

NURAY SAYARI

KADIN İSTERSE ASLA YENİLMEZ



DESTEK YAYINLARI: 1511
KİŞİSEL GELİŞİM: 245

NURAY SAYARI / KADIN İSTERSE ASLA YENİLMEZ

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 Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-412-1

© 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
www.destekmedyagrubu.com

Optimum Basım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Sertifika No. 41707
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad.
No. 51/1 34295
Küçükçekmece / İstanbul



NURAY SAYARI

**KADIN
İSTERSE
ASLA
YENİLMEZ**

Ödünç sevgiler sizi esir eder, gerçek sevgi özgürlükten doğar...



İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM: HAYAT TEKÂMÜLDEN İBARETTİR

Hayatım Altüst Oldu Diye Üzülme!	9
Ruh Karanlıktan Kurtulunca Aydınlığa Doğar	11
Korkularınızdan Kurtulun	14
Kurt musunuz Kuzu mu?	18
Fedakârlık Karmanızı Nasıl Etkiler?	21
Alma-Verme Dengesini Koruyun	27
Korkularınız Gerçekleriniz Olmasın!	29
Korku Meditasyonu	34

2. BÖLÜM: MUCİZE SİZSİNİZ!

Mucize Nasıl Yaratılır?	37
Ne Ekerseniz Onu Biçersiniz!	39
Yaşam Size Cesareti Öğretir	40
Her Ruh Özgürlüğe Koşmalıdır	43
Değerli Olan Ruhunuzdur Nefsiniz Değil	48

3. BÖLÜM: ALDATAN KENDİNİ ALDATIR

Aldatılmaya Göz Yummayın	53
Neden Aldatılırız?	57
Neden Bazıları Çokeşlidir?	59
Geçmişin Karanlık Vadisinde Dolanmayın, Deneyim Vadisine Geçin	62

4. BÖLÜM: KARMADAN KURTULUN

Herkes Karmasını Miras Bırakır	67
Karma Zincirini Kırın	69
Karma Testi	70
Karmanızı Kesin	71

5. BÖLÜM: DÜŞÜNCELER YARATICIDIR

Sır Sizde Gizli	75
Mıknatıs Ritüeli	78
Metafizik Evren Düşünceyle Çalışır!	78
Yeniden Yaratım Ritüeli	81
Negatif Düşüncelerden Arınma Meditasyonu	82
Tuzlu Suyla Arınma Ritüeli	83
Auranızı Güçlendirin	84
Aura Arındırıcı Safran Yüz Maskesi	84
Şifalı Sularla Arınma	85
Duyularınızı Kontrol Edin	86
Gülümseme Meditasyonu	90
Neyi Düşünüyorsanız O Olursunuz!	90
Auranızı Arındırmak İçin Ritüel	92
Düşünceler Yaratıcıdır	92
Arındırıcı Günlük Ritüeller	94
Kendinize Doğru Soruları Sorun	95

6. BÖLÜM: RUHUNUZU KEŞFEDİN

Her Şeye Koşan Ruhuna Geç Kalır	99
Kristallerle Odaklanmanızı Güçlendirme Ritüeli	101

Ruhunuzu Özgürleştirin	101
Tütsüler	103
Rüya Tütsüsü	104
Sezgilerinize Dikkat Edin	104
Ruhsal Hafızanızı Dinlemeyi Öğrenin	108
Psşik Güçlenme Banyosu	113

7. BÖLÜM: DIŞILİĞİNİZİ UYANDIRIN

Eril ve Dişil Enerjilerinizi Koruyun	115
Rüyalarınız İçin Taş ve Kristaller	118
Dişiliğimizin Farkına Varın	118
Kayınvalide ve Kayınpederinizle İçsel Barış Yapın	120
İçsel Barış İçin Ritüeller	125
Dişiliğimizi Yükseltecek Çekicilik Kolyesi	126
Afrodit Banyosu	127

8. BÖLÜM: TASAVVUF ASTROLOJİSİ

İbni Arabi'de Felekler	129
Nefsin Mertebeleri	130
Ritüeller İçin Dualar:	132
Zorlukları Kolaylaştırmak İçin Ritüel:	133
İletişim Sorunları İçin Kristal Şifa:	134
İlişkilerinizde Netlik İçin Esmâ:	134
İletişim Güçlüğünü Çözmek İçin Esmâ:	135
Muhabbet Pilavı Ritüeli:	135
Gül Şifası:	135
Aşk Ritüeli:	136

Eski İlişkilerden Arınma Meditasyonu:	136
Yeni İlişki Çekmek İçin Ritüel:	137
Ruhsal Bakım ve Şifa İçin:	137

9. BÖLÜM: YENİ BAŞLANGIÇLAR YAPIN

Haklı Olmayı Değil, Mutlu Olmayı Seçin	139
Vazgeçmeyi Öğrenin	141
Vazgeçme Ritüeli	143
Mum Ritüeli	144
Balon Ritüeli	144
Hastalık Yoktur Hasta Eden Duygular Vardır	144
Kendinizi Affedin	145
Affetme Meditasyonu	146
Kendinizi Sevin	148
Enerji Yükseltme Ritüelleri	151
Hayal Kurmanın Sırrını Keşfedin	153
Yaşadığımız Mekânın Ruhunu Değiştirin	154
Afrika Arınma Tütüsü	158
Psşik Güç Tütüsü	158
Psşik Koruma Karışımı	158
Nazar Bozma Banyosu	159
Her Şeye Rağmen Aşkla Dolun	160
Aşk Ritüelleri Yaparken Dikkat Edin	161
Beni Rüyanda Gör Yastığı	162
Aşk Keseleri	163
Erotik Yatak Odası Tütüsü	164
Erotik Banyo	164

1. BÖLÜM: HAYAT TEKÂMÜLDEN İBARETTİR

Hayatım Altüst Oldu Diye Üzülme!

Bir sabah uyandım ve yapayalnız olduğumu fark ettim.

O sabahın öncesinde, gece yastığa başımı koyarken hayal kırıklıkları ve umutsuzluk içindeydim. Tıpkı suya yazılan bir yazıydı hayatım, geride ben de dahil olmak üzere hiçbir şey kalmamıştı. Hayatım altüst olmuş, her şey bir tarafa savrulmuştu. Tıpkı kuru yapraklar gibi...

Pek çok şey katmıştım hayatıma, bir aile kurmuş, çocuklarıma kavuşmuş, onların ruhuna dokunmuş, Yaradan'ın bana verdiği ilhamla nice insanın hayatına katkıda bulunmuşum. Sadece kendi edindiklerim için değil, başka yaşamlara da temas eden biri olarak kendimi mutlu ve huzurlu zannediyordum.

Ama bir gün uyandım...

Aslında her zamanki gibi bir sabaha uyandığımı düşünüyordum ama öyle olmadı. Elimde tuttuğum çiçeklerim solmuş, gönlümse bakımsızlıktan çökmek üzere olan bir harabeye dönüşmüştü. Her şeyim vardı, maddi olanaklarım, çocuklarım, rehberlik ettiklerim ve bana rehberlik edenler... Her şey yerli yerinde duruyordu aslında ama ben kendimi çok yalnız hissediyordum. Aynadaki yüzüm solgundu, derine gizlenmiş hüznüm gözlerimden taşıyordu. Kendimden uzaklaşmıştım. O her

zaman gülen gözlerle hayata bakan Nuray gitmiş, sanki yerine başka biri gelmişti. Hoş, o giden Nuray da ne kadar kendimdim onu bile kestiremiyordum...

Hallaç pamuğu gibi savrulmuştum, her şeyim darmadağındı. Neresinden tutsam elimden kalacak bir hayattı sanki yaşadığım. Tüm dengelerim altüst olmuştu, fırtınaya yakalanmış ve sürüklenen küçücük bir kayıktı kalbim. Nasıl toparlayacaktım dağılanları, nasıl güldürecektim yüzümü? Sonra gönlüme Şems'in sözleri düştü: "Nereden biliyorsun hayatının altının üstünden iyi olmayacağını?" Yüreğime ferahlık veren bu sözleri anımsamak beni biraz da olsa kendime getirdi. Evet, gerçekten de hayatım altüst olmuştu, bırakamam dediklerim, onsuz yapamam dediklerim, tutmaya çalıştıklarım bir bir elimden kayıp gitmiş, ellerim bomboş kalakalmıştım. Hayatımda kocaman bir oyuk açılmıştı ve oyuğa neyi koyacağımı hiç bilmiyordum.

İşte o an hayatımda oluşan boşluğun ne kadar kıymetli olduğunu fark ettim. Yeni tohumlar serpebileceğim topraklarım vardı artık, yeni insanlar, yeni bakış açıları sokabilecektim o boşluğa. Her türlü eşyayla dolu bir ev hayal edin. Artık yer kalmadıkça her şeyi üst üste bindirmeye çalışırsınız, dolapta yer olmadığı halde bir yere tıkmaya çalıştığınız kıyafetler, ne bulursanız içine atmaya çalıştığınız çekmeceler, kitaplığınızdan taşıp artık üst üste bindirdiğiniz kitaplar... Aklınızın ve ruhunuzun da tıpkı böyle tıka basa dolduğunu hayal edin... Geçmişten getirdikleriniz, aile travmalarınız, karmalarınız ve kurduğunuz yeni düzenle o eve eklenen türlü türlü şeyler...

Bir yerden sonra öyle bir odaya yeni bir şey almak mümkün olabilir mi?

Eklenecek her yeni şeyi illa o eve sokmak isterken bazı şeyleri elbette bozarsınız, yıkar, kırarsınız adeta züccaciye dükkânına giren fil misali tüm çabanıza rağmen nizamı korumak isterken her şey ama her şey altüst olur. Altında kalansa siz olursunuz...

İşte filin girdiği bir yer gibiydi kalbim ama kırıklarımı, dağılan şeyleri toplamam için gereken boşluk vardı yine de... Ellerim boştu evet ama artık boş ellerimle yeni tohumlar serbilecektim topraklarıma... Bahçeme yeni çiçekler ekebilecek, evime yeni eşyalar dizebilecektim. Hayata bakışımı, düşünce sistemimi, insanlara yaklaşımımı, öğretimi değiştirebilecektim. Bir Nuray ölmüştü ve şimdi inşa etmem gereken başka bir Nuray vardı. Tıpkı bir bebeğin doğumu gibi, nazıkçe karşıladım onu. Gözyaşlarını sildim, şefkatli kollarımla sarıp sarmaladım, “Üzülme...” dedim. “Bak Mevlana ne diyor.”

Bizim için her zaman bir umut şarkısı vardır dudaklarımızdan düşürmememiz gereken... Yansak da yıkılsak da tekrar ayaklarımızın üzerinde kalmamızı sağlayacak olan bir şarkıdır bu. Ruhunuzun şarkısı...

Ruhunuzun şarkısını size kimse vermez. O sadece sizin dudaklarınızdan dökülebilecek bir şarkıdır. Ödünç alınmaz, yalandan da mırıldanılmaz.

O gün başka bir “ben”e yolculuğum başlamıştı.
İkinci doğumum o sabah böylece gerçekleşti.
Küllerimden doğan bir kadındım artık ben...

Ruh Karanlıktan Kurtulunca Aydınlığa Doğar

Bazen bir an gelir, dünya tepenize yıkıldı zannedersiniz. Bin bir özenle büyüttüklerinizin, sevdiklerinizin, çabalayıp inşa ettiklerinizin ortasında bir başınıza buluverirsiniz kendinizi. Karanlık çöker, kendi içinize dönersiniz.

Döndüğünüz yerde hiçbir şey göremezsiniz önce. Zifiri karanlıktır sadece hissettiğiniz. Umutlarınız yerle bir olmuş, aşkınızın çiçeği solmuş ve her şey anlamını yitirmiştir. Tıpkı gökyüzünde kısacık bir an parlayıp sönen bir yıldız gibi her şeyin

parlıtısının yok olduğunu gözlemlersiniz. Hiçbir şey tat vermez size, her şey yapaylaşmıştır. İnsanlarla konuşursunuz ama konuşan siz değilsinizdir, ruhunuz çekilmiştir ve aslında bir imdat çığılığı savurursunuz içten içe. Ama kimseler duymaz...

Ruhun karanlıktaki yolculuğu aslında kendi ruhunuza kavuşmak için çıkılan bir yolculuktur. İlk başta oldukça ağır ve kasvetlidir. Ama cesaret ve sabırla yürürseniz kendi hazinenize kavuşacağınız kutsal bir buluşmadır.

İspanyol mistiklerinden Aziz Juan de Ávila şöyle der: “Bu karanlık gecede, Tanrı ruhlarımızın içine sınıyor. Ruhumuzdaki alışıldık, doğal ve ruhani cehaleti ve kusuru temizliyor. İşte bu an, Tanrı gizlice ruhumuzu eğitiyor ve onu aşkın mükemmeliyetine doğru yöneltiyor.”

İşte böyle bir gecede dim ben de. Zannediyordum ki dünyam yıkıldı. Meğer yıkılanlar benim hâlâ tutmaya çalıştıklarıymış, hayatımdan gitme vakti geldiği halde hâlâ zorla zapt etmeye çabaladıklarıymış.

O sabah yüzleştığım bir şey vardı, çarptığım bir duvar... Ben aslında kendimi kandırmıştım ve şimdi bununla yüzleşiyordum. Yüzüme taktığım gülsümler bile sahteymiş... Kendi adıma bana göre müthiş süren 25 yıllık bir evlilik yaşamıştım. Son yedi yılımız ittire kaktıra ilerlemişti, tabii bunları o sabah anlamlandırabilmişim daha çok... Zaman zaman içimde bir şeyler beni dürtse de gereksiz olduğunu düşündüğüm sesleri ve şüphelerimi bastırılmış ve göz ardı etmişim. “O ne der, bu ne der, aman Nuray otur oturduğun yerde, aman sorun çıkarma!” diyerek kendime verdiğim telkinlerle geçmişti koskoca bir yedi yıl.

Peki, bunca çabanın altında ne vardı?

Neden o sesleri susturuyordum?

Kendime defalarca sorduğum soruların cevapları o sabah birer birer kendini gösteriyordu. Yalnız kalma korkumdan do-

layı yapıyordum bunları. El âlem ne der kaygısının daha derininde benim kendi korkularım vardı. Tek başıma kalırsam ne yapardım? Ya yuvam dağılırsa? Ya sevdiğim adam beni bırakır giderse?

Bu yalnız kalma korkumun üzerine gitmem gerekiyordu, neden vardı bu korku? Elbette insan olarak birilerine tutunmaya ihtiyaç duyuyoruz, kim kendisini sarmak isteyen şefkatli kolları geri çevirebilir ki? Korkumun üzerine gittiğimde gördüğüm şey daha da hayret vericiydi, ben yalnızlaştırılmış ve tek başına bırakılmış bir kadındım. Bu yalnızlaştırılma halinin karmik bir döngü olduğunu fark ettim sonra, hayatıma ne rolle girerse girsin hemen herkes beni bir yerlerden kopararak yalnızlaştırmaya çalışmıştı hep. Sadece evliliğimde değil, kendi ailemle olan ilişkimde ya da başka insanlarda da bunu sıkça deneyimlemiştim. Kimse beni çoğul olarak istemiyordu, herkes tek istiyor ve bu şekilde hayatına almaya gönüllü oluyordu. Yani sevgiler ödünçtü, koşulları vardı. Oysa ben çokluğun içinde yaşamayı ve pek çok insanı kucaklayarak seven bir kişiliktim. Bu insanların kendi doğasındaki bencillikten kaynaklanan bir durumdu, kendi bencil nefislerine söz geçiremeyenler başkalarının hayatını sabote ederlerdi çünkü. Sizi kontrol altında tutmak içinse bir gül ağacını budar gibi sizi budamaya kalkarlar, ancak budadıkları sadece dikenler olmazdı, beceriksiz bir bahçıvan gibi çiçeklerinizden başlardı budamaya. Ben de özensiz bahçıvanların elinde budanmışım.



*Ödünç sevgiler sizi esir eder, gerçek sevgi
özgürlükten doğar.*



İnsan olarak bizler, bir boyuttan bir boyuta yalnız olarak geliriz, giderken de yalnız olarak çırılçıplak gideriz. Hatta büyük bir trafik kazasında yüzlerce insanla birlikte can versek de yalnız göçeriz bu dünyadan. Aynı dakika içinde dünyaya gelen binlerce bebek de yalnız gelir. Allah'ın huzurundan gelip Allah'ın huzuruna gidiyoruz ve bu hayat aslında tek başına yapılan bir yolculuk. Öyleyse biz neden yalnız kalmaktan korkuyoruz? İşte bunu o sabah çözdüm.

Derinlerde yatan korkularımın üzerine yürümem gerekliydi, ben de bunu yaptım.

Korkularımızdan Kurtulun

Tuhaf zamanlardan geçiyoruz. Salgınlar, hastalıklar, ekolojik felaketler, savaşlar, göçler... Sanki bir el ocağın altını açtıkça açıyor, tencerede fokurdayan su gibi her geçen gün daha da kaynıyor, sıkışıyor ve korkularımızın esiri oluyoruz.

İçinden geçtiğimiz zamanı astrolojik olarak incelediğimde tüm bu yaşananların tesadüf olmadığını görüyorum. Satürn-Uranüs kavuşumu 200 yıl sonra tekrar gerçekleşti. Biz Kova çağına girmeden yaşadık bunu. Yeni bir uyanış başladı. Bir çeşit temizlenme süreci gibi düşünün bu süreci. Evet, acılar, ölümler, felaketler birbiri üstüne geliyor ancak arınma süreci bizi daha çok silkelemek ve insanoğlunu uyandırmak için yaşamamız gereken küresel bir kader birlikteliği...

Sadece dış koşullar bakımından değil, her birimiz kişisel anlamda da aynı temizlenme sürecindeyiz. Hayatımızdaki kirli paslı şeyleri, yollarımızı tıkayanları, bizi aşağı çekenleri, değersiz hissettirenleri, özgürlüğümüzü kısıtlayıp bizi esir edenleri silip süpürme vakti... Korkusuzca...

Önceki kitaplarımı okuyan sevgili okurlarım bilirler, sıkça kendi hayatımdan kesitler sunarım. Dürüst olmak gerekirse insan önce çuvaldızı kendine batırmalı, uzun yıllardır insanlara rehberlik eden biri olarak önce kendi korkularıyla, kendi sorgulamalarıyla yüzleşmem gerektiğinin çok farkındayım, hep de farkında oldum.

Kitaplarımdan birinde henüz yedi yaşındayken babamın cebimde yakaladığım bir aşk mektubundan söz etmiştim. Bir başkası tarafından babama yazılmış bir mektuptu bu.

Ailemde şiddeti, geçimsizliği görüyordum; sevgisiz bir kadının, annemin çılgınlıklarını da duyuyordum. Ama ihanetin ve aşkın ne olduğuyula o gün ilk kez karşılaştım. O zamanlar babam Tekel sigara fabrikasında çalışıyordu. Yakışıklı bir adam olduğundan etrafında birçok kadın vardı. Dolayısıyla annem devamlı şikâyet eder dururdu, ne huzuru vardı ne de babama güveni. Ramazan ayıydı. Annem, yakın arkadaşı Şükran Teyze ve ben teravih namazına gidecektik. Hazırlandık, giyindik, tam evden çıkacağız, neden bilmiyorum elimi babamın ceketinin cebine soktum ve her şey işte o an başladı. Sanki sezgilerim beni bir konuda uyar-mak ister gibiydi. Çocukluk işte, başkalarının özel eşyalarının karıştırılmaması gerektiğini bilmiyordum. Ceketin cebinde bir mektup buldum, bulduğum mektubu annem gördü. Üstelik par-füm kokuluydu. Annem, “Nuray, o ne?” diye sordu. Mektubu açtım, zar zor okudum, ne olduğunu anladım anlamasına ama gel gör ki okuduklarımı, “Bu ne?” diye ısrarla soran anneme nasıl anlatacaktım? O anda nutkum tutuldu. Çocukluk işte; annem babama bağırarak, babam da annemi dövecek korkusuyla o anda anneme başka şeyler uydurdum. Sonraki günlerdeyse tahmin edemediğim kadar çok kereler okudum o aşk dolu satırları. Babam annemi aldatıyordu. Acaba mektubu anneme göstersem mi diye içim içimi yiyordu. Çünkü annem babamı sevmiyordu, ona âşık değildi; belki üzülmez, böylelikle benim üzerimden de bu yük kalkardı. Hem o da özgürleşir belki, ertelediği kararları ver-