

**UĞURBATI
TİMUR YILMAZ**

**SENİN RUHUN
BÜTÜN
DÜNYADIR!**



DESTEK YAYINLARI: 1390
ARAŐTIRMA: 320

UĞUR BATI & TİMUR YILMAZ / SENİN RUHUN BÜTÜN DÜNYADIR!

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 Esmergöl
Editör: Cansu Poyraz Karadeniz
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Şubat 2021 (3.000 Adet)
4.-5. Baskı: Şubat 2021
6.-7. Baskı: Mart 2021
8.-10. Baskı: Nisan 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-039-0

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.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



**UĞURBATI
TİMUR YILMAZ**



**SENİN RUHUN
BÜTÜN
DÜNYADIR!**



“Siddhartha'nın Işığında
Ruh, Zihin ve Bedene Bilimsel Bir Yolculuk.”


DESTEK
Yayınları

İÇİNDEKİLER

ÖZELGELMİŞ - Prof. Dr. Uğur Batı / 7
ÖZGEÇMİŞ - Dr. Timur Yılmaz Kimdir? / 11
79 Gün Sohbetleri / 15
Önsöz / 19

I. HUZURA KAVUŞMAK / 25
II. ARINMAK VE YAŞAMAK / 63
III. KENDİNİ TANIMAK / 79
IV. MODERN DERVİŞ OLMAK / 129
V. İNSANIN SIRRINI BİLMESİ / 161
VI. MUTLULUĞA KAVUŞMAK / 183
VII. İNSANIN ANLAM YOLCULUĞU / 225
VIII. İNSAN OLMAK / 233

Bitirirken... / 303

Kaynakça / 307

ÖZELGEÇMİŞ

Prof. Dr. Uğur Batı



Yazar/Köşe Yazarı/Kararbilimi Uzmanı/Öğrenme Tasarımcısı/
Teknoloji İletişimcisi/Öğretim Üyesi

Şu Dergi ve Mecralarda Köşe Yazıyor:

*Harvard Business Review, BrandMap, Bloomberg Businessweek,
Milliyet.com.tr*

Söylesi Kitapların Yazarı:

Reklamın Dili

*Marka Yönetimi: Vazgeçme Çağında Yüksek Sadakat Markaları
Yaratmak*

Marka İletişim Tasarımı ve Uygulamaları

Enneagram ile Kişilik Analizi

Kendine İyi Bak

*Markethink ya da Farkethink: Deneyimsel Pazarlama ya da
Duyusal Markalama*

Dijital Oyunlar: Kendi Dünyanda Yaşa, Bizimkinde Oyna

Tüketici Davranışları

Sinaps: Beynimizin ve Kararlarımızın Sıradışı Hikâyesi

*Azraa-eel Menkıbeleri: Osmanlı Mahzeninden Hayal Et
Hikâyeleri*

Aşkın Karanlık Yüzü

Ben Bilmem Beynim Bilir

Anadolu Korku Öyküleri III

Karanlık Yılbaşı Öyküleri

 www.ugurbati.com

 [@ugurbati](https://twitter.com/ugurbati)

 facebook.com/ugurbati

 Instagram/ugur.bati

Işık...
Korku...
İçimizdeki...
Dışımızdaki...
Hayat...
Nefes...
Anlamak...
Umut...
Zifiri...
Ay karanlık...
Hatıra...
Derinlik...
Hiçlik...
Renk...
Yalnızlık...
Yeraltının ateşi...
Paranoya...
Çelişkili...
Gidişat...
Sen...
Ben...
İnsan...
Dünya...
Elvin...
Ay-Fer...
Tüm sevdiklerime...

U.B.
İstanbul, 2020

ÖZGEÇMİŞ

Dr. Timur Yılmaz Kimdir?

Nöroloji uzmanı Dr. Timur Yılmaz, 1980 Almanya/Duesseldorf doğumludur.

İki çocuk babasıdır.

Tıp ve uzmanlık eğitimini Akdeniz üniversitesinde tamamlamıştır.

2014 yılından beri Antalya'da özel sektörde Nöroloji Uzmanı olarak görev yapan Timur Yılmaz, an itibariyle kendi nöroloji kliniğinde çalışmaktadır.

TED Antalya Koleji Eğitim Sinirbilim Projesi'nin eğitmeni, danışmanı ve aynı zamanda kurucusudur.

Birçok ulusal kanalda ve platformda; eğitim, insan davranışı, fütürizm, karar bilimi, sağlıklı yaşam, suç/ceza, ebeveynlik, çocuk/ergen sorunları, aşk ve cinsellik hakkında sinirbilimsel güncel bilgileri cesurca korkmadan dile getirmiştir.

Nöroloji uzmanı, sinirbilim yolcusu, Tedx konuşmacısı, kung fu talebesi, kitap yazarı, film oyuncusu, radyo DJ'i, danışman senarist, köşe yazarı Timur Yılmaz; bütün kimliklerini Dr. Deli ismindeki YouTube kanalında birleştirmiştir.

Sinirbilim ilintili Tedx konuşmaları:

- Beyin Zamanda Bir Köprü
- Sosyal Medyanın Efendisi ve Kölesi: İnsan Beyni

Katkıda bulunduğu kitaplar:

- Büşra Sanay-Kardeşini Doğurmak
(Konuk Yazar: Cinsel suçların beyinle ilişkisi)
- Aynur Tartan-Ergen Erkekler Yalnız Kadınlar
(Konuk yazar: İlkler, evlilik, cinsellik ve aldatmanın sinirbilimi anlatıldı.)
- Kalust Şalcıoğlu-Mutluluk Rehberi
(Cinsellik ve mutluluk bölümünü yazdı.)

Söyleşiler:

- Aşkın Nörolojik Hali
- Aşkın Gözü Kör müdür?
- Şimdi Sıra Sende
- Beyin Zihin
- Nöro-Gong
- Nöro-Education
- Motivasyon ve Beyin
- Zaman ve Beyin
- “Aşka Devam” Davranış ve Sinirbilim Söyleşileri
- Farkındalığın Sinirbilimi
- Bütüncül Sağlık Yaklaşımı

İçerik

- Siddhartha:** Huzura Kavuşmak
- Siddhartha:** Arınmak ve Yaşamak
- Siddhartha:** Kendini Tanımak
- Siddhartha:** Modern Derviş Olmak
- Siddhartha:** İnsanın Sınırını Bilmesi
- Siddhartha:** Mutluluğa Kavuşmak
- Siddhartha:** Memnun Olmak ve Tatmin Olmak
- Siddhartha:** İnsanın Anlam Yolculuğu
- Siddhartha:** Sade Olmak ve Yaşamak
- Siddhartha:** İnsan Olmak
- Siddhartha:** Değişmek ve Dönüşmek
- Siddhartha:** Siddhartha'nın Sinirbilimi
- Siddhartha:** Anda Kalmak
- Siddhartha:** Zamanı Anlamak

79 Gün Sohbetleri

Bir profesör ve bir bilgi, bilimsel ve içsel yolculuk içinde bir sohbete girer. Sohbet tam yetmiş dokuz gün sürer. ylesine zel bir sohbet olur ki bu; hepsi de sandıklarından çok daha zengin olduğunu anlar. İki de anlar ki onları dilenerek yaşamaya alıştırmılar. Kendilerinden çok başkalarından yararlanmaya mecbur kılınmılar. Bu iki sayfa da Siddartha ve bu kitabın okuruna yazarlardan bir mektuptur.

Sevgili Siddhartha,

Sizden 2500 yıl sonra yaşayan bir meslektaımızım. Dünya ve insanlık, bazı yönleri ile çok değişti, bazı yönleri ise bir o kadar aynı. Bilgi, öngörülenden daha da hızlı genişlemeye sürekli olarak devam etti. Ortalama insan ömrü 70 yıla kadar uzadı, o da şimdilik. Uzaktan haberleebiliyoruz artık, en uzak mesafeyi size tarif edebilmem için gökyüzünde gördüğünüz o kırmızı gezegeni gösterebilirim. Hani Mars koyduk ismini. "Kali" desem daha tanıdık gelebilir size. Güneşin enerjisini kullanarak, metal ve tatan yapılmış çok büyük canavarları kontrol altına alabildik. Makine diyoruz onlara. Bu "canavarları" artık kendimiz üretiyoruz ve istediğimiz amaç için kullanıyoruz. Tek farkları;

canları yok. Hatta bazılarına kendi zihnimizin birer parçasını da verdik. Onlara “bilgisayar” adını koyduk. Onların da ruhu yok. Şehirlerimizi aydınlatabiliyoruz, buzulları eritebiliyoruz. Dünyanın her yerine yayıldık. Bugün dünya adlı gezegende 8 milyar insanın yaşadığı düşünülüyor. Bütün bu gelişmelerle birlikte değişmeyen bir şey var, o da bağlanmalarımız... Bağlanmalarımız devam ettiği için acı çekiyor ve çektiriyoruz. “Ben” dediğimiz uydurma varlığa öyle bir yapışmışız ki kendimizden tiksiniyoruz. Hani bazı şeyler “değişmedi” demiştik ya en başta, işte bu değişmeyen yönümüz ile ilgili sunduğunuz çözümün ve yaklaşımın son derece isabetli olduğunu söylemek isteriz.

Sevgili Siddhartha,

Binlerce yıl öteden insanı anlamak, acısını dindirmek ve kendisinden kurtulması için önerdiğiniz tavsiyelerinizin günümüz teknolojileri ile incelendiğinde son derece etkili olduğunu gösterebildik. “An”da olmak, nefes, nezaket, iyi niyet, teşekkür etme, beslenme, uyku ve egzersizler üzerine olan söylemlerinizin, artık günümüzde bilimsel bir dayanağı var. Bu anlamda sizi hem bir meslektaşım hem de aynı yolun yolcusu olarak görüyorum. Metotlarımızdan dolayı yönlerimizin farklı olmasının önemsiz olduğu bilinci ile...

Son olarak sevgili okur,

Size Siddhartha ve bu kitabın yazım biçimiyle ilgili birkaç şey söylemek isteriz.

Kendisinden ilham aldığımız ve söylemlerini bilimin ilgili disiplinlerinin bugünkü çıktılarıyla yorumlamaya çalıştığımız Siddhartha ya da Siddhartha Gautama, MÖ 563-483 arasında Hindistan’da yaşadığı tahmin edilen ruhani öğretmen ve

Budizm'in kurucusudur. Gotama Buddha olarak bilinir. Buddha imgesini aşan bir Buddha imgesinden söz ediyoruz. Kitapta Siddhartha'nın söylemlerini ele alırken bir yandan dünya edebiyatının en güçlü kalemlerinden Hermann Hesse'nin Siddhartha kitabından faydalandık, bir yandan farklı kaynaklarda derlenmiş metinlerden kendisinin sözlerini ele aldık. Hiçliği keşfetmiş, kurtuluşun hiçlik makamında olduğunu anlamış, anlatmış bilge kişinin sözlerinin izinden gitmek bazı zorlukları da beraberinde getiriyor. Pek çok referansa, pek çok tarihe denk geliyorsunuz. Pek çok söze denk geliyorsunuz. Aynı, benzeri, farklı, içeren, yani renkli bir arayış bu doğrusu. Bunlardan ayıkladıklarımızı yorumladık ve doğrusu harika bir yolculuk oldu. Sizin için de böyle olması umuduyla.

Hayat, doğduğumuz gün başlayıp öldüğümüz gün sonlanan amansız bir yolculuktur. Aynı zamanda hayat, doğduğumuz gün başlayıp öldüğümüz gün sonlanan amansız bir arayıştır da. Hep arıyoruz. Şimdi düşünsenize; yaklaşık 3,2 milyon yıl önce, tarih sahnesine Australopithecus denen, beyni bir greyfurt kadar olan ve iki bacağı üzerinde yürüyen bir tür çıktı. Australopithecus, Afrika'da yaşamış insana benzer canlılara verilen cinsin ismiydi. Australopithekler bilinen en eski hominid fosilleridir. Hayatta kalmak için zeki olması gerekliydi. Bu bir zorunluluktu, çünkü hiçbir insansı tür yırtıcılardan kaçarak kurtulamazdı. Bunun için öngörü yapmalıydı, plan yapmalıydı ve bunu yaptı. Hayat kazandı, herkes kaybetti! Bu türün devamının sonraki yolculuğuna bakarsak da şunu görürüz: Hayat gerçekten en tehlikeli oyun, henüz ondan canlı kurtulan olmadı. Hem inanın ölüm olmasaydı, insan onu da icat etmek zorunda kalırdı.

Kitabı şu bilinçle okuyun, hayatı bu bilinçle yaşayın...

Hem tek bildiğimiz kimse kazanmıyor. Babil'in asma bahçelerinin sahibi mi kazandı? Muhteşem olan sultan mı kazandı? Roma'yı kuran mı, yoksa yakan mı? Hindistan'a kadar fetheden İskender mi? Tüm dünyayı katleden diktatör mü? Everest'in tepesine ilk kez varan mı? Hep şampiyon olan atlet mi? En zengin olan mı? En güçlü, en kurnaz? En iyi? En kötü? Diriler mi, ölümler mi? Ağalar mı, paşalar mı? Efendiler mi, köleler mi?

Kim kazandı?

Söyleyeyim: Herkes kaybetti. Ölüm kazandı. Böyle devam ederse de hep o kazanacak.

Sadece bir istisna var.

Kızının ya da küçük oğlunun cennet olan gülüşüne bak:

İşte bir tek o an için sevgi kazandı, ölüm bir kez için kaybetti...

ÖNSÖZ

O, duyularını öldürdü, anılarını da öldürmüş oldu...

Ruh ne bir çizgi üzerinde yürürdü ne bir ufukta...

Ve bir adam şöyle dedi: Bize kendini bilişten bahset.

Ve o cevap verdi:

“Kalbiniz gecelerin ve gündüzlerin sırrını sessizce bilir.

Ancak kulaklarınız, kalbinizin bilgisini işitmek için deli olur.

Düşüncelerinizde daima bildiğinizi, kelimelerde de bileceksiniz.

Rüyalarınızın çıplak bedenine parmaklarınızla dokunabileceksiniz.

Ve böyle de olması gerekir.

Ruhunuzun saklı kaynağı yükselmeli ve çağıldayarak denize doğru koşmalı

Ve o zaman, sonsuz derinliğinizin hazineleri gözlerinizin önüne serilecektir.

Ancak bilinmeyen hazinenizi tartmak için tartı aramayın

Ve bilginizin derinliğini değnekle veya iskandil ipiyle ölçmeye kalkmayın.

Çünkü kişi, ölçsüz ve sınırsız bir deniz gibidir.

'Tek doğruyu buldum' değil, 'Bir doğruyu buldum' deyin.

'Ruha giden yolu buldum' değil, 'Kendi yolumda yürürken ruhu buldum' deyin.

Çünkü ruh, her yolda yürür.

Ruh ne bir çizgi üzerinde yürür ne de bir kamyş gibi dümdüz büyür.

Ruh, sayısız taçyaprakları olan bir lotus çiçeği gibi açılır."

Ne güzel anlatmıştı Cibran... Belki de Siddhartha'dan Cibran'a, aslında tüm düşünen insanlar arasında bilinmez bir köprü vardı.

Yalnızdı o... Yalnızdı dünya... Belki hastaydı. Dünyaya ve insanlara katlanmak zordu, ama en çok da kendine katlanmak zordu. O kadar küçüktü ki çocuk... Saflığı insanın canını acıtiyordu. Yaşam için içi ürperdi. İşte insan böyle bir şeydi. Yıllar yılı yersiz yurtsuz yaşamış ama bunun farkında bile olmamıştı. Şimdi ise hissediyordu bunu.

"Oysa kendisinin, Siddhartha'nın neresiydi yeri?

Kimlerin yaşamını paylaşacaktı Siddhartha?

Kimlerin dilini konuşacaktı?

Hiç kimse onun kadar yalnız değildi."

"Ne de olsa her son bir başlangıçtır!" diye içinden geçirdi. İnsanların önyargıları, suyun ışığı kırması gibi olanı kırıyordu. Buna ilişkin eski bir Hint özdeyişinde, "insanın elde edeceği en büyük başarının kendi bedeni içerisinde huzurlu olabilmesi" olduğu söylenirdi. Bu ancak egonun kontrolüyle mümkün olabilirdi, çünkü ego huzursuzluktu. Siddhartha bunu çok iyi biliyordu.

Sonra düşündü.