



ZOR ZAMANLARDA
KADINLARIN MANEVI
GÜÇLERİNİ &
YARATICILIKLARINI
KEŞFETMESİ

Estel Benginyor

Kadın olmak hissetmeyi, açılmayı, döngüleri fark etmeyi, aileyi, beslemeyi, özlemeyi, vahşiliği, yaratıcılığı bir arada döngüsel olarak yaşamamızı sağlar. Hissederiz, sezgilere ve rüyalara açılırız, kendimizle uyumlanırız. Dolayısıyla dünyanın ihtiyacı olan değişimin liderleri oluruz. Bunun için önce kendi manevi yolculuğumuzun değerini fark edelim...

İÇSEL GÜCÜ KEŞFETMEK

Manevi olanı hayatlarımıza daha çok almak için artık dağlara çıkıp kendimizi inziva hayatına almamız gerekmiyor. Aile ilişkilerimizi ve bu yaşam içindeki oluşumuzu fark ederek, zaaflarımızı, içimizdeki karanlığı tam şu anda, nerede olursak olalım anlayarak kendimize doğru bir adım atmış oluruz. Dönüşüm şimdi ve buradadır. Evinizin içinde, nefes aldığınız her anda, ilişkilerinizin her birinde.

Artık devam etmeyi, gelişmeyenleri görmek cesaret işi... Bir arkadaşlık ilişkisi, işteki sıfatımız, karşı cinsle olan ilişkimiz, tutduğumuz her şeyi uzaktan gözlemleyebilmek bu cesaretin başlangıç adımı.

Ölüm ve yeniden doğum arasında geçen hayatlarımızı, yaşamın döngüsünü kabullenerek ve içsel gücü keşfederek zamanı geçirmek bu durumda bilge bir duruş olur. Bugün yıkılmakta olan ekonomik sistemlere karşı hissiyatımız, kendimize güven geliştirmek olmalı. Bugün sonunu bilmediğimiz ve birlikte yaşadığımız karanlık sürecin iyiye varacağına dair inancımız olmalı... Uzaktan bakan, gözleyen ve kendini negatif bir spiral döngüye sokmayan bireyler olmaya doğru gidiyoruz.

Gözlemci olabilmek, kişiye belirli bir seviyede güç verir. Hisleri hissetmek, ifade bulmasına izin vermek ama onlarla birlikte kaybolmamak geliştirilebilen bir güçtür. Enerji alanını güçlü ve merkezde tutmak kişinin kendi mutluluğu için önemli bir farkındalık.

Bu tür bir içsel farkındalık ile kendi merkezimizde kalma süresini arttırabilir, hizmet etmemizi sağlayacak yaratıcı yolları görmeye başlamamızı sağlayacak. İçsel gücüne engel olan sözler mi duyuyorsun çevrenden? Medyadan? Sevdiklerinden? İçsel gücüne engel olan alışkanlıkların ve zaafların mı var? Şimdi bunları görme ve arınma zamanı.

Kadın olmak kendimizi beslemek ve başkalarını beslemek, kendimiz ve başkalarını için hizmet ediyor olmak çok değerli. Kendimizi beslemeden ve ihtiyaçlarımızı tespit etmeden, başkalarını beslemek sürdürülebilir olmayacaktır. Önce kendi ihtiyaçlarını fark et ve onları karşılamaktan çekinme.

BAŞTA KENDİNE ANNELİK

Ancak kendimizde olanı verebiliriz. Eğer kendi merkezimizdeyse, ihtiyaçlarımızı isimlendirip karşılayabiliyorsak başkalarına da hizmet edebiliriz ve onlara verme coşkumuz olabilir.

Kendimize annelik etmenin birçok alt başlığı vardır. Beslenme, spiritüel beslenme, dinlenmek, kendimize iyi gelecek yaşam tasarımı bilmek ve o tasarımı kendimiz sağlayabilmek ve genel olarak kendini bilmektir kendine annelik yapmak. Kendine annelik yapabilen kadın, başkalarından değil, en çok da kendisinden bekler, kendi sorumluluğunu alır ve başkalarının kendi sorumluluklarını almaları için geri çekileceği zamanı bilir. Bu bilgelikten doğan kişisel sorumluluk bilinci, topluma yayılır ve böylece dünyada daha çok yetişkin insan olur.

Öncelikle kendi bedensel bilgeliğimize, iç sesimize güvenmeliyiz. Bedenimizi dinlersek gerçek anlamda acıkıp acıkmadığını, bir şeyi isteyip istemediğini hissedebiliriz. Rüyalarla bilinçaltımızı şifalandırabiliriz. Mesajları okuyabiliriz. İçsel gerçekliğiniz mutlaka size doğru yolu gösterecektir.

Rahim ve göğüsler kendimize annelik yapmak için önemli bedensel portallardır. Üretkenliğin, doğurganlığın ve yaratıcılığın sembolleridir. Bedensel enerji alanlarına özen göstermek, döngülerini takip etmek, regl ağrısı yaşıyorsan beslenme alışkanlıklarını, düşüncelerini, yaşam tarzını yenilemeyi öğrenmek ve içsel şifacıyı uyandırmak her kadının kendisine yapması gereken anneliktir.

Kendimize özen göstermek en öncelikli sorumluluğumuzdur. O zaman hizmet etme gücünü ve isteğini kendimizde bulabiliriz.

Yaşam düşündüğümüz kadar zor ve mücadele içinde olmamalı. Kendi doğamızı keşfederken, otantik yeteneğimizi ararken bazen onu vaktinden önce doğması için zorluyoruz. Hepimizin ritimleri var. Hepimizin ortaya çıkacağı, büyüdüğü, tohum olduğı zamanlar var. Doğa ile iletişime geçerse kendi zamanlarımızı bulabiliriz.

DOĞA İLE İLETİŐİM & DUA ALANI OLUŐTURMAK

Balkonumda sebzeler yetiştiririm her sene. Sadece yetiştirdiğın şeyleri yemek değıl de, yetiştirme süreci bana her zaman bir öğreti gibi gelir. Her şeyin zamanında olduğı, büyüdüğü ve erginleştiğı öğretisi. Bitkileri yemeğime katana kadar, her gün onları dinlerim. Suyu ihtiyaçları var mı? Oldukları yerden, güneş ile iletişimlerinden memnunlar mı? O ufak dallarında yaşamın yansımasını görüyorum. Büyümeye çalışan kıvrımlı hallerinde, yaşamaya istekli canlıyı görüyorum. Bu mucize bana ümit veriyor. Karanlığa karşı büyüyen bir canlıyı, gelişme isteğini ve azmini...

Eğer doğayı, ormanlara gitmeden, nehirlere girmeden izlersen... Bazen gökyüzünde bazen de güneş ve ayın ritimlerinde, o zaman kendine de doğanın bir parçası gibi bakarsın. Dinlenirsin. Durabilirsin... Bir şey öldüğünde yeni bir şeyin canlanacağını bilirsin.

Bazen yaşamda doğa gibi sert, rüzgarlı olmamız gerekebiliyor. Doğanın kendisi için en iyisini bildiğı gibi, bizlerin de kendimiz için en iyisine doğru şekil aldığımız bir gerçek. Bu bende korku yerine mutluluk uyandırıyor. Çetin rüzgarlara karşı sabit durabilen bir gövde taşıyorum. Hepimiz taşıyoruz.

Evinizdeki her şeyi değılendirebilir ve dönüşümün parçası olabilirsiniz. Kullanılan yumurta kabuğunun içine domates tohumları ekebilir, Çöp dediklerinizden tohum besinleri elde edebilir, Evde sabun yapabilirsiniz. Bir yemeğı yerken, doyma hissiyle bırakmanın ne demek olduğunu deneyimleyerek bedeninizin doğasına tanık olabilirsiniz.

Yaşamımızda her şey kutsal. Yediklerimiz, evimizin temizliğı, kişisel bakımımız, hayvanlarla olan ilişkimiz, müzik dinlememiz, su içmemiz... Sayısız madde içindeki kutsallığı görmek, egoyu aradan çıkararak.. şükretmek ve verilene minnet duymak. İşte kalbin açılmasının başlangıcı budur.

Güzellik adına konulan kalıplara uyma çabası azalacak. Herkes doğallığın ve sadeliğin güzellik olduğunu kavrayacak. Daha azıyla yaşam yaşayabildiğimizde ama sevgide daha azına razı olmadığımızda kendi güzelliğimizi fark edecek ve yaşatacağız. Bunun için suni yöntemlere ihtiyaç duymayacağız.

GÜZELLİK YARATMAK

Hangi kadın olduğu ortama güzellik getirirse, fırtınada giden bir geminin üzerine süsler çizebilirse, havalanmayan bir odaya bir delik açabilirse, büyümeyen bir ağacı büyütmeyi öğrenebilirse, bir araya getirebilirse, yokluktan varlığı ve bereketi yaratmayı öğrenirse... o kadın en güzeldir. Kendine güveninden ve şifacılığından ışık saçır. Sevgi ve ışık kaynağı olur. Bu derinlikte olan herkes güzellik yaratır. Sadece şekil olan onun yanında az kalır. Derin sularda büyür ve arınır, arındırır.

*Bugün sen, güzellik yaratmak sorumluluğundasın.
Kendini ve çevreni düşünerek.
Daha çok severek.
Daha çok empati kurarak.
Ailene doğayı, kadını, sezgiyi anlatarak.
Daha az bir yaşamın az olmadığını anlayarak.
Kalbinden büyüten ve büyüyensin.
Bu birliği ve güzelliği getirmek sorumluluğundasın.*

Kendi bahçeni temizle. Kalan otları geçmiş kalıntıları. Çünkü yeni bir dünyaya gidiyoruz adım adım. Sadece temiz bir toprakta yetişecek tohumlar. Güzel sözlerinle besle ve temiz su ile besle toprağını. Tohum çıktığında yaşamın kendi döngüsü onun kaderini çizecek. Sen de çiçek açtığında güzellik hizmetinin nereye gideceğine kader karar verecek.

O zamana kadar beslemek, kendini ve aileni, çevreni, güzellikle, anlamlı... Sorumluluğundasın.

Her kadın güzel olmalı. Güzellik yaymalı ve yıkılan ataerkil sistem içinde kendi şifasını yaymalı.

Her ay manevi bir yolculuğun duraklarında durursun. Gözyaşların sebepsiz yere aktığını zannediyorsan, o bazen içindeki özlem, bazen toplum yarası bazen de kendi acının yansıması olarak akar. Onlar senin kendini ve toplumu arındırma biçimidir. Arınma alanına izin ver.

ARINMA ALANLARI

Kadınlar için menstrüasyon döngüsü sezgilerini dinleyebildikleri, aynı zamanda da toplumsal olayların ritmini hissettikleri bir dönemdir. Mutsuzluğun, iyi beslenmemenin, toplumsal travmaların, doğa ananın kıymetini bilmemenin, kendine iyi bakmamanın ölçütü, regl dönemindeki hislerimiz ve ağrımızdır.

Eğer arınma ritüeli olarak görülen menstrüasyon dönemi boyunca, içsel bir sorgulama alanı ve dinlenme alanı yaratırsaki gerçek ihtiyaç ve sezgilerimize ulaşabiliriz. Örneğin, regl döngüsünde rüyalarınızı yazmak. Hayallerinizi yazmak. Beslenme ve hareket alışkanlıklarınızı gözden geçirmek... Döngümüz kendimizle kurduğumuz bağın yansıması ve spiritüel bir yolculuktur.

Bizler fark etmeden çevremizin ve toplumun da şifacıları ve yol gösterenleri oluruz. Bir sonraki menstrüasyon döneminde, kendinizin ve toplumun iyiliği için dualar edin, kendi negatif bakış açınızdan arınmaya niyet edebilir ve bu niyetle arınma ritüelleri düzenleyebilirsiniz.

"Arındırma işlemi insandan ve çevreden, zehirli, eski veya artık yararı olmayan bir malzemenin hem fiziksel hem spiritüel olarak enerjik temizlenmesini kapsar."

Kadın Bedeninin Spiritüel Gücü Kitabından



Dünya ile olan bağlantınızı hissedebiliyor musunuz? Her hareketinizin etkisini, bazen güzelliğe ve umuda kanal oluşunu? Kalbinizdeki enerji ile bir nehir gibi okyanuslarla buluşabilir ve ortak bilince katkıda bulunabilirsiniz. Şimdi ise tam zamanı...

KABİLE BİLİNCİ

Her kadının ve erkeğin içinde yatan bilgelığe bugün ihtiyacımız var. İnsanlara, her biri kendi alanında bilge olduğunu hissederek yaklaşmalıyız. Bazıları bilgelik enerji alanına erişmiş olabilir. Bazıları da henüz bu alanda titreşmeyebilirler. Buna rağmen, kalp gözü, her birindeki yeteneği, güzelliği ve özelliği görmeye meyil etmeli.

O zaman kabilenin hiçbir üyesi kendini ortaya koymak için mükemmel olması gerektiğini düşünmeyecek. Desteklenecek ve aralarında görünmez ve güçlü bir bağ oluşacak. Hepimiz bu kabile bilincine özlem duyarız. Bir kabiledede olup, özgün ifademizi bulmak yaşam yolumuzu aydınlatır.

Eğer yanlış kabiledede isek, sıkışmış hissederiz. Bunu hemen şimdi anlayabilirsiniz. Peki ya tam tersi, doğru ve desteklendiğiniz yerde olsanız?

Şimdi dünya olarak kabile bilincinin uyanması gerekiyor.

Bunu öncelikle küçük çevremiz ve ailemiz ile yapabiliriz.

Küçüklerimizin hayallerini dinleyerek.

Arkadaşlarımızın vizyonlarına ve dertlerine ortak olarak.

Yaşlıların bilgeliklerine ihtiyaç duyduğumuzu onlara hissettirerek.

Gelmek isteyen, sorumluluğunu alan herkesi katarak.

Kendi kabilemizde bedenimiz ve zihnimiz rahat olarak yaşam amacını gerçekleştirebiliriz.

Bazen kendi kabilemizi bulamadığımızı hissettiğimiz olabilir.

O zaman kendi kabilemizin değerlerini taşımak ve kendi inşaatımızı yapmak zorunda kalırız. Bu kalp yolundan gidenler varsa, korkmasınlar.

Etrafınızda gördüğünüz her şey insanın onu yorumlaması veya insan yapımıdır. İnsanlar her konuda fikirler ve bakış açıları geliştirir. Bugün yapacağımız yeni yaratıcı yollar, dünya için yeni bir temel oluşturacak. Yeni bir dünya düzenini, doğa ile uyumlanarak ve onun aracılığıyla bizler yorumlayıp yaratabiliriz.

YARATICILIK

Bir kadın ya yaratıcı ya da yıkıcıdır. Haberlerde gördüğümüz ve bizleri etkileyen, dünyada olan ve bilme sorumluluğunda olduğumuz kaçınılmaz gerçekler var. Bu gerçekler içerisinde, aşağıya doğru mutsuzluk spiriline dahil olmaktansa, kendi gerçekliğimizi yarattığımız yaratıcı bir yol diliyorum.

Bugünlerde yaratıcı yolları düşünmek, hissetmek için uzun bir zamanımız var. Belki biraz inzivada kalmak ve yaratıcı bir boşluk alanına ihtiyaç duyduğumuz bir dönemde hissediyor olabilirsiniz. Her şeyi hissetmek uygun ve normal.

Sadece bilmeliyiz ve hatırlatmalıyız ki, bundan sonra yeni bir dünya ve ekonomi sistemi bizlerin yaratımları ile oluşacak. Bu armağan ekonomisi olabilir. O zaman hepimizin enerjisini, hazır hissettiğinde yaratıma açması ve bu yaşamda ne olması gerekiyorsa o yola akması muazzam değer taşıyor. Bizler üretimi ve yaratımı durdurursak, yine farklı bir sistemin esiri olacağız. Eğer kalpten yaratmaya ve hizmet etmeye devam edersek, kendi sistemimizi oluşturacağız.

*Bunun için bugün eline fırça almak istiyorsan durma.
Yazmak istiyorsan, ne kadar karanlık görünürse görünsün yaz.
Paylaşmak istiyorsan ışık ve şifa, kelimelerine engel olma.
Artık hepimizin bir olduğuna dair yeterince mesaj aldık.
Bu sebeple bizlerin yaratıcı gücünün açığa çıkması, dünya bilincini muazzam etkiliyor olacak.*