

ERKAN SARIYILDIZ

# AYAK İZLERİM



DESTEK YAYINLARI: 392  
KİŞİSEL GELİŞİM: 33

### **AYAK İZLERİM / ERKAN SARIYILDIZ**

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

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Editör:* Aslı Bahşi  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

Destek Yayınları: Kasım 2013 (2.000 Adet)  
3.Baskı: Aralık 2015  
Yayıncı Sertifika No: 13226

ISBN 978-605-4771-92-9

© Destek Yayınları  
Harbiye Mah. Maçka Cad. Narmanlı Apt. No. 24 K. 5 D. 33 Nişantaşı / İstanbul  
Tel.: (0) 212 252 22 42  
Fax: (0) 212 252 22 43  
[www.destekyayinlari.com](http://www.destekyayinlari.com)  
[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)  
[facebook.com/DestekYayinevi](https://www.facebook.com/DestekYayinevi)  
[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)  
[instagram.com/destekyayinlari](https://www.instagram.com/destekyayinlari)

Deniz Ofset – Nazlı Koçak  
Sertifika No. 29652  
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.  
Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2  
Zeytinburnu / İstanbul

ERKAN SARIYILDIZ

# AYAK İZLERİM



## İÇİNDEKİLER

Giriş.....	9
İnsan Deneyimi.....	17
Beden Dediğimiz Avatar .....	29
Eterik Beden.....	49
Duygusal Beden.....	51
Zihinsel Beden .....	52
Astral Beden .....	52
Yaratılış Hikâyesi.....	59
Hikâyenin Sonrasında .....	63
Düşünme Köşesi.....	71
Rüya mı, Gerçek mi?.....	71
Düalitenin Tutsak Zihinleri .....	73
Zamanın Yanılgılı Algısı .....	83

Evren ve Frekans.....	93
Evrensel Temel Yasalar.....	105
Temel Bilgilerden Özele.....	109
Ahlak ve Erdem .....	121
İlişkiler, Kontratlar, Karışık İşler.....	135
Düşünme Köşesi.....	153
Mutluluk Bir Tercihtir .....	153
Kök İnanışlar.....	155
Düşünme Köşesi.....	169
Temizlik Zamanı.....	169
İlişkiler .....	175
Ayak İzlerim .....	184
İkili İlişkiler, Birliktelikler, Evlilikler.....	185
Animal Magnetizm Çiftleri .....	188
Elmanın Yarısı Çiftleri .....	189
Mantık Kumkumaları.....	197
Sevgi Yolcuları .....	199
Düşünme Köşesi.....	201
Bugünün İşİ .....	201
Anne-Baba-Çocuk.....	205
Anne Babalar İçin Ayak İzleri .....	209
Çocuklar İçin Ayak İzleri.....	213

Aydınlanma Aydınlanma Dedikleri.....	215
Soğuk Bir Konu: Ölüm .....	225
Düşünme Köşesi.....	231
Bir İllüzyon Hikâyesi.....	231
Hikâye Sonrası.....	235
Son Yazı.....	239

## GİRİŞ

Bu kitap yüzlerce kitabın, saatler boyu yapılan meditasyonların, günlerce alınan eğitimlerin ve kendimi bulma arayışlarımda geçirdiğim her deneyimin bir sentezi olarak yazıldı. Kendi sentezime ulaştığımı hissettiğim ve karşıma çıkan her sorunun cevabını yüzde yüz inanarak verdiğimi fark ettiğimde, bu sentezi başkalarına ulaştırabilir ve onların hayatında belki ufacık bir cümleyle farklılık yaratabilirim diye başlattığım “Kendine Doğuş Atölyesi”nin bir meyvesi olarak bu kitabı yazıyorum.

Kişilerin, metot kitapları okumak yerine, kendilerinin bulduğu, içsel çabalarla ulaştıkları farkındalıkların hayatlarına daha büyük bir değer kattığına inanmaktayken söylediklerimin tersine bu tarzda bir kitap yazmam kendimle çelişmek gibi gelebilir. Artık zamanının geldiğine, atölye çalışmalarına katılamayanlara da bu sentezi ulaştırmam gerektiğine inanıyorum.

En azından böyle bir başucu kitabı yaz diye ısrar eden dostlarıma, danışanlarıma, öğrencilerime gönül borcum vardı ve ben bunu gerçekleştirmeliydim.

Farkındaysanız hep bir yolculuktan, çabalardan bahsediyorum. Sizlere kendi yolculuğumun –ki özellikle yolculuk olarak ifade ediyorum– nasıl başladığını, ne aşamalardan geçerek buralara geldiğimi kısaca anlatayım.

Seneler önce gizem merakımın sonucu gelişen ve ardından bildiğimizin dışında bir şeylerin döndüğü ve bizim sadece kendi algıladığımız kadarını anlayabildiğimizle beslenen

merakımla başladım araştırmaya. Yani her şey çok güzel ve yaşam denilen süreç kendi içsel dinamikleri içinde beni ve çevremdeki herkesi bir yerlere götürüyorken merak yüzünden başıma geldi bunlar.

Neleri mi merak ediyordum...

Önce ruhlar âlemi diye bir âlem var mı diye sorguladım. Ruh deyince çocukluğumdan aklıma gelen ilk şey seyrettiğim korku filmleriydi. Özellikle de *Şeytan* adlı film günlerce aklımdan çıkmamıştı. Göremediğim, bilmediğim bir âlemden gelen bir varlığın bir insanı esir edip gerçekliğini değiştirmesinin beni ürküttüğünü hatırlarım. İşin ilginç, o dönemde bu filmin orijinal çevirimi değil de Türk versiyonu beni daha çok korkutmuştu. O atıp tuttuğumuz, teknik yetersizliklerinden ötürü aşağıladığımız bu film rüyalarımına girmişti. Kaç geceyi gizemli sesler duyacağımı bekleyerek, kaç geceyi yatakta bir hareket oldu mu diye gözümü kırpmadan geçirdim hiç sormayın.

Size burada komik bir anımı aktarmak isterim. Sevgili ablam *Şeytan*'ın kitabını okuyup uykuya dalmış. –Ben Adana'da doğup büyüdüm ve orada depresyon olasılığı hiç düşünülmezdi.– İşte ben çocukken ablam yatakta elinde kitabıyla uzanıp bir de gündüz şekerlemesi yaparken birden yatak sallanmaya başlamış. Kızcağız da okuduğu kitabın etkisiyle ilk aklına gelenin korkusuyla çılgınlık içinde evde deli gibi bir oraya bir oraya koşmuştu.

Sonra kitaplarla olan dostluğum başladı. Öyle bir tutku sarmıştı ki beni, o zamanın şartlarına göre ancak günlük ihtiyacımı karşılayacak kadar olan okul harçlığımın büyük bir bölümünü okumak için harcardım.

En çok da eve gelen komşuların, akrabaların anlattığı korku hikâyelerini, ruh çağırma ile ilgili anlattıklarını duy-



dum mu kulağımı kabartır sonuna kadar nefessiz dinlerdim. Annem hem terzilik yaptığı hem de mutfak becerileri çok iyi olduğu için evimizden hiçbir zaman misafir eksik olmazdı. Babamın iş seyahatlerine çıkması sebebiyle kadınların özgürlük alanı olarak kullanılan evimizde gece yarısına kadar süren teyel alma, sürfile yapma, patron çıkarma faaliyetleri sırasında bol bol sohbetler edilir; çay, börek, kısır muhabbetleri arasında da hikâyeler anlatılır, bunlara birazcık da dedikodu eklenirdi. Bu sırada anlatılan ruh çağırma hikâyeleri özellikle dikkatimi çekerti.

Hâlâ tüylerim ürperir; bir kere de oturup ruh çağırmaya kalkışmış fakat sonra gelir de evimize musallat olur korkusuyla vazgeçip bu korkudan kurtulmuştuk.

Bu kadar insan söylüyorsa böyle şeyler oluyordur diye içimden geçirip elime geçen okuma olasılıklarını da dibine kadar zorluyordum. Bir olayda gizem varsa, bilinmeyenin çekiciliği beni kendine bağlıyordu.

Bu arada yavaş yavaş çocukluğumun hayal dünyasından başarmak üzerine kurulu öğrencilik alanına geçmişim. Her zaman en başarılı olmak, okul birincisi olmak, imtihanlarda en iyi olmak amacıyla geçirdiğim seneler içinde dahi o kadar koşturma sırasında yine bilinmezin çağrısı beni yeni kaynaklar aramaya sevk ediyordu. Uzun süre Bermuda Şeytan Üçgeni söylemi ilgimi çekti. Sonra o ünlü Erich von Däniken harikası *Tanrıların Arabaları*.

Dünya dışı yaşamlar var mı? İnsanlar nereye kayboluyor?

Söylenildiği gibi eski uygarlıklardan kalan güç alanları boyut atlaması mı yapıyor? Bu kadar gizem bana çok geliyor, daha da, daha da derine inmeliyim hissini uyandırıyor.

O kadar çok kitap okumuşum ki o dönemde. Derme çatma bir teybimiz vardı hâlâ hatırlarım. Bu teyp, annemin o

zamanlar çok kişinin yaptırdığı gibi liste hazırlayıp kasetçiye doldurttuğu güncel popüler şarkılar biraz eskiyince benim için gizlice kullanacağım bir deney aracı haline gelirdi. Sessizlik içinde ruhların konuşmalarını kaydetmeye çalıştığımı ve sonra dinlerken ya garip bir ses duyarsam ne yaparım korkusuyla günlerce uğraştığımı dudaklarımda gülümsemeyle hatırlarım.

Ya gerçekten beden dışında yaşayan varlıklar varsa ve bir tanesi bana görünürse ne yaparım diye bir taraftan korkarken, diğer taraftan da merakımın dayanılmaz çekiciliğiyle bu denemelerime devam ederdim.

Önce ölüme takıldım. Geceleri, çok sevdiğim yakınlarımla kaç yaşına kadar yaşayabileceğini ortalama ömür süresine göre hesaplarken, ölümün bana onları kaybettireceği, bir daha ailemin bu beni yücelten, beni huzur içinde tutan dinginliğini bulamayacağım korkusu içimi kavururdu.

Sonra beni çok etkileyen bir gelişme oldu ve elime Kirlian fotoğrafçılığıyla ilgili bir kitap geçti. Evet işte karşımda duruyordu. Yaprağın bir tarafı kesildiği halde bütünlüğü enerjetik düzeyde devam ediyordu. İlk defa hislerimin dışında kendime bir kanıt olarak bu resimleri almıştım. Beden dediğimiz maddesel bütünlük dışında “enerji bedeni” denilen bir şey de mevcuttu ve bu resimler bunu ispatlıyordu. Sonra aynaya saatlerce bakıp vücudumun çevresindeki auryayı görmek için gözlerim yanına kadar gözümü kırpmadan yaptığım deneyler ve başarısızlığın getirdiği üzüntüyü yaşadığım günler.

Sonra telepati yapabilmek, maddeye dokunmadan hükmetmek için odaklanma çalışmaları.

“Uri Geller denilen adam yapıyorsa ben de yaparım.”

Her şeyi yapabilirim o kadar inanıyorken bu işi becerememek henüz bıyıkları yeni terlemekte olan bir genç için

çok acıydı. Zaman zaman bir şey olmuyor işte diyen bir tarafımın sesine uyararak bu alandan uzaklaşıyor, sonra yeni bir oltayı yutarak bu denize tekrar dalıyordum.

Bu arada yaşım büyüyor, sorumluluklarım artıyor, kendime koyduğum başarı çitaları gittikçe yükseliyordu.

Yağmurlu bir havada elimdeki son parayı kitaba yatırıp eve yürüyerek dönüşümü hiç unutmam ki bu kitap yine gizem üzerineydi.

İçimde bir şeyler geliyor, hayat ve insan hakkında bir şeyler oluşuyordu. Fark ediyordum ama etrafımdaki insanlardan çoğu zaman bu fikirlerimi gizliyordum. Başarılı insanların hayatlarında çok seveni olmuyor diye hissediyordum. Nankörlük etmeyeyim seveni olmuyor lafı biraz ağır kaçtı ama yanına ulaşılazmış gibi hissediliyordu. Herkes yaşadığı günü sürdürecektik kadar çabayı normal sayarken, birisinin bilgi açlığıyla sürekli ihtiyacı olmayanın peşinden koşturması insanlara anlaşılmaz geliyordu.

Ne gerek var bunları öğrenmeye?

Neden bu kadar çabalıyorsun ki?

Çünkü...

Aslında çünkünün ardından gelecek çok da anlamlı şeyler bulamıyordum.

Kelimenin ardında neyi eklesen sırtıyordu.

Aç mısın, açık mısın?

Mutsuz musun?

Elindekilerden memnun değil misin?

Daha ne istiyorsun?

Bu soruların hiçbirisine verdiğim cevaplar benim, gizem ve kendim üzerine yaptığım yoğun araştırma isteğimi açıklayamıyordu. Ben de neden bana verilenlerle yetinmediğimi bilmiyordum

Arkadaşlarıma, anneme babama, ablalarıma bakıyordum; herkes bir çaba içinde uğraşüyor, dünün getirdiklerini yarına ekleyerek yaşam denilen oyunu sürdürüyordu ama ben düşünüyör taşınyör, okuyör arastırıyör hep daha hep daha diye sancılar çekiyordum

Sonunda cevabını bulamayacağımı anladım.

Bazıları buraya perdenin arkasını görmenin merakıyla geliyordu ve ben de bunlardan biriydim. Bu bir lanet miydi yoksa bir lütuf mu?

Ben hâlâ bu süreci sürdürüyörüm ama tek bir fark var, artık aradığıma ulaştım. Artık kendime verdiğim cevapların bir tutarlılığı var ve başkalarının sorularına cevap verebiliyörüm.

Evet artık bir senteze ulaştım.

Bu arayış bitti mi, içimdeki ses sustu mu?

Tabii ki hayır, ama bundan sonra üstüne eklenen her şey aynı sentezi destekler durumda olacak.

İlk başlarda her yeni bilgi, temelinde de değişmesine sebep oluyordu. Her şeyi baştan inşa etmeye çalışıyordum. Bu da yine onlarca soru, yeni düzene alışma ve üstteki bilgilerin yeni temele uyumlanması süreçlerini doğuruyordu ki bu her şeye yeniden başlamakla aynı şeydi.

Bilirsiniz, bir çocuğı eğitmek bir erişkinini eğitmekten her zaman daha kolaydır. Yaşanılmışlıkların, birikimlerin, deneyimlerin tıkadığı yollarda ilerlemek çok zordur. Çocuktaki ise daha kolaydır.

Öğrenmek aslında eskileri silip yerine yenilerin koymakla olur. Hele eskiler katbekat ise altında yatan orijinal halinizden uzaklaşacak kadar kalıplara boğulmuşsunuzdur ki çoğı zaman yeni olan eskiyle bütünleşemez ve şekilsiz bir düşünsel yapı oluşturabilirsiniz.

İnsan en çok da eskileri bırakırken zorlanıyor. O alıştığı, tüm tepkileri öngörülebilene, kattığı veya çıkardıkları aşağı yukarı aynı olan, kendince kurulmuş dengenin güvenliğinde yaşamak alışkanlığından sıyrılmak zor olanı. Bunları yeniden yapılandırabilmek için öyle büyük savaşımalar yaşıyorsunuz ki demeyin gitsin. Tüm katmanlarınıza işlemiş, alışkanlıklarınız haline gelmiş bu kokuşmuş yanlar size gerçekten hizmet ediyormuş yalancılığıyla size hoş da görünmeye çalışırlar. Çoğu zaman çeşitli maskelerle yeniden karşınıza çıkarlar hem de hiç bıkmadan.

Ben o dönemlerden çok geçtim. Eski benim inanışlarının, yaşanmışlıklarının üzerine ne koysam, üstüne kat çıkmadan binalarım dağılıyordu. O yüzden önce tüm eskileri silerek işe başladım. Hatta bu öyle bir silme oldu ki “Ben” dediğim tüm varlığımı da sıfırladım. Ardından işte bu sentezin yaratımları yeni “ben”i oluşturdu. Sizlerle bu sentezi paylaşmak istedim.

İşte o yüzden bu satırlar ortaya çıktı.

“Ortalıkta o kadar çok kişi ‘Ben buldum, ben oldum’ nidalarıyla çığırkanlık yaparken senin ne işin var?” diyebilirsiniz.

Ya da “Sen ne farklılık katacaksın, bu kitap, bitirdiğimde bana ne katmış olacak? Çok iddialı laflar ediyorsun sen oldun mu ki ortaya çıkıyorsun?”

Bunlara benzer daha birçok sorunun geleceğini, eleştirebileceğimi, hatta yine klasik bir yeniçağ kitabı denilip bir kenara fırlatılabileceği olasılıklarını bilerek yazıyorum.

Eğer şimdiye kadar olan bölümü okurken hissettikleriniz içinizde bir yerlere ulaşmıyorsa, bana kişisel tepkiniz varsa veya ne bileyim yine o saçma kitaplardan biri diyecekseniz hiç başlamayın, bırakın.

Ben bu kitabın içinde size bilmediğiniz bir şey söyleyecek veya yazılmamış şeylerden bahsedecek değilim. Hepinizin bu bilgilere sahip olduğunuzu, birçoğunuzun istese daha güzel kitaplar yazabileceğini biliyorum.

Ama yine de bu yollardan geçmiş birinin rehberliğinde ayak izlerine basarak ilerlemek daha güvenli. Ben de başka ayak izlerinde yürümenin güvenliğini tercih ettim çoğu zaman. Doğru izi bulana kadar geçen arayışlarım beni ben yapan süreçlerdi aslında, bunu şimdi anlayabiliyorum. Çünkü hatalar veya yanlış yola sapışlar size değeri ölçülemez farkındalıklar katıyor.

En azından benim ayak izlerimden başlayıp, kendi özgün patikanızı oluşturabilirsiniz diye bunları söylüyorum.

Yola çıkmak yolu bitirmenin yarısıdır.

Eğer izin verirseniz sizin ellerinizden tutmak ve bu zor gibi görünen yola ilk adımınızı atmanızı sağlamak istiyorum.

Haydi beraber başlayalım.

## İNSAN DENEYİMİ

Öncelikle bölümün adını koyarken çok düşündüğümü belirtmek istiyorum. Daha doğrusu şimdiden kafanızı karıştırmalı mıyım, yoksa bu bilgileri yavaş yavaş mı vermeliyim konusu beni bayağı uğraştırdı.

Aklınıza “insan deneyimi” lafının ardından birçok soru takılmıştır diye düşünüyorum. Niye mi? Çünkü ben de ilk defa bu sürece başladığımda anlamakta güçlük çekmiştim.

Hadi çekinmeyin, sorun bakalım.

**– İnsan deneyimi varsa başka tip deneyimler de olmalı. Biz zaten insanız, bunu deneyim olarak adlandırmandaki anlam ne?**

– Çok doğru bir soru gerçekten. Bu soruyu cevaplayabilmem için öncelikle biz dediğimizde ya da insan dediğimizde neden bahsettiğimiz konusunda hemfikir olmalıyız.

Herhangi birisine “Bana insanı tanımlar mısınız?” veya “Bana kendini tanımla” diye sorduğunuzda verilecek cevap çok önemli.

Hatta ben kişinin bulunduğu anlayış konumunu öğrenmek için şu klasik basamakları kullanırım:

Önce ruhun varlığına inanıp inanmadığıyla başlarım.

Bazı kişiler çünkü daha bu basamakta bile tamamen ayrı kutuplarda düşünürler.

Eğer “Yaşam dediğimiz sadece materyal alanda gerçekleşir. Sadece algıladıklarım vardır. Başka söylenen her şey hayal ürünü ve safsatadır” diyen birisiyle karşılaştım mı, bu

kişiyi kendimi anlatmaya uğraşmam. Bu o kişiyi yargıladığım veya farklı gördüğüm için değil, sadece temeldeki farklılığımızın ortada buluşamayacak olmasından ötürüdür. Bu kişiyle hiçbir planda kesişme şansımın olmadığını senelerdir yaşadığım deneyimlerden biliyorum çünkü. Sol beyin hükümünde yaşayan insanların genel yaklaşımıdır bu.

Konu konuyu açıyor, bakalım içinden nasıl çıkacağız ama şimdi de size bu sağ sol meselesini anlatmak zorundayım. Bundan sonraki bilgilerin sağlam temeller üzerine kurulması için bu bilgiye ihtiyacımız var.

Hepimizin beyinlerinde sol ve sağ beyin denilen iki ayrı bölüm olduğunu mutlaka duymuşsunuzdur. Hatta günümüzün olmazsa olmazları akıllı telefon uygulamalarında dahi “Siz sağ beyinli misiniz yoksa sol beyinli mi?” diye testler olduğunu görünce bu işin mutlaka bir yerlerden kulağınıza çalındığına eminim.

### – *Nedir bu sağ-sol meselesi?*

İnsan beyninin anatomisine bir baktığınızda (merak etmeyin doktor olduğum için bilgimi göstermek uğruna kafanızı şişirmeyeceğim) sağ yarıküre (hemisfer) ile sol yarıküre arasında iki yarıküreyi birbirine bağlayan “corpus callosum” denilen bir alan olduğunu görürsünüz.

Anatomik ayrım yanında bu iki yarıkürenin çalışma şekli de birbirinden farklıdır. Bizim aslında dünya deneyimimizi doğru bir şekilde kazanabilmemiz için her iki yarıkürenin dengeli bir şekilde çalışması lazım.

İki tarafın birbirinden farklarını size örneklerle anlatmaya çalışacağım şimdi.

Sol beyin özelliklerini aktif olan insanların özellikleriyle sıralamaya çalışırsam: