denildiği için ben de aşırı duyarlılık yapmayayım, bu da bu işin parçası diye kendimi avutarak, konuşmama ket vurup düşündüklerimi içimde tutarak, öldürmek demek yerine “termine etmek” gibi tabirler kullanıp üzerinde güç sahibi olduğum canlıların hayatlarından kendimi soyutlamaya çalışarak devam ediyordum. Ancak günün birinde, hiç beklemediğim bir yerde ve hiç beklemediğim boyutta bu görmezden gelmeye çalıştığım duygularım bir çatlak bulup içimde örmüş olduğum barajları yıkıp taşı.

Yoga eğitmenlik eğitimi alırken bir gün zorlu bir dersin sonunda, omuz duruşunda, beni çok derinden etkileyen bir şarkı çalmaya başladı. Sanskrit dilinde olduğu için anlamını bile bilmiyordum. Aslında daha önce pek çok kez duymuştum bu parçayı. Ama bir anda öyle bir ağlama nöbeti başladı ki bastırmak, durdurmak mümkün değildi. Dersin sonuna gelmiştik, son pozlarda sessiz sessiz gözyaşı döktükten sonra ders bitip de hepimiz dağılınca kendimi tuvalete nasıl attığımı hatırlamıyorum. Artık hiç bastıramıyordum ağlamayı. Bir türlü bitmiyordu. Başkaları için “zırt pırt ağlıyorlar, bazı insanlar ne de sulu göz, dikkat çekmeye çalışıyorlar” diye düşünürken kendim de aynı duruma düşmüştüm. Ağlamamı durduramıyordum, kendimi sakinleştirip derse geri dönemiyordum, “Türk kız ağlıyor,” fısıltıları kulağıma kadar geliyordu. Ve gözümün önünde sadece kurtçuklar vardı. Bu kadar ağlama gerçekten de onlar için olabilir miydi? Bu kadar içime atmış olabilir miydim?

Ne yapacaktım? Ne yapabilirdim? İşimin bir parçasıydı bu. “Kalbinizle uyumlu olmayan hayat pratikleriniz konusunda ne yapmanız gerektiğini ancak siz bilebilirsiniz, çıkış yolunu ancak ve ancak siz kendiniz bulacaksınız” diyordu hocalarım.

Eğitim bitip de New York'a döndüğümde, artık ne hissettiğimi biliyordum, bunu bastıramadığımı da biliyordum. Sonuçta projenin bu kısmından kendimi aşamalı olarak bir şekilde sıyırdım. Hocamla konuşup bu projeyi devralmaya istekli yeni bir doktora öğrencisine tüm deneyleri göstererek eğittim ve sonunda da tüm kurtçuk kısmını ona devrettim. Ve çok rahatladım.

Sonrasında, yaptığım araştırmaları fareler üzerinde denemek gerektiğinde, cevabım net olarak "hayır" oldu. Bunun zararını çok gördüm maalesef, daha prestijli bir bilimsel yayın için hayvanlar üzerinde yapılan testler genelde aranan ve bilimsel çalışmanın albenisini artıran bir şeydi. Ancak içsel olarak zarar görmekten ve kendime ihanet ederek yaşamaktansa kariyer açısından gördüğüm zarara değerdı.

Her şey bedenimizde bir yerde depolanır. Biz bir şeyi bastırđımızı sansak da o şey bedenimizde bir yerlerde yer buluyor kendine. Benim durumumdaki gibi, en ufak bir çatlakta, kendine sızacak ve dışarı çıkacak bir yer buluyor. Çıkmasaydı ne olurdu bilmiyorum. Acayip hassas bir yerini de aşıkâr etmiş oldu içimin, ama onun biraz açılıp hava alması gerekiyordu. Yoksa bunları içimde bastırıp ben de günün birinde kendimi hayvanların ve tüm varlıkların insanların kullanımına sunulan mallar olduğuna inandırırdım ve hep bunu söylerdim belki de.

Kısıtlama mı seçim mi?

Tüm bunlar, yani yediklerimizden iş olarak yaptıklarımıza kadar her şey bizim kendi seçimlerimiz. Vegan olunca bu seçimler sanki kısıtlanmış gibi algılanıyor. Özellikle de vegan olmadan önce veya vegan olmayanlarda böyle bir algı var. Ancak vegan olduğunda, sınırın öteki tarafına geçtiğinde anlıyorsun ki aslında her seçim bir kısıtlama. Her seçimle bir şeye evet derken başka bir şeye hayır diyoruz. Hâlbuki vegan olmak kendimizi kısıtlamak ya da bazı şeylerden mahrum etmek anlamına gelmiyor. Kremalı bir

pasta yemediğimizde ondan mahrum bırakmıyoruz kendimizi ya da fareleri öldürmemizi gerektiren deneyleri yapmadığımızda da kariyerden mahrum bırakmıyoruz kendimizi. Bir seçim yapıyoruz, değerlerimizi bir teraziye koyup hangisi daha ağır gelecek, bizim için hangisi daha önemli diye tartıyoruz. Seçim yaptıktan sonra da geriye kalan bu seçimin arkasında durmak ve seçimi-mizle birlikte gelen kısıtlamalara ve sınırlara uymak. Zira seçim-lerimizle birlikte kısıtlamalarımızı da seçmiş oluyoruz. Örneğin eğer ben et yemeyi seçseydim, çevrecilikten bu kadar rahat bahsedemeyecektim ve bu benim için bir kısıtlama olacaktı. Bunun benim kaldıracabileceğim bir kısıtlama olmadığına karar vermiştim. Dişilerin tecavüzüne ve esaret altında yavru doğurtulup onlardan zorla alınmasına dayalı bir endüstriye katkı sağlıyorsam, vicdan rahatlığıyla kadın hakları konusunda laf edemeyecektim. Oysa ben, yediklerimi seçerek, yediklerim kısıtlansa da benim için daha önemli olan bazı alanlardaki özgürlüğümün artmasını seçiyordum. Üstelik de yediklerimiz söz konusu olunca, kısıtlanacak sandığımız şey hiç de sandığımız gibi olmuyor. Birdenbire ne kadar çok bitkisel seçenek olduğunu keşfediyorsunuz, ister geleneksel ister modern yemek çeşitlerinin ne kadar çok olduğunu, bitkisel yemeklerin çok daha renkli, çok daha yaratıcı ve çok daha çeşitlilik içerdiğini fark ediyorsunuz. Düşünme alanınıza bir kısıtlama getirdiğinizde aslında beklenenin tam tersi olur, dünyanın daralacağına genişler. İnanılmaz yaratıcı çözümler çıkmaya başlar, adeta daha geniş düşünmeye başlırsınız, bakış açınız genişler ve size sunulanla yetinmemeye, kendiniz için düşünmeye ve kendinizle uyumlu seçimler yapmaya başlırsınız. Kendini bulma sanatı, bir bulmadan ziyade bir inşa etme sanattır aslında, böyle seçimler yapıp bunları üst üste koyarak kendini inşa etme sanatı.

Çevresel bilinç ve kişisel gelişim (alışkanlıkları değiştirmek)

Bugün insanlık olarak kendi yarattığımız sistemde, hayvansal gıdalar maalesef çok fazla yer alıyor. Mesela et yemeden doyul-

mayacağına, et yemeden sağlıklı olunamayacağına inanılır, tüm proteini etten, et olmazsa da sütte, yumurtadan aldığımız düşünülür. Oysa dünyadaki tüm insanların protein ihtiyacını en çok karşılayan şey bitkisel gıdalardır. 2021 yılı verilerine göre, hayvansal gıdalar dünyadaki protein ihtiyacının sadece % 38'ini karşılıyor, geriye kalanı ise bitkisel gıdalardan karşılanıyor. Yani şu bol et tüketilen dünyada bile protein ihtiyacının yarıdan fazlası bitkisel gıdalardan geliyor. Et yemezsek yeterince kalori alamayacağımız düşüncesi ise gerçeklerden daha da uzak: Dünyadaki kalori ihtiyacının sadece %17'si hayvansal ürünler tarafından karşılanıyor (buna hem et, hem süt ürünleri, hem yumurta, hem her türlü beyaz et, hem de balık dahil). Geriye kalan % 82'lik kalori ihtiyacı ise bitkisel gıdalardan geliyor. Kısacası, bugün bile aslında bizlere kalori veren temel gıdalar bitkisel. Bitkisel gıdalar deyince artık bu kitabı okuyanlar gözünün önüne yeşil ot getirmiyordur umarım. Bitkisel gıda deyince bunlara sadece sebzeler ve meyveler değil, tahıllar, baklagiller, kuruyemişler de dahil ve bunlar hem protein hem de kalori açısından son derece zengin gıdalar.

Ancak işin çarpıcı tarafı sadece bu değil. Hayvansal gıdalar bizim ihtiyaçlarımızın bu kadar ufak kısmını karşılamasına rağmen, bunların üretimi için kullanılan dünya arazisi, gıda için kullanılan tüm dünya arazisinin % 80'i. Yılda 80 milyar kadar hayvan (balıklar hariç), yemek için öldürülüyor, deniz canlılarını da kattığımızda bu sayı astronomik boyutlara ulaşıyor. Bir hayvanı yetiştirmek hiç kolay değil elbette, onun da büyümesi, gelişmesi, kaslarının et olabilmesi, süt üretmesi, yumurta üretmesi için beslenmesi gerekiyor ve tabii ki yediğimiz hayvanlar genellikle vejetaryen olduğu için, onların da beslenmesi için yem üretilmek zorunda. İşte bu nedenle ihtiyaç duyulan alan sadece hayvanların tutulduğu, otlatıldığı vs. alanlar değil, bir de onları beslemek için kullanılan ekilebilir alanlar var. Sonuçta, gıda için kullanılan tüm alanın %80'i, yani dünyadaki tüm ekilebilir alanlarının yarıdan çok daha fazlası, hayvansal ürün yetiştirmek için kullanılıyor, oysa biz ihtiyacımız olan proteinin sadece %38'ini,

ihtiyacımız olan kaloringin ise sadece %17'sini bunlardan alabiliyoruz.²⁹ Büyük bir kaynak israfı söz konusu.

Maalesef iş sadece arazi kullanımıyla da bitmiyor bildiğiniz gibi. Buna bir de sera gazı emisyonları, su tüketimi, ormanların yok edilmesi gibi konular da eklenince, hayvansal ürün tüketiminin ne kadar kaynak israfına yol açtığını görmemek mümkün değil. Ancak ne yazık ki hayvansal gıda yemeye o kadar endeksliyiz ve bunu o kadar sorgulamamışız ki, kötü sonuçları olabileceğini ilk duyduğumuzda ilk tepkimiz inanmamak oluyor. En azından benim öyle olmuştu. Binbir bahane bulmuştum bunun neden doğru olamayacağı konusunda. Hatta Paul McCartney'in "Et yiyen bir çevreci olamazsınız" sözüne ne kadar sinirlendiğimi hâlâ hatırlıyorum. Bu verileri görebilmek, bunları kabul edebilmek için bile gözümüzün önünden bir perdenin kalkması lazım. Sanki bu gerçekler kilitli bir odada tutuluyor ve bizim oraya girmemiz yasak gibi bize kimse bunları anlatmıyor. Sonunda dünyanın geldiği noktada, iklim krizi tüm gücüyle bizleri etkilemeye başlamışken, bu konular biraz daha konuşulmaya, araştırılmaya, gündeme gelebilmeye başladı.

Yapılan çalışmaları bir araya getirip görseller hâlinde özetleyen Our World in Data sitesi çok çarpıcı sonuçlar ve görsellerle dolu. Örneğin şu anda dünyadaki ekilebilir alanların 704 milyon hektarı insanlara sebze, meyve, kuruyemiş, bakliyat, şeker, buğday, patates, baharat gibi bitkisel gıdalar üretmek için kullanılıyor. Kulağa çok geliyor, değil mi? Oysa 538 milyon hektar da hayvanlara yem üretmek için kullanılıyor. Bununla da bitmiyor ve 2,89 milyar hektar da hayvanlar için otlak olarak kullanılıyor ki bence en çarpıcı olanı da bu, insanlar için gerekli bitkisel ürünleri yetiştirmek için gerekenin dört katı kadarı hayvanlar için bitkisel yem üretmek için harcanıyor. Yan yana koyduğunuzda, toplamda 4 milyar hektardan daha fazlası sırf insanlar doysun

²⁹ <https://ourworldindata.org/global-land-for-agriculture>

diye kullanılıyor. Hayvansal ürün üretmek için kullandığımız toplam ekilebilir arazi, bitkisel ürün üretmek için kullandığımızın beş katından daha fazla. Üstelik daha önce de bahsettiğimiz gibi, hayvansal gıdalar hem protein ihtiyacının hem de kalori ihtiyacının yarısından azını karşılıyor. Peki ama, ya herkes vegan olursa? Herkes bitkilerden besleneceği için dünya arazisi bize yeter mi? Yeter de artar bile. Herkes sadece bitkisel gıdalarla beslense bile 8 milyar insanın tüm kalori ve protein ihtiyacını, şu anda kullanılan toplam arazilerin sadece dörtte biri kullanılarak elde edilebiliyor. Hatta sadece kırmızı eti kestığınızde bile gerekli toplam arazi miktarı neredeyse yarıya iniyor.³⁰ Kısacası, elbette en çok etkiyi vegan olarak yaratıyorsanız, ancak bir etkinizin olması için illa vegan olmanız gerekmiyor. Hayvansal ürün tüketimini azaltmak için attığınız her adımın etkisi var.

Bu bilgileri artık her yerde bulabilirsiniz. Bununla beraber ne yazık ki bu gerçekleri saptıran, veya eskimiş ve geçerliliği kalmamış pek çok yazı da bulabilirsiniz. Bilimsel bilgiyi, doğru bilgiyi, dayanağı olan bilgiyi bulmak samanlıkta iğne aramaya döndü günümüzde. Genelgeçer bilgiler ya da bilgi diye bize sunulanlar öyle bir kuru gürültü yaratıyor, aslı astarı olmayan o kadar çok şey fazlasıyla büyütülüp bize gerçek diye sunulabiliyor ki gerçek ve doğrulanabilir bilgi kaynakları gömülü kalıyor. Hep beraber bir o tarafa bir bu tarafa koşturan koyun sürüleri gibi oluyoruz. Özellikle beslenmeyle ilgili “bilgiler,” daha doğrusu trendler, her geçen gün değişiyor ve herkes de birbirinin tersi şeyler söylüyor sanki.

Bilgiyi arayıp buldunuz, sorguladınız, başka kaynaklara başvurduunuz diyelim, maalesef orada da bitmiyor, bir şeyi sadece bilmek yetmiyor. Ben kendimi çevreci sanırken bile bütün bu gerçekleri bilmiyordum, ancak öğrendiğimde ne oldu? Yeni öğrendiğim bu gerçekleri hemen kabul ettim mi acaba? Gerçeklerin üzerindeki perde kalkmış olmasına rağmen sonrasında ne kadar

30 <https://ourworldindata.org/land-use-diets>

bir süre boyunca reddettim, inanmadım, itiraz ettim acaba? Kendimi aldatılmış hissetsem de eylemlerimi değiştirebildim mi? Hayvansal ürünleri en azından yemeyi bırakabildim mi? Belki sorgulamaya başladım, ancak mümkün olan en kısa zamanda yeniden eski alışkanlıklarıma dönmeye çalıştım, öğrendiklerimi unutmaya, yok saymaya çalıştım. Neden?

Bunun nedeni insan psikolojisinde yatıyor muhtemelen. Hepimizin içinde hâlihazırda inandığı düşüncelere sıkı sıkıya bağlı olma isteği var. Bazı inançlarımız öyle yerleşmiş ki psikologlar bunlara kök inanç diyor. Ve bazen gerçek bile olmayan bu kök inançlar, sizin genel işleyişinize ket vurabiliyor. Örneğin çok değersiz olduğunuzu düşünebilirsiniz ve bunu sorgulamadan gerçek olarak kabul edebilirsiniz. Yaşadığımız her şeyi bu inancı güçlendirecek kanıt olarak kullanırsınız. Yanlı bakarsınız yani, farkında olmadan. Önünüzdeki gerçekler başka bir şeyin doğru olduğuna dair binbir kanıt sunsa da, siz kök inancınızı güçlendirecek şekilde bakıp algıyorsunuz.

Hayvansal ürünleri tüketmemiz gerektiğini düşünmek de neredeyse böyle bir kök inanç hâlini almış durumda. Kime sorarsanız et yememiz gerektiğini söyler. En eğitimsizinden en eğitimlisine kadar. Hatta fazla eğitilmiş olanlar bir de bunun bilimsel olduğunu iddia ederler. “Et yemek gereklidir” savı, bilimsel olarak bir dayanağı olmamasına rağmen bir türlü çökmez. Çünkü o artık mantığa ve kanıta dayanmayan, kökleri çok derinlere kök salmış bir inanıştır. Kişi hayatını buna göre düzenlemiştir. Bu inancın çökmesi demek otomatik pilottan çıkıp düşünüp taşınarak bir şeyler yapmak gerektiği anlamına gelir, hayatının tekrar düzenlenmesini gerektirir. Konfor alanından çıkmayı gerektirir, çaba göstermeyi gerektirir. Ve işte buna direnen bir yan vardır içimizde.

Kendi yaptıklarımızı hep düşünülerek yapılmış, ölçülüp biçilmiş, çok doğru şeyler olarak kabul etmek isteriz. Hatalı olduğun kim kabul etmek ister ki zaten? İçinde yaşadığımız bu çağda

egolarımız öyle bir şişmiş ki, başka herhangi bir şeyi göremez olmuşuz. O ego sadece bir yerinden ufacık bir iğne dokunuşuyla darbe alıp da sönmeye başladığında çoğunlukla onu yeniden şişirmek için elimizden geleni yapıyoruz. Oysa sönmeye başlamasına izin verirse etrafımızdakilerle birbirimize nasıl bağlı olduğumuzu, nasıl bir hayat ağı oluşturduğumuzu görmeye başlayabiliriz. Böylece sıkı sıkıya inandıklarımızı “ya doğru değilse?” diye sorgulamaya başlayabiliriz.

“Bir kişinin yediklerini değiştirmesi, din değiştirmesinden daha zordur” derler. Gerçekten de bunu yaşayarak tecrübe ettim, hem kendimde hem de etrafımdakilerde. Ancak egodan sıyrılıp içimize daldığımızda ve gerçek gözlemci tarafımıza sığındığımızda kendimizi hem daha güvenli hem daha muktedir hem daha bağlı hem de daha mutlu hissederiz. Gerçekleri kabul etmekten korkmadan yeni keşfettiğimiz gerçeğe göre hareket etmek için ne gerekirse yapacak gücü orada buluruz.

İşte vegan olmak benim için gerçekliğe açılan bu kapıyı daha güçlü aralamak gibi oldu.

Bugün karşı karşıya olduğumuz çevresel felaketleri bir düşünün. Küresel ısınma artık hayatımızın her gününde karşı karşıya olduğumuz bir gerçek. Öyle bir gerçek ki, son bir sene içinde her gün, evet HER GÜN, mevsim normallerinin üzerinde bir ortalama sıcaklık ölçülerek yeni bir rekor kırılıyor. Geldiğimiz noktada buna iklim değişikliği değil iklim krizi diyoruz. Bir kriz dönemindeyiz, kritik bir eşikteyiz. Şu anda yaptıklarımız çok belirleyici olacak, hem bizim hem de gelecek nesiller için. Oysa pek çoğumuz, böyle bir kriz hiç yokmuş gibi davranıyoruz, krizi görmezden geliyoruz. Ya da görüyoruz ama korkuyoruz, olanları ve tehditleri unutmaya, “normal” hayatımıza dönmeye çalışıyoruz. Oysa yapmamız gerekenler çok belli. Bilim bize her şeyi söylüyor, ortada ne bir şüphe var artık ne de yapılması gerekenler konusunda bir anlaşmazlık. Sorun, neler yapılması gerektiğini bile bile bunları yapmamamız, konfor alanımızdan çıkmamamız. Yapılması gerekenleri ne bireysel ne kurumsal ne de toplum-

sal seviyede yapıyoruz. Yapacağımızı söylüyoruz, bu konuların çok önemli olduğunu söylüyoruz, toplantılar, kongreler, dünya çapında organizasyonlar yapıyoruz. Gelin görün ki bunlardan çıkan sonuç, “plan geliştirmek için plan yapmaya karar vermek” gibi anlamsızlıkların ötesine pek geçemiyor. Neden?

Kurulu düzeni bozmak kimsenin işine gelmiyor. Kişisel olarak bizim de işimize gelmiyor, kurumların da işine gelmiyor, toplumun da işine gelmiyor. Tanıdık olanı devam ettirerek güvende kalacağımızı sanıyoruz, oysa o konfor alanından çıkmadıkça güvenliğimiz asıl o zaman elden gidiyor, adım adım.

Çok basit bir örneği ele alalım. Hepimiz etrafımızın plastiklerle dolup taşığının farkındayız artık. Plastikler yüzyıllar içinde parçalanmaya başlıyor, parçalandıklarında da yok olmayıp mikroplastikler olarak kalıyorlar. Şu anda denizler hem büyük plastik parçalarıyla hem de mikroplastiklerle dolu. Artık yağmurlarda, yemeğimizde kullandığımız tuzlarda, hayvansal gıdaların içinde, ve hatta plasentada bile mikroplastik var. Dünya kapalı bir sistem, etrafımızda ne olursa er ya da geç bizi de bulur, bedenimize kadar girer. Bu bilgileri hepimiz biliyoruz, haberlerini alıyoruz. Hiçbirimiz çocuklarımıza ve torunlarımıza plastik çöplüğü gibi bir dünya bırakmak istemiyoruz. Oysa markete giderken yanımızda bez torba götürmek kadar ufak bir şeyi bile yapmaya üşeniyoruz. Pek çok plastik çeşidinin hammaddesi olan petrolün azaltılması için elimizden geleni yapmıyor, bunları azaltacak yönetimleri seçmiyor, yöneticilerimize yeterince baskı yapmıyoruz. Ben nasıl yapabilirim tüm bunları diyorsanız, sizin de gücünüz elinizden alınmış, siz de kendinizi çaresiz kurbanlar sınıfına katmışsınız demektir, oradan çıkmanızı tavsiye etmekten başka bir şey yapamam. Ancak biliyoruz ki yok saymak, eyleme geçmemek sorunu ortadan kaldırmıyor.

Benzer şekilde yediklerimizin de etkisini yok saymak istiyoruz. Hayvansal ürünlerin doğaya verdiği zarar bu kadar ispatlanmışken, artık ciddi uluslararası raporlar bile et ve hay-

vansal ürün tüketimini ciddi şekilde azaltmamız, hatta sıfırlamamız gerektiği konusunda uyarılarda bulunurken³¹ bunları da duymamış, bilmemiş olmak ve hayatımızı hiç değiştirmeden devam etmek istiyoruz. İçtiğimiz sütlü kahveye inek sütü yerine badem sütü kullanmak bu kadar kolayken bunu yapmıyoruz, yapamıyoruz, alışkanlıklarımızı öncelikli tutuyoruz. Günde bir öğünümüzde sadece bitkisel gıdayla beslenmek günümüzde bu kadar mümkünken bize bu hâlâ ekstrem bir şey ve yapılamaz gibi geliyor. Oysa ekstrem olan aslında toplu bir şekilde başımızı kuma gömüp “ben bir şey yapamam, büyük şirketlerin yapması gerekiyor” diyerek sorumluluğu üzerimizden atmaya çalışmamız. Oysa o büyük şirketler de bizler tarafından yönetiliyor, toplumun talepleri doğrultusunda hareket ediyorlar. Bizim hareketlerimiz ve taleplerimiz değişmedikçe bu şirketler de değişmeyecek, biz onlardan değişim talep etmedikçe değişmek işlerine gelmeyecek. Günümüz sistemlerinde talebini belirtmek bazen oy vererek, bazen aktivizm yaparak, bazen de sadece paramızı harcadığımız ürünleri seçerek olabiliyor. Bugünkü kapitalist düzende, ister istemez para harcayarak yaşıyoruz (en azından çok büyük bir çoğunluğumuz). Ve ne tür ürünleri tercih ettiğimizi verdiğimiz oylar yerine harcadığımız paralarla belirtiyoruz. Paramızı dünyayı ve sağlığımızı tehlikeye atan, başka canlılara acı çektiren ürünlere mi yatırıyoruz, yoksa en az zararı veren ürünlere mi? Paramızla neyi oyluyoruz, neyi tercih ettiğimizi beyan ediyoruz?

Biliyorum, alışkanlıkları değiştirmek hiç kolay değil. Alışkanlıkları değiştirmek üzerine uzmanlaşmış psikologlar, kişisel gelişim uzmanları, yaşam koçları, eğitmenler var. Üzerine yazılmış binlerce kitap var. Gerçekten de alıştığımızdan farklı bir davranış seçmek bir kişisel gelişim adımıdır. Programlanmış olduğumuz davranış kalıbının dışına çıkıp düşünmemiz ve bilinçli bir seçim yapmamız gerekir. Bu da ister istemez o çok sevdiğimiz ve içinde rahat ettiğimiz konfor alanımızdan çıkmayı gerektirir. Ancak güzel tarafı şu ki, bir alanda ufak bir seçim yapınca, başka

31 <https://www.nature.com/articles/d41586-019-02409-7>

bir alanda da adım atmak daha kolay oluyor. *Atomik Alışkanlıklar* kitabında James Clear, ufak alışkanlıkları nasıl arka arkaya dizebileceğimizi anlatır. Her hafta %1 daha iyi olmaya niyet etseniz, yılın sonunda ciddi bir değişim oluyor. Böyle minik değişimleri hepimizin yaptığını düşünürsek, mesela herkes haftada sadece bir öğünde tamamen bitkisel beslense, sekiz milyar insanın toplam etkisinin ne olacağını bir düşünün. Bir yıl devam etse muazzam bir etki oluyor bu. Kişisel olarak yediklerinizi, kademeli de olsa bitkisel gıdalara doğru kaydırduğınızda çevresel zararınız toplamda yarı yarıya düşüyor^{32, 33} ve bu yönde attığınız her adımın bir etkisi oluyor. Tek birimizin tek bir kere yaptıkları bile bir etkiye sahipken hepimizin, her gün, toplu olarak bir değişime gittiğimizi düşünün. Yediklerimizden başlayarak değişime başlasak, giydiklerimizi değiştirmeye başlasak, ulaşım ve enerji kullanımı alışkanlıklarımızı değiştirmeye başlasak ne büyük bir toplu etki yaratabiliriz dünya üzerinde yaşayan sekiz milyon insan olarak.

Alışkanlıklarımızı yeterince hızlı değiştirebilecek miyiz, içinde bulunduğumuz krizden bizi çıkaracak adımları zaman dolmadan atabilecek miyiz, yöneticilerimize anlamlı adımlar attırabilecek miyiz bilmiyorum. Bazen çok umutlu oluyorum, bazen çok umutsuz. Bildiğim tek bir şey var, o da hepimizin bir etkisinin olduğu ve bu krizden ancak hep beraber güçlerimizi birleştirerek çıkabileceğimiz. Hepimizin dünyaya, dünyanın da hepimize ihtiyacı var.

Bilim insanı olmak, bilim insanı olduğunu hatırlayıp bunu devreye sokmak üzerine

Bilgi zenginliktir denirdi eskiden. Oysa sırf bilgi edinmek yetmiyor. Bu bilgiyi kullanıma sokmadan kuru bilgi bir işe yaramıyor.

32 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9936781>

33 <https://www.nature.com/articles/s43016-021-00358-x>

Zenginlik olan sadece bilgi değil, bu bilgiyi faydalı bir şey için kullanmak. Bildiklerini birleştirerek yeni bir şey üretmek, bir şey ortaya çıkarmak, bir problemi çözmek.

Üniversiteyi bitirene kadar hep bilgiye açtım, elimden gelen her şeyi öğrenmeye çalışıyordum. Bilgi edinme konusunda bir sünger gibiydim, her şeyi emebiliyordum sanki. Doktoraya Amerika'ya giderken de aynı açlıkla gittim. Öğrendiğim her şey içinde beni en çok cezbeden, en merak uyandıran şey biyolojik moleküller ve onların işleyişiydi. Henüz üniversite öğrencisiyken Caltech'te üzerinde çalıştığım projede derin yaraları iyileştirmek için doku mühendisliğinde kullanılabilecek, proteinlerden oluşan ama istenilen özellikleri kazandırmak üzere tasarlanabilen bir yapı üzerinde çalışmışım. Müthiş bir şeydi. Öğrendiklerimi bir araya koyup bundan bir şey ortaya çıkarmak, bu projenin parçası olmak bana çok iyi gelmişti. Dünyanın çok farklı yerlerinden gelen çok akıllı insanların bir arada bulunup aynı problem üzerine kafa yorması, tartışması, sonuçlar araması, bilimsel dayanaklarını her geçen saniye daha da geliştirmelerini görmek müthiş bir deneyimdi. Böylece bilim insanı olma isteğim daha da alevlendi. Sonuçta da üniversiteyi bitirince, proteinler ve biyolojik moleküllerle ilgili alanlarda derinleşmek üzere New York Üniversitesi'nde doktora yapmaya gittim. Vücudumuzun çeşitli bölgelerinde çok önemli işlevleri olan proteinler üzerinde çalışıyor, bilgileniyor ve büyülü bir dünyaya dalyordum. Ancak işin ilginç tarafı, yediğimiz proteinleri hiç düşünmüyordum. Ta ki onların bizim üzerimizdeki etkileri hakkında düşünmeye başlayıp da o yönde algılarım açılana kadar. Bir gün, asistanlığını yaptığım hoca tıp öğrencilerine ders anlatırken yediklerimizin etkisinden bahseden birkaç cümle kurdu. Kendisi vegan değildi, olmayı da düşünmüyordu. Bizi yemeğe çıkarırdı, kocaman biftekleri yerken de bunların zararlı etkilerinden bahsedip şakalar yapardı. Et yemekle ilgili birkaç sorunu anlatıp sonra da, "Ama ben asla bifteğimden vazgeçemem," diyordu.

Ancak onun söylediği birkaç cümle, bende kocaman bir kapıyı öyle bir araladı ki...

Yediklerimizin etkisi gerçekten vardı yani? Neden kimse bundan bahsetmiyordu peki? Neden öğretilmiyordu bu?

O gün, o ana kadar fark etmediğim bir şey dikkatimi çekti. Bu konu hakkında daha fazla bilgi istiyorsam bu bilgiyi kendim araştırıp kendim bulmam gerekecekti, kimse gelip de bana tepsiyle (ya da gazeteyle, televizyonla) sunmayacaktı bunları. Ve ben aslında tam da bunu yapmak için donanımlıydım, tam da bunu yapmak için eğitim alıyordum, bilgiyi araştırıp bulmak için. Dünyanın en geniş ve en donanımlı kütüphanelerinden biri elimin altındaydı, aklımın almayacağı kadar çok kaynağa erişimim ve okuduklarımı anlayabilecek bir eğitimim ve birikimim vardı.

Bu idrakla beraber, NYU'nun dokuz katlı devasa Bobst Kütüphanesi'ndeki günlerim başladı. Laboratuvardaki araştırmalar, yoga merkezindeki çalışmalar ve kütüphanede geçirdiğim zaman benim tüm günümü dolduruyor, eve gitmek için çok az zamanım kalıyordu artık. Ama öğrenmek o kadar güzeldi ki hayatımdan hiç de şikâyetçi değildim. Çünkü tam da istediğim şeyleri yapıyor, zamanımı tam da istediğim gibi geçiriyordum. Bazı taşlar yerine oturmuştu nihayet.

Ne var ki öğrendiklerim beni şaşırtıyordu. Bir taraftan içim ferahlıyordu, zira sağlığıma tehlikeye atacak bir şey yapmadığım konusunda destekliyordu beni bilimsel veriler. Vegan olmanın mümkün ve sağlıklı olabileceği konusunda çok sayıda delil vardı o yıllarda bile. Fakat diğer taraftan, bu kadar fazla çalışma varken, bize neden hâlâ bunların tersi öğretiliyordu? NYU'da aldığım derslerden birinde çok yaşlı, alanında çok uzman bir profesörden ders alıyordum ve kadın herkesten, ilgilendiği özel bir biyolojik molekülün, herhangi bir özelliğiyle ilgili sunum yapmasını istemişti. Dersi alan doktora öğrencilerinden biri de etin pişmesi esnasında ortaya çıkan bazı moleküllerin ve mangalda pişen etleri yediğimizde DNA'mızın nasıl mutasyona uğradığını anlatıyordu. Daha doğrusu, bu giriş cümlesiydi. "Bilindiği gibi, mangalda pişmiş et yemek DNA'mızda mutasyona neden oluyor. Ben bugün

bu mutasyonların mekanizmasını, nasıl gerçekleştiğini, vs. anlatacağım,” diye başlayarak tamamen DNA çalışmalarını, DNA yapısını, hangi bazların nasıl yer değiştirdiğini vs. anlatmaya başladı. Aslında çok hayatımızla ilgili bir konuyu, hayattan soyutlayarak, tamamen teknik detaylarıyla anlattı. Mangal ve yediğimiz etlerden sadece giriş bölümünde bahsetti ama ben çok içinde kaldım. Nasıl yani? Mangalda pişmiş et yemek bizim DNA’mızı mı değiştiriyordu? Yani kansere neden olan DNA mutasyonlarından bahsediyoruz öyle mi? Böyle bir gerçek varsa neden kimse bize bundan bahsetmiyordu? İçimde kopan isyanlarla sunumu dinlerken, duyduklarımın mümkün olamayacağına, mutlaka sunumu yapan kişinin yanlış bir şey söylediğine ikna olmuştum. Ancak sunum bitip de hoca teşekkür ettiğinde, gelen bir soru üzerine o da bunun doğruluğunu teyit etti. “Evet, bunun mutasyona neden olduğu oldukça iyi biliniyor, benim de bu konu üzerinde birkaç çalışmam oldu,” dedi. Bu bilim insanlarının böyle kolayca ve naifçe “benim de bunun üzerinde çalışmalarım oldu” demesi beni benden alıyordu. Bahsettiği o çalışmalar, bildiğimiz doğruları yıkıyordu ve aslında yer yerinden oynamalıydı, ayrıca hayatının en azından on yılını almış olmalıydı bunları sonuca ulaştırmak. Ne ilginçtir ki hocamız bundan gayet doğal ve olağan bir şeymiş gibi bahsediyordu, çıkan sonuçları zaten tüm dünya biliyormuş, çok da büyük bir şey değilmiş gibi düşünüyordu belli ki. Oysaki ben bile, bilimin ve bu konuların içinde biri olarak, bu hocayı tanıyan ve ondan ders alacak kadar yakın olan bir öğrencisi olarak bile bunu ilk defa duyuyordum. İlk defa! Üstelik sadece bir tahmin değildi bu. DNA’daki değişikliğe kadar, bu değişikliği elektron mikroskoplarıyla, X-ışınlarıyla görüntülemeye kadar, bunun mekanizmasını çözmeye kadar, yıllar süren derin çalışmalar yapılmış ve şüpheye yer bırakmayacak sonuçlar çıkmıştı ortaya. O gün derste sunulan bilimsel çalışma ilk değildi, tek de değildi muhtemelen. Bundan bizim haberimiz nasıl oluyordu? Neden oluyordu?

Bilimsel çalışmalar yapanların buldukları sonuçları dünyayla iletişime geçerek duyurması gerektiğini, aslında toplumda bilim-

den ciddi bir kopukluk olduğunu ve bilim iletişimi konusunda çok zayıf olduğumuzu ilk fark ettiğim anlardan biriydi bu.

Elbette bilimsel çalışmalar çok sağlam ve çok kesin olduğu için yıllar içinde bunların devamı geldi, daha fazla detay yıllar içinde netleşti. Bu hikâyede beni en çok şaşırtan şey, kütüphane-
nedeki araştırmalarım da beni sarsan şeyle aynıydı aslında. Ne kadar çok bilimsel çalışma vardı! Ne kadar çok şey aslında açıklıkla biliniyordu! Ve hepimiz bunlardan ne kadar da habersizdik! Bu cehaletimiz içinde hâlâ daha mangalda et yemenin ne kadar sağlıklı olduğundan bahsedebiliyorduk. Bu inanış hâlâ da her yerde, buna ters gidenler bugün bile dışlanıyor. Bir bilim insanı olarak bilgi vermeye çalışanlar bile “yahu inanma böyle şeylere” gibi mantıksız ve dayanaksız itirazlarla sıklıkla karşılaşabiliyor. Mangalda pişmiş eti yemenin sorunlarından kimse bahsetmediği için bu yok sanılıyor. Artık pişmiş etin, hatta genel olarak etin, insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri üzerine yüzlerce çalışma yapılmış durumda ancak ne yazık ki sağlığımızı bu kadar doğrudan ilgilendiren bilgilerden bile pek azımız haberdarız.

Oturup araştırdığımda, örneğin süt içmediğim için sağlıklı mı olacağım diye bilimsel literatürü taradığımda bulduğum bilimsel makalelerde tam tersi, sütün zararlarından bahsediyordu. Hatta kemik sağlığına zararlarından bahsediyordu. Bunlar gerçek miydi? Bunlar gerçekse biz neden tersine inandırılarak büyüyorduk? Daha sonra öğrendiklerimin ışığında, neden böyle ters bir düzen kurduğumuzu anladım. Neden bilimin yolundan gidilmediğini, bu bilgilerin bizden saklanması için, hatta bilgi kirliliği yaratılması için neden özellikle bir çaba olduğunu. Kâr peşinde koşup sağlığımızı zerre umursamayan endüstriler bizleri yönetenleri etkileri altına almıştı, ve biz hepsinin elinde bir oyuncak olmuştuk. Mesela ABD’de beslenme eğitimi anaokullarında başlıyordu ve bu eğitimlerde kullanılmak üzere hazırlanan kitap-
çıklarda proteinden ve süttten bahsediliyordu, sütün faydalarına ve sağlık için ne kadar vazgeçilmez olduğuna vurgu yapılıyordu. Bu kitapçıkları uzmanlar hazırlamıştır, her türlü araştırmayı yapıp

halk sađlığını dűřünen bir kuruluř da denetlemiřtir sanıyoruz deđil mi? Maalesef çok naifiz. Bu kitapçıkları hazırlayan, devasa bűteleri olan, devletten teřvikler alan, her tűrlű yanıtıcı reklamı yapmaya yasal olarak hakkı olan sűt řirketleriydi. Bazı lobilerin iřine gelen yanıtıcı bilgileri yeni nesillere fűtursuzca aktarıırken, bilimsel olarak arařtırılıp kanıtlanmış gerçekler gűzlerden ve kulaklardan uzak bırakılıyor, bunlardan bahsetmeye kalkan birine hemen, “ok ekstremisin, saçmalıyorsun,” deniliyordu. Bir bilim insanı olarak bile buna defalarca maruz kaldım, “hayvansal protein daha kıymetlidir” diye ısrar eden ama ısrarının nedenini bilmeyen, bu ısrarına bilimsel dayanak bulamayan, sadece, “řu űnlű doktor da öyle diyor,” diyebilen onlarca kiřiyle karřılařtım. Üniversitede yıllarca hocalık yaptığım, tıp öğrencilerine ders verdiđim ve műfredatlarını çok yakından bildiđim için rahatlıkla söyleyebilirim ki ne yazık ki doktorlar beslenme eđitimi almıyorlar. Yediklerimizin vűcudumuza etkisi üzerine herhangi bir temel eđitim alan bir doktor henűz görmedim. Temel tıp eđitimini bitirip de sonradan uzmanlařanları bunun dıřında tutuyorum elbette. Dolayısıyla televizyonda grdűđűműz her doktorun beslenme tavsiyesine çok da gűvenmemek lazım.

Bilimsel okuryazarlıđın bu kadar dűřűk olduđu dűnyamızda bir bilim insanı olmak hiç kolay deđil. Laboratuvarlarda ortaya çıkarılan bilimsel gerçekleri dűnyaya duyurmak, bunları bilinir kılmak temel bir toplumsal ihtiyaç, ancak bunun bir mekanizması maalesef henűz yok. Mesela hiçbir  niversitenin, bűnyesinde keřfedilen řeyleri halka duyurmak için kapsamlı bir programı ya da sistemi yok. Bilimsel eđitimi ve bilimi daha çok kiřiye, anlaşılabilir bir dille ulařtırma isteđim iřte o gűnlerde yavařtan kök salmaya bařladı. Vegan beslenmeyle ilgili arařtırmalarım, kendi bilim insanı kimliđimin daha da gűlenmesi için niyet etme vesile oldu, en temel deđerlerimden biri olan bilgi edinme ve hayatını bilgi üzerine inřa etme tarafımı daha da pekiřtirdi. Veganlıđın benim kendi kiřiisel geliřimime en bűyűk etkisi, bilim insanlıđımı bu kadar sađlamlařtırmasıdır belki de.

Doğa ile uyumlu bir yaşamın kişisel gelişime olan etkisi

Günümüzde tüm ekolojik sorunların temelinde doğadan ciddi şekilde kopmuş olmamız yatıyor. Doğadan kopuk olup olmadığınızı anlamak için kendinize şu soruyu sorun: Elleriniz günde kaç kere toprağa değiyor? Ayaklarınız günde kaç kere toprağa değiyor? Beton üzerinde değil de toprak üzerinde yürüdüğünüz zamanları toplasanız ne kadar eder? Ya kuşların sesini dinlediğiniz, çiçeklerin açışını izlediğiniz, sabah doğanın uyanışına veya akşam uykuya dalışına tanık olduğunuz anlar? Bizim için en elzem şeylerden biri olan güneş ışığını ne kadar görüyorsunuz peki? Ya bizim için olmazsa olmaz olan havayı, açık alanda kaç saat teneffüs ediyorsunuz? Nefes alırken etrafınızı saran dünyayla bağınızı, dünyanın bir parçası olduğunuzu hissedebiliyor musunuz? Tüm bunlar günlük rutininizin bir parçası mı, yoksa arada sırada hayatınıza katmaya çalıştığınız anlar mı? Yoksa sadece tatillerde yaşadığınız şeyler mi?

Ursula K. Le Guin, *Mülksüzler* kitabında, yüksek katlı binalarda yaşayıp topraktan uzaklaşmanın böyle bir kopukluk getirdiğini düşünür kahramanın ağzından. Etrafta kuş sesi gibi muazzam bir ses varken onu fark etmemeyi getiren bir kopukluktur bu. Aslında günümüz medeniyetinin bir özeti gibi: doğadan uzaklaşan, ona bağlı olmadığını, ona hükmedebileceğini düşünen bir toplum. Aslında ona çok bağlı olduğunu, hatta bağımlı olduğunu fark etmeyen bir toplum. Güneş olmasa, bitkiler olmasa ne olurdu? Nehirler olmasa, denizler olmasa? Ormanlar olmasa, hayvanlar olmasa? Bugün kitlesel bir yok oluşun eşiğindeyiz, tüm hayvan ve böcek türlerindeki azalış inanılmaz boyutlarda ve bilim insanları alarm hâlinde. Yakında dünyamız ciddi bir sessizliğe bürünebilir, ancak o zaman, doğayı oluşturanlar olmadığı zaman biz de olmayacağız. Göremediğimiz, görmek istemediğimiz şey işte bu. Bugünkü yaşayış tarzımızda sanki onlara ihtiyacımız yokmuş gibi davranıp gezegendeki tüm ekosistemin dengesini bozacak şeyler yapmayı kendimizde hak görüyoruz. Ne yaparsak yapalım dünyanın etkilenmeyeceğini, ekosisteminin çok güçlü

olduğunu düşünüyörüz. Oysa araştırmalar ve yaşadığımız sonuçlar bize apaçık gösteriyor ki ekosistemin bir dengesi var ve bu, milyarlarca yılda oluşan bir denge. Ne var ki son birkaç yüzyılda, hatta sadece son birkaç on yılda, insan faaliyetleri sonucunda bu denge fena hâlde bozulmaya başlamış durumda. Bu dengenin bozulmasının biz insanlar için son derece yıkıcı sonuçları var. Sırt yaslamaya çok alıştığımız, etkilenmez sandığımız ekosistemin aslında sınırlarının olduğunu ve bizim yaptıklarımızın artık bu sınırları aştığını, yaptıklarımızla ekosistemi şimdiye kadar görölmemiş bir şekilde kırılğan bir hâle getirdiğimizi görüyörüz.

Dünyanın kapalı bir sistem olduğunu söylemiştik. Tüm hayatın bir kutunun içinde geçtiğini düşünün. Aslında kutu değil, küreye daha yakın, ama olsun, şimdilik kutu diyelim. Bu kutunun içinde ne yaparsanız, kutunun içindeki her şey etkilenecek. Kutunun içinde ateş yakarsanız, her şey duman altı kalacak. Kutunun içindeki suları kirletirseniz, kutunun her yerindeki sular kirli olacak. Dünya da bundan farklı değil aslında. Üzerinde yaşadığımız Dünya gezegeni, insan hayatını mümkün kılan koşulların olduğu tek gezegen ya da şu an için bunu kesin olarak bildiğimiz tek gezegen. Kaynaklarımız tükenince uzayın derinliklerinden yeni kaynakların gelme olasılığı yok yani. Yakın zamanda bir yerlerden bir takviye gelmeyecek. O çok bel bağladığımız Mars'tan bile takviye gelmesi zor, henüz Mars'a ayak bile basabilmiş değiliz, kaldı ki Mars'ta insan hayatına uygun koşullar olmadığını kesin olarak biliyoruz. Şu anda, kısa vadede bizi dünyadaki iklim krizinden, su kirliliğinden, toprak kirliliğinden kurtarabilecek hiçbir dış güç yok. Kısa vade dediğimiz de her gün kısalan birkaç kritik yıl aslında. Bu zaman aralığı içinde kurtarıcı etkisi olabilecek tek şey iç güç olacak. Yani bizlerin, biz insanların, hep beraber yaptığımız ya da yapmadığımız şeyler sonucu belirleyecek. Hepimizin kişisel ve toplumsal bir gücü var, biz bunu göremesek, kopukluğumuz içinde bunu hissedemesek de. Pulitzer ödüllü yazar Alice Walker'ın çok sevdiğim sözünü hatırlatıyor bu bana:

“Beklediğimiz kurtarıcılar bizleriz.”

Çocukluğum doğayla iç içe geçtiğinden bahsetmiştim. Annem ve babam şehirde çalışırken, ben babaannemle beraber köydeydim. Ya çilek tarlaları arasına karışır ya da kiraz ağaçlarının tepesinde, yaprakların ve kirazların arasına gömülür, dünyayı oradan seyrederdim. Doğanın bir parçası olduğumu, onun güzelliğinin ve muazzamlığının bana da bulaştığını hissederek, etrafımdaki doğayla bütünleşmenin sağaltıcı etkisini yaşıyordum. Bugün şehirde, bir apartman dairesinde, çilek tarlalarından ve kiraz ağaçlarından uzakta yaşıyorum, günlük hayatımın içinde toprakla, ağaçlarla veya meyvelerle doğrudan bir bağlantı yok, ancak uzaktan görüyorum ağaçları. Ki bu bile çoğu kişiye kıyasla lüks kalıyor. Tek bir ağaç görmeden gününü geçiren, tüm gün boyunca güneş ışığı görmeyenlerimiz de var. Böyle yaşamayı ve yaşatmayı normal görmeye başlamışız, doğanın sağaltıcı etkisini unutmamışız ve bugünkü ruh sağlığı krizinin bu kadar ciddi boyutlara ulaşmasına şaşırıyoruz. Bugün bile üzülüyümde ya da içim çalkalandığında, duygusal regülasyona ihtiyacım olduğunda sığındığım, her defasında sırf varlığıyla bile bana iyi gelen şeyler doğa, ormanlar, deniz kenarı, dağ başı.

Doktora eğitimim için özellikle New York’a gitmeyi çok istiyordum. Bu büyük şehri çok merak ediyordum, dört tarafı sularla çevrili olduğu için ister istemez doğayla iç içe bir yer hayal ediyordum. Hiç öyle olmadı, hayal ettiğim deniz kenarı çay bahçelerinin, restoranlarının, parklarının neredeyse hiçbirine rastlamadım maalesef. Doğanın o çok alışkın olduğum sağaltıcı gücünün eksikliğini burada çok hissettim, şehirdeki parklardan medet umdum.

Doğayla uyumlu olmak ne demek? Sabahın erken saatlerinde, gün henüz ağarmadan, kuşların cıvıltısı iyice artar, fark ettiniz mi? Ve bu kuş cıvıltısının insanlar üzerinde hem bedensel hem de psikolojik olarak rahatlatma ve uyumlanma etkisi yarattığı, depresyon, kaygı ve paranoya gibi duyguları azalttığı artık bilim-

sel olarak da kanıtlanmış durumda.³⁴ Sabahları çoğalan çiçek kokusunun da öyle. Mesela gül koklamanın parasempatik sinir sistemini aktive ederek rahatlık getirdiği hem bedensel hem de psikolojik rahatlama sağladığı bilimsel çalışmalarla kanıtlandı.³⁵ Bu sadece gül kokusuna özgü de değil, doğanın tüm kokularının bir etkisi var ve biz bunlardan çoğunlukla uzağız.

Peki bu kadar şifalı bir etkisi olan, bize yaşayacak bir ortam yaratan, güneşimizi, suyumuzu, yiyeceğimizi sunan bu havaya, suya, toprağı ve diğere canlılara teşekkür için neler yapıyoruz? Doğayı korumak için neler yapıyoruz? Ona destek olmak, bencil olmamak için neler yapıyoruz? Yoksa sadece kendimizi ve o andaki ihtiyaçlarımızı görüp, bencil çıkarlarımızın körelttiğı gözlerimizle bütünü görmeden, onu unutarak mı hareket ediyoruz? Günlük seçimlerimizin etkisini görmezden gelip, yarattığımız dünyanın etkisini görmezden gelip, mağdur rolüne bürünerek hep başkalarını mı suçluyoruz?

Dünyayı çok büyük, kendimizi çok küçük ve aciz sanıyoruz, yaptıklarımızın bir etkisi yok sanıyoruz, ister olumlu ister olumsuz anlamda. Oysa biz de bu ekosistemin bir parçasıyız. Yaptığımız her şeyin bir etkisi var, yaptıklarımızın bir gücü var ve bu gücü nasıl kullanacağımızı, yaptıklarımızla neye hizmet edeceğimizi seçmek bizim elimizde. Dünyayı değiştiremeyiz belki ama görmek istediğimiz değişime kendimizden başlayabiliriz.

Sürdürülebilirlik ve bilinçli tüketim

Bazen insanlar vegan olmalı mı olmamalı mı tartışmalarında, “doğanın kanunu bu, daha güçlü olan daha güçsüzü yer” şeklinde bir argüman oluyor. Aslanlar da gazelleri yiyor deniliyor. Elbette

34 <https://www.washingtonpost.com/wellness/interactive/2023/birds-song-nature-mental-health-benefits/>

35 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25055057/>

aslanların gazelleri yediği doğru, ancak gözden kaçırdığımız birkaç nokta var. Aslanlar gazelleri avlayıp yediklerinde, aslında bunu paylaşarak yiyorlar, hem yavrularıyla, hem diğer aslanlarla, hem diğer yırtıcılarla, hem de leş yiyen kuşlarla. Hiçbir zaman, gazeli tek başlarına yiyip bitiremeyince geri kalanı sırtlanıp götürmüyorlar, sırf kendileri için istif edip sonra da bozulana kadar tutmuyorlar. Ayrıca her gün başka bir gazel yakalayıp onu israf etmiyorlar. Bir av yakalayıp yedikten sonra birkaç gün artık avlanmıyorlar. Oysa biz insanlar, her gün, günde üç öğün, kendimizin yakalamadığı bir hayvanın parçalarını önümüzde istiyoruz ve buna medeniyet diyoruz. Sabah sucuklu yumurta, öğlen hamburger, akşam fırında tavuk yemezsek kendimizi beslenmemiş, eksik kalmış sayıyoruz. Ve ertesi gün yine aynı döngüye başlıyoruz.

Bu şekilde beslenmenin taş devrinden beri olduğuna inanıyoruz kendimizi, ancak o devirdeki insanların böyle bir lüksü yoktu aslında. Aslında şimdi her gün evimizde kurduğumuz sofralar, taş devri sofralarından ziyade yakın dönem padişahlarının kurduğu sofralara daha yakın. Köy kahvaltısı dediğimiz şey gerçek bir köyde yiyeceğiniz kahvaltıdan çok uzak, çünkü köyde genelde zeytin, ekmek ve çayla kahvaltı bitirilebilir. Köy kahvaltısı diye kendimizi kandırdığımız mükellef sofralar, türün çeşidi ve bolluğuyla daha çok sultan sofralarına benzer.

Aslında ihtiyacımız olandan çok daha fazlasını sırf gözümüz doymuyor diye istiyoruz. Yemeği artık aslanların yaptığı gibi doymak için değil de, bir statü sembolü hâline getirmişiz, bir lüks olmuş.

Tükettiğimiz bu etleri kendimiz yakalayıp parçalayamayız, çünkü yırtıcı dişlerimiz ve çenemiz yok, gerçek etoburlar değiliz. Peki bu etlere nasıl ulaşıyoruz? Bunları bizim için hazırlayanlar, hayvanları büyütüp kesip marketlere taşıyan ve bizlere satanlar var, hatta bazen ta evimize kadar getirenler, bazen de evimizde onu pişirip önümüze koyanlar. Biz de doğanın kanunu bu diyerek bunun arkasına sığınıyoruz. Oysa bu hayvanların yetiştirilip tabağımıza

kadar getirilmesindeki her adım için biz aslında taş devrinde kendi yapacağımız şeyleri şimdi para ödeyerek başkasının yapmasını sağlıyoruz. Bu doğal bir düzen değil, bu, bizlerin kurduğu, kendi rahatımızı önemseyip isteklerimizi maksimize ettiğimiz bir düzen. Bu düzen giderek daha çok yerleşirken de bunun çevremize, doğaya, dünyada yaşayan tüm canlılara, ormanlara, toprağa, suya, havaya nasıl yıkıcı etkilerinin olduğunu görmezden gelmek istiyoruz ve hikâyenin o kısmını hiç düşünmek istemiyoruz. Kendimize de çocuklarımıza da yalan söylemeyi seçiyoruz. Hayvanların bizim için var olduğuna inanmak istiyoruz, oysa çıkıp ormandaki bir ineği avlamıyoruz. O inek devasa bir endüstriyel çiftlikte üretiliyor, doğal olmayan bir ortamda. Ve onlardan milyarlarcası, insan nüfusundan on kat fazlası devamlı bir şekilde üretiliyor. Dünya üzerindeki yaban hayvanlarından kat be kat fazlası kadar hayvan, insanlar sabah, öğle, akşam et yesin diye zorla üretiliyor.

Bir hayvanı üretmek için kullanılan yem miktarıyla çok daha fazla insanın doğrudan doyabileceğinden bahsetmiştik. Burada büyük bir israf, verimsiz bir dönüşüm var. Hayvansal protein elde etmek için öncelikle bitkisel proteinden başlamak gerekiyor, hayvanın büyümesi için bitkilerle beslenmesi ve proteinini bitkilerden alması gerekiyor. Sonra da bunun bir kısmını proteine çevirse ve bunun bir kısmı bizim yiyeceğimiz et olan hayvan kası hâline gelse de büyük bir kısmı hayvanın yaşama ihtiyaçları için, metabolik aktiviteler için kullanılıyor. Fazlası da atılıyor. Sonuçta bitkisel protein hayvansal proteine dönüşmüş oluyor ancak arada çok fazla kayıp oluyor. Resmi rakamlara göre 1 kilo et için 4,5-6 kg aralığında yem harcanıyor, hatta daha yüksek rakamlara da sıkça rastlanıyor.³⁶ Bugün dünyada üretilen tahılların yarısından daha fazlası hayvanlara yediriliyor.³⁷ Tavuklar yedikleri proteinin %25'ini tavuk proteinine dönüştürürken, kırmızı et için bu oran %3,8 gibi çok düşük bir seviyede kalıyor.³⁸

36 https://en.wikipedia.org/wiki/Feed_conversion_ratio

37 <https://ourworldindata.org/land-use-diets>

38 <https://ourworldindata.org/land-use-diets>

Oysa bu bitkisel proteini doğrudan biz insanlar yesek, hem aradaki israf sorununu çözmüş oluruz hem de çok daha az sera gazı üretilmesine neden oluruz. Bununla birlikte çok daha az su kullanılmış olur ve çok daha az tarım alanı.

Bitkisel beslenmeyi seçmek aslında çok daha sürdürülebilir olmayı doğal olarak beraberinde getiriyor. Bu nedenle sürdürülebilirlik konusunda bir adım atmak isterseniz en etkili kişisel adım kesinlikle yediklerinizi değiştirip veganlığı seçmek veya bitkisel gıdayı artırmak olacaktır.

Sürdürülebilirlik deyince hep enerji gelir aklımıza, ışıkları kapatmak, elektrikli araç kullanmak veya bisiklete binmek vs. gibi. Elbette bunların hepsi de etkili kişisel adımlar. Ancak diyelim iş yerinize arabayla gidiyorsunuz. 15-20 kilometrelik bir yoldan ortaya çıkan sera gazını hesapladığınızda aslında et yemekten yine de daha az oluyor. Yani araba kullanmasanız ama et yeseniz yine de sera gazı emisyonunuz daha fazla. Ya da şöyle diyelim, işe benzinli araçla gidip mercimek köftesi yerseniz, bisikletle gidip et köftesi yemekten çok daha az sera gazına neden oluyorsunuz. Yediklerimizin etkisi, sandığımızdan çok daha fazla.

İnsan yediklerini düşünmeye başlayınca, bu düşünüş şekli hayatının diğer alanlarına da yayılmaya başlıyor. Bu sistem içinde yaşadığımız sürece bir tüketiciyiz ve neye para harcadığımız çok önemli. Özetlemek gerekirse, daha önce de belirttiğim gibi paramızla oy veriyoruz ve neleri daha çok istediğimizi belirtip talep yaratıyoruz.

Sadece hayvansal ürünler tüketmemekle kalmayıp, kullandığımız diğer ürünlerin de nasıl üretildiğini sorgulamaya başlıyoruz bir süre sonra. Yediğimiz sebzelerin, giydiğimiz kıyafetlerin nasıl üretildiğini düşünmeye ve araştırmaya başlıyoruz, kullandığımız her şeyi mercek altına alıyoruz. Dünyaya minimum zarar vererek yaşamının daha çok yolunu arıyoruz.

Giydiklerimizi düşünün mesela. Gardırobumda çok az eşya var ve bunlardan birkaçı 15-20 senelik kıyafetler. Bir gün bir toplantıya giderken beni gören bir yakınım, “Bula bula bunu mu buldun giyecek, kaç yıllık bir şey,” demişti. Bense çok kullanışlı olduğu ve içinde çok rahat ettiğim için çok severek giyiyorum, kaç yıllık olduğunun önemi olmadan, gerekli işlevi yerine getiriyor mu diye bakıyorum. Ne yazık ki hep yeni bir şey almak gerektiği fikri pompalanıyor her taraftan, sürekli yeni trendleri, modayı kaçıyormuşuz gibi lanse ediliyor. Moda sizin için çok önemli olabilir elbette, ona özellikle değer verebilirsiniz, sizin hayatınızı anlamlı kılan şeylerden biri olabilir. Ancak benim hayatımda önemli bir yer tutmuyor ve bunu bilip ona göre hareket edebilmek bir kısıtlama değil bir özgürlük yaratıyor, seçim yapmanın ve arkasında durmanın özgürlüğünü. O senenin trendlerine uymaktan ve alıp atacağım bir sürü eşyaman olmasındansa, gerçekten severek giydiğim, beni yansıtan, içinde rahat ettiğim bir avuç eşyaman olması beni daha iyi hissettiriyor. Yeni bir şey alacakken, organik pamuktan kıyafet üreten ve sürdürülebilir iş yapan firmalardan almayı tercih ediyorum. Tam olarak neye ihtiyacım olduğunu belirleyince aslında o kadar da fazla kıyafete ihtiyacım olmadığı ortaya çıktı. Birkaç tane içime çok sinen parçayı, gönül rahatlığıyla paraya kıyıp alıyorum ve ne oluyor biliyor musunuz? Hem tüm kıyafetlerimi, içime sine sine giyebiliyorum hem de inandıklarımınla uyumlu bir şey yaptığım için rahat bir vicdanla dolaşıyorum. Bu vicdan rahatlığı bir tatmin getiriyor insana. Ne kadar alışveriş yaparsak yapalım elde edemediğimiz tatmini, aslında ihtiyacımız olan ve içimize sinen şeyleri aldığımızda kolaylıkla elde ediyoruz. Kendimiz için yeterli olanla yaşamaya başladığımızda, hem kendimiz için daha fazla hayat alanı bırakmış oluyoruz hem dünyanın tüm canlıları için.

Eskiden deri mont, deri ayakkabı giymeyi çok severdim, ama elbette vegan olunca deri kıyafetleri giymeyi bıraktım. Deri endüstrisiyle ilgili araştırma yapmaya başladığımda inanılmaz gerçekler çıktı karşıma. İnanılmaz diyorum çünkü ben de inanmakta zorluk çektim, etrafımdakilere söylediğimde de herkes

kuşkuyla karşıladı. Oysa ne yazık ki bunların çok genelgeçer uygulamalar olduğunu artık daha iyi biliyorum. Örneğin, deriyi hep sürdürülebilir, doğal, doğayla uyumlu bir malzeme olarak düşünüyoruz, değil mi? Yani, yaşayan bir bedeni sardığında öyle elbette, kendi hâlinde doğada ölen bir hayvanın derisi biyoçözünür bir malzemedir, zamanla çözünüp toprağa karışır ve toprağı da besler. Oysa deri endüstrisi söz konusu olduğunda işler çok değişiyor. Herhangi bir hayvansal ürünü açıkta tutarsanız ne olacağını hiç düşündünüz mü? Çürür, kokuşur elbette. Buzdolapları bunun için var, bunun için etleri, sütleri vs. hep buzdolabında tutuyoruz, bozulmasınlar diye. Derinin de bir farkı yok aslında. Ama deri ayakkabıyı yıllar boyunca dışarıda tutuyoruz, ayakkabıyı buzdolabına koymuyoruz değil mi? Ve buna rağmen hiç kokuşmuyor (ayak kokusundan bahsetmiyorum). Kokuşmasını engellemek için çok uzun ve zahmetli, son derece zehirli kimyasalların kullanıldığı binbir işlem den geçiriliyor da ondan. Derideki proteinlerin bozulup kokuşmasını önleyebilmek için onlarca aşamada onlarca zehirli kimyasal ilaç kullanılıyor. Deriler ağır metalli sulara yatırılıyor ve bu ağır metalli atık sular ne yazık ki yeterince arıtılmadan kanalizasyona ve oradan da yer altı ve yer üstü sularımıza karışabiliyor. Deri endüstrisinin büyük bir kısmı, bu zehirli işlemlerin daha ucuza mal edildiği, az gelişmiş ülkelerde insan eliyle yapılmasına dayanıyor. Bu işlemlere bir de boyama ekleniyor bazen ve büyük miktarlarda toksik boya da atık olarak sulara karışıyor. Bu işlemleri yapan insanlarda kanser, solunum yolu rahatsızlıkları gibi çok ciddi hastalıklar görülüyor. Atıkların, sadece insanlarda değil, atıklı suların bulunduğu bölgelerdeki hayvanlarda bile etkileri görülüyor.³⁹ Bu atıkların bizim üzerimizde, çocuklarımızın üzerinde, gelecek nesillerin üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunu ve olacağını bir düşünün. İhtiyacımız var mı gerçekten bunlara? Daha doğa dostu, ihtiyacımızı karşılayacak, hayvanların incinmesine yol açmayacak ve üstelik de dünyayı kirletmeyecek şekilde kıyafetler üretebilecek kadar zeki bence insanoğlu. Sadece kendini hâlâ taş devrinde sanıyor ve

39 [https://en.wikipedia.org/wiki/Tanning_\(leather\)#cite_note-23](https://en.wikipedia.org/wiki/Tanning_(leather)#cite_note-23)

hayvan postlarıyla örtünmesi gerektiğini düşünüyor. Biraz daha yenilikçi ve yaratıcı düşünmeye açık olsak, bize sunulan düzenin biraz dışına çıkmaya razı olsak, aslında pek çok alternatif bulabiliriz. Günümüzde elmadan kaktüse, ananastan mantara kadar pek çok bitkisel bazlı deri elde edilmeye çalışılıyor. Bunların çoğu henüz plastiklerle karışık olsa da bazıları çok yol aldılar ve biyoçözünür alternatifler geliştirilmeye başlandı. Yıllar içinde teknoloji daha da ilerleyecek ve bu seçenekler çoğalacak.

Her kuruşumuzla oy veriyorsak, umudum odur ki hepimiz daha sürdürülebilir, doğaya zarar vermeyen, üretenlere zarar vermeyen, diğer canlılara zarar vermeyen ürünler almayı seçeriz ve oyumuzu o yönde verip neyi talep ettiğimizi belirtmiş oluruz, elimizden geldiğince.

Bölüm 5

Pratik Uygulamalar ve İpuçları

Vegan bir yaşamın günlük hayatta incelikleri

Vegan ürünlerin günlük hayatta kullanımı

Bu satırları yazarken mutfaktan güzel kokular yükseliyor. Bir taraftan çay demleniyor, bir taraftan pizza hamuru mayalanıyor. Çayın yanında çitlemelik ayçiçeği çekirdekleri de hazır. Vegan ürün deyince çok egzotik şeylerden bahsediyormuşuz gibi gelebilir. Oysa ki çay vegan, ayçiçeği çekirdeği vegan, pizza hamuru vegan, patates kızartması vegan... Bunlarla da kalmıyor, simit vegan, kuru fasulye vegan, fındık vegan, kahve vegan, kabak tatlısı vegan, aşure vegan... Tüm zeytinyağlılar vegan. Yemeklerdeki sorun evde değil, dışarıda ortaya çıkmaya başlıyor. Olmayacak yerlerde krema, yoğurt, tereyağı karıştırmayı pek seviyor yemek işletmecileri. Öyle olunca da her an tetikte olmak, binbir tane soru sormak gerekebiliyor. İşin inceliği, bunu hem garsonları sinirlendirmeden ve bıktırmadan yapabilmek hem de bu arada istediğinizi bulabilmek veya yaptırabilmekte. Veganlık fikrine bir kere alışınca artık ince ayar yapmaya başlıyorsunuz. Ve sonra hayat yine normalleşmeye başlıyor. Ancak o vakte kadar sürekli bir öğrenme, değiştirme ve ince ayar yapma modunda olmanız gerekiyor.

Bazı ürünler yemekten daha sorunlu olabiliyor. Örneğin kozmetik ürünleri özel bir dikkat gerektiriyor. Sadece *cruelty free* olması yetmiyor, çünkü *cruelty free* demek, sadece hayvanlar üzerinde test edilmemiş demek. *Cruelty free* olup içinde balmumu, kolesterol ya da kolajen olan kozmetik malzemesi çok. Bir kozmetik malzemesinin vegan olması için hem içeriğinin vegan olması hem de hayvanlar üzerinde test edilmemiş olması gerekiyor. Bu noktada hassas cildi olanları uyarmış olayım, sırf bunları yerine getiriyor diye her ürüne güvenmeyin, dermatolojik olarak test edilmemiş ürünler cildi tahriş edebiliyor. Ne var ki test edilmiş ürünler de hayvanlar üzerinde, genellikle de tavşanlar üzerinde test ediliyor ve hangi dozda zararlı olacağının bulunması için hayvanlara türlü eziyetler çektiriliyor. Bu uygulamalardan kaçıp yine de test edilmiş ürün sunabilmek için bazı firmalar insan denekler kullanıyorlar. Yani gönüllü kişiler bu ürünü kontrollü dozlarda kullanıyor ve sonuçları inceleniyor. Veya hammaddele-ri bu şekilde test ediliyor. Ancak bazı firmalar hiç test etmiyor. Sonuç olarak, konu kozmetik olunca cildinize uygun olan vegan ürünleri bulana kadar ürünün üzerindeki sertifikalara mutlaka bakmanız ve biraz deneme yanılma yapmanız gerekebiliyor. Neyse ki günümüzde bu kafa karışıklığını gidermeye yardımcı olmak için bizlere alışveriş yaparken kolaylık sağlayan, *Cruelty Cutter* ve benzeri pek çok mobil uygulama geliştirilmiş durumda.

Temizlik ve kişisel bakım malzemelerine gelince, burada işler biraz değişiyor. Normalde alışık olduğumuz ya da alıştırıldığımız deterjanlar ve kişisel bakım malzemelerinde hayvansal yağ bazlarından surfaktanlar ve çoğunda petrol bazlı maddeler bulunuyor (bu aslında veganlığı bozmuyor ama dünyayı bozuyor diyelim). Malzemelerin içeriğinde bunların bulunmadığından ve hayvanlar üzerinde test edilmediğinden emin olmak gerekiyor vegan olmaları için. Aslına bakarsanız karbonat ve sirke ile temizlik ihtiyacımızı pek çok yerde giderebiliyoruz. Lavabolar ve fayans yüzeyleri karbonatla veya üzerine sirke dökülmüş karbonatla ovulduğunda hem pırıl pırıl oluyorlar, hem de üzerlerindeki kireç çözülüyor. İnsanlar en çok banyolarının temizliğinden endişe ediyor, ancak

bazı araştırmalar, mutfak lavabolarının klozetlerden daha mikrop dolu olduğunu ortaya çıkartıyor. Hayvansal rnler kullandığınızda, etrafı ve mutfağı çok iyi temizlediğinizden emin olun, yoksa onlardan kalan bakteriler çok hızlı reyebiliyor. Nereyi temizlediğimizden bağımsız olarak, kullandığımız deterjanlar doğrudan doğruya kanalizasyona karıştığı için bunların çok iyi ayrıştırılıp atık sulardan ayıklanamayacağını düşünerek hareket etmek, mümkün olduğunca doğaya zarar vermeyecek içeriğe sahip olanlarını seçmek gerekiyor, elbette bir de vegan olanlarını. Bu aşamada performans azalması genellikle oluyor ne yazık ki. Doğaya zarar vermeyen, bir de bitkisel içerikli deterjanların AR-GE’si henüz emekleme döneminde, diğer tarafta ise dev bir endüstri, senelerdir formül geliştiren, kamuoyu araştırmaları yaptırın dev şirketler var. Vegan rnler, en azından lkemizdekiler, henüz bunlarla rekabet edebilecek gte değiller, ancak bence temizlikleri oldukça yeterli. Yurtdışında ise heyecanla takip ettiğim, her defasında ufkumu açan markalar var. Bu markalar sadece formüllerini geliştirmekle kalmıyor, dünyaya minimum zarar vermek için ambalajları üzerine de yıllardır çalışıyorlar. Çamaşır deterjanı için karton ambalaj uygulamasını ilk bu firmaların başlatması, bu anlamda hiç de şaşırtıcı değil.

Kısacası, veganlığı sadece yediklerimizde değil de tüm hayatımızda gözetmeye başlayınca, daha önce aklımıza gelmeyen pek çok ince noktayla karşılaşıyor ve hayatın “normal” diye kabul ettiğimiz ne çok ayrıntısının bizden gizli kaldığını, “normali”hiç düşünmeden kabul etmiş olduğumuzu bir kez daha anlıyoruz.

“Normal” hayat

Bir veganın ilk başta pek çok şokla, pek çok yzleşmeyle, pek çok seçim, pek çok alışkanlık değişimi ile karşılaşması gerekir. Ancak bunlar yerine oturduktan sonra hayat yine normale döner. Yine hafta sonu akşam evde çayını içip kitabını okuyan kişisinizdir ya da her kimseniz, her neyi seviyorsanız onu yapıyorsunuzdur,

sadece vegan versiyonunu yapıyorsunuzdur. Mesela hafta sonu kahve ve kruvasan keyfi yapmayı sevenlerdenseniz, artık vegan kruvasan bile yiyebilirsiniz ülkemizde. Mükellef kahvaltı sevenler için artık peynirinden sucuğuna kadar her şeyin veganı var. “Aynı şey değil,” diyenleri duyar gibi oluyorum. Zaten aynı şey olmasını istemeyiz. Hayvansal muadiline çok benzeyen bazı şeyleri yemek bazen zor oluyor, çok benzediği için.

Bir keresinde New York’ta bir Filipin restoranına gitmiştim. Vegan ördekli bir yemek yapmışlardı, merak edip sipariş ettim. Aslında çok lezzetliydi, ancak ördek kısmının neden yapıldığını tekrar tekrar sormam gerekti. Tofu bazlıymış, oldukça da başarılıydı, ama benzetmek için o kadar uğraşmışlar ki ördek derisinin üzerinde tüyleri yolununca ortaya çıkan kabartmaları bile yapmışlar! Bu aşırı benzerlik ve yapılan zulmü hatırlatan detay karşısında pek yiyememişim, bir daha da çok benzeyen vegan ürün hiç aramadım.

Veganlar neden köfte arar, peynir arar diye düşünebilirsiniz. Ben de öyle düşünüp bunlara hiç gerek yok demiştim. Gel gör ki veganlığı denemeye kalktığımda canımın ilk çektiği şey sütlaç olmuştu. Sonra bazen mayonez özlediğim olur. Bazen de salam. Aslında neyi özlediğiniz sizin kişisel hikâyenize ve hatıralarınıza bağlı. Yemek bizim için o kadar temel bir şey ki ne yerseniz yiyecek karnınız doyacak, ihtiyacınız olan kaloriyi alacaksınız. Ancak yemeklerin aynı zamanda duygusal bir boyutu da var. Örneğin babaannenizle hep sofraya etrafında bağ kurduysanız, onu yaptığı çok güzel bir köfteyle hatırlıyorsanız, bazen onu özlediğinizde canınız köfte çeker. Bazen o yemeği değil, o duygusal ihtiyacı karşılamamız gerekir ama farkına bile varmazsınız. Köfte yemek size huzur ve tatmin verir ve bu etkiyi sırf yediklerinize bağlarsınız, sadece köfte yediğiniz için doyduğunuza inanırsınız.

Yemek bazen sosyalleşmenin aracıdır. Arkadaşlarınızla bir rutin oluşturup her hafta beraber bir tatlıcıya gitmek, orada birlikte vakit geçirmek sizin için bir buluşma bahanesi olmuş

diyelim. Vegan olduğunuzda artık orada size uygun bir tatlı olmayabilir. Böyle durumlarda aslında amacınızın ne olduğunu fark etmek çok önemli. Amacınız tatlı yemekse vegan tatlı da bulabilirsiniz, beraber vegan bir tatlıcıya gidebilirsiniz ya da evde siz yapabilirsiniz. Amacınız buluşmaksa, aynı tatlıcıda buluşmaya devam edebilirsiniz, siz de çay içerek herkese eşlik edebilirsiniz.

Kısacası, gerektiği yerde ufak değişiklikler yaparak günlük hayatınızı yeniden düzenlemeye başlarsınız, bir süre sonra yeni alışkanlıklarınız oturmaya başlar, artık üzerinde uzun uzun düşünmeniz gerekmez, bir sorun olmaktan çıkarlar ve yeni bir “normal” oturtursunuz. Dik bir öğrenme ve adapte olma grafiğinden geçtikten sonra yine düzlüğe erişirsiniz. İnsanın nelere adapte olabileceğinin güzel bir örneği aslında veganlık, hayatın illa şöyle ya da böyle olması gerektiğiyle ilgili tüm kalıplaşmış düşüncelere bir “hayır, başka türlü de mümkün” cevabı gibi.

Bazı inanışlara göre kan grubunuz yediklerinizi belirler. Mesela bu teoriye göre 0 Rh+ pozitif kan grubuysanız vegan olamazsınız, et yemeniz gerekir. Oysa ben tam da bu kan grubuna sahiptim. Üstelik bir Balkan ülkesinde doğmuştum, kültürümde her yemekte süt ürünü veya krema vardı. Kısacası, çok sevdiğim astronot Chris Hadfield’in bir kitabında dediği gibi, -“Astronot olmak için doğmamıştım, kendimi bir astronota dönüştürmem gerekiyordu,”- ben de vegan olmak için doğmamıştım, kendimi bir vegana dönüştürmem gerekiyordu. Çoğumuz için geçerli bu. Vegan olarak doğan çok küçük bir azınlığın aksine çoğumuz vegan bir aileye, vegan bir dünyaya vegan olarak doğmuyoruz. Kendimizi bir vegana dönüştürmemiz, bunun için çaba harcamamız gerekiyor.

Kendini bulma pratikleri

Vegan olduğum ilk sene, o dönemlerde yaşadığım Amerika’dan Türkiye’ye ziyarete gelmiştim. New York’ta yeniden inşa ettiğim “normal” birden kaybolmuştu. Herkese sil baştan bir sürü

şey anlatıp bazı tartışmalarda dik durabilmem, kendimi resmen saldırılardan koruyabilmem gerekmişti. Hepsini bekliyordum, hazırlıklıydım. Hiç sorun değildi. Hazırlıklı olmadığım şey başka alanda çıktı. Birdenbire, hiç düşünmediğim bir tatlı çıktı karşıma. Baklavaydı sanırım, hatta belki de sütle ıslatılan göçmen baklavası cinsindendi, belki de sütlünuriyeydi, emin değilim. Nasıl yani, o da mı vegan değildi? Bunu düşünmeden nasıl vegan olmuştum? Hoşça kal diyemeden... Şimdi ne yapacaktım? Vegan oluşumun üzerinden aylar geçmişti, artık kendime vegan diyordum, yeni bir değerler bütünüyle hareket ediyordum. Peki, etrafımdakilerin ısrar ettiği gibi bir kerecik deneyecek miydim? Veganlığı nasıl olsa yakında bırakacaksın, şimdiden kendine bu kadar eziyet etme diyenler haklı mıydı? Yoksa kendime acımasızca kurallar mı koyacaktım? Ne yapacaktım? İçim allak bullak olmuştu...

O dönemlerde dinlemeyi çok sevdiğim bir podcast vardı, bugün hâlâ üretmeye devam eden Colleen Patrick Goudreau'nun bir bölümünü dinledim. Beni gözyaşları içinde bırakan bir bölüm, bana çok net, kalpten bir bakış açısı kazandırdı. Sonrasında oturup düşündüm. Daha doğrusu, gece uykularım kaçtığına düşündüm. Neyse ki o tathiyı yemeden geceyi edebilmiş ve daha sakın düşünecek zaman kazanabilmiştim kendime. Değer miydi? Bir tatlı için kendi ilkelerime ihanet etmeye değer miydi? Bir tatlı bana ne kadar tatmin sağlayacaktı? Ya kendi inandıklarına sadık kalmak beni ne kadar tatmin edecekti?

Ertesi gün, meditasyonda otururken geride kalan son tereddütler, son kafa karışıklığı kırıntıları, son üzüntü ve yas parçaları da eridi gitti. Kafam da içim de çok netleşmiş ve rahatlamış bir şekilde güne başladım. Öyle olunca da etraftan ne gelirse gelsin hiç etkilenmeden karşılık verebildim. Sütlü baklava ısrarlarına rahatlıkla hayır diyebildim. Üstelik artık içten gelen saldırılar da yoktu bu konuda.

Veganların agresif olduğunu hiç düşündünüz mü? Ben düşünmüştüm. Vegan değilken de düşünmüştüm, sonrasında da düşün-

düm. Hâlâ da bazı veganların agresif olduğunu düşünüyorum. Bir gün, çok sevdiğim hocalarımdan Joshua M. Greene'in anlattığı bir hikâyede bu yerini buldu. Hocam, hocası Şri Prabhupad'ın başından geçen bir hikâyeyi anlattı. O dönemlerde onun asistanlığını yaptığı için yakından tanık olduğu bir hikayeydi bu.

O dönemlerde Londra'da yeni yeni başlayan Hare Krişna hareketiyle ilgili haber yapan bir gazeteci, Şri Prabhupad'a sorular yöneltip müritlerinin neden bu kadar agresif olduğunu sormuş. Londra parklarında onları çalıp söylerken dinlemenin güzel olduğunu, ama broşür vermeye kalktıklarında çok ısrarcı olduklarını, soru sorulunca agresif karşılıklar verdiklerini anlatmış ve bu yeni öğrencileri şikâyet etmiş. Prabhupad, yeni dikilen bir fidanı korumak için etrafına sarılan tel örgüyü göstermiş ve, "İşte, yeni bir fidanı dışarıdan gelen tehlikelere karşı nasıl dikenli tellerle korumak gerekiyorsa, yeni bir zihinsel oluşumu da öyle korumak gerekiyor. Agresiflik yaparak böyle dikenli teller çekiyorlar aslında," demiş. Veganlıkta da öyle. Bu yeni oluşum içinde sağlamlık bulana kadar onu korumak için bir dikenli tel çekip dışarıdan gelen saldırılara karşı koymak gerekiyor. Özellikle taze veganların agresifliğini buna yoruyorum. Uzun senelerdir vegan olan, artık veganlığı oturmuş kişilerin veganlığı ise çok daha sakın oluyor genelde.

Veganlık da bir kendini bulma yolculuğu aslında. Ancak hiç bilinmeyen sulara açılmaya benziyor. Yol yordam bilmediğiniz bir denizde nasıl yol bulacaksınız?

Her bilinmeyen durumda ya da hayatta da olduğu gibi. Ne yöne gideceğini belirleyebilmek için öncelikle hedef belli olmalı. Hani bir söz vardır, "nereye gideceğini bilmeyen gemi nereye giderse gitsin yanlış yere gider" diye. Öncelikle hedef belli olmalı ya da niyet. Koşullar zorlaştığında, bir pusula gibi olur niyet. Herkes için farklı olabilir. Niyet derken, vegan olarak ne yapmak istiyorsunuz, neye hizmet etmek istiyorsunuz, neden vegansınız gibi soruların cevabı sizin niyetinizi belirler. Bazıları hayvanlar

incinmesin diye, bazıları dünya zarar görmesin diye, bazıları da sağlığı zarar görmesin diye vegan olmayı seçebilir. Kendini keşfetme, senin için nelerin önemli olduğunu bulma yolculuğu aslında veganlık ya da onun sonucu belki de. Benim için önemli olan, bir anneye yavrusunun arasına girmeye artık son verme isteğimdi, araya girme hakkımın olmadığına, hayvanların bir mal olmadığına dair inancımdı. Niyetim de buna neden olacak herhangi bir davranıştan kaçınmak ve kendi hâlimde yaşamaya çalışmaktı. Bu niyeti defalarca sadece düşüncede değil, meditasyonda da içselleştirdim ve yolumu kaybettiğim zamanlarda bu bana ışık oldu.

Yoga öğretmenlik eğitiminde tamamen sessiz olarak geçirdiğim, *sessizlik pratiği* yani *mauna* yaptığım birkaç gün vardı. Ağzımızdan hiç söz çıkmıyordu, sadece sabahları meditasyon öncesi söylediğimiz “Loka Samasta Sukhino Bhavantu” mantrasına eşlik ediyordum. Hiçbir şey söylemeyip, sadece “tüm canlılar mutlu ve özgür olsunlar” anlamındaki bu mantrayı söyleyince, sözlerin gücünü daha da kavıyor insan. Daha genişletilmiş hâliyle, bu âlemi paylaştığım tüm canlılar mutlu ve özgür olsun; benim düşüncelerim, sözlerim ve eylemlerim de buna katkıda bulunsun anlamına gelen bir mantra bu. Günlük hayatta ne kadar çok şey söylediğimizi, ama bunların pek çoğunun ne kadar gereksiz, bazen arkasında duramayacağımız kadar hatalı, bazen incitici, bazen düpedüz boş ya da çöp olduğunu fark ediyor insan. Karşımızdakilerle hiç iletişimde bulunmayalım demek değil bu, tam tersine, iletişime bir dürüstlük ve kalite katmaya yarıyor. Ağzınızdan çıkan her sözün bir niyet olduğunu düşünün. Her söz bir sözleşme olsa? Altına imza attığımız bir akit olsa? Ne kadar farklı konuşurduk acaba? Neler derdik?

Söylediklerimiz de farkındalık pratiklerinden biri. Düşüncelerimizi kontrol edemiyoruz belki ama, hareketlerimizi ve sözlerimizi kontrol edebiliyoruz ve bu durum, yavaş yavaş düşündüklerimizi de etkilemeye başlıyor. Neler demek istiyorum? Nasıl biri olmak istiyorum? Neyle özdeşleşmek istiyorum?

Ne için çalışıyorum? Tüm bu soruların cevapları bize birer niyet belirliyor, o niyetler de bilmediğimiz sularda ilerlemek için birer pusula oluyor.

Meditasyon, günlük tutma, *mindfulness* gibi yöntemlerle kendini keşfetme

Şimdiye kadar on altı senesini geride bıraktığım veganlık yolculuğuma dönüp bakınca çok açık ve net şekilde şu ortaya çıkıyor: Vegan olmamda ve kalmamda kendimle olan ilişkim çok etkili olmuş. Yani sırf dışarıdan gelenle motive olsam, sırf dışarıdan nasıl görüldüğümü önemseyerek hareket etsem, veganlığımı bu kadar sene devam ettiremezmişim. Bu yolculuğa çıkarken zor anları ve zorlu günleri de göze almış, ama sanki hep savaşıyor bunların üstesinden gelmem gerekecek sanmışım. Oysa böyle zamanları atlatabilmemde herhangi bir şeyle savaşmaktan çok, kendimle iletişim içinde olmak, içimdeki en derin sesleri dinlemeye açık olmak, bunları duyabilmek, duymaya alan ve fırsat yaratmak çok önemli oldu.

Elbette bu yolda bana en çok yardımcı olan pratiğim meditasyon yapmak oldu. Meditasyon dediğimiz aslında öyle uçuk kaçık bir şey değil, meditasyon hocalarımdan biri olan Manorama'nın dediği gibi, "Meditasyon aslında kendinle baş başa kalma, kendinle zaman geçirme, kendinle buluşma pratiği. Sadece dışarıdan görünen, yüzeysel kendinle değil, daha derindeki, gerçek kendinle, içindeki öz'le buluşma, onu duyma pratiği.

Meditasyonla ilk tanıştığım zamanı hatırlıyorum. Bir süredir yoga yapıyordum ve meditasyon kelimesi sıklıkla geçiyordu. Hatta yoga pozları da meditatiftir deniyordu, derslerin bazen başında bazen sonunda birkaç dakika sessizce oturuyorduk. Ama her ne kadar bunlar iyi gelse ve iyi hissettirse de, daha etraflıca öğrenmek istiyordum bu pratiği. Tam da o zamanlarda, Jivamukti Yoga Okulu ile onun yakınlarında yer alan The Three Jewels

arasında ortak bir proje başladı. Haftanın üç günü, bizim yoga merkezine eğitimli meditasyon hocaları gelecek ve meditasyon yaptıracaktı. Tam aradığım şeydi. Tek sorun, o kadar erken saatteydi ki! Sabah 7 gibi fazlasıyla erken saatte olan eğitime katılabilmek için, o zamanlar oturduğum Hoboken, New Jersey'den kalkıp, metroyla New York'a gelmem, takriben 45-50 dakikalık bir yol tepmem gerekiyordu. Okulda da işler çok yoğundu, o kadar erken kalkıp kendimi erkenden yorarsam günün geri kalanına nasıl enerji bulacaktım? Ama öyle bir fırsattı ki kaçırıamazdım. Meditasyonun başladığı ilk gün, erkenden kalktum, bütün o yolu erkenden, çokça heyecan ve biraz da korkuyla gittim. Tam zamanında sınıfta yerimi aldım. Yerimi aldım ama gelen giden kimse yoktu. Başka hiçbir öğrenci gelmiyordu. Tam başlama saatinde kapıdan iki kişi girdi, oh dedim. Meğer ikisi de hocaymış ve ilk derse özel meditasyonu beraber yöneteceklermiş. Öğrenci olarak sadece ben vardım. İlginç bir durumdu, demek ki sabahın o kadar erken saatinde gelmeye üşenen sadece ben değildim. Başka kimsenin gelmeyeceğinden emin olduktan sonra oturduk, hocalar öyle güzel yönlendirdiler ki ben sanki kırk yıldır meditasyon yapıyormuşum gibi rahattım. Görselleştirmeyle, acele etmeden, tane tane yönettikleri bir meditasyondur. Öyle bir etkisi oldu ki anlatılmaz yaşanır. "Bu da neymiş böyle ve bunu neden daha önce kimse bana anlatmadı!" diyerek bu pratikten çıkmıştım. Harikaydı. İçimde hiç bilmediğim alanlar olduğunu keşfettim, hiç bilmediğim bir açıklık, hiç bilmediğim bir ferahlık buldum.

Daha sonra bu meditasyonlara devam ettim. İlk başlarda bu kadar erken saatte uyandığım için kendimi kahveyle ayakta tutuyordum. Meditasyondan önce kahve alacak tek yer, sokaklarda her köşe başında olan seyyar kahvecilerdi, ama eskiden beri kahvelerinden nefret ederdim. O yüzden meditasyondan çıkınca birkaç blok yürüyüp yolumu hafif değiştirerek en sevdiğim kahvecinin tam açılma saatinde önünden geçiyor, güne meditasyon sonrası en sevdiğim kahveyle başlıyordum. Yüzümde nasıl bir ifade vardı bilmiyordum ama insanların dikkatini çekiyordu ve bakıp gülümsüyorlardı, ki New Yorklular pek somurtkan, pek

yere bakan, kendi dünyalarının içinde hapsolmuş gibi görünen tiplerdir, gülümsedikleri pek sık görülmez. Ben ise önce buna şaşırsam da bir süre sonra alışmış ve ben de gülümseyerek karşılık vermeye başlamıştım. Meditasyon sonrası hafiflemiş bir yürüyüş ve yüksüz omuzlarla kahveciye giderken çok hafiftim. Meditasyon derslerine gitmeye başlayalı birkaç ay olmuştu ki meditasyondan çıkıp da kahveciye doğru yürürken, neden oraya doğru yürüdüğümden emin olamadım bir gün. Canım kahve bile istemiyordu ki. Kendimi fazlasıyla ayılmış hissediyordum. Meditasyon zihni öyle bir temizleyip açmaya başlamıştı ki dışarıdan bir uyarana hiç gerek kalmıyordu artık. Bu kendi özümle buluşma pratikleri o kadar büyük bir alan açmıştı ki hayatımda, kendimi evrenle bir hissetmeye başlamıştım. Kozmik bir boyutla temasa geçtiğimi ve artık hiçbir şey sırtımı yere getiremeyeceğini çünkü yerin zaten sırtımla ortak olduğunu, olsa olsa sırtımı kolladığını hissetmeye başlamıştım.

Ancak kişinin kendisiyle bağ kurması için illa da meditasyon yapması gerekmiyor. Bu bağı kuracak veya güçlendirecek, aşağıda bahsedeceğim başka pratikler de var.

Günlük tutma

Zorlu zamanlarda en faydasını gördüğüm pratiklerden biri, on üç yaşımdan beri devam ettirdiğim günlük tutma alışkanlığım oldu. Kafamda dolanıp duranları kâğıda dökmek, onları kâğıt üstünde ve zararsız, benden uzak görmek, içimi istila etmelerinden kurtulduğumu hissetmek çok iyi geldi hep. Kafamda karman çorman olan şeylerin kâğıt üzerine dökülünce nasıl şekle girdiklerini gördüm. Aslında kendi kendimin şifacısı ve rehberi oluyordum günlük yazarken. O yüzden elimden geldiğince yazdım hep. Şimdi geri dönüp eski günlükleri okurken keşke daha çok yazsaymışım, keşke daha çok ayrıntı verseymişim, keşke aklımdakileri daha çok dökseymişim diyorum. Günlük tutmak hem o anda yazan bana iyi geliyordu hem de yıllar sonra okuyan beni aydınlatıyor-

du. Kendimi keşif yolculuğumda benim için çok önemli bir yeri oldu günlük tutmanın. Hep serbest akışla, bazen dile bile dikkat etmeden yazdım, yeter ki içimden çıksın, dışarı dökülsündü birikenler. Yazmak, aklımda dolanıp duranları görme fırsatı yarattı, ne düşündüğümü daha iyi anlamama, düşüncelerimi şekillendirmeme yardımcı oldu.

Aslında ne düşündüğünü bilmek o kadar kolay değilmiş, onu anladım zaman içinde. Biz hep ne düşündüğümüzü bildiğimizi, kendimizi kontrol ettiğimizi sanırız, her şeyi düşünerek ve karar vererek çözebileceğimizi sanırız. Ama gün gelip de olmadık bir anda mantıklı bir anınızda vermeyeceğiniz bir tepkiyi verdiğinizde, sonradan düşününce kendinize şaşırdığınızda, aslında düşüncelerinizi ve tepkilerinizi o kadar kontrol edemediğinizi, pek çok şeyin derinde gömülü olduğunu anlamaya başlıyorsunuz. Psikoloji ve nörobilim öğrenmeye başlayınca taşlar yerine oturuyor, mantıklı hareket eden ön beyin (korteks) kısmının mantıklı düşüncelerinin yanında davranışlarımızı ve düşüncelerimizi etkileyen, onları nanosaniyeler içinde saptıran çok daha büyük, çok daha etkili bir de iç beyin ya da limbik beyin, sürünge beyini olduğunu öğrenince neyle karşı karşıya olduğumuzu daha net anlıyoruz. Bazı şeyler o kadar eskiden öğrenilmiş ve yerleşmiş ki onların farkına bile varmıyoruz. Kök inançlarımız var ve bize bugün fayda da getirselers zarar da getirselers onlar orada ve bizi yönetiyorlar. Bunların farkına varıp bilinç düzeyine taşıyıp bunlarla çalışmak için de yöntemler ve yönlendirmeler gerekiyor.

Kontrol edebileceğim tek şeyin kendim olduğunu anlayınca hayatım çok kolaylaştı. Artık karşımdakiyle can sıkıcı bir tartışmaya girmektense gülümseyip geçtiğimde, yüzeysel bir gülümseme olmuyor bu, üstten bakan bir gülümseme de olmuyor, ezik bir gülümseme de. Daha anlayış dolu, daha empati içeren bir gülümseme oluyor. Farklılıkların her zaman olacağını bilmekten gelen, hem karşımdakine hem de kendime karşı empatik bir gülümseme. Ve bu inanılmaz bir rahatlık ve ferahlık duygusu getiriyor.

Destek grupları

Elbette zor zamanları atlattımda en önemli olan şeylerden biri de etrafımdan gördüğüm destek oldu. Öncelikle evdeki destek. Eşim her ne kadar vegan olmasa da veganlığı ve vegan lezzetleri takdir eden biri. Onun dışında, vegan olurken etrafımda sadece yogadan tanıdığım arkadaşlarım vardı, Türkiye'ye döndüğümde ise yoga dünyasında hiç vegan yoktu. Veganları başka yerlerde arayıp buldum. Etrafımda bulamadığımdaysa online gruplar buldum. Veganyemekler.com'da yazdıklarım sayesinde, oradaki yorumlar sayesinde insanlarla bağlantı kurdum. Bilinçli Vegan beslenme kursunu verirken katılan onlarca kişiyle bağlantı kurdum. Bazen doktorlarla, bazen profesyonel antrenörlerle, bazen beslenme uzmanlarıyla, bazen de sağlık alanıyla hiç ilgisi olmayan mesleklerdekilerle ve elbette öğrencilerle bol bol iletişim içinde oldum. Yıllar boyu devam ettirdiğim e-mail listeme gönderdiğim mesajlar ve onlara gelen içten yorumlar sayesinde e-mail üzerinden arkadaşlıklar kurdum. Yeni vegan mekânların nasıl açıldığına, ufacık bir kıvılcımın birilerine ilham olduğuna tanık oldum. Bu süreçte en büyük şanslarımdan biri de bolca seminer verebilmek oldu. Çeşitli mecralardaki bu seminerler sayesinde bazen bir kişinin kabuğunu çatlatması için tek bir cümleye ihtiyaç duyduğunu gördüm. Bu cümleyi alıp yola çıkınca nelerin ortaya çıkabileceğine şahit oldum. Bu sayede vegan mekânların açıldığına, ünlü marketlerdeki vegan ürün çeşidinin arttığına, veganlıkla ilgili kitapların çevrilip yazıldığına tanık oldum. Hepsi bana da ilham olarak geri döndü. Bildiklerimi öğretmek zaten ister bilimde, ister yogada, ister veganlıkta beni doyuran, tatmin eden şeylerin başındaydı. Öğretmeyi, paylaşmayı çok sevdiğimi öğrendim zamanla, hatta sahne korkum olmasına rağmen konuşmayı çok sevdiğimi de öğrendim. Kamera korkum olmasına rağmen online ders vermeyi de, video çekmeyi de çok sevdiğimi fark ettim. Bunlar bir taraftan öğrendikçe beni geliştiren şeyler oldular, diğer taraftan da ben gelişirken kendim hakkında öğrendiklerim oldular. İnsanın kendini bulması, sadece oturup düşünerek olmuyor. Hayatı yaşayarak, paylaşarak, etrafla

etkileşim içinde, kendimizi ve etrafımızdakileri neyin yücelttiğini keşfederek, yani eylemde bulunarak oluyor. Duran bir arabanın yönünü kimse değiştiremez derler, oysa bir kere harekete geçti mi, ters yöne de gitse onu döndürmek mümkün olabilir. Ben de yazmaya, paylaşmaya başladığımda bunun doğru yön olup olmadığını bilmiyordum, zamanla evrildi. O günlerde biri çıkıp bana, “TEDx sahnesine çıkıp konuşma yapacaksın,” dese, inanmayarak bakardım herhâlde. Hele de veganlık ve iklim kriziyle ilgili konuşacaksın deseler başka kimse mi kalmadı konuşacak derdim. Ancak o gün gelip çatığında, davet edildiğim TEDx konuşması için “Tersine Dünya” temalı bir konu seçmem gerektiğinde, bunun veganlık ve iklim krizinden başka bir şey olamayacağına karar verdim. Çünkü yaşayarak öğrenmişim ki bunlar benim için en kıymetli konuların başındaydı; konuşmasam, paylaşmasam edemeyeceğim konulardandı.

Hiç öyle etkinlik organizasyonu gibi meziyetlerim yokken kalıp veganların hep beraber toplanabileceği, birbirinden öğrenebileceği bir vegan buluşması düzenledim, panellere ve söyleşilere salonu doldurup taşıran sayıda insan geldi. Dönüp bakınca iyi ki yapmışım diyorum. Çünkü bu tersine dünyada, akıntıya karşı kürek çeken veganlar olarak, vegan olmayan bir dünyada yaşayan veganlar olarak birbirimizden de destek almaya ihtiyacımız var, bu da bizi güçlendiren, zorlukları aşmamıza yardım eden, bizi geliştiren şeylerden biri.

Zorluklarla başa çıkma ve kişisel güçlendirme

Hayattaki her şeyde olduğu gibi elbette veganlık konusunda da türlü zorluklar çıkıyor insanın karşısına. Bazen bu zorluklardan bahsettiğimde, özellikle bazı veganlar hiç memnun olmayıp kızıyor, veganlık zor bir şeymiş gibi lanse ettiğimi düşünüp insanları veganlıktan soğutmamadan korkuyorlar. Oysa zorluklarla başa çıkmak, herhangi bir şeyi sahiplenmemize daha çok yarıyor. Ayrıca gerçekleri saklayarak değil, tam tersine bunları bilip kabul

ederek, sorunların farkında olarak daha ileriye gidebileceğimize inanıyorum.

Günlük hayatta vegan olmak, en dar anlamıyla bile baksanız, dışarıda yiyecek vegan bir şey bulmak konusundaki zorlukla başlıyor. Herhangi bir kafeye yürüyüp vegan bir tost yaptırmak isterseniz de olmuyor mesela. Vegan bir tost yaptıramamak bir zorluk mu? Elbette öyle. Mesela ben bir üniversitede hocalık yapıyorum, kampüs çok büyük, bazen bana en yakındaki mekândan hızlıca bir şeyler atıştırmayı istiyorum. Olmayınca da planımı ona göre yapıp, yemekhaneye gidip geleceğim kadar bir süreyi takvimime her defasında eklemem gerekiyor. Neyse ki yemekhanesinde vegan yemek olan, hatta vegan menüsü olan bir üniversitede çalışıyorum ama o vegan menüler de gökten inmedi, yıllar süren bir uğraşın, yıllar süren bir bilgilendirmenin, yıllar süren görüşmelerde “veganlık da biraz saçma değil mi?” “vegan ürünler bizi zarara sokar,” “vegan menü yapamayız, çok pahalı olur,” “vegan yemekleri kimse yemez,” argümanları dinleye dinleye, onlara cevap vere vere, örnek menü oluştura oluştura, toplantılar ve eğitimler yapı yapı ve en önemlisi de giderek artan bir talep sayesinde oldu. Eğer veganlık zor değil, yemek de sorun değil, gerekirse sadece salata yerim demiş olsaydık, bugün o doyurucu, besleyici, besin açısından proteini eksik olmayan menüler oluşturulmaya başlanmazdı. Demem o ki, elbette zorlanabiliyoruz. Özellikle de normun dışında bir şeye kalkışınca elbette zorluklarla karşılaşyoruz. Önemli olan, bu zorluklara göre hareket edebilmek, bunlar karşısında yılmamak ve bunları yok saymadan, herkesin yararına olacak şekilde dönüştürmenin yollarını arayıp bulmak. Hepimiz verdiğimiz zararı azaltmakla kalmayıp bir de yararlı bir şey yapmaya çalışsak dünya ne kadar farklı bir yer olurdu bir düşünün. Ben bugün veganlık konusundaki bilinçlenmenin artması konusunda bir şey yapabilirim, siz belki kadın eşitliği konusunda bir şey yaparsanız, bir başkası belki atık ve çöp miktarımızın azaltılması konusunda bir şey yapar, bir başkası leyleklerin neslinin ve göç yollarının korunması için bir şey yapar... Ya da yoksul çocukların okuması için bir şey yapar-

bilirsiniz veya yenilenebilir enerjiyle ilgili araştırmalar yapan bir bilimsel projede görev alırsınız. Ne yaparsanız yapın, size hitap eden, size anlamlı gelen bir şeyi bir ucundan tutup etrafınızı bir tutam iyileştirmek için en ufak bir şey yaptığınızda dünya daha güzel bir yer oluyor. Sizin de hayatınız bir nebze olsun anlam kazanıyor. Kısacası herkes, elinden gelen bir şeyi yapabilir. Her şeyi yapamasa da en azından tek bir şeyi yapabilir. Ama öncelikle, ortada bir sorun olduğunu kabul etmek gerekiyor. Yoksul bir çocuğun okumasında bir sorun olmadığına inanmak isterseniz, onun kitaplara erişme konusunda zorlandığını kabul etmezseniz, o zaman kitap yardımı kampanyası düzenlemek için de bir adım atmazsınız. Aynı şekilde vegan olunca da bazı zorluklarla karşılaşıldığını kabul etmezseniz, bunlarla baş etmek için etkili yöntemler veya önlemler de geliştiremezsiniz. İşte asıl o zaman veganlık zor olur. Ve zorlanan bir vegan da, “Başkaları çok kolay olduğunu söylüyor ama ben zorluklarla karşılaşıyorum, demek ki ben yapamıyorum,” diye düşünebilir. O nedenle şu anda hangi noktada olduğumuzu bilip, bunu kabul edip, gerçekçi olup ona göre hareket etmemiz gerekiyor. Gerçekçi olurken bir taraftan da umutlu olmayı elden bırakmayarak elbette. Henüz hepimizde hâlâ umut var.

Sonuç

Bir yönüyle bir dürüstlük pratiği veganlık. Bir yönüyle bir kabul. Bir yönüyle *mindfulness*. Bir yönüyle devamlılık. Ve bunların hepsine de insanı derinleştiriyor. Örneğin niyet edince insan daha dürüst olabiliyor. Hem ne yaptığı, hem ne dediği, hem ne düşündüğü hem de bunların kendine ve etrafına etkileri konusunda dürüst olmaya başlayabiliyor. Veya kendi işinize bakıp elinizden gelenin en iyisini, o anda elinizden ne geliyorsa, iyisiyle kötüsüyle yapıp sonuçlarını kabul etme konusunda gelişmeye başlıyorsunuz. Bu da sizi kendiliğinden bir *mindfulness* pratiğine getiriyor, oldukça derin bir *mindfulness* pratiğine. Etrafınızla ve sizi saran, üzerinde yaşadığınız dünyayla ilişkiniz güçlenmeye başlıyor, daha bağlı hissediyorsunuz. Bu da kendi başına bile oldukça derin bir spiritüel deneyim. Sizi günlük hayatın koşturmacasında sırf kendinizi düşünen, sırf kendinizi ön plana çıkarmaya yönelen şeylerden uzaklaştırıp bütüne bakma, daha büyük varoluş içindeki varlığınızı görme ve kabul etme fırsatı sunuyor size. Hiçbir şeyden üstün olmadığınızı, her şeyin bir parçası olduğunuzu kabul etme fırsatı. Hiçbir şeyden üstün olmamakla beraber, yaptıklarınızın da etkisinin olduğunu fark etme fırsatı. Böylece de iyileştirici eylemlerinizin olabileceğini, bütüne bir katkınızın olabileceğini, kendinizi büyük görmeden ama küçümsemeden de anlayabiliyorsunuz.

Ve elbette tüm bu pratikleri her gün, düşe kalka yola devam ederek yapmak bir devamlılık, bir dayanıklılık pratiği. Bununla

beraber gelen tatmin duygusuysa, spiritüel öğretilerde bile adı geçen bir mutluluk, bir huzur getiriyor. Bugünkü dünyamızda en çok eksikliğini çektiğimiz şey aslında huzur. Ve bunu kendi küçük dünyamızda sadece kendimizi değil, etrafımızdakileri de düşünerek elde edebileceğimizi kavırıyoruz. Yoga felsefesine göre istediğin her şeye sahip olabilirsiniz, yeter ki bunu öncelikle başkaları için mümkün kıl. Kendi hayatını iyileştirmek için yapabileceğin en iyi şey, başkalarının hayatını iyileştirmek, onlara karşı nazik olmaktır.

Nezaket sırf görünüşte kalmayıp içsel bir duygu olarak yaşandığında, sizi etrafınızdakilerle aynı yapar. Hepimizin aynı olduğunu, aynı şeyin parçası olduğunuzu görünce bencillik son bulur, kopukluk ortadan kalkar, empati ve aynılık ortaya çıkar. Herkesin ve her şeyin birbirine nasıl bağlı olduğu ortaya çıkar.

Veganlık sadece ne yediğimizi ve ne giydiğimizi değil, tüm hayatımızı etkileyen bir felsefe, bir yaşam şekli, hayata bir bakış şeklidir. Bu bakış açısıyla bakmak hayatı daha bilinçli kılar, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde daha anlamlı yaşamamıza fırsat verir. Veganlık, görünen olsun görünmeyen olsun gerektirdiği tüm pratiklerin birleşmesi sayesinde bir kendini bulma sanatı oluyor. Günümüzdeki kaos içinde kendini unutmuş, kendini duymadan bir şeylerin peşinden koşturmaya programlanmış hâlde yaşayan bizlerin uyanışı için bir fırsat oluyor. Ve kendimizi buldukça, içimizdeki bastırılmış sesi, vicdanımızı duymaya başladıkça, içimizdeki şefkatli gücü uyandırıp özümüzle yüzleştikçe ve empati yeteneğimiz arttıkça etrafımızla bütünleşme sanatı hâline geliyor. Veganlık sadece bir kendini bulma sanatı olmaktan çıkıp her şeyle bir olma, her şeyle bütün olma sanatına dönüşüyor.

Teşekkür

Kitap yazma konusunda en içten yol gösterici cümleleri bana bir mantra gibi verdiği için Zeynep Aycan’a, en zorlandığım zamanlarda ihtiyacım olan disiplini ve desteği tıpkı yurt odalarında yaptığı gibi yine sunan Hande Bayrak’a, “Senin en saçmalamış hâlin bile çok iyi geliyor, lütfen yaz,” diyen Özge Şen’e, bu kitabı kendisinin değil de benim yazmam gerektiğini söyleyip bana güvenerek bu projeyi elime bırakan Belkis Boyacıgiller’e, bu projeyi kabul etmem için kolaylaştırıcı her şeyi yapıp beni ikna eden Derya Özel’e, yazdıklarımı dünyaya açmak konusunda büyük endişeler taşıırken okuyup motive eden Mürsel Çavuş’a, bu kitabın bitmesini sağlayan Senem Kaleli’ye, son okumasındaki dikkati, özeni ve yorumlarıyla imdadıma koşan Ayda Manukyan’a, tüm işlerde olduğu gibi bu projede de arkamda duran, destek veren, moral olan, motive eden eşime ve elbette bu kitabı okuyan siz okuyuculara en içten teşekkürlerimle. İyi ki varsınız.

"Beklediğimiz kurtarıcılar bizleriz."

Alice Walker

Bugünkü dünyamızda en çok eksikliğini çektiğimiz şey huzur. Çünkü bir şeye değer verdiğimizizi söyleyip onunla çelişen davranışlarda bulunmak bizi derinden etkiliyor. İnandığımız şeylerin davranışlarımızda karşılık bulamaması, kendimize karşı hissiyatımızı etkiliyor, derinde bir yerlerde bir ikiye bölünmüşlük içinde buluyoruz kendimizi. Oysa gün gelip de davranışlarımızla düşüncelerimizi samimi bir şekilde gözden geçirip karşımıza çıkan uyuşmazlıklarla yüzleştiğimizde ve davranışlarımızla inandıklarımızı uyumlu hâle getirmek için adım attığımızda, kendimizi nasıl da özgürleşmiş hissedeceğiz.

Yoga felsefesi *istediğin her şeye sahip olabilirsin, yeter ki bunu öncelikle başkaları için mümkün kıl* der. Veganlık da sadece ne yediğimizi ve ne giydiğimizi değil, tüm hayatımızı etkileyen bir felsefe, bir yaşam şekli, hayata bir bakış biçimi olarak, insanın özgürleşmesinin ve huzuru bulmasının yolunun kendi küçük dünyasında sadece kendisini değil, etrafındakileri de düşünerek elde edilebileceğini anlatır. Kendi hayatımızı iyileştirmek için yapabileceğimiz en iyi şey, başkalarının hayatını iyileştirmek ve onlara karşı nazik olmaktır.

"Bir yönüyle bir dürüstlük pratiği veganlık. Bir yönüyle bir kabul. Bir yönüyle mindfulness. Bir yönüyle devamlılık... Hiçbir şeyden üstün olmadığımızı, her şeyin bir parçası olduğumuzu kabul etme ve yaptıklarımızın bir etkisinin olduğunu fark etme fırsatı."

Yeliz Utku Konca, kendi hikayesinden yola çıkarak 16 yıllık vegan yaşamındaki tüm sorgulamalarını; veganlığın hem bir bilim insanı olarak çevresel etkilerini, sağlık etkilerini, canlı yaşamına, dünyamıza etkilerini; önyargılar, baştan kabullenişler, görmezden gelmeler ve vicdana dair tüm sorgu *Veganlık ve Kendini Bulma Sanatı'nda* anlatıyor.

Literatür HAYAT		literatur.com.tr	
	 	literaturhayatyayinlari	
		literaturhayat	