



DÜNYAMIZ İÇİN YENİ BİR DÖNEM

İÇİMİZDEKİ YOLCULUK VE YARATICI YOLLAR YARATMAK

Estel Benginyor

İÇTEN BİR MERHABA

Sizinle kısaca öykümü paylaşmak isterim, dünyada olup bitenler hakkındaki hislerimi paylaşmadan evvel. Belki de o zaman hislerimin nasıl bir derinlikten sizlere ulaştığını aktarmam daha kolay olacak.

24-25 yaşlarıma kadar sürekli değişen koşullara maruz kaldığım bir hayatım oldu. Ailevi, maddi ve yakın ilişkiler konusunda... Benim de kendime uyanışım her yaşadığım deneyim için "neden ben?" diye sorarak, suçlama oyununa düşerek, kalbim kapanarak, bazen intikam hissi ve öfke ile dolarak başladı.

Bu kısa başlangıç ile başlıyorum çünkü bugün bu durumda bile dünyaya umut ile bakabilmem, iç dünyamın odasını havalandırmış, anahtar deliğinden bakmış ve hatta iç dünyamda seyahat etmiş olmam.

24 yaşında Kabak vadisi'ne bir yolculuk yaptım. İlk defa nefes çalışmaları, sağlıklı beslenme, yoga, kadın şifa öğretileri o zaman hayatıma girdi. Bir haftaya yakın süren bu yolculuktan sonra hayatım bir daha eskisi gibi olmadı. Ne işe, ne bedenime, ne hayallerime bakış açım aynı kalmıştı. Hatta eve döndüğümde hastalanmıştım. O günlerden sonra içe temas etmek, kendini tanımak benim için yaşam önceliği oldu. Bu da beni bugünlere, bugünlere merkezde kalıp yaratıcı olma ve dünyaya hizmet etme arzusuna itti.

Bu kısa kitapta sizlere en çok da öz değerlerinizi duymak, yaratıcılık ve yaşam amacının sizi her zaman ümit dolu ve dünyaya hizmet etme, birlik hissinde tutması konularından bahsedeceğim. Böylece yeni dünyaya birlikte yeni değerlerle girmemiz için bir kapı açmayı diliyorum.

Estel Benşinyor



DÜNYADA NELER OLUYOR?

Belki de gerçek sebepleri, komplo teorilerinin gerçekliğini ve çeşitli detayları hiçbir zaman tam detayları ile öğrenemeyeceğiz. Bunun sebebinin doğanın intikamı mı, bir devletin komplosu mu, dünya dışı varlıkların ve evrenin bir oyunu mu, genetiğimizi değiştirmek isteyen varlıkların adımı mı... Sadece mutasyon geçirmiş bir virüs mü? Sars mı?... Sayısız soru içerisinde merkezimizi hatırlamak gerçekten çaba istiyor.

Dünyamızı aslında ne kadar seviyormuşuz. "Ne kadar bize ait" olduğuna inandığımız doğa anaya günlük hayatımızdaki ihtiyaçlarımız için sonsuz güvenmişiz... Koşulsuzca bizi sarmalayan doğa ananın varlığıyla ona bazen hakaret etmişiz, kirletmişiz, hayatlarımızın ufak dertlerini büyütmüş, verilen güzel anların değerini bilemediğimiz olmuş.

Şimdi hepimizin zaafaları çıkıyor ortaya. Kendini para, güzellik, meslek, anne olmak, ebeveyn olmak, zenginlik, sağlıklı olmak ile tanımlayan herkesin ve hepimizin bir sınavdan geçtiği bir gerçek. Görüyoruz ki bu geçici sürede, hiçbir şey de kalıcı değil. Belirsizlik de ölüm de yaşamımızın yakın bir parçası. Bizler zaaflarımızı ve tanımları bir kenara bırakarak yeni yaşam düzeni ile uyumlanıyoruz. Her şey düzelecek ama eskisi gibi olacak mı? Değerler eskisi gibi olacak mı? Hepimiz bir şekilde aynı seviyeye geldik, hiyerarşi dediğimiz düzen gözlerimizi öyle bir körleştirmiş ki... İşte şimdi dertler, üzüntü, merak ortak, hepsi bir.

Bugün sokağa çıkmanın başka kimlerin hayatını etkileyeceğini bilmediğin bir dünyadasın. Marketten aldıkların için başkasını düşünmek durumdasın. İnsanlara yanlış bilgiler verirken, vicdanını kalbini açman gerekiyor. Çünkü senin mutsuzluğun, sorumluluğun, tüketimin herkesi etkiliyor...



"Günler geçtikçe takılıp kaldığınız anları daha çabuk fark ettiğinizi görürsünüz ve kaçınmak kolaylaşır. Bunu yapmaya devam ederseniz bir tür deri değiştirme gerçekleşir; eski alışkanlıklar, zevk ve acı tarafından sürüklenme, sekiz dünyevi kaygının esiri olma durumları üzerinizden atılır. Uyanma, kendimizi inşa etme değil kendimizi bırakma sürecidir. Bu, ortada, paradoksal, muğlak, potansiyel dolu, yeni düşünme ve görme biçimleriyle dolu o orta yerde, durup bundan sonra yaşanacaklarla ilgili hiçbir garanti belgesi olmadan rahat olma sürecidir."
PEMA CHÖDÖN

Ve doğa ana... Hepimize dur diyor.
Dünyaya ne oluyor?
Dünya değişiyor ve bizler de macro evren düzeni ile uyumlanarak dönüşüyoruz.

Şimdiden yeni bir bilince geçtiğimizizin göstergeleri;

- 1) Evde vakit geçirerek yavaşlamak (**YAVAŞLA**)
- 2) Ekonomik statüsü ne olursa olsun, herkesin aynı korkuyu yaşaması (**HEPİMİZ BİRİZ**)
- 3) Bir şeyleri hazır elde etmeye alışkınken şimdi kendi çözümlerimizi yaratmak için yaratıcılığın artması (**YARAT & ÜRET**)
- 4) İnternet üzerinden ücretsiz kaynak paylaşımı (**KENDİMİZE ve DÜNYAYA ŞİFA OLABİLİRİZ**)
- 5) Sevdiklerimiz için endişelenmek ve herkesi düşünüp davranışlarımıza dikkat etmek (**EMPATİ**)
- 6) Firmaların ve şahısların yaşadığı ekonomik çalkantı (**BOLLUK HİSSİNİ YENİ ALANLARDA HİSSETME İHTİYACI / EKONOMİNİN EL VE ŞEKİL DEĞİŞTİRMESİ / DOĞAYA DÖNÜŞ**)



ENERJİ ALANLARININ AÇILMASI

**Zaaflarınıza iyi bakın.
Kendinizi tanımladığınız
her şey aslında geçici.
Sadece özünüz ve
ruhunuzun sevgi
kapasitesi gerçek...
Yaşamı geçici olduğunu
fark ederek yaşamak, bu
yolculukta gerekli olan
değerleri uyandırmak
yolundayız.**

İnsanlık olarak günlük hayatımızdaki yaşam şeklimize, maddi imkanlarımıza, fiziksel özelliklerimize, dinimize, toplumumuz ile kurduğumuz bağlara karşı bağımlılık hissettiğimiz ve bu sebeple yaşamın asıl özünü hatırlamayı unuttuğumuz bir dünya düzenindeydik.

Enerji alanları dediğimiz basamakları, çakra olarak adlandırdığımız alanları teker teker çıkarıyoruz. İlk çakra olan kök çakra ile maddi dünya ile olan ilişkimiz şekillenirken, ikinci sakral çakra insanın duygu dünyası ile ilgili farkındalıklarını, üçüncü çakra da düşünce dünyası ile olan farkındalıklarımızı ele alır. Her bir çakrada farklı bir güç oyunu ile sınanırız. Açlık duygumuz geçer, doyduğumuzu hissederiz ve açgözlülük biter. Duygusal fırtınalar geçer, kendimize zarar vermeden yaşamayı öğreniriz. Üstünlük kurmayı bırakırız ve dengeli bir kendini ortaya koyma üslubu öğreniriz. Alt çakralardaki dersleri alırız ve kalp çakrasına doğru yöneliriz... Kıskançlık ve sahiplenme yerine sevginin derin boyutlarını deneyimleriz. Şimdi de ilk kez kalp çakra hislerinde, kalp bağları ile, empati kurarak, daha çok sevmeye, inanca zorlanarak bu portala doğru gidiyoruz.

Hepimiz biriz hissiyatları ile tünelden geçmeyi ve ilahi sevgiyle teslim olmayı öğreniyoruz.



YARATICILIK & İLHAM İLE DÜNYAYA HİZMET

Kendimize bu dönemde yeni sorular, dolayısıyla yeni cevaplar bulabiliriz.

****Yeni dünyada neler yaratmak istiyorum?***

****Kendi değerimi anlayıp yeni yaşam düzeninde nelere hayır diyeceğim, neleri inşa etmeyi hayal edeceğim?***

Evde otururken, sevdiklerimizle ilgilenirken, yemek yaparken, özlediğimiz şeyleri yaparken sakince kitap okurken yeni bir oluş hali deneyimliyoruz. Bu yeni oluş hali, belki de hiç deneyimleyeceğimizi düşünmediğimiz bir his ile kucaklıyor bizi.

Dışarıda olan her şeye rağmen, kendi küçük alanlarımızda mutluluğu yaratmaya çalışıyoruz.

Bu zamanı iyi kullanmak elimizde.

Bu zaman içerisinde kendimiz için yeni dünyada neler istediğimizi düşünerek, hayatımızda yürümeyen sistemleri fark ederek ve yeni bir düzen için sorumluluk almaya başlayarak. Gerçek olan, sevginin hizmetinde olan seçimler yapmaya karar vererek. Yaşamı sorguladığımız bu dönemde, her anımızın kıymetini hissederken, kalbimizi acıtsa da, hayatımızın gerçekleriyle yüzleşebiliriz.

Sizce yaşam sizden neler talep ediyor?

Hangi yeteneklerinizi kullanarak ailenize ve çevrenize ilham olabilirsiniz?



NELER YAPABİLİRİZ?

- *Evde bitki/meyve yetiřtirmek
- *Internet üzerinden yeni eđitimler almak
- *Daha önce okumadığımız kitapları okumak
- *Evde yemek yapmayı öğrenmek
- *Evde yoga / pilates ve spor yapmak
- *Güvenilir kaynaklardan gelen bağışıklık sistemi güçlendirici tavsiyelere ve hijyen kurallarına uymak
- *Ruh halimizi güçlendiren filmler izlemek
- *Yeni dünya hakkında kitaplar okumak, videolar izlemek
- *Mantralar dinlemek (Spotify listeme bakabilirsiniz)
- *El yapımı mum / sabun / online kurs / örgü / nakış / dikiş ve benzeri aktiviteler yapmak
- *Hayvan beslemek
- *Sanat ile ilgilenmek
- *Meditasyon çalışması

KİTAP LİSTESİ

Yaratıcılık Hakkında

- *Osho, Yaratıcılık
- *Julia Cameron, Sanatçının Yolu
- *Tami Lynn Kent, Wild Creative

Kadınsal Şifa & Öğretiler

- *Tami Lynn Kent, Wild Feminine
- *Kadının Bedeni Kadının Bilgeliği, Christiane Northrup
- *Nicki Williams, Sorun Sende Değil Hormonlarında
- *Hilary Hart, Kadın Bedeninin Spritüel Gücü
- *Shakti Mari Malan, Sexual Awakening for Women

Özgüven / Öz Değer Çalışmaları

- *Heathash Amara, Savaşçı Tanrıçanın Yolu
- *İçindeki Devi Uyandır, Anthony Robbins
- *Osho, Kendine Saygının Büyüsü

Ruhsal

- *Caroline Myss, Ruhun Anatomisi
- *Prem Baba, Acıdan Mutluluğa
- *Ramtha, Realiteyi Yaratma Rehberi
- *Doreen Virtue, İlahi Rehberlik
- *Joseph Murphy, Bilinçaltının Gücü
- *Sanaya Roman, Ruhsal Büyüme

İlişkiler

- *David Deida, Yakın İlişki
- *Seda Diker Kitapları
- *David Deida, Dear Lover