Evrensel Senfoni III:
Sevgi İyileştirir

Evrensel Senfoni III: Sevgi İyileştirir

SANAT EDİSYONU

Prof. Dr. Yelda Özsunar

EVRENSEL SENFONİ III
Sevgi İyileştirir

Prof. Dr. Yelda Özsunar
SANAT EDİSYONU | İKİNCİ BASKI

GÜNCEL TÜRKÇE SANAT EDİSYONU
Yayımlayan / Imprint: LUMEN ART BOOKS
Dil: Türkçe | 2. Baskı | Yayın yılı: 2026
ISBN 978-94-039-6942-8
Yayın platformu: Bookmundo | Talep üzerine basım

TÜRKÇE ORİJİNAL - 1. BASIM
Yayınevi: Nobel Bilimsel Eserler | Dil: Türkçe | Eylül 2024
ISBN 978-625-393-682-2 | E-ISBN 978-625-393-683-9

ALMANCA SANAT EDİSYONU
Universelle Symphonie III - Liebe heilt
Dil: Almanca | LUMEN ART BOOKS | 2026 | ISBN 979-8-1887153-1-1
Almanca çeviri, editörlük ve tasarım: Nasrah Nefer

İNGİLİZCE SANAT EDİSYONU
The Poetry of Science and Art - Universal Symphony III: Love Heals
Dil: İngilizce | LUMEN ART BOOKS | 2025 | ISBN 979-8-1913428-6-3
İngilizce çeviri: Tatjana Westberg | Editör ve tasarım: Nasrah Nefer

© 2026 Prof. Dr. Yelda Özsunar. Tüm hakları saklıdır.
Evrensel Senfoni Sağlık Bahçesi Ltd. Şti. | Şirket Sahibi: Prof. Dr. Yelda Özsunar
ADÜ Teknokent, Zafer Mahallesi, 152. Cad. No: 33, 09010 Efeler, Aydın / Türkiye
Kapak görseli: Ugonma George'un Held by Bloom (2026) adlı eserinden uyarlanmıştır. Eserin tamamı iç sayfalarda yer almaktadır.
Kapak tasarımı: Nasrah Nefer | Sanat edisyonu: LUMEN ART BOOKS | Sanat projesi: LUMEN ART GALLERY
Bu eserin ve yayımlanan sanat eserlerinin tüm metin ve görsel hakları ilgili hak sahiplerine aittir.

SCIENCE MEETS ART

Bilim Sanatla Buluşuyor

LUMEN ART Gallery, farklı kültürlerden sanatçıları uluslararası alanda destekleyen bir sanat platformudur. “Science Meets Art” mottosuyla düzenlediğimiz açık çağrılarda, bilimsel bir eseri sanatın evrensel diliyle buluşturuyoruz.

Prof. Dr. Yelda Özsunar’ın Evrensel Senfoni III – Sevgi İyileştirir adlı eserinin İngilizce (2025) ve Almanca (2026) sanat edisyonları bu anlayışla, uluslararası sanatçıların eserleriyle zenginleştirilerek yayımlandı.

Türkçe orijinal metnin ikinci baskısı için de uluslararası bir kapak resmi yarışması düzenlendi. Profesyonel bir küratöryel değerlendirmenin ardından Nijeryalı sanatçı Ugonma George’un “Held by Bloom” adlı eseri Kapak Ödülü’ne layık görüldü.

İlerleyen sayfalarda sanatçıyı, eserini ve eserin hikâyesini sanatçının kendi sözleriyle sunuyoruz.

LUMEN ART Gallery

www.lumenart.gallery · www.lumenart-books.com

SANATÇI



UGONMA GEORGE

Ug_Artz · Nijerya

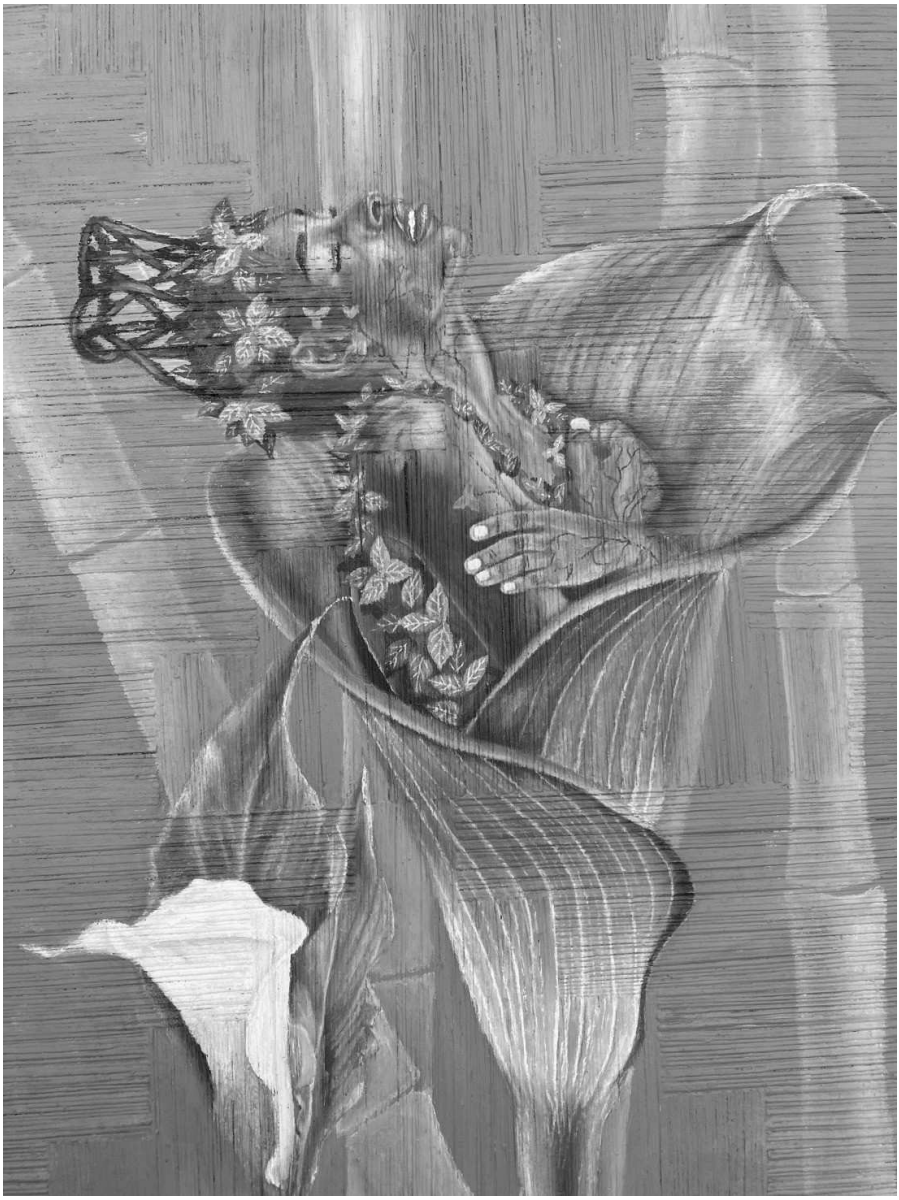
SANATÇI HAKKINDA

İnsan deneyimini etkileyici figüratif yağlı boya resimleriyle ele alan Ugonma George, Abuja'da yaşayan, kendi kendini yetiştirmiş Nijeryalı bir sanatçıdır. 2018'den bu yana kimlik, kadınlık, duygular ve aidiyet temalarını; semboller, renkler ve zengin dokular aracılığıyla işleyerek görünür olanın ardındaki hikâyeleri ortaya çıkarıyor.

Eserleri Abuja Jazz and Art Fusion (2022) ve Life in My City Art Festival (2025) kapsamında sergilendi. 2024'te Art of Peace Uluslararası Yarışması'nda finalist oldu ve 2025'te GAIMF Fellow unvanını aldı.

Instagram: @ug_artz

SANAT ESERİ



Held by Bloom

Ugonma George · 2026 · Dokulu tuval üzerine yağlı boya

ESERİN HİKÂYESİ

Held by Bloom'un Hikâyesi

Held by Bloom, hayatımın zorlu bir döneminde doğdu. Çok ağır hastalanmıştım; resmi iyileştikten sonra tamamladım. O zamana kadar kendimi yeni bir insan gibi hissediyordum. İçimde bir şey değişmişti. Bana yeniden bütünleştiğimi hissettiren bir huzur, yenilenme ve kabulleniş duygusu bulmuştum.

Bir çiçeğin açarken ne hissettiğini sık sık merak ederim. Bunu bilemem; ama o hastalık döneminin ardından, benim yaşadığıma benzer bir şey hissettiğini hayal ediyorum: zor bir dönemden çıkıp hayatta olmanın yeni bir güzelliğini keşfetmek. O an, çiçek açtığımı hissettim.

Resimdeki her öğe bu duygunun bir parçasını taşıyor. Yapraklar doğayı ve iyileşmeyi temsil ediyor; bambu, kırılmadan eğilebilmeyi anlatıyor. Saç modeli kimliği ifade ederken çiçek, güzelliği ve yeni bir şeyin doğuşunu simgeliyor. Süpürgeyle oluşturulan doku ise tuvale karakter katıyor ve eserin fiziksel varlığına bir katman daha ekliyor.

Held by Bloom adı, bulduğum huzurun beni ne kadar sıkıca sardığı duygusunu yansıtıyor. Benim için çiçek açmak başka biri olmak değil, kendimi daha bütünüyle kabul etmek ve olduğum kişide bütünlüğü bulmaktı.

Bu eserle, iyileşmenin de çiçek açmanın da mümkün olduğunu başkalarına hatırlatmayı umuyorum. Zor dönemlerden sonra bile kendimize dönen yolu bulabilir ve yeniden başlamanın güzelliğini keşfedebiliriz.

Ugonma George

İkinci Baskıya Ön Söz

Evrensel Senfoni III: Sevgi İyileştirir, Nobel Tıp Kitabevleri tarafından yayımlanan ilk baskısıyla okurlarıyla buluştuktan kısa bir süre sonra tükendi. Bu yoğun ilgi, kitabın dile getirdiği ihtiyacın ne denli gerçek ve ortak olduğunu bir kez daha gösterdi: Dünya, giderek artan bir hızla sevgi duygusunu kaybediyor.

Hızın, rekabetin, ekranların ve yalnızlığın kuşattığı bir çağda yaşıyoruz. Sevgi, çoğu zaman ertelenen, gündelik telaşın arasında unutulan bir duyguya dönüştü. Oysa bu kitapta anlatıldığı gibi sevgi, yalnızca romantik ya da soyut bir kavram değil; bedeni iyileştiren, bağışıklık sistemini destekleyen, insanı doğaya, topluma ve kendine bağlayan biyolojik ve ruhsal bir enerjidir. Sevgiyi kaybetmek; sağlığımızı, umudumuzu ve birbirimize duyduğumuz güveni kaybetmek demektir.

Bu kitabın en büyük dileği, okurunu kendi içindeki sevgiyi yeniden fark etmeye ve onu çevresine yaymaya davet etmektir. Bir okurun bir çiçeğe, bir hayvana, bir insana ya da kendine biraz daha sevgiyle bakması bile kitabın amacına ulaştığını gösterir. Sevginin bireyden topluma, toplumdan tüm canlılara yayılan iyileştirici etkisinin, kitabın en kalıcı izi olmasını umuyorum.

Kitabın etkisi Türkiye ile sınırlı kalmadı. Almanca baskısının uyandırdığı ilgi, sevgi temasının uluslararası sanat yarışmalarına esin kaynağı olmasını sağladı. Sevginin iyileştirici gücü; resimde, fotoğrafta ve farklı sanat dallarında yeniden yorumlandı. Bilim ile sanatın aynı evrensel dilde buluşabildiğini görmek benim için büyük bir mutluluk oldu.

Bu ikinci baskının kapağı da bu buluşmanın bir ürünüdür. Farklı kültürlerden sanatçıları uluslararası alanda destekleyen bir sanat platformu olan LUMEN ART Gallery'nin düzenlediği kapak resmi yarışmasında, sevginin evrensel ve iyileştirici gücü yarışma konseptinin merkezine yerleştirildi. Profesyonel bir küratöryel değerlendirmenin ardından Nijeryalı sanatçı Ugonma George'un "Held by Bloom" adlı eseri ikinci baskının kapak resmi olarak seçildi. Böylece kitap, sevgi-

nin dil, din, ırk ve coğrafya tanımadığını kapağıyla da anlatır hâle geldi. Bu anlamlı iş birliği için LUMEN ART Gallery'ye ve yarışmaya katılan tüm sanatçılara içtenlikle teşekkür ederim.

İkinci baskı, ilk baskıdaki metnin yazım, noktalama ve anlatım yönünden yeniden gözden geçirilmiş hâlidir ve Amazon üzerinden yayımlanarak dünyanın farklı yerlerindeki okurlara ulaşacaktır. İlk baskıyı yayımlayan Nobel Tıp Kitabevlerine, metnin düzeltilmesine katkı veren editörlere ve bu kitabı sevgiyle okuyup paylaşan tüm okurlara teşekkür ederim.

Sevginin iyileştirici senfonisinin her okurun yüreğinde yeniden çalması dileğiyle…

Yelda Özsunar

Ekim 2026

İçindekiler

Giriş....12
1- İLAHÎ / BÜTÜNSEL SEVGİ / The love of wholeness....18
2- DÖNÜŞÜM, DEĞİŞİM SEVGİSİ / The love of changing....29
3- BENLİK SEVGİSİ / The love of self....35
4- ONUR VE SAFLIK SEVGİSİ / The love of dignity, honour and pureness....42
5- GERÇEK VE DÜRÜSTLÜK SEVGİSİ / The love of truth and honesty....52
6- İNSAN SEVGİSİ / Humanistic love....59
7- ROMANTİK SEVGİ / Romantic love....68
8- AİLE SEVGİSİ / Family love....76
9- DOST SEVGİSİ / The love of friendship....86
10- DOĞA SEVGİSİ / The love of nature....91
11- HAYVAN SEVGİSİ / The love of animals....99
12- YURT SEVGİSİ / The love of our motherland....104
13- ÖZGÜRLÜK SEVGİSİ / The love of freedom....112
14- BİLİNMEYEN SEVGİSİ: MERAK / The love of unknown: curiosity....120
15- ÇALIŞMA VE ÜRETME SEVGİSİ / The love of work and productivity....126
16- YARATICILIK SEVGİSİ / The love of creativity....132
17- GÜZELLİK SEVGİSİ / The love of flowers and beauty....138
18- MÜZİK, SPOR VE DANS SEVGİSİ / The love of music, sports, and dance....143
19- GÜLME SEVGİSİ / The love of laughing....149
20- TAT SEVGİSİ / The love of taste....153
21- UYKU SEVGİSİ / The love of sleeping....159
Sevgi Bedeni Nasıl İyileştirir? Sevgi İyileştirir: Bilimle....165
Bilim Gözüyle Sevgi: Genel Olarak Sevgi Kavramı ve Bedene Etkileri....166
Son Söz....177
Kaynakça....179

Giriş

SEVGİ NEDİR?

Sevgi, canlılar arasındaki bilinen en güçlü duygusal enerji bağıdır. Sevdiğimiz şeyi büyütme, yaşatma veya geliştirmeye yönelik çaba ve ilgidir.

Sevgi titreşimini tüm canlılar hisseder ve birbirlerine evrensel bir bağla bağlanırlar.

Sevgi, canlılarca yayılan bir titreşim; bedeni iyileştiren ve bağışıklık sistemini destekleyen ruhsal, duygusal, bedensel ve biyokimyasal bir coşku hâlidir.

Sevgi iyileştirir, çünkü bize iyi gelir.

Sevgi birleştirir, çünkü bütünleyicidir.

Bir çiçeğe bile tatlı sözlerle seslenmek, ilgi göstermek yaprağını parlatır, çiçek açtırır.

Sevgi mutluluk verir, yaşamı güzelleştirir; insanı canlandırır, enerjisini ve üretkenliğini artırır, güdüler.

Sevgi tüm acıların hafifleticisi, evrensel senfonideki titreşimlerin en güzeli, en gizemli ve en şifalı olanıdır.

Gerçek sevgi, insan mayasına karışmış tanrısal, gizemli bir titreşimdir.

Gerçek ve doğal sevgi duygusunu hisseden kişi, var olan tüm varlıkları olduğu gibi kabul eder. Ayırt etmeden tüm canlılarla ve doğa ile empati yapar, yapaylıktan uzak durur. İnsanı besler, büyütür, erdemli kılar, güzelleştirir. Hataları örter, insanı eğitir, gelişimine yardımcı olur, kınamaz, dışlamaz, kucaklar.

Sevgi tanktan, tüfekten daha güçlüdür. Vahşi bir canlıyı bile uysallaştırır. Savaşları bitirir.

Gerçek sevgi suistimal etmez, başka canlıları kendi hedefleri için araç olarak kullanmaz, özgürleştirir, özgür bırakır.

Sevgi cansız varlıklar gibi alınıp satılamaz, ona sonsuza dek sahip olunamaz.

Neşeye, sevince, güzel ve iyi olana yönelir, yöneltir; kederden, üzüntüden uzaklaştırır.

Dinamiktir, gülüştür, emektir; özen ve dikkat gerektirir.

Sevgi doğanın özünde saklıdır. Doğa şefkatle sever, verir, besler, korur, büyütür.

Sevginin ifadesi parmak izi gibi kişiye özgüdür.

Sevgi paylaşmakla, vermekle artar. Geliştirir, büyütür, zenginleştirir.

Sevgi, evrensel ve içgüdüsel bilgide, güvenli bir denizde yüzmektir. Berrak, şeffaf, dürüst ve samimidir. Maskesizdir, materyallerin arkasına saklanmaz.

Sevgi, dünya ile uyumlanmak, var olmak ve mutlu olmak; iyileşmek isteyen insanın gidebileceği tek aydınlık yoldur.

Gerçek sevgi suistimal edilemez, sadece gönül gözü ile hissedilir. Maddeden uzaktır. Enerjidir. Bu hissediş, dalga dalga yeryüzüne dağılır. Mükemmelliği oluşturacak bütünü kendiliğinden bulur. Gözlemcilere göre, sese bile sevgi frekansı yüklenir... O frekans sesle uzaktaki hassas ve almaya hazır canlılara enerji olarak dokunur.

Beynimizdeki limbik sistemle empati yeteneği sayesinde algılanır. Sevgi, canlılığın ta kendisidir. Makinelere, robotlara öğretilemez. Evrimsel açıdan sürüngenlerden sonra gelişen tüm memeli canlılarda, özellikle beyindeki limbik sistemin yönetiminde hissedilir, yaratılır, büyütülür ve başka canlılarla paylaşılır. Limbik sistem duygu dünyamızın komuta merkezidir. "Libido" denilen yaşam enerjisinin kaynağıdır. Psişe denilen ruhumuz, sevgi ile beslenemezse bazı ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Edebiyatçılar, duyguların ruhun dili olduğunu söylerler. Bilim insanları, bedenin duygularla kontrol edildiğini anlatırlar. Başta psikolojik hastalıklar olmak üzere birçok hastalığın kökeninde olduğu gibi kabul edilmemekten kaynaklanan sevgi eksikliği, öfke, hayal kırıklığı, sevilen kişinin kaybı, bağımlılık, kıskanma, yargılama gibi olumsuz duyguların olduğu bilinir. Sevgi tüm bu negatif duyguların panzehiri, dolayısıyla bu hastalıkların da iyileştiricisidir.

Sevginin neden olduğu bu olumlu duygular, aynı zamanda insanı tekâmül yolunda ilerleten evrensel insanlık değerleriyle de örtüşür. Hayata bakış açısını olumlu yönde etkileyerek bireyi ve toplumu iyileştirir.

Sevgi, antropologların tanımlamasıyla gelmiş geçmiş tüm insan toplumlarında var olmuş, beslenme, ısınma gibi temel ihtiyaçların başında gelir.

Sevgi hisseden insanda, sinir ileticisi adı verilen kimyasal maddeler salgılanır. Bu kimyasal maddeler, duygu ve düşüncelerimizi şekillendirirken tüm bedenimizi etkiler. Bu hisler, yararlı hormon ve maddelerin vücuda yayılmasına neden olurlar.

Bedene âdeta sihirli bir değnek dokunmuşçasına canlılık enerjisi bulaştırırlar.

Bu canlılık enerjisi henüz tam olarak açıklanamasa bile, kuantum evreni ışığında, kuantum sıçramalarına neden olur. Beynimiz bir anlamda evreni yorumlayarak bedenimizde sevgi duygusu yaratan bir arayüzey gibi iş görür.[1]

Sevgi duygusu; mutluluk, özlem, yaşama sevinci, koruma isteği, farklı bilinç hâlleri, başkası veya bütün ile bir olma gibi duygular; yaratıcılıkta ve dikkatte artış; gelişme isteği, yaşama açlığı, bağlanma ve konsantrasyon artışı gibi yararlı ve sağlıklı zihinsel durumların ortaya çıkmasını sağlar.

Kişide coşku ve aşkınlık hâli meydana getirir. Duygudan sorumlu limbik sistemin de bir parçası olan heyecan sistemi harekete geçer. Göz bebeğimiz genişler, kalbimiz çarpar, hızlı ve sık nefes alıp veririz. Seven ve sevilen kişiyi gözleyerek sevgiyi izleyebiliriz.

Sevginin hissedildiği durumlarda beynin belli bölgeleri canlanır. Bu canlanmanın fotoğrafı çekilebilir. Bilim ile etkileri kanıtlanabilir, gösterilebilir.

Limbik sistem denilen duygu, hafıza ve dikkat bölgesi aynı zamanda beden fonksiyonlarını ve hormonlarını, dolayısıyla da vücut fonksiyonlarını ve sağlığını yönetir.

[1] Coşan T.E., Algın A., 2021.

Özetle sevgi, bedenimizle bizi yaşama bağlayan su gibi aziz, aşımız gibi leziz, varlığı hissedişimiz, dünyadaki en değerli keyfimizdir.

Sevgi sağlığımızı nasıl etkiler?

Vücudumuzda sevgi duygu ve düşüncelerinin neden olduğu değişikliklerle ilgilenen birçok bilim insanı araştırmalar yapmıştır. Bu araştırma alanlarından biri tüm dünyanın psikonöroimmünoloji adını verdiği bilim dalıdır. Bu bilim dalını ruh ve sinir kaynaklı bağışıklık bilimi olarak çevirebiliriz.

Psikonöroimmünoloji ile uğraşanlar duyguların sağlıkla ne kadar ilişkili olduğunu bilir, dahası bağışıklık sisteminin mutluluk bilimi olduğunu söylerler.[2]

Sinir sisteminin bir devamı olan bağışıklık sistemi duygu ve düşüncelerimizden etkilenir. Sevgi, huzur, neşe, mutluluk, merak gibi olumlu duygular bağışıklık sistemimize güç verir. Tam tersi duygular, başta kanser olmak üzere birçok bedensel hastalığa dönüşür. Virüslere, bakterilere, vücudumuzdaki zararlı ve istilacı hücrelere yenik düşmemize neden olur.

Sevgi duygusunun eksikliğinde boşluk ve anlamsızlık hissi; yalnızlık, dışlanmışlık, tatminsizlik, yaşamın anlamsızlığı gibi duygular bireye hâkim olabilir. Bu durum dopamin adı verilen beyin hormonunun yetersiz salgılanmasından kaynaklanır. Bu kişiler kendilerine ve başkalarına karşı yabancılaşırlar. Zamanla ruhsal ve Parkinson, Alzheimer gibi hastalıklar gelişir. Özellikle ruhsal baskılar ve stres bağışıklık sistemini baskılar, başta kanser olmak üzere birçok kronik hastalığın gelişimine zemin hazırlar. Sevgiyi tanımamış insanlar monotonluk, anlamsızlık, amaçsızlık hissederler. Yaratıcılıkları ve enerjileri genellikle düşüktür. İletişim becerileri zayıf, içe dönük, robot gibi davranan, sadece talimatları yerine getiren ya da öfkeli, kendilerine / başkalarına karşı saldırgan insanlardır. İçe dönüklük hastalığı yani otizmin ve bunama gibi zihinsel hastalıkların çok faktörlü olmakla birlikte sebeplerinden bazıları sevgisizlik, uyaran ve ilgi eksikliği, yalnızlık ve yalıtılmışlıktır. Otistik çocuklar sevgi hormonu olan oksitosinden yarar görürler. Ancak en güzeli, sevgi hormonla-

[2] Q. Yan, Psikonöroimmunoloji, 2021.

rını doğal yollarla, insandan insana, canlıdan canlıya kurmaktır. Bunun için biraz dikkat, farkında olmak ve çaba yeterlidir.

Evrensel dalga yelpazesindeki dalgaların ve algıların duyguları ve beden sağlığını nasıl etkilediği, ilk kitabım olan "Evrensel Senfoni I: Farkındalık İyileştirir"de anlatılmıştı. "Evrensel Senfoni II: Doğa İyileştirir" kitabı, insanın doğa ile nasıl bütün hâlinde iyi olduğuna ve doğal iyileşme yöntemlerine örnekler verirken, "Evrensel Senfoni III: Sevgi İyileştirir" insana yeniden, tüm memeli canlıların ortak özelliği olan sevgi gibi olumlu duyguların iyileşmedeki önemini hatırlatıyor.

Bu kitapta anlatılan kavramlar, günümüz materyalizminin dünyaya yayılan salgını olarak tanımladığım, "robotları insanlaştırırken insanı robotlaştırma" veya İngilizcede "android, transhumanization veya dehumanization" olarak da nitelendirilen bir canlı türüne (insanı) dönüştürmeye bir karşı duruştur. İnsanı robotlaştırma, evrimsel açıdan da insan türünü geriye götüren, âdeta duygusuz ilkel bir sürüngene dönüştüren, toplumları hastalandıran, insanı mutsuz kılan, enerjisiz bırakan, köleleştiren ve sömüren "sürüngenlik hastalığı" dediğim bir ruhsal hastalığa neden olur. Bu hastalığa şifa olması umuduyla yazılan bu kitapla, duygulanma, tutku ve sanatla dokunabileceğim kimilerine şiir, deneme ve öykülerle; kendini gelişkin insan sayan ve sadece bilimsel kanıtla ikna olan diğerlerine de bilimsel verilerle seslenmek istiyorum.

Kelimelerin evrensel senfoni ile enerjiye, titreşim ve duyguya dönüşümünü, değerli müzisyen ve besteci Can Atilla'nın duygu yüklü titreşim frekansları ile birlikte sizlere ulaştırmak, keyif vermek, duygulandırmak, düşündürmek, eğlendirmek, şaşırtmak istiyoruz.

Sevginin iyileştirme gücünün bilgi bombardımanı ile kafası karışmış, aşırı ayrıntıya boğulmuş, değer yargılarını, yaşamın kaynağını ve doğayı unutmuş, hayatı materyal boyutunda yaşamaya itilen, ne yöne gideceğini bilemeyen günümüz insanına iyi geleceğini düşünüyorum. Toplam 21 bölümün şiir ve edebî metin kısmında kişilerin duygularına; bilgi çekirdeği kısımlarında kanıta dayalı bilgiye yer verdim. Bilgi bombardımanı ve kirliliği altındaki günümüz dünyasında karınca kararınca, şarlatanlığa, sömürüye meydan okuyan, gerçeği arayan, insanı iyileştiren bilim ve akıl yolunda taklitsiz, sez-

gisel, özgün ve sorgulayıcı akılla ilerlemek istiyorum. Dünya, doğa ve insanlık için iyilik, yaratıcılık, olumlu duygular, bütünsellik, sezgi, ruhsal incelme ve felsefe ışığı ile bir mum yakmayı, insanın yüreğine ve aklına dokunmayı diliyorum.

1- İLAHÎ / BÜTÜNSEL SEVGİ

The love of wholeness

"Sevgi sen ve her şey arasında bir köprüdür."
Hz. Mevlana



Serinletirken bir yelpaze usulca;
Karanlık bir mağarada, mahsur kalmış
Yalnız bir madencinin, yerleşirken yanı başına;
Duyumsarken sarı bir çiçeğin göbeğindeki ışığı;
Bir kedinin kendiliğinden olan sevgisini,
Ararken kaynağını o evrensel dalgaların;
Yüreğimi coştur ey sonsuz sevgi!
Sonsuz merhamet!
Sonsuz güzellik!
Sonsuz gizem!
Isıt, kucakla beni şefkatinle.

EVRENSEL MASAL

Keloğlan keleş oğlan, bal ilen kaymak oğlan…

Dinle beni şimdi, o cin kulaklarınla…

Kelimeler dönüşsün mor çiçekli sarmaşıklara, pembe bulutlara,

Eşlik etsin evrenin müziğine

Düşünde dönüştür kendini beyaz güvercine benzeyen bir yelkenliye,

O geminin yelkenleri senin hayallerin, dümeni aklın olsun.

Bir de denizin altındaki görünmeyenden bahsedeyim sana.

Nefis veya id denen, geminin motor dairesi denir ona.

Zihin kaptandır, kulak vermelidir motor dairesinin sesine daima…

Bu daireye kulak veren kaptan, mutlu hisseder kendini; dumanı rahatsız etse de biraz çevresini…

Motor dairesinden uzaklaşmak mümkün olmasa da gemiye güç veren, sürükleyen o olsa da ölçülü olmak yaşamı güzelleştirir, anlamı derinleştirir. Hele bir de içine yaşama aşkı denen esriklik hâli girince benli-

ğimizin kapısı yepyeni dünyalara açılır. Maddenin titreşen molekülleri dans ederek hızlanır. Gerçekliğin kapısı titreşerek dönen moleküllerle çalınır. Bu kapıyı akıl değil, kalp ve beden görür. Ruhsal enerji serbest kalır, evrene doğru genişler ve yayılır.

Maddi zevkler çok kısa sürer. Aşırısı bedeni ve ruhu yorar, "Tanrısal insan" güzelliğini bozar. Zaman gelir, sadece maddi zevklerle beslenenler kendilerini artık sevmez olur. Artık ona dünya âlem yetmez olur. Maddenin ötelere uzanan titreşimini arama yolculuğu başlar, farkındalığın farkında olanlarda. Artık Einstein'ın özlü formülü ile madde, ışığın hızı ile çarpılarak enerjiye dönüşmüştür. Artık yeni bir boyut başlamıştır, havada titreşen dalgaların dansı ile eğlenme ve dinlenme zamanı gelmiştir.

Bu dans öyle güzel, evrenle öyle ahenkli ve keyiflidir ki zihin ve beden keyifle bu dansa katılır. Bu boyut gizemli, yaratıcı; güzellikler, yaşamın içinden sürprizler ve sadece dikkat edince görülen küçük mucizelerle dolu; duygusal, şiirsel ve tanrısal bir boyuttur.

Kitaplarda anlatılan, kuantum evrenine göre Alice'in harikalar ülkesinde Alice gibi gezinmektir.

Yapaylıktan, nesneden uzaktır. İçinde en çok da sevgi vardır. Merhamet vardır. Çocuksu bir merak vardır. Doğaya, yapmacıksız olana, doğala ve o görünmez, o evrensel sanatçıdan yansıyan güzelliklere büyük bir tutku vardır. Bu tutku, yaşam enerjisinin ta kendisidir. O noktaya varan insan artık kandırılamaz, artık korkutulamaz, ölüm onda anlam bulamaz. Dokunulmazlar safına katılmıştır artık. Yaşam anlamlı, coşkulu; sade ve basittir bundan böyle. Doğa sanki konuşur seninle, enerjisini aktarır o neşeli benliğine…

Genişler böylece beden; yayılır yeryüzüne; danslarla, şarkılarla, keyifle…

BİLGİ ÇEKİRDEĞİ

İnsan acılardan değil, anlamı olmayan acılardan zarar görür.
Viktor Frankl

Psikiyatrist ve yazar

Tanım ve kapsam:

Burada kastedilen sevgi türü, evren ve varoluşu kutsal bir kavram olarak, bütün olarak anlamlandıran, yeryüzünde gelmiş geçmiş var olagelen tüm dinleri kapsayan, zaman zaman spiritüel, tanrısal, evrensel veya bütünsel diye de isimlendirilecek bir sevgi, his veya duygu türüdür. İlahi sevginin, insan ve insan yaşamında önemli psikosomatik (insanın psikolojik ve beden sağlığını etkileyen), felsefi ve sosyolojik etkileri vardır. Bu bölümde bu sevgi türünün daha çok insan sağlığı ve mutluluğuna hizmet eden yönleri tartışılacak; hastalıklara olan etkileri ile yapılmış kanıt değerindeki bilimsel çalışmalardan söz edilecektir.

Tıpkı plasebo gibi, bir kavramın kökeni, bilimsel olarak kanıtlanmasa da insan sağlığı ve mutluluğuna hizmet ediyorsa gerçektir, yararlıdır ve insanlık için kullanılmalıdır. İnsanlığın bin yıllardır kullandığı, ancak bilimin mekanizmasını deneysel olarak kanıtlayamadığı, ölçemediği sevgi, inanç gibi kavramları yok saymak, bilimin de karşı durduğu dogmatizme benzer bir tutumdur.

Bilim de günümüz dünyasında kapitalizm ve açgözlülük tarafından kirletilmiş ve suistimal edilmiştir. İnsanoğlunun kurduğu düzen koronavirüs gibi felaketlerle altüst olmuştur. Kanımca, evrensel bir adalet, yani Doğu felsefesinde yüzyıllardır var olan karma veya doğaya bütün olarak saygı ve hizmet inancı, insanın diğer insanlar, canlılar ve doğa dengesini korumak yolunda raydan çıkmış, kontrolsüz, baş döndürücü bir hızla ilerleyen madde temelli insanlık trenini yavaşlatıp tekrar rayına oturtabilir. Sadece kendini düşünen, kendini tüm türlerin ve diğer ırkların üstü gibi gören, rekabetçi ve kontrol edici, açgözlü refah toplumlarının dünyanın tüm kaynaklarını kendi çıkarları için sömürmesi ancak insanlığın bu sevgi türü ile kendini bütünün bir parçası olarak görmesi ile engellenebilir. *Tüm evrenin, bütünün parçası olma* kabullenmesi, bilgeliği ve alçakgönüllülüğü doğaya ve insana bütün olarak hizmet etmek amacı ve ihtiyacı ile belki de bir antiteze dönüşecek ve kendini çıkmazda hisseden insana bir umut olacaktır. Aksi takdirde sömürü temelli ve açgözlü insan, tıpkı Neandertallerin yok oluşu gibi kendi evrimsel sonunu hazırlayacaktır.