

Semin Yalman Yılmaz
Prof. Dr. Oğuz Yılmaz

KALPTE YAŞAMAK

Kalbinizi Keşfe Bir Davet



—
Kişisel
Gelişim
—

Doğan
novus



Semin Yalman Yılmaz, 1971 yılında Ankara’da doğdu. İlk ve orta-öğrenimini Yunanistan ve Almanya’da tamamladı. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyoloji Bölümü’nden mezun olduktan sonra Emerson College’ta kitle iletişimi üzerine yüksek lisans yaptı. Uzun yıllar yapımcılık ve danışmanlık yaptıktan sonra, 38 yaşında iç sesini dinleyerek kariyerine ara verip birçok bilinmeyenli yeni bir yola çıktı. Semin, insana bütünden; kalp-vücut-zihin-ruh yaşam alanından bakan bir uzmandır. “Kalpte Yaşamak®” (LITH - Living in the Heart) adlı özgün yaklaşımı aracılığıyla görülmek, duyulmak ve hissedilmek isteyen bireylerin kalpleriyle yeniden bağlantı kurmalarını sağlamakta; bu süreçte Kundalini Yoga & Meditasyon, Compassionate Inquiry® ve diğer dönüşümsel uygulamaları birleştirerek insanlara bu alanlarda hizmet vermektedir. Semin ayrıca Niyet Design takıları markasının yaratıcısı olup bir dönem Radyo Voyage & Bozcaada’da “Kalpte Yaşamak” programını yapmıştır. Kasım 2012’den beri eşi Oğuz ile “Kalpte Yaşamak” adlı konferansları vermekte ve “Kalpte Yaşamak” yolculuğunda birlikte yürümektedirler. Lâl ve Alp isminde iki çocukları vardır.

Prof. Dr. Oğuz Yılmaz, 1972 yılında Mersin’de doğdu. Tarsus Amerikan Koleji’nin ardından Hacettepe Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesi’ni 1995 yılında bitirdi. Florence Nightingale Hastanesi’nde kalp ve damar cerrahisi uzmanlığını 2002 yılında aldı. 21 yıl İstanbul Memorial Hastanesi’nde çalıştıktan sonra 2023 sonu itibarıyla yeniden İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’ne dönerek çalışmalarına burada devam etmektedir. Bu süreçte İtalya, Avusturya ve İsveç’te kısa dönemler staj imkânı bulmuş, 2007 yılında da ABD’de Mayo Clinic’te araştırma görevlisi olarak çalışmıştır. Yurtiçi ve yurtdışında çok sayıda dergi ve kitapta makaleleri yayımlanmış, kongrelerde bildiriler sunmuştur. Kasım 2012’den beri eşi Semin ile “Kalpte Yaşamak” adlı konferansları vermekte ve “Kalpte Yaşamak” yolculuğunda ona eşlik etmektedir. Lâl ve Alp isminde iki çocukları vardır.

 livingintheheart.co / kalpteyasamak.com

 [@kalpteyasamak / @droguzyilmaz](https://www.instagram.com/kalpteyasamak / @droguzyilmaz)

 [@kalpteyasamak / @droyilmaz](https://www.youtube.com/kalpteyasamak / @droyilmaz)

 [/Semin Yalman Yılmaz / Prof. Dr. Oğuz Yılmaz](https://www.linkedin.com/in/Semin_Yalman_Yilmaz / Prof. Dr. Oğuz_Yilmaz)

KALPTE YAŞAMAK

Yazan: Semin Yalman Yılmaz, Prof. Dr. Oğuz Yılmaz

Editör: Pınar Çelikel, Nimet Kırşan

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Haziran 2025 / ISBN 978-625-6057-27-2

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Kapak kalp illustrasyonu: Sarai Llamas

Kitap içi sembol tasarımı: Lâl Yılmaz

Sayfa tasarımı: Gökçen Yanlı

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Kalpte Yaşamak

Semin Yalman Yılmaz
Prof. Dr. Oğuz Yılmaz

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR



İÇİNDEKİLER

	EDİTÖRDEN NOT	11
	01/TETİK	15
	02/DURMAK	43
	03/NİYET	65
	04/OLASILIK	81
	05/CESARET	101
	06/GÜVEN	125
	07/ÇALIŞMA/TAAHHÜT	157
	08/ZİHİN (İNANÇ KALİPLARIMIZ)	185
	09/BEDEN (NE HİSSEDİYORUZ?)	213
	10/KALP	249
	11/YOL/AKIŞ	287
	12/İNANÇ	313
	AI İLE SOHBET	333
	ÖNERİ LİSTESİ	337
	TEŞEKKÜR	341

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Çocuklarımız Lâl & Alp'e...

EDİTÖRDEN NOT

Telefondaki yumuşak ses tonu, “Eşimle birlikte Kalpte Yaşamak konulu konferanslar veriyoruz ve bu konuyla ilgili bir kitap yazmak istiyoruz. Bize yardım eder misiniz?” diye sorduğunda tanıştık Semin Yılmaz’la. “Ben bir yoga eğitmeniyim ve Oğuz da bir kalp cerrahı” dediğinde ise heyecanlanmaya başlamıştım. “Atölyelerinizden birine katılan bir arkadaşım verdi telefon numaranızı, ben de aramak istedim” diye sürdürdü konuşmasını. Böylece kalpten kalbe bir yol olduğunu hisseden iki kişi telefonda tanışıp birlikte bir yola çıkmaya karar verdik.

O günlerde, üç yıldır roman yazmak isteyenler için yazı atölyeleri yapıyordum ancak bir kitabı iki kişinin yazması benim için de yeni bir tecrübe olacaktı. Üstelik ikisi de kalp üzerine çalışıyorlardı. Üç kişi olarak buluştuğumuz ilk gün, neredeyse iki saat hiç susmadan konuştuk. Hem birbirimizi tanımak, hem kitapla vermek istedikleri mesajları netleştirmek hem de nasıl bir yol izleyeceğimize karar vermek için... O güne kadar seminerleri birlikte vermişlerdi. İlk kararımız, iki yazarın kitabı ayrı ayrı yazmalarıydı. Her ne kadar hayatı paylaşıyorlar da bambaşka iki karakterdi onlar.

Semin, yıllar önce kurumsal hayatı bir kenara bırakıp kendini anlamak için yogayla ruhsal bir yolculuğa çıkmıştı. Hem eğitim almaya hem de eğitim vermeye devam ediyordu. Özellikle “kalbi açmak” üzerine bir yoldaydı.

Oğuz ise ülkenin önde gelen hastanelerinden birinde oldukça başarılı, bilinen bir cerrahı. Bir bilim insanı olarak analitik düşünmeye çok alışık. Her gün gerçek kalplerle ellerinde tutuyordu.

“Kalpte Yaşamak” deyince vermek istedikleri mesajlardan oluşan bir konu listesi çıkardık. Anlatacaklarını 12 bölümle sınırladık. Bunların bir bölümü konferanslarında anlattıklarıydı, bir bölümü ise yepyeni başlıklar. Listelediğimiz konulara ayrı ayrı bakış açısıyla yaklaşacaklardı. İkinci kararımız ise biri diğerinden etkilenmesin diye yazdıklarını birbirlerine göstermemekti. Böylece işin içine biraz da gizem katmış olduk. Bu gizem kitabın basıldığı güne kadar sürdü üstelik.

Şimdi size uzun uzun izlediğimiz yöntemi anlatmayacağım. Zaten elinizde tuttuğunuz kitap aynı zamanda tüm süreci de anlatıyor. 9 ay boyunca büyük bir adanmışlıkla her hafta sorumlu oldukları bölümleri yazdılar. Yazdıkları pazar sabahları ayrı ayrı, “Hocam ben bölümümden razıyım” notuyla mesaj kutuma düştü. Sonra akşamında Zoom’da buluştuk. O haftaki yazı maceralarını, düşüncelerini konuştuk. Aksayan yerleri tespit edip öneriler geliştirdik.

Seyahat etmeyi çok seven bir grup olduğumuz hemen ortaya çıktı. Bir hafta ben Mısır’da, Semin ve Oğuz Londra’da; başka bir hafta Semin Ibiza’da, Oğuz İstanbul’da, ben Hamburg’da... Sonra onlar birlikte Mersin’de, ben İzmir’de... Ya da ben Olimpos’ta arkeolojik kazıda, onlar Samos’ta yıldönümü kutlamasında... Kimi zaman Semin ya da ben havaalanında uçak beklerken... Oğuz ise sanki az önce hayat kurtardığı bir ameliyattan çıkmamış gibi...

Tüm hayatlarını ortaya koydukları bir kitap yazarken elbette dost olduk. Çünkü sırlar döküldü, travmalar ortaya çıktı. Onların anlattıkları benim de hayatımı etkiledi. Pek çok şeyi kendime yüksek sesle söyleyebilme cesaretini Semin’den öğrendim. Şimdi ne ben ne de onlar 9 ay önce yola çıktığımız insanlarız.

Tek bir kavram için saatlerce tartıştık. Vardıkları sonuçları tüm samimiyetleriyle bölümlerin içine eklediler. İkisi de oldukça sade ve akıcı bir yazı dili tercih ettiler. Okura önerilerde bulunurken, hep kendilerinden yola çıktılar. Semin, ünlü guruların kitaplarından örnekler verirken bile kendi süzgecinden geçirdi bunları. Her biri yıllar içinde onda biriken bilgilerdi.

Beni en çok şaşırtan ise bir bilim insanı olan Oğuz’un satırlarındaki ruh dünyasıydı. Başta ondan mesleğine de uygun soğuk bir

yaklaşım beklemiştim. Evet, her bölüm için bilimsel makalelerden, kalple ilgili her türlü detaydan söz etti. Ancak bir kalbi ellerinin arasında tutarken bilimin ötesinde hissettiklerini de bir öykücü gibi anlatması sadece “soğukkanlı doktor” olmadığını gösterdi.

Bu anlattıklarımın hepsini kitabın sayfalarında siz okurlar da hissedeceksiniz. Böyle bir kitap yazmak, büyük bir cesareti ve hayatla yüzleşmeyi gerektiriyordu.

Semin ve Oğuz hem kendi hayatlarıyla yüzleştiler hem de benim pek çok şeyle yüzleşmemi sağladılar.

Sevgili okur, şimdi de sıra sizde.

Sizin hayatınıza da dokunmak için cesaretle sayfaları çevirmeye başlamanızı bekliyorlar.

Pınar Çelikel

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

1. BÖLÜM

TETİK



“Tetik kendini yakından tanımak için bir fırsat.”

—Dr. Gabor Maté

SEMİN

Evet, herkesin kendi hikâyesi var ve bunlar kendince çok özel ve kıymetli ancak esas önemli olan da bu hikâyelerin paylaşılması. Bu hikâyeleri okumayı seven birisi olarak bendeki düşünce şöyle oluyor: “Oh, yalnız değilim. Benim yaşadıklarımı yaşayanlar var, bak ben de böyle düşünüp böyle hissediyorum.” Yani bir paylaşma söz konusu oluyor. Sanki o kişiyle bir kahve ya da çay içip sohbet ediyoruz. Tabii bu konuşmanın ardından merak edilen konu şu: Peki bu dönemde sana ne hizmet etti, ne yardım etti? Dolayısıyla nasılı merak ediyoruz. İşte hikâyelerimizle empati kurmanıza, bilgilerle zihninizi tatmin etmenize, bunların yanında uygulamalarla da eski alışkanlıklarınızı bırakıp yeni alışkanlıklar edinmenize yardımcı olacağız. Seni senden daha iyi tanıyan kimse yok. Sen kendinle kaldıkça, kendinle vakit geçirdikçe, kendinle yüzleştikçe, kendinle dost oldukça, kendini kabul ettikçe bir şeyler dönüşmeye başlayacak. Hayatına her gün koyacağın o pratikler senin en iyi yol arkadaşın, destekçin olacaklar. Unutma, bu bir yolculuk ve süreç. Sonuca odaklanmak yerine süreçten keyif almaya bak. Yalnız değilsin. Birlikteyiz. Merakla, samimiyetle, şefkatle yolunda yürümeye devam et.

Bilmem kaç defa, “Evet, bu kitabı yazıyorum” diye bilgisayarıma başına geçmiş ya da defterlerime yazmıştım. Her seferinde, “Bak yazıyorum” deyip sonra bırakmıştım. Hep söylüyorum “Kalpte Yaşamak” bir süreç. İşte bu kitabın bu aşamaya gelene kadar da bir süreci vardı ve yaşanıyordu.

Kasım 2012’de eşim Oğuz’la ilk “Kalpte Yaşamak” sohbetimizi yapmıştık. Aradan 7 sene geçmiş ve bir döngü bitmişti. İkinci soh-

betimizi Ocak 2019'da yapınca biliyordum ki bu anlattıklarımızın bir kitabı olacaktı. Bu, içeriden gelen kuvvetli bir histi.

Ve uzun bir aradan sonra, 1 Nisan 2024'te birlikte yaptığımız sohbetimizde bu kez, "Evet, yazıyoruz bu kitabı" diyerek el sıkıştık. Kalplerimiz bu kitabı yazmamızı istiyordu. Bu sefer "birlikte" bunu istiyorduk. Burada bir şey vardı.

O gün akşam hissediyordum: Kalpten yapılan paylaşımların büyüğü çok büyüğü oluyordu. Biz kendi kalbimizde titreştiğimiz diğer insanları da o alana davet ediyorduk. Hatta bunu birlikte yapıyorduk. Doğrudan başka insanların kalplerine dokunuyorduk. Onlar da bizimle yaşıyorlardı; yani birlikte yaşıtıyorduk. "Kalbinde yaşayan insanlar arttıkça bu ülke, bu dünya, bu evren özüne dönecek" diyordu Oğuz. Kalpten olan paylaşımların daha nice kalplere dokunacağına da inanıyordum. Sen nasıl titreşiyorsan o oluyorsun, onu yaşıtıyorsun ve yayıyorsun.

Bu kitabı yazma sevdam sessiz sedasız başlamıştı. İçimde büyük bir istek ancak bir de büyük bir engel vardı.

Merkür retrolarından bir tanesinde, Oğuz'la o derin sohbetlerimizin bilmem kaçındasında kitabımı sakladığım yerden tekrar çıkarmak istediğimi dile getirmiştım. İçimdeki bir ses, "Sen bu konuda uzman mısın ki yazıyorsun? O çok geniş, büyük ve anlaşılması zor bir konu... Ayrıca o kadar orijinal da değil" diye sesleniyordu ve ben de kitabı yazmaktan vazgeçiyordum.

"Bir kitabı yazmak için orijinal olmasını bekleme. Sen bu konuda ilk yazan ve son yazan olmayacaksın. Burada önemli olan özgün olman"¹ diye Elizabeth Gilbert geri sesleniyordu bana.

Ancak ben bir türlü o eleştirel seslerden kurtulamıyordum. En saçma şeyler olsa bile eşime anlatıp rahatlıyordum. Oğuz'a tetiklendiğim olayları anlatırken o da bana yapmadığım şeylerden bahsediyor; saklandığımı ve hayatın Instagram olmadığını dile getiriyordu. Birbirimize neler yapmadığımızı söylüyorduk ancak bu bizi hiçbir yere götürmüyordu. Onun bütün söylediklerini zaten ben kendime defalarca söylediğim bir yerdeydim. İçimdeki yargıç ile yetersiz olduğumu düşündüğüm inanç kalıplarım ortaya çıkı-

1. Elizabeth Gilbert, *Büyük Sihir*, Doğan Kitap, İstanbul, 2016.

yor ve hepsi beni durduruyor, hareketsiz kılıyordu. Peki benim bu süreçte neye ihtiyacım vardı?

Eşim bu kitabı birlikte yazabiliriz diye bir öneriyle geldiğinde üzerimden büyük bir yük kalkmış ve bir anda gözlerimden yaşlar süzölmeye başlamıştı. Bu süreçte tek başıma değildim. Yalnız değildim. Her şeyden önce kitaba ve vizyonuna inanıyordu. Diğer i ise yardım isteyebilirdim. Yıllardır “Bakın ‘tek başıma’ başardım”ın ispatını bir kenara koyabilirdim. Ben değil, “BİZ” birlikte bir şey yaratıyorduk. Birlikte yaratmanın gücü eminim bir başka olacaktır.

Bu kitabı yazma süreci bana keyif verse de en büyük “tetikçim”le başlamak istedim. Bunu hayırlısıyla bir geçelim diye söyledim. Kendime konforlu bir alan yarattım. Şöyle bir keyif kahvesi koydum. Yolculuğumda bana yüksek benliğimin sesini duy-mama alan açan ustalarımı davet ettim. Ve bu süreçte yalnız olmadığımı, eşimin de bana eşlik ettiğini ve hayatıma yeni giren sevgili editörümüz Pınar’ın da bizimle olduğunu hatırlattım.

Daha da ötesi “O” çağlar boyunca gerçek olan, hep benimle. Hiç beni yalnız bırakmıyor. Sadece O’nu fark etmemi sabırla bekliyor. Sırtımı O’na dayayabilirim. O benden emin. Benim de O’ndan emin olmamı bekliyor. “Ve biliyorum ki, bu yolculukta eski yaralarım dokunan, beni durup bakmaya davet eden anlar olacak. Tetik kendini yakından tanımak için bir fırsat” der Dr. Gabor Maté.

Hayatımızın bir yerinde bizi derinden etkileyen olaylar yaşıyoruz. Bir hastalık, sevdiğin birisini kaybetmek, boşanmak, aldatılmak, kaza, ülke değiştirmek gibi. Bunlar çarpıcı ve bizi derinden etkileyen büyük olaylar. Bir de hayatın içinde birisinin sana bir şey söylemesiyle tetiklendiğimiz anlar var. O anda genellikle tetiklendiğimiz farkında olmayız. Bu tetiklenmelerimiz, aile, sevgili, eş, iş hayatı, okul gibi en yakın çevremizde oluyor. Örneğin tetikleniyoruz ve bir arkadaşımıza olayı ya da kişiyi anlatmaya başlıyoruz. Günler geçiyor, aynı hikâyeyi tekrar tekrar anlatırken buluyoruz kendimizi.

Peki burada ne oluyor?

Burada ben kendimle ilgili neye inanıyorum?

Ne hissediyorum?

Herkese benim bu kitabı çok yazmak istiyor olmamı anlatmam gibi. Çeşitli çalışmalara katılıyorum. Engel olarak bu kitabı yazamıyor oluşumu ortaya koyuyorum. Bu kitaba başlamadan önce sevgili Mehmet Altıoklar'ın Hikâye Anlatıcılığı Atölye Çalışması'na katılmışım. Mehmet, Maya Angelou'nun bir sözünü paylaşmıştı: "Anlatılmamış bir hikâyeyi içinde tutmak kadar ısırap veren bir şey yoktur."

Peki bu kitabı yazamıyor olmamın engeli neydi? Kendi düşüncelerim ve varsayımlarım olabilir mi? Hadi o zaman, hodri meydan: Kim okur bu kitabı? Zaten burada anlattıklarımı başka kitaplarda da okuyabilirler. Yazı dilim de zaten kuvvetli değil. Ya yeterince iyi değilsem? Ya hayal kırıklığı yaşarsam? Ya başarısız olursam...

Oh, yazdım işte. Bunları yazmak, sesli dile getirmek bile iyi geliyor insana.

Kendimle ilgili esasında yeterince iyi olmadığımı inanıyorum. Tüm yaratıcılığın önünde duran koca bir kaya. Bu inanç kalıbım küçüklüğümden beri benimle. Kiminle değil ki zaten.

Ne mi hissediyorum? Korkuyorum. Utanıyorum.

Siz şu anda bu yazdıklarımı bir çırpıda okuyorsunuz. Ama bilmelisiniz ki bunları fark edebilmek, yazabilmek, hissedebilmek ve sindirebilmek çok uzun yıllarımı aldı. Yaşadığımız olayın döngüsü tamamlanmadığı zaman aynı şeyi farklı zaman dilimlerinde, farklı hikâyelerin içinde yaşıyoruz. Yani geçmiş ve gelecek o anda yaşanıyor.

Düşünsene, çok istediğin şeyin bitmiş halini hayal bile edemiyorsun. Neden mi? Çünkü zaten olmaz ki diyorsun. Halbuki gökyüzünün sınırı yok, hadi hayal et diyor. Bir ol diyor. O sonsuzluk ile sen bir olamıyorsun. Zihninde kocaman bir ikilem var. O ikilemi yaratan mimarlar da senin küçükken önem verdiğin yetişkinler. Tıpkı benim lisedeki edebiyat öğretmenim gibi. Yazdığım kompozisyona "Hayatımda okuduğum en kötü kompozisyon bu" demişti ve ip orada kopmuştu. Evet, ben iyi yazı yazamıyorum çünkü edebiyat öğretmenim diyorsa doğrudur.

Yazarken zaman zaman bedenimde o korkuyu hissediyorum. Bazen o sesi duyuyorum: Ya yazamazsam? Bak çok büyük hayal kırıklığı yaşarım. Boş ver, bu kitaba çok şey yükleme. Bir yandan da hayır, ben kendimi ifade etmek istiyorum deyip yazmaya devam ediyorum. Korkunun yerini heyecan alıyor bu sefer. Bazen de gözyaşı...

Hayal kırıklığı demişken aklıma bir anım daha geliyor. Ortaokuldayım, o sıralar babamın görevinden ötürü Almanya’da okuyorum. Almancayı yeni öğreniyorum. Okulla bir kampa gidiyoruz. O kampta elimize tiyatrosunu yapacağımız küçük bir kitapçık veriliyor. İstedğimiz rolü çalışmamız söyleniyor. Ben de başrolü ezberliyorum. Rolünü ezberleyen çıkıp oynuyor ve öğretmen de ona göre seçiyor. Ana karakter rolüne seçmiyorlar beni. Oturup tek tek diğer rolleri ezberlediğimi hatırlıyorum. Yeter ki birini oynayayım. Fakat hiçbirine seçilmiyorum. Ve sonuçta tiyatro setinde ışıkçı oluyorum. Halbuki o sahneye, ışıkların altına çıkmayı ne çok istemiştim. Sahnede parlamak istiyordum. Büyük bir hayal kırıklığı yaşıyorum. Hayal kırıklığının ötesinde şimdi fark ediyorum ki büyük bir utanç duymuşum. Bazen sahneye çıkarsın, başarısız olursun ve utanç duyarsın. Benimkisi ise sahneye çıkmadan yaşanmıştı. O kadar başarısızdım demek ki. Ve bununla birlikte “yeterince iyi değilim” inanç kalıbım yerleşmişti. Yeterince iyi olsaydım seçilirdim. Ama olmadı.

Tüm bu olaylardan sonra arka planda kalmayı tercih etmeye başladım. Sahnede başkaları vardı, arka plandaysa görünmez ben. İçten içe o sahnede olmayı çok istedim.

Şimdi bu kitabı yazmak ve yazmamak arasında nasıl gidip geldiğimi anlayabiliyor musunuz? Bir öncekiler gibi kabul görmezsem yaşayabileceğim utancı, acıyı önlemek için çok yapmayı istediğim şeyi nasıl ötelediğimi görebiliyor musunuz? Görünür olmaktansa görünmez olmak.

2008 yılından bu yana her gün yazıyorum. Turuncular içerisindeki Didi Ananda Uttama’dır her gün yazı yazmama vesile olan. Didi Ananda Uttama hayatıma yeni evlendiğim dönemde girmişti. Sene 1998. Oğuz’la evlilik tarihimiz yaklaştıkça heyecanımız artı-

yordu. Zor bir sene geçirmiştik. Amcamı ve teyzemi kaybetmiştim. Babam ise kalp ameliyatı olmuştu. Tam evliliğimize bir hafta kala 20 yaş dişim ağrımaya başladı. Dişim çekildi ve çenem kilitlendi. Ağzımı bir kaşık girecek şekilde bile açamıyordum. Pipetle besleniyordum. Konuşmakta bile zorlanıyordum. Düğün akşamı “Tüm kalbimle” diyeceğime “Tüm kablimle” demiştim. O dönem tabii şu anki farkındalığım yoktu. Tüm üst üste yaşanan bu olaylar beni birçok açıdan tetiklemişti. O dönem sadece olan olaylar ve çözümler şeklinde ilerliyordum. Diş doktorum sevgili Burak Ekit benim o dönem hayatıma giren en önemli kişiydi. “Sen nasıl uyuyorsun?” diye sormuştu. Oğuz da “Buz kırıyor gibi çenesinden sesler geliyor” demişti. İnanamamıştım. “Kendini bir şekilde rahatlatman gerekiyor” demişti diş doktorum. Oğuz da yoga önerisinde bulunmuştu bana. Yıl 1998. Yoga şu anki gibi popüler değildi Türkiye’de. O dönem Nişantaşı’nda Yoga Şala vardı ve Bilgi Üniversitesi bir yoga ilanı çıkmıştı. Her iki derse gidip denemek istedim. Kalbim Didi Ananda Uttama’yla ilerlemeye karar vermişti. Didi’nin duruşu bile insana huzur veriyordu. İlk meditasyonu ondan öğrenmiştim. Her derste gözlerinizi kapatın dediğinde aklımdan çeşitli düşünceler geçiyordu: Şimdi bu kadın bize ne yapıyor? Aklımı mı okuyor? O zamanlar sosyal medya yoktu. Yoga hakkında hiçbir bilgiye sahip değildim. Sadece oradan, buradan duyduğum hikâyeler vardı ve hepsi de endişe vericiydi. Şimdi bunları yazarken gülümsüyorum.

Lâl doğunca, “Meditasyon yapmakta zorlanıyorum” dediğimde sevgili Didi Ananda Uttama bana “morning pages”ten (sabah sayfaları) bahsetti. *Sanatçının Yolu* kitabının yazarı Julia’nın önerdiği bir yöntemdi bu. Bunu öğrendiğimde Türkiye’de bu kitap Türkçeye daha çevrilmemişti. Didi bana her sabah uyandığımda üç sayfa aklıma ne geliyorsa yazmamı söylemişti.

Önceleri nasıl zorlandım anlatamam. Bilgisayar klavyelerine alışan elimin kalemle hiç durmadan yazması çok yorucu gelmişti. Aklıma ne geliyorsa saçma sapan yazıyordum. Güzel cümle kurup kurmadığım önemli değildi. Sadece yazıyordum. İşte bu beni çok rahatlatmıştı çünkü kendimi iyi ifade edemeyeceğim ve yazı dilim

**Kalbinizde karşılık bulan her satırda,
belki de uzun zamandır unuttuğunuz bir
parça kendine yer bulacak. Çünkü kalpte
yaşamak, hatırlamakla başlar...**

Bir kalp cerrahı ve bir yoga eğitmeni aynı cümlede buluşur mu? "Kalpte Yaşamak" tam da bu sorunun cevabı. Biri gerçek kalpleri onaran bir doktor, diğeri ruhun kalbine inen bir eğitmen... Farklı disiplinlerden gelen bu iki insanın içten, cesur ve dönüştürücü anlatıları, hem fiziksel hem duygusal yaralara şefkatle dokunuyor.

Kitap, her gün yaptığımız seçimlerin ardındaki inanç kalıplarını, bastırılmış duyguları ve unuttuğumuz yönlerimizi fark ettirmeye çalışıyor. Bu farkındalıkla birlikte gelen pratik öneriler, yalnızca teorik değil, uygulanabilir bir dönüşüm yolunu da beraberinde getiriyor.

Kalpte Yaşamak, kalbin sadece bir organ olmadığını; onun bir pusula, bir rehber olabileceğini hatırlatıyor.

Yaşamın merkezine kalbi koymak isteyenler için içten, bilgece ve sade bir yol haritası.

