

ASU MANSUR

ŞAMAN AYNASI



DESTEK YAYINLARI: 1098
KİŞİSEL GELİŞİM: 185

ASU MANSUR / ŞAMAN AYNASI

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

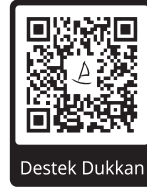
İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Mayıs 2019 (3.000 Adet)

- 4. Baskı: Temmuz 2019
- 5. Baskı: Ağustos 2019
- 6. Baskı: Ekim 2019
- 7. Baskı: Aralık 2019
- 8. Baskı: Şubat 2020
- 9. Baskı: Ağustos 2020
- 10. Baskı: Ocak 2021
- 11. Baskı: Mayıs 2021
- Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-592-2

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com – info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



ASU MANSUR

ŞAMAN AYNASI

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM

ÖLÇEY	11
Kut Kazanmak: Kut Nedir? Neden Önemlidir?	11

II. BÖLÜM

DİLEK, ALGIŞ VE BUYAN.....	35
Dilek Nedir?	35
Dilek Örneği.....	37
Algış Nedir?	38
Algış Örneği.....	39
Buyan Nedir?	40
Dileklerin Göğe Ulaşması	44
Dilek Dileme Yöntemleri	46
Ateşe Anlatma.....	49
Yıldız Kaymasından Dileme.....	51
Gökkuşakı Görüldüğünde Dilemek.....	53

Yıldırımıla Dilek Dilemek.....	54
Yaprağa Dilek Okumak.....	54
Güneşten Dilemek	56
Dolan Aydan Dilemek.....	57

III. BÖLÜM

GÖĞÜN UNSURLARI	59
Kök Deer/Mavi Gök.....	59
Yıldızlar	62
Gök Kapısı	63
Uluğ Kayın.....	64
Sütgöl	65
Güneş.....	66
Ay.....	71
Gezegenler.....	74
Alkım/Gökkuşağı.....	81

IV. BÖLÜM

DOĞA	83
İçimizdeki Doğa	91
Duyularımızın İç Doğa ile Bağlantısı.....	93
İç Doğa'mızın Ruhumuzla Olan İlişkisi	98
Gıdanın İç Doğa Üzerindeki Etkisi	100

V. BÖLÜM

YAŞAM AMACI VE YAZGI	103
-----------------------------------	------------

VI. BÖLÜM

HER ŞEY RUHLUDUR	113
-------------------------------	------------

VII. BÖLÜM

ÖG	117
Öğ Nasıl Bir Yerdir?.....	118
Filmlerin Öğ Üzerindeki Olumsuz Etkileri	120
Öğ ve Sevişmek	122
Öğ'ü Devre Dışı Bırakmanın Yolları	125
Öğ ve Ruhani Yol.....	126
Öğ'ü Toplayıp Temizlemek	128
Öğ'ü Temizlemenin Yolları.....	130

VIII. BÖLÜM

ERK HAYVANLARI	133
Erk Nedir?.....	133
Erk Hayvanları Nasıl Güç Verir?	135
Ana Kollar.....	136
1. <i>Rüyada Görülen Erk Hayvanları</i>	<i>136</i>
2. <i>Doğuştan Gelen Erk Hayvanları.....</i>	<i>137</i>

3. İyeler Tarafından Gönderilen Erk Hayvanları.....	139
4. Gökten Gelen Erk Hayvanları	142
Yan Kol	143
İlaç Olan Erk Hayvanları.....	143

IX. BÖLÜM

KARA DÜŞÜNCELERDEN ARINMAK	147
Düşünce Nedir?	147
Sözel Düşünce	149
Ses Telleri.....	151
Dil	153
Tükürük.....	155

X. BÖLÜM

GÖÇ VE KATMANLAR	161
Yeniden Doğuş.....	164
Göğün Katmanları	169
Oturma Meditasyonu.....	174
Cevapsızlık Meditasyonu.....	176
12 Hayvanlı Türk Takvimi'nde Kokuların Önemi.....	180
Sıçan/Küske Yılı	182
Sığır/Ud Yılı	183
Pars Yılı.....	183
Toolay/Tavşan Yılı	184
Ejderha/Ulu Yılı	185

Çılan/Yılan Yılı.....	185
At Yılı	186
Koy/Koyun Yılı	187
Meçin/Maymun Yılı	188
Dagaa/Horoz Yılı	189
It/İt Yılı.....	189
Toñuz/Domuz Yılı.....	190

I. BÖLÜM

ÖLÇEY

Kut Kazanmak: Kut Nedir? Neden Önemlidir?

Kut, kişinin ruhsal olarak doğru yola girmesi ve orada güçlenmesi sonucu, göğün takdiri olarak verilen ışıktır.

Bu ışık sayesinde kişi göğün güzelliğini yeryüzüne yansıtır hale gelir. Bunu korumayı sürdürdüğü ve daha da güçlendirdiği takdirde, erdemleri giderek çoğalır ve toplum önünde lider bir kişiliğe dönüşür.

Yaratan'ın birçok elçisi bu yolla "Tanrı-Kut" olmayı başarmıştır. Göğün kişiye verebileceği en güçlü hediye olmasına karşın, kuş tüyü kadar da hassas bir şeydir Kut. O kutu bedeninde hissettiğinde, kendisini daha güçlü ve sevgi dolu bir kişi olmaktan alıkoyan şeylerden arındırma sözünü verir ve bir süre o sözünü tutar.

Birine haksızlık edildiğinde ya da kötü davranıldığında, uçup gider. Hatta kişi o an üzerinden bir şeyin kalkıp gittiğini bile hisseder. Böylece "Kut" ona daha iyi bir insan olduğunu hissettirir. Yüreği daha yumuşaktır, sözleri daha seçilmiştir, hatta düşünceleri bile daha olgundur.

Fakat bir an gelip de kontrolünü yitirdiğinde "Kut" üzerinden uçup gitmiş olur.

Göğün bulutsuz olduğu bir gecenin ardından, sabah her zaman çiy yağmış olur. Çiy, Ata'lar tarafından yeryüzüne gönderilmiş olan Kut'tur. Sabah gün doğarken camı pencereyi açıp, 5 dakikalığına derin soluk aldığınızda o Kut'u içinize çekmiş oluyorsunuz. O gün hayatınızda mutlaka olağandışı ve hayırlı olan bir olay yaşarsınız.

“Kut” sözü, her özel günde ve anda karşımıza çıkar. Mesela doğum günlerinde, bayramlarda, başarılarda, anlaşmalarda, bir araya gelmelerde “Kutlu olsun” dileğiyle kendini gösterir. Ayrıca tartışılmaz bir değere sahip olan olgular ya da durumlar için de “Kut-sal” sözü kullanılır.

Yaratan'ın elçilerine de öz dilimizde “Tanrı-Kut” denir. Hatta günümüzden bin yıl önce yazılmış olan “Kut Adgu Bilig” yani “Kut Edinme Bilimi” adlı eser, devlet adamlarının yanı sıra halka da Kut'u edinebilmenin yöntemlerini şiirsel bir dille anlatır.

Günümüzde “kurşun dökme” işlemi olarak bilinen, aynı zamanda Kham'ların geleneksel ve geniş kapsamlı Kut onarım yöntemi olan “Kut Kuyma” işleminin içinde de “Kut” varlığını sürdürmeye devam eder.

Kut, ince bir koruma kalıbıdır. Gücümüzün, olur olmaz şeylere akıp gitmesini engeller. Fakat etraftaki insanların közleri¹ Kut üzerinde delikler açabilir. Kişinin nesi gösteriliyorsa, o şey köze gelir ve Kut'u da o bölgelerden delinir. Oluşan deliklerden, kişinin Özü² gücü akıp gitmeye başlar. Böylece kişi yorgun düşer, bilinci bulanır. Oluşan deliklerden olumsuz enerjiler de içeri sızabildiği için, kişi bir süre sonra rahatsızlanır. Bu yüzden Kut'un korunması önemlidir. Kut'u korumak için, yürekteki inanç gücünün korunması gerekir.

İnancı zayıf olanlarda, Sülde³ de, Süne⁴ de, Özü ve Kut da zayıf olur. O yüzden inanç gücü sürekli olarak desteklenmelidir. Gökle olan bağ her geçen gün daha da sağlamlaştırılmalıdır.

Hayatında Kut'u sürekli tutabilmek, yani hem kutlu bir yaşam sürmek, hem de kutsal olabilmek için kadim Ata'larımız 10 kurallık bir düzen geliştirmişlerdir. Bu düzen binlerce yıllık Türk Töresi'nin öğretisidir. Bu 10 kural doğrudan bireysel yaşamı düzenler ve kutsanmayı sağlar.

10 kurallık bu düzene Tıva Türkçesinde "Ölçey" denir. Türkiye Türkçesinde "Olçay" olarak dillendirilir.

Olçay, literatürde baht ve talih gibi şansa dayalı anlamlarda açıklanmıştır. Ama Türk Töresi'nde bahta inanılmaz. Baht ve talih bireysel gücün sonucunda elde edilir. Rasgele birine ko-

1. Köz: Nazar

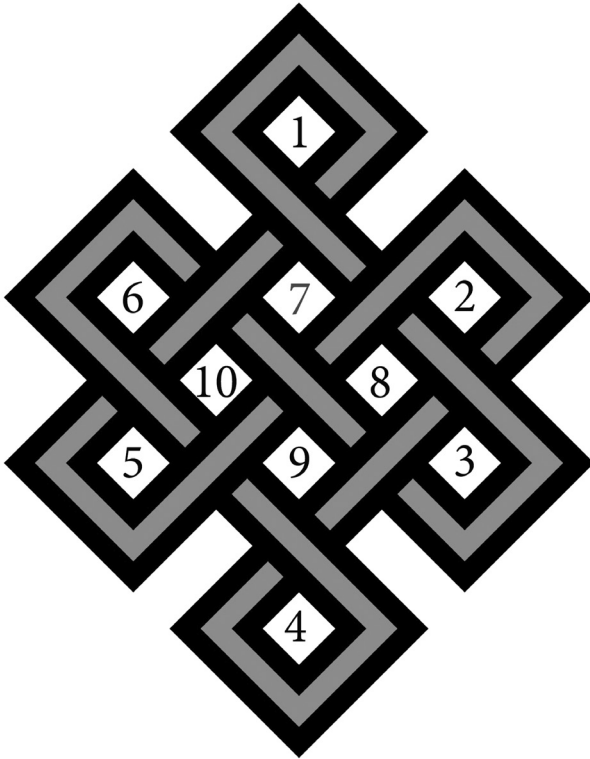
2. Geleneksel Türk Khamlığı'na göre insanların üç ruhu vardır: Sülde, Süne ve Özü. Bu üç ruhtan biri bedenden uzaklaştığında, zayıfladığında ya da yerinden oynadığında kişinin üzerinde bedensel ve ruhsal açıdan birtakım değişimler gözlenir. Özü de batın bölgesinde iki leğen kemiği arasında oturan ruhtur. Bedenin yaşamsal işlevini yerine getirir. Bedenin hayatta kalmasından sorumludur. Bkz. *Şaman Gözü*, Asu Mansur, Destek Yayınları

3. Sülde: Beynin tam orta bölümünde oturan ruhtur. Bilincin kendisidir. Gözlerin ardından bakandır.

4. Süne: Yürekte oturan ruhtur. Sezgi gücüdür. Hisleri üretir. Süne sayesinde tehlikeler sezilir.

nabılıyor olması, Türk Töresi'ne uygun değildir. Ölçey bilinçli ve doğru seçimlerin, tutumların ve tepkilerin sonucu olarak elde edilen saadettir. Oluşturulan saadet bireysel çabanın ürünü olduğu için göğün takdirini kazanır ve Kut'sanır. Saadet'in olmadığı yerde Kut olmadığı gibi, Kut'un olmadığı yerde de saadet olmaz.

Ölçey imgesini sadece Türk Töresi'nde değil, genel olarak Doğu mistisizminde de görmek mümkündür.



Ölçey

1. Ulu Yaratın'ın, gökteki Ata'ların ve iyelerin desteğinden ötürü bol bol Buyan'da bulun.
2. Göğün verdiği Kut'un kıymetini bil.
3. Hazır olandan uzak dur.
4. Ürünü, eylemlerini ve düşlerini zehirleme.
5. Diline kara çalma.
6. İçinde yaşadığın topluma saygı duy.
7. Soyunu ve aileni onurlandır.
8. Ata-Ana'yı onurlandır.
9. Ana-Oğul'u ayırma.
10. Çevreye zarar verme.

1. Ulu Yaratın'ın, gökteki Ata'ların ve iyelerin desteğinden ötürü bol bol Buyan'da bulun: Bilince düşün veya düşmesin, Ata'lar her an bizlere destek olurlar. Ulu Yaratın doğayı kusursuz yarattığı için, içine mutlaka eksikliğini çektiğimiz şeyi de katmıştır. Ata'ların desteği, eksikimizi göremediğimizde veya çabamıza rağmen ulaşamadığımızda, devreye girer. Bu destek soluk aldığımız sürece devam eder. Bir bakarsınız, kendinize yıllardır sorduğunuz sorunun yanıtını en uygun zamanda yüreğinize fısıldarlar. Bir bakarsınız en sıkıntılı zamanınızda size nefes alıracak bir fırsat sunarlar. Tehlikede olduğunuz bir anda, size öyle bir şey yaptırırlar ki, tehlike sizi teğet geçer. Durduk yerde size öyle güzel bir koku duyururlar ki, yaşadığınıza şükredersiniz ve yeryüzünün ne kadar güzel olduğunu, yaşamın nasıl da muhteşem bir deneyim olduğunu hissedersiniz. Ata'lar desteklerini sadece biz doğru yolda yürüelim diye verirler. Doğru yol yatay değil, dikeydir.

İyi anıların oluşabilmesi için yapılabilecek en kolay yol, kişisel yaşamınıza bakıp nelere sahip olduğunuzu gözünüzün önüne getirerek bolca Buyan'da bulunmanızdır.

Buyan⁵ iyi anıların adeta resmini çeker ve unutulmaz hale getirir. Bu durumda ileri yaşlarda geriye baktığınızda Buyan'larınızdan ötürü bolca iyi anınızın oluşmuş olduğuna tanık olursunuz. Buyan'da bulunmanın da, "Dilek" adlı bölümde ele alındığı üzere, belli bir saati vardır. Akşam yatarken, doğa gözlerini yumduğunda yaşadığınız günü gözden geçirip, elde ettiğiniz küçücük şeyler için bile Buyan'da bulunun.

Buyan gökle olan bağı sağlamlaştırmaya destek olur. Bu çabayı gören gök, kişiye takdir olarak "Kut" gönderir.

Buyan'a ilk kez başlayacak olanlar kendilerini doğal hissetmeyebilirler. Bu hissin sizi yanıltmaması gerekir. Her his güçlenebilmesi için zamana ve tekrara ihtiyaç duyar. Önemli olan kendinizi bu durumda yargılamamak ve sabır göstermektir. Önceleri Buyan, tamamen zihinsel bir işlev olabilir. Yani yüreğin sıcaklığını hissetmeden gerçekleşebilir. Hiç sıkıntı yok. Her Buyan yüreğe bir kıvılcım çakar. Başta kıvılcımlar alev almayaabilir, ama bir an gelir ve birden yürek öyle bir yanar ki, Yaratana olan özlem ve Ata'lara olan minnet duygusu yüreğinizi genişletir. Şükürden vazgeçmeyin.

2. Göğün verdiği Kut'un kıymetini bil: Göğün hediyeleri ancak doğru yolda kullanılmalıdır. Aksi takdirde kullanıldığında çok geçmeden göğün kendiliğinden geri döner.

Örneğin, bir kişi büyük sıkıntılar içerisinde ve maddi desteğe ihtiyacı vardır. Bunu çok istediği ve gerçekten ihtiyacı olduğu için, gök ona dilediğini elde etme fırsatı sunar. Fırsatı aksi yönde kullandığında verilen destek hemen kesilir.

5. Buyan: Şükür

Kut da aynı yasaya bağlıdır. Gök kişiye Kut gönderdiğinde, kişi Kut'u doğru yolda kullanmak yerine kibre sapsarsa ve bencil arzuları için kullanmaya kalkışursa, Kut da uçup gider.

Göğün yasalarına uymayan bir şey yaptığımızda, sunulan destek bizden geri çekilir. Zayıf düştüğümüz için Kut'u kaybederiz. Ancak zayıflık güce dönüştürüldüğünde Kut tekrar gelir.

Kut almış olana zarar verebilecek hiçbir durum meydana gelmez. Yaşadığı hayat, giderek hafifler. Yüreği ferahlar, daha dinç ve diri olur. Kafası netleşir, düşünceleri üzerindeki hâkimiyeti artar. Ne istediğini daha iyi bilir. Neyin yanlış, neyin doğru olduğunu keskinlikle görmeye başlar. Onurlu erdemlerin kutsiyetine inanır ve onları ilke edinir. Birlikteliği giderek sağlamlaşan, saygının ve şefkatin temel oluşturduğu bir yüceliğe dönüşür. Yavrular da zorlanmadan, adeta kendiliğinden eğitilir. Ata'ya-Ana'ya saygılarında kusur etmezler. Yüreği giderek büyüyen bir kuvvet sarar. Kısacası, Kut ile birlikte kişilere soyluluk da ilişir. Soyluluk yeryüzünde elde edilmesi en zor şeydir. Satın alınamadığı gibi sadece Kut ile birlikte gelir. Bu hediyeenin de kıymeti bilinmelidir tabii.

3. Hazır olandan uzak dur: Hayatını emeksizce yaşayanlar, doğanın döngüsü içinde giderek zayıflar ve işlevsiz bir hale gelir. Emegın gücü yaşama kök saldırır. Yeryüzüne gelme amacımız olan yeteneğimiz bile emekle gelişir. Yeryüzünde hiçbir şey kişinin kendi elleriyle ürettiğinin, başardığının, kazandığının verdiği özgüveni veremez. Özgüven bireysel yaşama olan hâkimiyetin duygusudur.

Hazır olarak nitelenen şeyler somut olabildiği gibi, soyut da olabilir. Hazır kültür gibi... Yurtdışından alınan kültür de hazırdır. Tıpkı hazır gıdalar gibi, hazır kültürün de besleyici bir yanı yoktur, kısa sürede sağlığa zarar verir. Kişi kendi kültürünü

bilmelidir ve ona katkıda bulunmalıdır. Bunun kişisel yaşama olan yansıması ise, kendi özünde olanı en iyi şekilde değerlendirmek ve onunla büyümeğdir.

Aynı prensip hazır düşünceler için de geçerlidir. Hazır düşünceler, başkalarının bize uygun gördüğü, bizim de kendimizi bir gruba ya da yere ait hissedebilmek için tereddütsüz kabul ettiğimiz düşüncelerdir.

Hazır düşünceleri benimsemek, kişinin kendi düşüncelerini ve düşlerini yok eder. Başkalarının ne düşündüğünü değil, kendi düşüncelerimizin neler olduğunu iyi anlamalıyız. Bize ait olan düşünceler içinden doğru olanı seçebilmeliyiz.

4. Ürününü, eylemlerini ve düşlerini zehirleme:

Ürününü zehirlenmek: Ürettiğimiz her neyse, düzgün bir tutumla üretimimizi yapmak zorundayız. Evde bir aş pişirirken bile, bir an evvel bitsin diye özensizce hazırlamak yerine, aşımızı gayet özenli ve tertipli bir şekilde pişiriyor olmalıyız. Aşın kutsiyetine yakışır hareket etmek gerekir.

Pişen aş bizi sadece doyurmakla kalmıyor, aynı zamanda bize ilaç da oluyor. Yaratılış o gıdayı ne kadar özenle, şefkatle ve sevgiyle hazırlamışsa, bizim de ona aynı hürmeti göstermemiz gerekir. Aşa saygısızca davranmak, ürünümüzü zehirlenmek olur.

Aynı şekilde bir ürün satılıyorsa da, hakkıyla satılmalıdır. Örneğin bir kilo sütümüz varsa ve bu sütü satacaksak, kazañtan kâr elde etmek için süte su katmak da yine ürünü zehirlenmek olur. Günün sonunda bolluk ve saadet kaybedilmiş olacaktır.