

LARA TUKSAL

- Farklı Sen Farklı Kader Yazar -

TUT ELİNİ

Yalnız Değilsin



DESTEK YAYINLARI: 1271
KİŞİSEL GELİŞİM: 204

LARA TUKSAL / TUT ELİNİ

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: Devrim Yalkut - Aslı Selli
Kapak Tasarım: Tulu Erden
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları:
1.-4. Baskı: Haziran 2020
5. Baskı: Eylül 2020
6. Baskı: Ocak 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-824-4

© 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
www.destekmedyagrubu.com



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



LARA TUKSAL

- Farklı Sen Farklı Kader Yazar -

TUT ELİNİ

Yalnız Değilsin




DESTEK
çayınları

Anneme...

Bu kitapta paylaşılan tüm hikâyeler için sahiplerinden izin alınmış ve özel hayatı korumak adına isimler değiştirilmiştir.

TEŞEKKÜR

Küçüklüğümden beri bana eğitimin önemini anlatan ve kitap okuma alışkanlığı kazanmamı sağlayan canım dedem Ömer Derindere'ye,

Doğduğum andan itibaren yanımda olan ve sevginin yaşamda ne kadar önemli olduğunu anlamamı sağlayan canım anneannem Tülay Derindere'ye,

Her başım sıkıştığında bana kollarını açan ve desteğini hiç esirgemeyen babam Murat Tuksal'a,

Sevgi ve desteğini her an kalbimde hissettiğim, en yakın arkadaşım annem Öznur Derindere'ye,

Elimi hiç bırakmadan bana yol gösteren ağabeyim Emin Tuksal'a,

Bu kitabın var olmasına en az benim kadar katkı sağlayan, kendi kitabı gibi benimseyen sevgili mentörüm Aslı Selli'ye,

Bana, güven kelimesinin anlamını öğreten ve yaşam yolumda ayağım her takıldığında ellerini uzatarak ayağa kalkmamı sağlayan can dostlarım Ayşegül Akyüz ve Ceylan Çarhoğlu'na,

Kitabın kapak tasarımını yapan ve kapağı hayallerimin de ötesine taşıyan sevgili dostum Tulu Erden'e,

Eğitimime katkı sağlayan, öğretileriyle bilgi dağarcığımı genişleten tüm hocalarıma,

Yazdıkları mesajlarla beni bu süreçte motive ederek ilerlememi sağlayan takipçilerime,

Kitabı yayıma hazırlayan tüm Destek Yayınevi çalışanlarına çok teşekkür ederim.

YAZAR HAKKINDA

1992 yılında doğan Lara Tuksal, Koç Lisesi'nden mezun olduktan sonra Boston Üniversitesi İşletme ve Otelcilik Bölümü'nü bitirdi. Üniversite sonrası yaşadığı sağlık sorunları nedeniyle meditasyon ve nefes terapisi ile ilgilenmeye başladı. Yurtdışı ve yurtiçinde birçok eğitim programına katılan yazar, meditasyon eğitmeni ve transformatif nefes koçluğuna ek olarak Reiki bir ve ikinci seviye eğitimi ile MBSR (Farkındalık Temelli Stres Azaltma) eğitimini de tamamladı. 2018 yılında motivasyon ve kişisel gelişim üzerine açtığı YouTube kanalında videolar yayınlamaya devam eden yazar, bir yandan da verdiği grup dersler ve katıldığı söyleşilerle yaşamına İstanbul'da devam etmektedir.

İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN	19
GİRİŞ	21
BENİM HİKÂYEM	29
DÖNÜŞÜM SÜRECİM	43
AYAĞIMIN GİZEMİNİ NASIL ÇÖZDÜM?	47
1. Hayat beni koruyor ve kolluyor, sürece her zaman güvenebilirim:	50
2. Tüm hislerimi kabul etmeliyim:	52
3. Gerçeği, ancak ruhun gözleriyle bakarsam görebilirim:	55
PROGRAMA GİRİŞ	57
MEDİTASYON NEDİR?	61
MEDİTASYON ÜZERİNE BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR	65
BEDEN VE GENLER	71
PROGRAMA BAŞLAMADAN ÖNCE	75
BEYİN	83
Amigdala	83
Sinir Sistemi	87
Sempatik Sinir Sistemi.....	88
Parasempatik Sinir Sistemi	90

BEYİN

1. HAFTA	93
Zihni Sakinleştirmek	93
2. HAFTA	99
Kalbin Zihni ve Saklı Hafıza	99
Sorumluluk	102
Saklı Hafıza ve Duygular	104
<i>Tanı</i>	105
<i>Kabul et</i>	109
<i>Araştır</i>	110
3. HAFTA	117
Dengede Kalarak Gözlemleyen Gözlerle İzlemek	117
Acı ve Acı Çekmek Arasındaki Fark	122
Mutlulukla Aramızdaki Engel: Düşünceler	124
<i>Dengede kalarak gözlemleyen gözlerle izle</i>	126
Pozitif Zihin	129

KALP

4. HAFTA	133
Koşulsuz Sevgi	133
Sevginin Ana Kolları	137
Sevgiye İhtiyacı Olan Yanlarımız	139
Farkındalık, Şefkat ve Nezaket	140
<i>Farkındalık</i>	140
<i>Şefkat</i>	145
<i>Nezaket</i>	150

5. HAFTA	153
Birlik Sevgisi ve Empati	153
Empati	156
Karma ve Birlik	163
Benlik ve Birlik	166
Evrensel Şefkat	170
6. HAFTA	175
Af Vermek	175
Af Vermeye (Bağışlamaya) Giden Yol	178
Yanlışlar ve Günahlar	179
Körü Görmek	183
Sadakat	187
Yas	188
Eski Koşulları	190
Affetmenin Olası Adımları	192
Pratik Yapmak	195

BEDEN

7. HAFTA	199
Bilge Bedende Yaşayan İstekler	199
İstekler ve Arzular	202
Anda Kalarak Geleceği İstemek	205
Özgürlüğün Mutluluğu	206
Hayalleri Hayata Geçirmenin Yolu	208
Gözde Canlandırma Tekniği	211
Üç Adımda Gözde Canlandırma Tekniği	213

8. HAFTA	219
Korkuyla Hareket Eden Cesur Beden.....	219
İki Engel: Tembellik ve Korku.....	220
<i>Tembellik</i>	220
<i>Korku</i>	222
Spiritüellik ve Cesaret	224
Cesaretin En Büyük Adımı	228
Bedeni Harekete Geçirmek	230
9. (SON) HAFTA	235
Kitaptan Sonra.....	235
Formal Meditasyon	237
<i>Nefes</i>	238
<i>Beden</i>	238
<i>Ses</i>	238
Informal Meditasyon	239
Yoldan Sapmak	241
İnsanlarla İlişkiler	243
NİYET YAZISI	249
HAFTA DUALARI	251
KAYNAKÇA	255

*Gözümdeñ düřen her damla yařa,
Bana acıyı yaşatan bedenime,
Ağrularıma sebep olan zihnime,
Ve her řeyin üstesinden gelmemi sağlayan kalbime,
Teşekkür ederim.*

BAŞLARKEN

Merhaba, bu kitabı okumak için eline alan aslında pek de yabancı sayılmayan yabancı...

Acılarını, öfkeni, güvensizliğini ve korkularını anlıyorum. Tüm benliğimle mutlu olmak için çabalamana rağmen, mutluluğu yanlış yerlerde aradığın için bir türlü bulamadığını da biliyorum. Başına gelenlere “Neden ben?” dediğini duyar gibiyim. Haksızlığa uğradığını düşündüğünü ve bazen sadece hayal dünyanda yaşamak istediğini de hissediyorum; çünkü hepsini ben de yaşadım. Kimsenin beni anlayamayacağını düşünerek yalnız olduğuma inandım. Yapayalnız!

Bu kitabı merak edip kapağını açtıysan; kendin, hayallerin ve dönüşümle ilgili bir umudun hâlâ var demektir. Hayal kırıklıkları yaşıadıysan, kalbin kırıldıysa, öfke, nefret, acı, kayıtsızlık hissediyorsan, işinden memnun değilsen, sağlığın bir türlü istediğin gibi olmuyorsa, aşk hayatında çaresiz kaldıysan; kalbini özgür bırakabilmeye ve ruhuna nefes aldırabilmeye ihtiyaç duyuyorsundur. İnsan, ancak cesaretle yol aldığında dönüşür. Bu kitap, kendine dönüş ve dönüşüm sürecini içeriyor. Eğer sen de hazırsan, haydi bir sayfa daha çevir ve düş mutluluğun peşine. Mutluluk, sadece cesur olup peşine düşenlere gelir. Bunun için önce karar vermemiz sonra da emek harcamamız gerekir. Dönüşmeyi yürekten istediğimizde, cesurca emek harcamak hiç de zor değildir.

Bu kitabı okuyan güzel can, şimdi elini tuttuğumu hayal et. Birlikte bir yolculuğa çıktığımızı düşün. Ne kadar saçma gelirse gelsin gerçekten hissedebilirsen, ben orada olur ve elini tutarım. Çünkü bu kitabın konusu sensin. Benim ne yaptığım ya da ne yazdığımdan daha önemli olan; kendini “almaya” ne kadar açtığın, “arınmaya” ne kadar gönüllü olduğun ve özüne doğru ne kadar “sevgi” adımı atmak istediğin! Okurken sayfa kenarlarına yazıp çizebilir, notlar alıp, sayfaları kıvrabilirsin. Bu kitap senin için yazıldı ve onu hayatına almanı bekliyor.

GİRİŞ

Bu akşam, özenle seçtiğim sarı, pembe ve beyaz papatyalarını yerleştirdiğim masamın başına yavaşça oturdum. Masa üzerinde duran çiçekleri oldum olası çok severim. Bana sıradan bir günün içindeki güzellikleri hatırlatır ve bu akşam olduğu gibi her zaman huzur verirler. Zaman zaman da sıradanlığın güzelliğini fark ederim onlara bakınca.

Akşam sekiz civarı... Biraz önce yemeğimi yedim. Kendime güzel bir salata yaptım; mısır, havuç, kırmızıbiber, ne buldysam koydum içine. Şimdi sıra çay faslında, yemekten sonra içilen çaya bayılırım. Hele bir de şöyle büyük bir kupada olursa, saatlerce onunla ellerimi ısıtır, yavaş yavaş yudumlarım. Şimdi çayımı da alıp, bilgisayarın başına oturdum; ama mum yakmazsam olmaz tabii ki. Akşam saatlerinde loş ışıktaki yakılan mumlar, her zaman keyfime keyif katar. Romantik bir insan olmasam da mum ışığı ruhuma huzur verir. Bu arada balkon kapısını da araladım, eylülün o tatlı esintisi içeriye girip, bedenimi sarmaya başladı.

İşte böyle bir ortamda bu kitabı yazmaya başladım. Biraz heyecanlı, biraz da aceleciyim. Paylaşmak istediğim öyle çok şey var ki... Son dört yılda yaşadıklarımın bende saklı kalmaması ve ruhuma gelen şifanın sizin kalplerinize de yayılması niyetiyle ortaya çıktı bu kitap. Benimki farklı bir deneyim, hayatta başkasının başına gelmiş midir, bilmiyorum. Aslında hepimizin yaşadıkları birbirinden çok farklı, ama duygularımız benzer.

Hepimiz çaresizliğimize ilaç, yalnızlığımıza yoldaş arıyoruz. Birinin bizi anlamasını, yalnız olmadığımızı bilmek istiyoruz. İçten içe *“Biri sesimi duyar, yanan kalbime su serperse öyle iyi gelecek ki...”* diyoruz.

Bir ekim sabahı değişti her şey. Zihnimin gürültüsü, kalbimin sızısı, bedenimin acısı bir anda şekil değiştirdi.

Sabah erken uyandım. Ağrılarım yüzünden topallayarak kendimi meditasyon minderimin üzerine taşıdım. Tütsümü, minderimin yanına koydum ve meditasyon yapmak için gözlerimi kapattım.

Nefes alıyorum...

Veriyorum...

Alıyorum...

Veriyorum...

“Haydi Lara odaklansana, yapabilirsin...”

Beynimde birçok düşünce dans ediyor, zihnim tam bir karambol.

Ağrım da arttı.

“Kalksam mı acaba?”

“Bu tütsünün de bir işe yaradığı yok galiba...”

Sonra aniden her şey değişmeye başladı. Tüm evrenin içimde olduğunu hissettim, daha önce hiç tanımadığım bir duyguydu bu... Tüm evren benim ve tüm evren de ben!... Bedenimdeki her bir hücre hareket halindeydi. Ağrım yok oldu, sınırlarım kayboldu; “ben ve öteki” gittikçe azaldı. Öyle ki etrafımdaki her şeyle bütünleştim, sadece titreşim kaldı.

Gözlerimi açtığımda, yarım saat geçtiğini fark ettim. Zaman ve mekân hissim kaybolmuştu. Önce ayaklarımı, sonra da ellerimi yavaş yavaş hareket ettirerek bedenime geri geldim. Ne