

TÜRKİYE	EKONOMİ	DÜNYA
SPOR	HAYAT	YAZARLAR
RADİKALİST	OTOMOTİV	KÜLTÜR SANAT
GUSTO	ÖZEL	

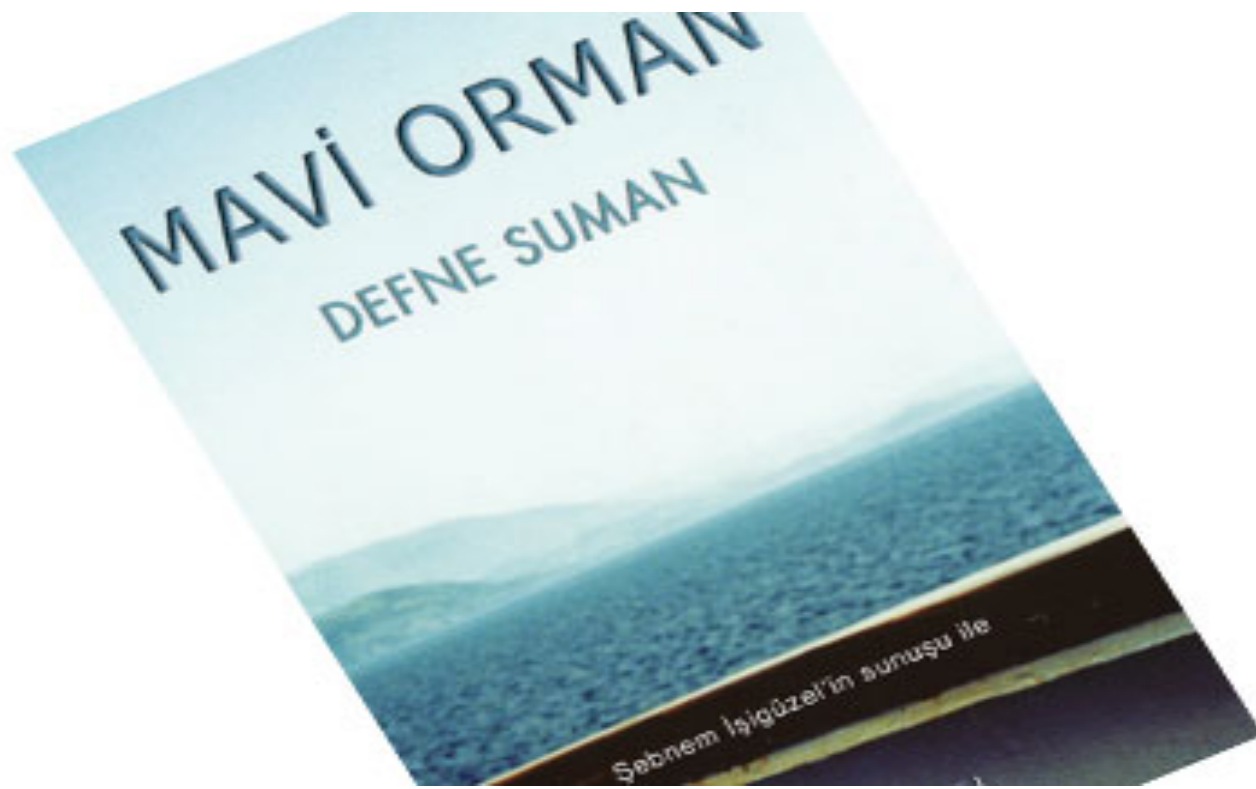
Radikal.com.tr (http://www.radikal.com.tr/) > Radikal Kitap(/kitap/) > Bir yoga yolculuğu

Bir yoga yolculuğu

27/01/2012 02:00 | A+ A-

Defne Suman 'Mavi Orman'da, yoga aracılığıyla kendini arayaşını deneyimleri eşliğinde anlatıyor

Haber: ZEHRA İPŞİROĞLU / Arşivi



Facebook'ta Paylaş

Tweetle

G+1 0

Facebook'ta Paylaş

Tweet

G+1 0

(https://twitter.com/share)

Facebook'ta Paylaş

Tweet

G+1 0

(https://twitter.com/share)

Gipo'yu tanıyor musunuz? Gipo, insanların düşlerini çalan iğrenç bir yaratık. Ona elinizi uzattığınız anda kolunuzu kapar, giderek büyür, şişer; sonunda sizi öyle bir ele geçirir ki, siz siz olmaktan çıkarsınız. Ama ona karşı koymayı ne kadar başarılırsanız, o kadar ufalır, küçülür, sonunda da belki sönüp gider. Bence gene de onu bütünüyle çıkartamazsınız yaşamınızdan. Uyanık olmanız gerekir, çünkü pusuda bekler, zayıf bir noktanızı yakaladığı anda da saldırıya geçer. Gipo, içimizdeki gizli polis. ('Düş Hırsızlarına Karşı' kitabımın başkişisi). Defne Suman'ın iç yolculuğunu anlattığı ilk kitabı 'Mavi Orman'ı okurken, şu sevimsiz yaratık bir an bile çıkmadı aklımdan.

Gipo'ya sırtınızı dönüp giderseniz, onu yaşamınızdan radikal bir biçimde silip atarsanız ne olur? Saygın bir ailenin kızı olan Defne Suman Boğaziçi Üniversitesi'nde Nilüfer Göle'nin asistanyken, dahası bu eliter hocanın Jaguarını park etmek şerefine bile erişmişken, geride bir yığın hayal kırıklığı, üzüntü, kaygı ve öfkeyi bırakarak çekip gidiyor büyük bir yüreklilikle. Annesinin, babasının yaşamını değil de, kendi yaşamını yaşamak için gidiyor. Onu bekleyen pırıl pırıl bir geleceği hiçe sayarak...

Yoga öğreniyor Tayland'da. Yogaya gönül bağlamış bir kadına duyduğu sevgi ve hayranlıkla yepyeni bir yol açılıyor yaşamında. Gerçeklerden kaçış mı, yoksa kendi olma, kendini keşfetme yolunda sabır ve süreklilik isteyen uzun bir arayış mı?

'Mavi Orman'da Yoga aracılığıyla yaşadığı deneyimlerinden yola çıkarak başkalarının dayattığı düşünce ve duygu kalıplarını bir bir kırarak kendini arayaşını anlatıyor yazar. İlk adım egonun Gipo'nun egemenliğinden yavaş yavaş kurtulması. Beklentilere güle güle diyebilme cesareti.

Gerçek sevginin keşfi

Politika

(http://www.radikal.com.tr/politika/)



(http://www.radikal.com.tr/politika/bakan-bozkirdan-cok-onemli-pasaport-aciklamasi-1536759)

Bakan Bozkır'dan çok önemli pasaport açıklaması

(http://www.radikal.com.tr/politika/bakan-bozkirdan-cok-onemli-pasaport-aciklamasi-1536759)

Ekonomi

(http://www.radikal.com.tr/ekonomi/)



(http://www.radikal.com.tr/ekonomi/merkez-bankasindan-faiz-hamlesi-1535460)

Merkez Bankası'ndan faiz hamlesi

(http://www.radikal.com.tr/ekonomi/merkez-bankasindan-faiz-hamlesi-1535460)

Dünya

(http://www.radikal.com.tr/dunya/)



Sözgelimi sevgi kavramı üstünde düşünelim. Sevgi adına çoğu kez sadece kendi egomuzu tatmin etmiyor muyuz? Bu sevginin her türünde anne- **çocuk (/index/cocuk)** ilişkisinde, arkadaşlıklarda, dostluklarda, dahası **erkek (/index/erkek) - kadın (/index/kadin)** ilişkisinde bile böyle değil mi? Karşımızdakine sahip çıkıyoruz, onu yönlendirmeye çalışıyoruz ve onun bize kul köle olmasını bekliyoruz. Bir de bu tür bir baskıyı sevgi diye adlandırıyoruz. Örneğin erkek-kadın ilişkisinde kıskançlık gibi ilkel bir duyguyu bile sevginin kanıtı olarak görüyoruz. Sevgi adına kendimizi de çevremizi de ne çok kandırıyoruz.

Önce insanın kendi ego'sunu aşarak kendi içindeki "ben"i ya da süper egoyu ya da tanrısal gücü keşfetmesiyle başlıyor her şey. Ben bu gücü hissedebilmişsem içimde, beklentilerimi, onaylanma duygumu aşabilmişsem, kendi içimde huzur ve dengeyi bulabilmişsem, o **zaman (/index/zaman)** gerçek sevgiyi keşfetmişim demektir. O zaman sevgiyi öyle bir yakalayabilirim ki, onunla öyle bir bütünleşebilirim ki, başkaları da bundan fazlasıyla alabilirler paylarını. Uzakdoğu felsefesi Yogadan Reiki'ye kadar çeşitli yöntemler ve tekniklerle bunu öğretiyor. Defne Suman da çok sevdiği ve evlendiği arkadaşı Kokia aracılığıyla hastalık, ölüm gibi çok zor yaşantılarla hesaplaşarak sevgi yolundaki çalkantılı arayışını anlatıyor. Ölüm bilinci, yani yaşarken de ölümü akıldan çıkartmamak yaşama, yaşadığımız ana sınıksız sarılmamızı sağlıyor.

Bir parmak bal

Gitmek büyük ama çok büyük bir cesaret... Defne Suman, gitmenin öyküsünü anlatıyor.

Yıllar sonra bir yere ait olma duygusuyla ülkesine Yoga hocası olarak geri döndüğünde ise yeni yaşamına ilk adımını atıyor ürkekçe. Göçebelik dönemi sona ermiş artık. Yeni bir yaşam kurulacak. Acaba Gipo gene depara, ün gibi vaatlerle çıkacak mı karşısına, ağzına bir parmak bal çalıp onu kendi olma yolundan çıkaracak mı? Pek sanmam, 'Mavi Orman' Defne Suman'ın çok şeyi aşabilmiş olduğunu gösteriyor çünkü. Ama gene de belli olmaz, çünkü toplumdışında alternatif yaşamların sürdüğü yerlerde Gipo'nun izine pek rastlayamasak bile, onun varlığının toplumun içinde, dahası merkezinde tüm gücüyle sürdürdüğünü unutmamamız gerekiyor. Bu nedenle Gipo'nun tuzağına düşmeden toplumda var olabilmek, farklı bir duyarlılığı, yani bir tür farkındalığı koşulluyor sanırım.'Mavi Orman' aslında Yogayı anlatıyor, Yoganın dönüştürücü gücünü. Ama gündeme getirdiği varoluşsal sorunlarla sadece Yoga ve Uzakdoğu felsefesiyle ilgilenenlere değil, yaşam üstüne düşünmek isteyen herkese sesleniyor.

MAVİ ORMAN

Defne Suman

Kuraldışı Yayınevi

2011, 216 sayfa, 15 TL.

(http://www.radikal.com.tr/dunya/bruksel-saldirisinin-ucuncu-suphelisi-serbest-birakildi-1537290)

Brüksel saldırısının üçüncü şüphelisi serbest bırakıldı

(http://www.radikal.com.tr/dunya/bruksel-saldirisinin-ucuncu-suphelisi-serbest-birakildi-1537290)

Spor (http://www.radikal.com.tr/spor/)



(http://www.radikal.com.tr/spor/total-futbol-oksuz-kaldi-johan-cruyff-oldu-1535492)

Total futbol öksüz kaldı: Johan Cruyff öldü

(http://www.radikal.com.tr/spor/total-futbol-oksuz-kaldi-johan-cruyff-oldu-1535492)

Hayat (http://www.radikal.com.tr/hayat/)



(http://www.radikal.com.tr/hayat/arda-turan-sevgilisinin-fotograflarini-sildi-1536767)

Arda Turan, sevgilisinin fotoğraflarını sildi

(http://www.radikal.com.tr/hayat/arda-turan-sevgilisinin-fotograflarini-sildi-1536767)

Kültür (http://www.radikal.com.tr/kultur/)



(http://www.radikal.com.tr/kultur/2015te-cimri-mi-olur-ya-olur-1535662)

2015'te 'Cimri' mi olur ya... Olur!

(http://www.radikal.com.tr/kultur/2015te-cimri-mi-olur-ya-olur-1535662)

Sinema (http://www.radikal.com.tr/sinema/)



(http://www.radikal.com.tr/kultur/ara-guler-belgeselinin-yonetmeni-kim-bu-sacmaliklari-basina-yaydiysa-1534522)

Facebook'ta Paylaş

Tweetle

G+1 0

Arşivle (Javascript:SetArchive();)

Mail Gönder

Facebook'ta Paylaş

Tweet

G+1 0

(https://twitter.com/share)

Facebook'ta Paylaş

Tweet

G+1 0

(https://twitter.com/share)

ETİKETLER: yoga , Nilüfer , Mavi , Çocuk , Erkek , Kadın , Yaşam , yazar , orman (/index/orman) (/index/bogazici) (/index/zaman) (/index/bogazici_universitesi) (/index/karsi) (/index/orman) (/index/bogazici) (/index/zaman) (/index/bogazici_universitesi) (/index/karsi)



Erkeklerin Doğum Kontrol Haplarıyla İlgili Bildiği 11 Yanlış



Annemize #TeşekkürlerAnne Demek İçin 10 Sebep



Hayvanseverlerin Her Yerinden Fışkıran 11 Minnoşluk



Birikim Denince En Başta Onlar Akla Gelir: Anneler Biriktirir

onedio

YORUMLAR

[Yorum Yaz](#)

Bu habere henüz yorum yazılmamış.

WEPTV (<http://webtv.radikal.com.tr>)

TÜRKİYE

SPOR

KİTAP

SİNEMA

EĞLENCE

ASTROLOJİ



<http://webtv.radikal.com.tr/sinema/81/doyumsuz-kadından-seks-anilari.aspx>

Doyumsuz kadından seks anıları

<http://webtv.radikal.com.tr/sinema/81/doyumsuz->



Sevişme sahnesi mahkemelik oldu



Captain America Civil War: Spiderman tarafını seçti



David Beckham oğlu Brooklyn'in karizmasını



Mevlüt Yüksel sınırda askerle tartıştı

Ara Güler belgeselinin yönetmeni: Kim bu saçmalıkları basına yaydıysa...

<http://www.radikal.com.tr/kultur/ara-guler-belgeselinin-yonetmeni-kim-bu-sacmaliklari-basina-yaydiysa-1534522>

Çevre

<http://www.radikal.com.tr/cevre/>



<http://www.radikal.com.tr/cevre/corlu-ve-ergeneve-termik-santrale-karsi-miting-1534410>

Çorlu ve Ergene'ye termik santrale karşı miting

<http://www.radikal.com.tr/cevre/corlu-ve-ergeneve-termik-santrale-karsi-miting-1534410>

Otomotiv

<http://www.radikal.com.tr/otomotiv/>

<http://www.radikal.com.tr/otomotiv/satilan-her-100-aractan-16si-suv-oldu-1527207>

Satılan her 100 araçtan 16'sı SUV oldu

<http://www.radikal.com.tr/otomotiv/satilan-her-100-aractan-16si-suv-oldu-1527207>

Radikalist

<http://www.radikal.com.tr/radikalist/>

<http://www.radikal.com.tr/radikalist/bu-fotograf-ta-kac-kisi-var-1530979>

Bu fotoğrafta kaç kişi var?

<http://www.radikal.com.tr/radikalist/bu-fotograf-ta-kac-kisi-var-1530979>

Künye (http://www.radikal.com.tr/kunye/) | Reklamlar (http://www.medyanet.net/)

| İlan (http://ilan.radikal.com.tr/)

| Son Dakika Haber (http://www.radikal.com.tr/turkiye/)

| Haberler (http://www.radikal.com.tr/) | Haber (http://www.radikal.com.tr/)

Radikal e-Bülten'e üye olun! **Kayıt Ol**

(https://plus.google.com/111139069635417829913)

İnternet Baskınları'na yer alan tüm metin, resim ve benzeri içeriğin hakları Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.'ye aittir. Hiçbir şekilde basılı ya da elektronik bir ortamda (CD, İnternet vs.) kaynak gösterilse bile izin alınmadan kullanılamaz.

Bize Ulaşın
(http://www.radikal.com.tr/iletisim/)

Üye Olun

SSS
(http://www.radikal.com.tr/ss/) (http://www.radikal.com.tr/ss/)

Android
Uygulama

(http://mobil.radikal.com.tr/son-dakika.aspx?atype=radikalmobil#radikal-
iPhone
Uygulama
(http://mobil.radikal.com.tr/son-dakika.aspx?atype=radikalmobil#radikal-
appStore)

İnternete
ilan ver

(http://reklamver.radikal.com.tr/interneteilanver/interneteilanver/)

RSS

(http://www.radikal.com.tr/rss/)