

FELİS KOHEN
ŞAMANIN KADIN ÇEMBERİ



DESTEK YAYINLARI: 1892
KİŞİSEL GELİŞİM: 345

FELİS KOHEN / ŞAMANIN KADIN ÇEMBERİ

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Tuğçe Ekmekçi

Destek Yayınları: Şubat 2024
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6608-65-8

© 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
Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan



FELİS KOHEN
ŞAMANIN
KADIN
ÇEMBERİ

*Yaraları dönüştürmek, cinselliği keşfetmek
ve uyanış için kutsal alanda toplanmak*



İÇİNDEKİLER

Önsöz	17
Talihsiz Döngüyü KırmaK	18
Bu Kitabı Nasıl Kullanmalısın?	23

1. BÖLÜM

PARÇALARINI EVE GERİ GETİR	27
İlk Davet Kendinedir	27
Çembere Hoş Geldin	28
Şifalanma Arayışı	31
Yolunu Bulmak	33
Şaman Öğretileriyle Kadınlığı Uyandırmak	34
Kohenet Kimdir?	35
Alan Tutmak	36
Büyük Ana Tanrıça: Shekhinah	37
El Vermek Neden Gereklidir?	40
Çemberden Geçen Kadın	41
Dişilin Farklı Yüzleri	43
Sen Kutsallığın Yansımasıdır	45
Black Madonna	48
Sheila Na Gig	51
Nefes Çalışması	54
Sophia'nın Kalbinde	56
Bir meditasyon uygulaması:	56

Kadının Çıldırma Noktası.....	58
Sankalpa Oluşturmak	60
Mabet Hazırlığı – Altar Oluşturmak	62
Duyguları Yemek.....	63
Gül Temizliği Uygulaması.....	67
Uyandır Bedenini	69

2. BÖLÜM

SESSİZLİĞİ BOZMAK.....	73
Acıdan Doğmak.....	73
Sessizliği Bozma Cesareti.....	75
Yaralarına Sarıl.....	76
Kadın Kadının Rakibi Değildir	78
Habil ile Kabil'in Hikâyesi.....	81
İfade Edersen Değişirsin	89
Mağduriyeti Kırmak	91
Dam Temizliği	96

3. BÖLÜM

SEÇİMLER VE SINAVLAR	101
Sağaltma Çalışması	103
Rotanı Netleştir.....	108
Gül Banyosu.....	110

4. BÖLÜM

İLAHİ OLANIN EVİNDE	113
Cinselliğin İçindeki Sihir.....	115
Venus'ün Döngüsü	116
Bırakılması Gerekeni Bırakmak	121
Nondominant Handwriting Çalışması.....	124

Sen Defolu Değilsin	124
Seks, Cinsellik, Yoni ve Bilinç.....	128
Kadının Kolektif Acısı	133
Yoniverse	137
Yoni Enerjisini Serbest Bırakma Teknikleri.....	142
Sex Magic	146
Meditasyon Çalışması: Kadının İlahi Orgazmı	148
Meditasyon Çalışması.....	151

5. BÖLÜM

TANRIÇA ÇEMBERİNİN ÇAĞRISI.....	159
Inanna – Gölgeyle Yüzleşmek.....	160
Hathor – Bedenini Kabul Etmek.....	175
Hadi birlikte uygulayalım:.....	177
Hestia – Yuvaya Dönmek.....	178
Hadi birlikte uygulayalım:.....	179
İsis (İset) – Annelik.....	181
Hazırsan gel birlikte uygulayalım:.....	182
Kali – Korkunla Yüzleşmek.....	184
Şimdi hazırsan ver bana elini, birlikte dans edelim:	185
Kuan Yin – Şefkatine Sarılmak, Sevmek	187
Kendine bir zaman ve bir yer bulduysan, birlikte uygulamaya geçelim:	188
Lakshmi – Bereketi Çağırarak.....	190
Hadi birlikte uygulayalım:.....	191
Maat – Adalet.....	192
Hadi ver elini, uygulamaya geçelim:.....	193
Nu Kua – Düzen.....	194

Hadi uygulamaya geçelim birlikte:.....	196
Nut – Gizeminle Buluşmak.....	197
Gizemin kucağında uygulama:.....	198
Oshun – Hisset	199
Yaratım denizine karışalım, birlikte uygulayalım:	200
Tanrıça Pacamama – Ulu Anayı, Kutsalı Hissetmek	201
Kutsallığı doğru uygulayalım:.....	202
Tanrıça Oya – Değişim.....	203
Değişim için uygulayalım:.....	204
Tanrıça Sekhmet – Öfkeyle Yüzleşmek	205
Hazırsan uygulayalım:	206
Tanrıça Yemaye – Yeniden Doğmak.....	208
Tanrıça Uzume – Suratsızlığa Son	209
Suratsızlığı bırakmaya hazırsan uygulayalım:	211

6. BÖLÜM

SADHANA ÇEMBERİ	215
1. Gün – Ayakları Suya Değdirmek	216
2. Gün - Mabedine Ulaşmak.....	221
3. Gün – Mantraların Gizli Şifası	224
4. Gün – Hatırlama Üzerine.....	229
5. Gün – Döngüde Büyümek	232
6. Gün – Kederi Fark Etmek	235
7. Gün – Acıya Alan Açmak	237
8. Gün – Sekiz Korkunun İçinden Geçmek	240
9. Gün – Taşlaşmış Bedeni Açmak.....	243
10. Gün – Olabildiğince Soyunmak.....	246
11. Gün – Sahtekârlığı Bırakmak	249

12. Gün – Saklandığın Yerden Çıkmak	251
13. Gün – İçsel Işıkla Bütünleşmek.....	254
14. Gün – Davul Meditasyonu.....	258
15. Gün – Uyanışa Adanmak.....	258
16. Gün – Farkındalık Kasını Geliştirmek	262
17. Gün – Sadeliğin Köklerine İnmek	266
18. Gün – Veçheleri Görmek	270
19. Gün – Sahtekârı Yakalamak.....	274
20. Gün – Çemberi Yüceltmek	277
21. Gün – Çemberi Birlemek.....	279
21. Gün Meditasyonu.....	282
Son Söz.....	287

*“Tanrıça fısıldadığında, cevap ver. Ve o bağırmayacak.
Bağırdığında, onu dinle. O zaman vurmayacak.
Eğer vuruyorsa, ona teslim ol.”*

Bu kitap tacize, tecavüze uğramış,
darp edilmiş, kırılmış, sindirilmiş, sesi kısılmış,
her şeye rağmen meşalesini, ilmini, ışığını, çığlığını
sonsuzluđa kadar korumuş
tanrıçanın eşsiz kızlarına yazılmıştır...



Hepiniz çemberdeki yerinize hoş geldiniz.

Çemberde yerinizi aldığınız andan itibaren çemberin alanı çalışmaya başlar.

Görünmez ilmekler atılır, gizli düğümler çözülür...

Suyun gelgitleri gibi çevremizde gelgitler oluşur, tamamen kontrol dışında gelişir her şey...

Kadın olmanın doğasında bu gelgitler vardır, beklenmeyen akıcı fırtınalar, doğayı nemli, ıslak ve bir o kadar da beslenmiş olarak geri bırakır...

Her ne kadar savrulmuş da olsa, toprağın, ovaların ihtişamı, dişilik, kırılğanlık, ulaşabilirlik, gerçekliği getirdiği gibi, sert tutuşları, devinimleri de kendi içine alıp dönüştürür, öğütür...

Usta tanrıçanın bazen bir kişi üzerinden, bazen kendimiz, bazen de kolektif üzerinden bize dokunuşlarını yok saymadan bakabilmeliyiz yaralarımıza...

Şu anda bunları yazarken, ilmek ilmek ilerliyorum...

Hesap yapmadan, sizlerle buluşuyoruz bu satır aralarında...

Kitabı okurken, belki sadece durmak istediğinde belki de meditationslarına eşlik etmesi için aşağıdaki özel müzik listesinden yararlanabilirsin, senin için hazırlandı...



Not: Bu kitabın içindeki uygulamalar ve içerikler tanı ve tedavi amaçlı değildir. Şikâyetleriniz için doktorunuza başvurunuz.

ÖNSÖZ

Bundan bir asır evvel, bu kitabın önsözünü farklı şekilde kaleme almıştım, 5 Ekim'de elime final dosyayı aldığımda canım editörüm Özlem Hanım'ın satırlarını okurken nerdeyse tamamlanmış satırların yolculuğunun içinde bir oh çekmiştim...

Güzel kadınlarım, benim kız kardeşlerim, ailem, kabilem dünyamla buluşmak üzere demiştim...

7 Ekim sabahı içinde yaşadığımız apartmana bir füze isabet etti...

Zamanla anladım, ilahi döngü bitmedi diyorsa, daha bitmemiştir.

Günlerce hatta haftalarca sustum, sesimi kaybetmişim, ellerimi yazan parmaklarımı kaybetmişim, kulaklarımda çınlayan siren sesleri, duman ve sislerin arasında hareket eden dışı bedenim, sanki kendiliğinden ölümü, dirilişi, nefesi, aydınlığı ve yaşamı kendi döngüsü içinde el yordamı ile toparlıyordu...

İlk günler kaçıp gitme, güvende olma isteğine, kulaklarımı sağır eden çıgıllara, hep daha akıllı ve her şeyi daha iyi bilen insanların doğru ve yanlışlarının hayatımı ele geçirme çabasına uyandım...

Sonra büyük tanrıça ile karşılaştım...

İşte oradaydı, elinde faraşla yerdeki molozları süpürüyordu, çatıdan ve duvardan dökülen taşları kaldırıyor, kırık camları

topluyor, çocuğuna sıcak bir yemek pişiriyor, yağmur yağdığında duvarda açılmış delikleri poşetlerle kapatıyordu.

Evet işte bu 21. yüzyılın tanrıçasıydı, birazdan okuyacaklarınız da yine aynı yüzyılın Baghavat Gittası olacak.

5 Ekim'den bugüne geldik ve bu satırları 15 Kasım'da yazıyorum. Yeni taşındığımız dairede seans masamı yazı masasına çevirdim. Bu satırlar seninle ne zaman buluşacak bilmesem de söylemek istiyorum, tam şu an bulduğumuz şu saniye doğru olan bir zaman.

Bu satırlar karanlığı aydınlatmak için var, en büyük ışık gözle görülmeyen ışıktır. Ve ben bu büyük karanlığın içinde o ışığa dokundum. Çaresizliğin içinde barış diye bağırmanın çare olmadığını deneyimledim. Dışarıda bu talebe bir karşılık olmadığını gördüm, barış sadece içeride gerçekleşebilir anladım.

Ne zaman içindeki tüm karanlık duvarları yıkacaksın, işte o zaman rahminin duvarları eriyecek ve ilahi ışık kasıklarından dışarıya yayılacak.

Sen barış olduğunda dünyada ve dünyanda sulh olacak.

Talihsiz Döngüyü Kırma

İçerideki çılgın kadının kulaklarını sağır etti.

O kadar yükseldi ki çılgın dışarıya yansıdı, ardından sessizleşti, hissizleşti.

Sonra nesilden nesile sağır ve dilsiz bir düzine kız doğdu, bu kızlar da sağır dilsiz başka evlatlar yetiştirdi.

Her hikâyenin bir başlangıcı vardır. Bu hikâye de asırlar öncesinde başladı.

Bu kadının talihsiz döngüsü yaratılıştaki bile anlatılırken nasıl olur da ana tanrıça, yaratılışa gebe kalan, onu doğuran kutsal ışık nasıl olur da çılgının dozunu artırmaz?

Belki ilk başta sadece bir dürtüydü, bir fısıltıydı...

Gerçekteyse şimdi ve burada bize ulaşan o fısıltı, o içsel dürtü atalarımızdan kalma bir dua.

İçinde bulunduğumuz lineer zaman kavramı bir paradoks.

Bu dürtüyü yüreğin çok burkulduğunda, canın yandığında, dizlerinin üzerine çöktüğünde o acının hamlığında fışkıran gözyaşlarında hissedersin.

Özellikle de bu gözyaşları ve acı başka bir dişiye karşı koşulsuz hissedilen cinstense...

Dönüşümü hissetmek de bir dürtüdür. Belki de günler veya aylar önce bu kitabın çağrısını hissettiğin gibi.

Tam da bir şeylerin zamanı gelmişti, bir şeyleri bırakmanın bir şeyleri toparlamanın... Bir şeyleri değiştirmenin veya arındırmanın... Aslında bu dürtü en başından beri sana, bana, çoğu kişiye musallat olmuştu.

Daha fazla sağır dilsiz kızların doğmaması için, küçük yaşta çeşitli psikolojik sorunlarla ilgili teşhis koyulan, psikolog ya da psikiyatrların bekleme odalarında ömürlerinin baharlarını geçiren ya da sevmek için kendini aç bırakan kızların kadınlığa adım atabilmesi ve kahkahalarıyla sokakta bağırın, saçmalayan, üreten, dağılan, eğlenen kadınlar olması için musallat olmalıydı bu dürtü hepimize...

Çünkü sen ve ben bu değişimi gerçekleştireceğiz. Acı nasıl bu döngüyü yaratıp nesilden nesile aktarıldıysa, şifa da nesilden nesile aktarıldığı için... Tanrıların ve tanrıçaların zamanında tekrar dirildik biz. Buradayız bir nesli dönüştürüp bir kavmi oluşturmak için. Evet sen de ben de, biz birlikte el ele bu yolculuktayız.

Bu dürtü her bir atomumuza yüklendi, arzularımızı ele geçirdi. Nesilden nesile, kadından kadına aktarıldı, buraya geldi ve şu anda tam şimdi hayata geçmek üzere.

Bu kitapta yolculuğuna çıkacağın, okuyacağın işaretler bedeninde gömülü kadim bir haritadan ibaret.

Hepsi uyanış yolunda sana rehberlik edecekler, atalarımızın bizlere miras bıraktığı izler onlar, saçımızda, cildimizde, DNA'mızın hafızasındalar. Tıpkı nefes kesecek kadar ilham veren bir manzara gibi.

Göbek deliğinin tümseğinde gömülü, göğüslerinin kıvrımlarında, rahminin boşluklarında kazılı. Duygu bedeninde tarıncanın tüm veçheleri mevcut, haz duyduğunda senden yükselen o ince titremelerinde, gözyaşlarında, çığlıklarında, öfkende, ateşinde, buz kesen sessizliğini yaran iç çekişlerinde gizli onlar.

Senin en derinlerinde. nefesinin uçsuz bucaksız köşelerinde...

Vücudumuz bir portal, ışık saçan bir harita, bir kaynak. Bu suretsiz ışık, zaman ve mekânı bağımsız kılan her atomu birleştirerek, ormandan dağa, yıldızlardan okyanuslara kadar yaşayan her varlığı, maddeyi varoluşun içinde kalbinin iplikleri ile nakşetmiş, dokumuştur. Bu sonsuz enerji tam olarak senin içinde var olan bir enerji santrali gibidir. Senin ilmin, senin aşkın, senin samimiyetinse onu çalıştıran, güçlendiren, parlatan şey ve o enerji yaşamına akmak için seni bekliyor.

Sen daha iyi olma, daha fazla parlama, sevgiyi, huzuru, dengeyi tüm hücrelerinde hissetme talebinden vazgeçersen, söyle-sene sana ne olur?

Kim yıllar yıllar sonra aynaya bakıp derin bir ah çeker?

Evet, sen.

O yüzden sen bugün ayağa kalkabilirsin, o sıradan masayı devirebilirsin, ceketini alıp o engin ufuklara doğru yola çıkabilirsin, içindeki özgürlük kokan o vadiye doğru bir adım atabilirsin.

Hepsi senin ve burada.

Büyük tanrıça Shekhinah'nın aracılığıyla burada vücut bulduk. Tam şu anda bu satırlarla bu alanının kutsal kapılarını açıyoruz.

Bu kutsal alan her an çalışmakta, sadece sen bu satırları okurken ve onu düşünürken değil.. Farkında olmadığın her an o işba-

şında, günlük hayatının içinde, içtiğin kahvede, konuşurken dudaklarından süzülen kelimelerde, biriyle gözlerinin buluşmasında, kısaca her yerden seninle iletişime geçer ve seninle konuşur.

Derin bir nefes al şimdi, sonra uzun uzun ver o nefesi...

Buradayız!

Şimdi bu şifa portalını kullanmaya başlayabiliriz.

Biliyorum niyetlerin çok... O kadar çok ki kendi kafanı karıştırıp sabote edecek kadar çoklar... O yüzden şimdi bu anımızı netleşmek için kullanacağız, netleşmeye adayacağız.

Bütün işaretleri izle, kendini gözlemler. O derinleştiğin şey, iplikleri ile dokumaya başlayacak hayatının tüm alanını. Buna güven.

Kadına ataerkil toplumdaki miras kalan, tehlikeli bir açgözlülük vardır. Bir terapi alacağı zaman bile değişmesi ve tamir edilmesi gerektiğine inandığı onlarca şey vardır zihninde. Buna şüphelerle inanır, halbuki aslında sadece bir tane konu vardır.

Merdivenler hep teker teker yükselir. Ağırlıkları, kum torbalarını, tek tek indirebilirsin ancak. Doğası budur evrimin.

Ancak kadın ortaya onlarca taş koyar ve karıştırır onları, böylece hiçbirisi çözülmez.

Her zaman on düğünde aynı anda göbek atmaya çalışır.

Bu yüzden en başta bu anımızı netleşmeye adayacağız...

Bu netlik rüyalar vasıtasıyla, bulaşık yıkarken, yerleri süpürürken, çocuğunu giydirirken, çalışırken, araba kullanırken bile gelebilir sana.

Bir de sırf bu yolculuğun için bir defter edin kendine, bir de kalemin olsun.

Ben küçükken sağır bir kız değildim, ancak hep sağır olmayı ve atılan çığlıkları duymamayı dilemiştim.

Dilim kalemidim. Bir defterim bir de kalekim vardı... İki defte ilk defa birbiriyle buluştuğunda özgürlüğün ne demek olduğunu anlamıştım.

Yolculuk notlarım, kendimi bulma yolculuğum, can dostum, yârenimdi.

Sana da aynısını diliyorum, dilediğinde buluşabileceğin, sihri paylaşabileceğin, gülüp ağlayabileceğin, sığınağın olsun dilersem defterin.

Ayrıca bizlerin evrensel kadınlar için kurduğumuz bir Whatsapp grubumuz var, dilersem uygulamaların, paylaşımların için upikohenet@gmail.com mail adresine adını soyadını ve telefon numaranı bırakabilir, bu grupta oluşturduğumuz kadın çemberinde sen de yerini alabilirsin.

İşte bu sihirli patika seni gerçek macerana götürecektir.

*Sessizliğin içerisinde binlerce tını
duyduğum gün,
ilahi dışının şarkısını mırıldandım...*

Ana tanrıça karanlığın içerisinde, en derininde ışıltılı parlayan ışıktır...

Onun varlığından yeni doğan ışıklar, tüm tanrıça suretleri, o şefkat, sevgi, soğuk gecelerde omuzlarına inen sıcak bir şal gibidir...

Bu kitapta ana tanrıça ve onun suretleri olan tanrıçalarla birlikte yürüyeceğiz. Tanrıçalarla karanlığı aydınlatmaya, ışığı yakmaya adım atacağız. Bu zor zamanlarda dengeyi bulmak için bir arada çalışacağız.

Geçmişte kadın atalarımız karanlık geceleri, yaratım ve doğum için kullanırlardı. Muhakkak kendilerinde onarılabilecek bir parça bulur, doğurulacak bir bebeğe gebe kalırlardı.

Bu kitapsa sadece bir kitap değil, aynı anda kutsal hikâyelerle dokunmuş bir yolculuk olacak. Bu hikâyelerle gecelerimizi aydınlatacak, kendimizden bir parçayı daha eve, yuvaya getireceğiz.

Bazen benden mektuplar okuyacak, bazen hikâyeler dinleyeceksin. Bazen meditasyonları birlikte uygulayacağız.

Birlikte el ele bazen karanlık odalarına dalacağız ruhunun. Bu alanın çağrısına geçen gece cevap verirken ben, ateşimin alevini mumlarıma taşıdım. Senin için ve benim için... Hepimiz için...

Ben seninle buluşmaya ta en başından beri hazırım.

Dediğim gibi asırlar evvelinde, karanlık sisler yolumuzun görüşünü bir anlık etkilese bile. Unutmuyoruz...

Bizler çiçek ekmeye geldik, ne olursa olsun çiçek ekmeye.

Hadi kaldır eteklerini, çıkar çoraplarını. Bahçedeyiz. Bahçelerimizdeyiz.

Yine bildiğimiz yere adım atıyoruz.

Çemberimize.

Bu Kitabı Nasıl Kullanmalısın?

Öncelikle söylediğim gibi kendine yeni bir defter ve kalem edinmeni istiyorum. Bu kitaptaki uygulama ve meditasyonlardan sonra bolca yazmanı isteyeceğim. Yazmak yüzleşmenin ve arınmanın bir yoludur.

Belki bu kitaptakileri paylaşabilecek kız kardeşlerine erişemiyorsun, belki kendini yalnız, içe kapanmış ve umutsuz hissediyorsun. Herhangi bir kadın çemberine dahil olacak olanakların yok ya da...

Belki de dünyada ilk kez gerçekleşecek büyük bir oluşumun parçası haline gelmek istersin...

Yukarıda bahsettiğim grup kız kardeşlerini bir araya getiren bir kadın çemberi. Bu gruba eklendiğinde, kitabın devamında ihtiyaç duyduğun paylaşımları yapabileceğin şifalı bir alana dahil olacaksın.

Paylaşım alanı kutsal bir alandır. Enerjisel anlamda bir şeyleri deşifre eder ve bir bilardo topu gibi başka bir topa değerek içeri sokar.

Herkesin özgürce içinden geçenleri paylaştığı, itiraflarını yaptığı, belki de bazen sadece diğerlerinin acısını, neşesini dinlediği bir ayna olarak kullanabilirsin burayı. Gölgenin sesini duymak, içindeki öfkeyle yüzleşmek, anne şefkatini duyumsamak, belki sadece paspal bir halde kendini bırakmak için...

Nasılsa öyle olsun...

Meditasyonları yapmadan önce belki bir kez okuyabilir sonra uygulamaya geçebilirsiniz. Ya da başka bir yol, telefonuna kendi sesinden kaydedebilir sonra da kendi kutsal alanında pratiklerini tamamlayabilirsiniz.

Çoğu çemberde şahit olurum, kadın denemekten ve bir şeyleri uygulamaktan kaçır, erteler. Çemberde olmak demek korkusuzca bir şeylerin üzerine yürümektir, deriyi soymak ve çıplak kalmaktır. Sana huzurlu bir alan vaat etmiyorum bu yüzden, çember alanı acıyı doğurmak içindir. Acını doğurduğunda yeni bir sen doğar çünkü...



O hareketlerin HAREKETİ;
O görünmez hiç, her şeyin içine NÜFUZ eden;
O Tanrı'nın NEFESİ;
O berrak şekilde İLAHİ ihtişamı ortaya koyan,
Hiçbir kir onu lekelemedi.

O Tanrı'nın LEKESİZ aynası,
Sonsuz IŞIĞI yansıtan
ve ilahi İYİLİĞİN görüntüsü.

BİR olmasına rağmen,
Her şeyi YAPAN.

Kendini geri bırakmadan,
Her şeyi YENİLEYEN.

Odur kuşaktan kuşağa mübarek ruhların içine akıp,
Onları Tanrı'nın ve peygamberlerin dostu yapan.

– Süleyman'ın Meselleri 7:24-27





1. BÖLÜM

PARÇALARINI EVE GERİ GETİR

İlk Davet Kendinedir

Bir rüzgâra kapıldın belki, sert bir fırtınaya... Tutmak istediklerin kaydı gitti avuçlarından ve o parçalarla birlikte sen de...

Bir kadın acı çekerse tuzla buz olabilir. Hayatın telaşına kapıldığında, bazen çocukların peşinden koşarken, bazen evin işleriyle ilgilenirken, bir yandan da kariyerini inşa etmeye çalışırken bölünüp dağılıbilir.

Sadece zihnini değil ruhunu da bölmüştür o ve özünden uzağa düşüp kendine ait olmayan yanılısınların dalgasında uzaklara sürüklenmiştir. Evden çok uzaklardadır şimdi. Kendi sesine, ruhuna yabancıdır.

Köklenmen için sana ait olan her bir parçayı teker teker bulmalısın ve ellerinle yoklamalısın onları. Sana ait sandıklarını, oysa sana hiç de ait olmayanları kaldırıp atmalısın.

Bir kadın çemberi parçalarını bir araya getirmeye niyetlenmiş bir kadının muazzam bir metaforudur. Çember bir kapanmayı ifade eder, bütünleşmeyi, her bir parçanın birbirine kenetlendiği bir buluşma ve tamamlanmadır aslında.

Çember evrendeki muhteşem döngüyü sembolize etmekle kalmaz, aynı zamanda doğada çokça gözlemediğimiz döngü-

sellığı de ifade eder. Bir gezegenin hareketinden tutun da bir ayçiçeğinin sarmal yapısına kadar dairesel bir hareket evrenin kutsal kitabına kazınmıştır adeta.

Sadece dışta değil içsel olarak da bir çember oluştururuz ruhumuzda. İçeride oluşturduğumuz her şey aşama aşama kendini dışarıda gerçekleştirmeye başlar sonra. Bu derin bir anlayıştır ve sen her bir bölümde dalga dalga açılacaksın bu yolculuğa.

Her şey bir niyetle başlar. Basit bir eylemden derin bir dua-ya, bir ritüele ya da namaza kadar her şeyin ilk adımı niyettir. Öyle ki bu niyet ruhun derinliklerinde çok önceden ekilmiştir, o eyleme başlamadan çok daha önce... Sen seccadeye başını koymadan, dua için ellerini kaldırmadan ya da bir mumu yakmadan çok daha önce vardır o niyet içinde. Bizi sabah uyandırıp o eylem için harekete geçiren bir niyet vardır ortada. Daha elimizi yüzümüzü yıkarken vardır o.

Kadın duyarlı bir bedene sahiptir. Bir kadın bebeği ağlamaya başlamadan öncesinde fark eder daha. Bu duyarlı bedeninin niyetleri çoktan oluşmuştur. O çağrıya daima açıktır.

İlk davet kendimizedir. Kendimizi tanımak her şeyi aşar, bu ilk ilkedir.

Çembere Hoş Geldin

Kadın çemberi nedir?

Kadın çemberi ilk kez kurucusu olduğum Urban Priestess Institution ile ortaya çıkmış bir kavramdır. Çember, pek çok kadını bir araya getiren ve onu ilahi dişille buluşturmayı amaçlayan bir geçiş töreninin ifadesidir. Sadece ritüel olarak değil gündelik yaşamda da bir şekilde bir araya gelmiş kadınlar farkında olmadan bu yolculuğu deneyimler. Anne kız ilişkisi, kız kardeşlik, doğum, regl periyotları ve kadını doğrudan ilgilendiren daha

pek çok konu farkında olalım olmayalım bir çemberin içinde gerçekleşir.

Kadın çemberi kırmızı çadır geleneğinden çoğalmıştır, farklı topluluklarda ve kültürlerde var olan kadınların bir araya gelme ve birbirlerine destek olma geleneklerinin bir yansımasıdır aslında. Bu geleneğin kökeni tarihte çok eski zamanlara kadar uzanır. Antik dönemlerden beri birçok farklı toplumda kadınlar, regl dönemlerinde ve doğum sırasında bir araya gelerek birbirlerine destek verirlerdi, çadırlar adını regl döneminin kırmızısından alırdı. Bu şekilde, kadınlar arasında dayanışma ve birliktelik duygusu güçlendirilir ve kadınların kadınlık deneyimini paylaşması, desteklenmesi ve kutlaması sağlanırdı.

Bu geleneğin kökenlerinin izlerini sürdüğümüzde pek çok farklı örnekle karşılaşırız. Örneğin Kızılderili toplulukları bunlardan biridir. Kuzey Amerika'da yaşayan Kızılderililerde, kırmızı çadır geleneği yaygın olarak bulunurdu. Kadınlar bir araya gelerek âdet dönemleri sırasında kırmızı çadırlarda bir süre geçirirlerdi.

Yeni Zelanda'nın yerli halkı olan Maori kadınları arasında dayanışma ve destek olma amacıyla kırmızı çadır geleneği yaygındı.

Yine bazı Romanyalı topluluklarda kırmızı çadır geleneği bulunmaktaydı. Kadınlar, âdet dönemleri sırasında bir araya gelerek birbirlerine destek verir ve bilgi paylaşımı yaparlardı.

Bazı Afro-Karayip topluluklarında da kırmızı çadır gelenekleri yer alırdı. Kadınlar, âdet dönemleri veya doğum sırasında bir araya gelir ve deneyimleri, bilgileri paylaşır ve birbirlerine destek olurlardı.

Kırmızı çadır/ çember geleneği, dünya genelinde farklı yerel kültürlerde ve topluluklarda benzer şekillerde yaşanmış ve kadınların birbirleriyle bağlantı kurmalarına, destek vermelerine ve güçlenmelerine yardımcı olmuştur.

Bu gelenek, kadınların doğal döngülerini ve toplumsal rollerini anlamaları ve karşılıklı olarak birbirlerine güç vererek büyümelerini sağlamak için kullanılan bir araçtır aslında. Bu nedenle, günümüzde ve yıllardır bizim Urban Shamans Institution olarak hayata geçirdiğimiz çember geleneği, evrensel bir kadın deneyimini temsil eder ve birçok farklı kültür ve toplumdan yansımalar ve ilim taşır.

Kırmızı çadır veya çember topluluğu, kadınların bir araya geldikleri sembolik bir alanı ifade eder diyebiliriz. Bu alanda kadınlar geçmişte olduğu gibi bugün de deneyimlerini paylaşır, birbirlerini destekler, birlikte yas tutar ve kutlama yaparlar, regl dönemlerinde veya doğum sırasında buluşurlar.

Geçmişte, kadın çemberleri farklı kültürlerde farklı şekillerde yaşanırdı. Bazı kültürlerde kadınlar, âdet dönemlerinde bir araya gelir ve birlikte meditasyon yapar, hikâyeler anlatır, şarkı söyler veya dans ederdi. Bu süre kutsal olarak kabul edilir, özel ritüeller ve geleneklerle kutlanırdı. Kadınların birbirlerine bağlanmaları, beden ve cinsellikleri hakkındaki bilgileri paylaşmaları ve birlikte iyileşmeleri için paha biçilmez bir fırsattı.

Kadınlar doğum zamanlarında da bir araya gelir, anne adayına destek olur, öğütler verir ve cesaretlendirirdi. Bu bir araya gelmeler genellikle güçlü bir topluluk bağlılığıyla doluydu ve kadınların birbirlerine destek olmalarına ve doğumun zorluklarıyla başa çıkmalarına da yardımcı olurdu.

Günümüzde kadın çemberleri toplumda farklı şekillerde ortaya çıkabiliyor. Bunlar kadınların bir araya geldiği, kadın olarak deneyimlerini paylaştığı, birbirlerine destek olduğu, kadın sağlığı, cinsellik, annelik, ruhsal uyandırma ve kişisel gelişim gibi konuların konuşulduğu atölyeler olabilir. Bunların temel fikirleri, kadınları korunan bir ortamda bir araya gelerek birbirlerini ilham vermeye ve cesaretlendirmeye, kadınlığını kutlamaya ve içsel tanrıça ile bağlantı kurmaya teşvik etmektir.

Tek tük de olsa aile içinde de gerçekleşir bu çember ortamları, kına gecesi, evliliğe hazırlık, gelin hamamı, kırk çıkartma ritüellerinin hepsi ve daha fazlası daha Türk toplumunda yeri olan çember uygulamalarıdır.

Ancak bizlerin ihtiyacı olan bu geleneksel çemberlerden ziyade gerçek olan iç çembere girmektir. Büyük ana tanrıçanın kızları olarak yerimizi almak, acılardan, utançtan, sevgi yok-sunluğundan soyunmaktır. Acının, çılgın büyüklüğüyle oran-tılı olarak cevap gelir kapımıza.

Bazen kapımız çalınır ve bizim kapının önündeki hediyeyi almamız ve kabul etmemiz gerekir. Bazen gerçekliğimize dahil ederiz bu hediyeyi bazen de pas geçer ve kapıyı kapatırız. Kimi-lerimiz bu hediyeleri işlemek için seçiliriz, ancak bu hediyelerin içerisinde bizim seçimlerimiz de vardır.

Şifalanma Arayışı

Dişi, kutsal olanla yeniden bağını kurduğu ve şifa yolculuğuna çıktığında, doğa, tanrıçalar, hayvan ruhları ve yaşam enerjisiyle derin bir bağlantıya dayanan farklı iyileşme yöntemleri hayatına dahil olur. Bu iyileşme yolu günlük uygulamalarından yaşa-mına yansır, saf mutluluk ve içsel bağlantı her gün farklı olan bu patikada önemli bir rol oynar. Nihayet kendi uçsuz bucaksız köşelerini anlamaya başlaması anlamına gelir.

Kadın çemberlerinde şifayı şamanik yollarla, ses, meditasyon, nefes çalışmaları ve doğayla bütünleşme gibi tekniklerle gerçekleştirebiliriz. Bu uygulamalar, kadının zihni ve bedeni arasında denge sağlamasına ve içsel huzuru bulmasına yardımcıdır.

Kâbe'ye giden bin bir yol vardır, her kadının yolculuğu kendine has ve biriciktir, kimisi nakış yaparak, kimisi halı dokuyarak, kimisi şarkı söyleyerek o derin mağaraya adım atar.

Bu yol ve şifa, kadının fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan dengeye gelmesi anlamına gelir. Şifa herkes için farklı bir anlam ifade edebilir, ancak genel olarak, vücut, zihin ve ruh arasındaki uyum hali olarak tanımlanır. Yani denge.

Şifa, kadının kendini tam ve sağlıklı hissetmesine ve yaşam enerjisinin akmasına izin veren bir durumdur.

Kadının bu uyanış yolculuğunda ona destek veren doğadır, şifanın kilidini açan ve enerjinin yeniden dengelenmesini sağlayan büyük bir kaynaktır. Doğaya yakın bir ortamda yürüyüş yapmak, ağaçlara dokunmak, güneşin ışığını hissetmek veya deniz kıyısında olmak gibi derinleşmeler, bu yolculukta dışıya destek olabilir.

Meditasyon ve nefes çalışmaları, her gün binlerce etki alan ve mıknaş gibi çevreden ağırlıkları toplayan kadın zihninin sakinleşmesine ve içsel huzurun sağlanmasına yardımcı olabilir. Bu uygulamalar, içsel bağlantıyı güçlendirir ve şifalanmasını kesinlikle destekler.

Tüm ilim kaynaklarıyla birlikte yolu bilen bir refakatçi, bir hancı, kılavuz, şaman ve rehberler eşliğinde gerçekleştirilen seremonilerin, enerji çalışmalarının ve ritüellerin, kişinin özel teknikler kullanılarak şifalanmasına yardımcı olduğu anlatılır. Kadın çemberleri de bunların bir parçasıdır. En önemlisi, şifalanma arayışı kadının kendi içsel yolculuğudur. Dışının kendini tanıması, araştırması ve anlaması, bir yerde bunun için içsel çalışmalar yapması, onun evriminin bir parçasıdır.

Her kadının içsel araştırması farklıdır. Örneğin annemin en büyük yolculuk aracı ütüsü ve ütü masasıdır, en büyük derin açılımları o esnada yaşamış, kendindeki en sert kabukları o esnada kırmıştır. Bazı kadınlar nefes alıp verir ateş başında otururken, bir diğeri bulaşık yıkarken belki de evladını emzirirken...

Herkes farklı şekilde duvarlarını yıkar.