

EFE ELMAS

LABIRENT

—
Kişisel
Gelişim
—



Bazen kaybolursun; kendini bulmak için



100
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

Efe Elmas, 1989 yılında İzmir’de doğdu. Liseyi Bornova Anadolu Lisesi’nde, lisans eğitimini Celal Bayar Üniversitesi Gıda Mühendisliği bölümünde tamamladı. İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsünde Gıda Virolojisi alanında yüksek lisans yaparken hayatına farklı bir yön vererek bölümden ayrıldı. Carl Gustav Jung-Institut Zürich’de Analitik Psikoloji üzerine eğitim aldı ve Fitoterapi, Masal Terapi Oyun Terapisi, P4C eğitimlerini tamamladı. Şu anda Dokuz Eylül Üniversitesinde “Kadın Çalışmaları” alanında yüksek lisans yapıyor ve Carl Gustav Jung, ‘Tanrıça Arketipleri’ ile mitoloji ve masal üzerine tez hazırlıyor. Erken yaşlardan beri hem bilime hem bilinmeyene meraklı olan Elmas, her iki alanda da araştırmalar yaptı. Antropoloji, kadim inançlar, ritüeller, labirent sembolizmi, dinler tarihi, rüyalar, şifa teknikleri, mitoloji ve masal araştırmaları, toplumsal cinsiyet, simgebilim ile simgesel yorumlama araştırma alanları içinde. Araştırmaları 2008 yılından beri çeşitli dergilerde yayınlandı. Maya Şamanı Ayşe Nilgün Arıt’la 2013 yılında tanışmasıyla içsel arayışını şamanik geleneklerle derinleştirdi. 2016 yılından beri çalışmalarını eğitmen olarak sürdürüyor. Sıla Topçam ile “Masal ve Arketip”, “Şifalı Masallar” gibi etkinlikler gerçekleştiren Elmas çeşitli kongrelerde, kültür merkezlerinde, festivallerde, masal okullarında da eğitmen ve araştırmacı olarak yer alıyor. Elmas aynı zamanda Kadim İnsan Derneğinde başkanlık görevini yürütüyor.

LABİRENT

Yazan: Efe Elmas

Editör: Kevser Aycan Aşkım Sarođlu

Yayın hakları: © 2023 Dođan 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 / Şubat 2023 / ISBN 978-625-6417-15-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Dođan 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

Labirent

Sembolizmi, Seremonileri, Mitleri ve Masalları ile...

Efe Elmas



İçindekiler

Teşekkürler.....	9
Labirentin Çağrısı.....	11
Labirent'e Davet ve Başlangıç Seremonisi.....	18
Labirentin 8 Yolu.....	24
1. Bölüm: Labirente Girmek / İp Yumağını Çözmek	50
Labirentin Mitolojisi: Minotor, Theseus ve Ariadne.....	53
Mitolojinin Yorumlanması Kayboluş ve Kendini Arayış.....	61
Kahraman'ın Doğuşu.....	72
Labirentin Sahibesi: En Kutsal Tanrıça Ariadne.....	80
Labirent Kelimesinin Köklerine Dair	87
Boğa Tanrı ve Ana Tanrıça: Hieros Gamos - Kutsal Evlilik....	89
Labirentin Kökleri ve Temel Sembolleri	91
Labirent İçsel Keşif Seremonisi	105
2. Bölüm: Labirentte Yürümek / İpi Takip Etmek	107
Labirentte Yürüme Teknikleri	121
2.2. Yumağı Çözmek - Labirentin Derinliklerine Yol Almak.....	137
2.3. Kılıç - Cesaret ve Yüzleşme - Gölge Arketipi.....	145
3. Bölüm: Labirenti Dokumak / İpi Örmek.....	155
Son Söz: Labirentin Merkezi	209
Ek: 1 Çeşitli Coğrafyalarda Labirent	213
Kaynaklar	215

Teşekkürler....

Öncelikle beni destekleyen, bedenli ve bedensiz tüm rehberlerime sevgiyle teşekkür ederim.

Tüm bu sürecimde hayatıma kattığı şamanizmle, destekle, rehberlikle, en önemlisi sonsuz sevgiyle her alanda beni kendimle buluşturan sevgili hocam, hayat boyu rehberim Ayşe Nilgün Arıt'a yürekten teşekkür ederim. İtinayla tekrar ve tekrar kitabı okudu, fikirlerini paylaştı ve kendim olma yolunda bana her daim rehberlik etti. Hayatın labirentlerinde yolumu bulmamda defalarca bana yol gösterdi. Bu kitabı yazarken başlarını çok ağrıttığım ama her defasında sonsuz desteklerini esirgemeyen kadim dostlarım Sıla Topçam ve Mutlu Öz'e de tüm kalbimle teşekkür ederim. Beni dinlemekten ve tekrar tekrar taslaklarımı incelemekten hiç vazgeçmediler. Ve son olarak aileme, bu hayat yolunda merak ettiklerimi daima destekledikleri için teşekkür etmek isterim.

Bu kitabı, onunla bulduğum için hep şükran dolu hissettiğim ve kitabı yazmamı bana söyleyen Nagualim'e, bana bu sırları hatırlatan atalarım ve kitabın ruhunu oluşturan Labirentin Sahibesi ile Boğa Başlı Olan'a ithaf ediyorum.

Efe Elmas
İzmir, Temmuz 2021

Labirentin Çağrısı

-Efe Elmas

İnsan en iyi ihtimalle 300 bin yıldır dünya üzerinde. Tüm öğretiler, anlatılar ve uygarlıklar, bildiğimiz tarihle birlikte 5-6 bin yıllık bir süreci kapsıyor. Bilinen tarih, böyle uzun bir zaman diliyle kıyaslandığında çok kısa...

Peki, insan bu kadar uzun zaman diliminde ne yaptı?

Kendini doğadan ayrı görmeyen avcı-toplayıcı atalarımız, bu kadar bin yıl boyunca "Ben kimim?" sorusunu sormaya ve evreni anlamlandırmaya çabaladı. Gökyüzünü izledi, güneşin seyrini, ayın döngüsünü, mevsimleri, hayvanları, nehirlerin akışını, dağları ve engin yıldızları. Anladılar ki, her şey muazzam bir döngü halinde seyrediyor. Yapraklarını kaybedip usulca ölen ve baharda yeniden filizlenen ağaçların döngüsünü, doğumun, ölümün ve yeniden-doğumun döngüsünü fark ettiler.

Bu yüzdendir ki, ilk çizdikleri sembol bu döngüyü simgeleyen spiral oldu; en arkaik labirent.

Ve ilk takıları labirenti hatırlatacak olan deniz kabuklarıydı. Labirenti, bir bebeğin "labirenti andıran" ana rahminden yol bularak doğuşunda, bir bireyin ölümünde, bir labirent olarak öte âleme geçişinde gördüler. Mağara duvarlarını boyayıp ateş yaktilar ve onun ışığında canlanan duvar resimleri eşliğinde mitik şarkılar söyleyip dans ederek kendilerinden geçtikleri mağaralarda labirenti deneyimlediler. Samanyolu girdapları, sonsuz akıştaki girdaplarda, ışıldayan yıldızların spiral döngüsünü gözlemlediler.

Labirent bir geçittir; üç âlemi, üç zamanı birbirine bağlayan bir eşik. Geçmiş, gelecek ve şimdi arasında:

Öte âlem, bu âlem ve göksel âlem arasındaki geçit...
Bu yüzden labirent ilk olarak, bir kutsal mahaldir.
Ve bu mahallin içinde en eski büyü saklıdır.

“Sihir, balta girmemiş ormanların bilimidir” der Carl Gustav Jung ve ekler: “Arkaik kehanet yöntemleri, tereddütsüz, eskinin bilimi olarak adlandırılabilir.”¹

Şamanik yöntemler, mantralar, mandalalar, simgeler ve diğer pratikler kadim insana dair henüz tam da anlayamadığımız o ormanın bilimidir... Bütün kültürlerde bir sanat ve aynı zamanda da bir zanaat olarak geçen, şamanların, cadıların, eski bilge rahip ve rahibelerin pratikleri, Jung’un dediği gibi ormanın gizemli ve derin bilimidir aslında. Keşfedilmeyi bekler... Bu, ancak yüreğini doğaya açanların hissedebileceği bir bilimdir. Onu bilim yapan şey, arkasında yatan muazzam evrensel işleyiş ve tekrarlanabilirlik prensibidir; onu sanat ve zanaat yapan şey ise ancak ruhla uygulanabilmesi, pratiğin yürekte geldiğinde anlam kazanması ve her adımda ilham ve imgelerin dünyasını içermesidir... Doğada mucizeler olağandır. Jung’un sözü kadim bilime bir davet içerir.

Labirent kadim bilime girişin kapısıdır.

Bu kitap, elimizde bir ipe labirentin derin mağaralarına giriş bir davettir. Atalarımızın ayak izlerini takip etmeye, en eski seremonileri ve ritüelleri yeniden hatırlamaya, kaderin ne olduğunu anlamaya, onu değiştirmek veya ona boyun eğmek arasındaki ince çizgide yürümeye bir çağrıdır.

Labirent insanlık tarihi kadar eski bir gelenek olsa da, dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan labirent çemberleri hâlâ bu geleneğin sürdüğünü gösterir. Labirent yürüyüşü yapan topluluklar vardır; edebiyatta, sanatta labirenti görmek mümkündür. Bu yaygınlığa ve popülerliğine rağmen labirentin anlamı hakkında sanki herkes bir sessizlik yemini etmiş gibidir; labirentin taşıdığı gizem ve derin anlam konuşulmaz, yazılmaz. Binlerce yıllık bu sembolden geriye

1. Modern Man in Search of a Soul

sadece eylem kalmıştır. Bunun sebebi, labirenti bir ritüel olarak kullanmış atalarımızın yazılı bir kaynak bırakmamış olmasıdır; çünkü ‘gizem ancak inisiyasyona girene emanet edilir’ geleneğine uygun olarak sırlar sözlü aktarılır.

Bu sebeple labirent, günümüzde hâlâ kullanılan bir sembol olmasına rağmen, derin felsefesi ve sembolik-arketipsel anlamı hâlâ tam anlamıyla ortaya konamamıştır. Labirent ile ilgili yabancı veya Türkçe literatürdeki en büyük eksik, hem işin ritüel boyutunun hem de labirentin anlamının, bilimselliğinin yeterince kaynaklarının olmayışıdır. O yüzden ben labirentin hem bilimsel-kavramsal altyapısını anlatmak –ki bunun için hem fen bilimlerinden ve sosyal bilimlerden faydalandım– hem de seremonik kısmını ortaya koyarak labirentin gerçekten deneyimlenmesini sağlamak istedim.

Peşine düştüğüm konu tam olarak atalarımızın bize ne anlattığını keşfetmekti. Mağaralarda anlattıkları, mağaraların dehlizlerinde kaybolmuş hikâyelere kulak vermek, fısıltılarını yeniden hatırlamak yüreğimden geçen dilekti. Bu yüzden labirent ile ilgili eldeki en güçlü mitlerden biri olan Theseus ve Minotor Miti’ni incelemek istedim. Kitapta sık sık mite göndermelerle karşılaşacaksınız. Ama önce bu kitabın çıkış hikâyesi ile başlamak istiyorum, ben neden labirentin peşine düştüm?

Labirent Hikâyem

Labirent dediğimizde aklımıza genelde karmaşık, içinden çıkılması zor ve kafa karıştıran bir desen gelir. Çıkılmaz yolları olduğunu, bulmacalar içerdiğini ve zorlu dönemeçler taşıdığını düşünürüz. Böyle düşünmekte de haklıyız. Çünkü labirent olarak karşımıza hep bu formda çıkar, yine de labirent sadece bu değildir. İngilizcede LABİRENT iki şekilde tanımlanır.

‘Labirent’ tek girişi, gidilen tek yolu ve tek varışı olan, o varıştan geri dönülen bir çizim anlamına gelir.

‘Maze’ ise çıkılmaz yolları olan, birden fazla girişi veya çıkışı olan, daha çok kaybolmak ve yolu bulmak üzerine tasarlanmış, deneylerde yoğun kullanılan bir formu anlatır. Türkçede ikisinin

keskin bir ayrımı yoktur. Ancak labirent için “dolambaç”, maze’ içinse “bulmaca” diyebiliriz.

Labirenti bir oyun ve kadim bir bilgelik unsuru olarak aktarıran, onun hayatıma nasıl girdiğini ve nasıl giderek bir tutkuya dönüştüğünü anlatmam gerekiyor. Hayatıma giriş hikâyesi labirentin ne olduğuyla yakından alakalı. Bu kitabın yazılma süreci de bir labirent yolculuğu.

Kendimi bildim bileli hayalim olan kitap yazma tutkumun sonucu olarak ilk kitabımın labirent üzerine olacağını ben de bilmiyordum. Hayatın dokumaları arasında yürürken kendimi labirent kitabını yazarken buldum... Elbette kitapla ilgili sezgilerim ve yüreğimin söylediği bir şeyler vardı, ancak hayatın ne getireceğini bir çocuğun masum merakıyla adım adım keşfetmek çok daha zevkli. Akıl ile yüreğin, arzu edilen ile hayatın getirdikleri arasında zaman zaman oluşan uçurum tam da hayatı zevkli kılan şey.

Süprizlerle dolu bir evrendeyiz, eğer öyle yaşamayı dilersek.

Labirent ile ilk karşılaşmamın tam tarihini hatırlayamıyorum. İlkokul döneminde olduğundan eminim ama. Okumayı söker sökmez, önüme gelen her şeyi okumaya başladım. Bu okuma “açlığı” o zaman öyle bir seviyede idi ki, araba plakalarını, dükkân isimlerini, afişleri bile durmadan okuyordum. Hatta çocuk aklımla “okuma hastalığına” yakalandığımı düşünmüştüm. Ancak şimdi bunun, hepimizin içinde olan, özümüzde bildiğimiz şeyleri “hatırlama” dürtüsü olduğunu anlıyorum.

O zamanlar iki tür kitap okuyordum; çocuk romanları ve çocuk-bilim kitapları. Okuduğum bilimsel bir kitabın bir köşesinde, labirentin İngiliz bahçelerinde yaygın kullanılan bir motif olduğu görmüştüm ve kitapta labirentin çizimi yer alıyordu, üstelik nasıl çizileceği de tarif ediliyordu. O kitapta çok küçük bir alan ayrılmıştı labirente. Ama hemen merakla çizmiştim. Karışık görünen bir deseni bu kadar kolay çizmek çok hoşuma gitmiş, hayata dair bana ilham vermişti. Sürekli labirent çizmeye başladım. İlkokuldan liseye kadar, sıralarıma, defterlerime, boş kâğıtlara hep çizdim. Kuzenlerim için çizer, içine yılanlar, düşmanlar, hazineler yerleştirir, labirentte yürüme oyunu yapardım. Hayatımın vazge-

çilmez bir sembolü olmuştur. Lise arkadaşlarım hâlâ beni bu sembol ile özdeşleşmiş bilir.

Bilimin yanı sıra bilinmeyene de çok meraklıydım her çocuk gibi aslında. En nihayet ortaokulda “Parapsikoloji” kitaplarına denk gelişimle okumalarım iki yöne ayrıldı; fen bilimlerini içeren dergiler, bilim kitapları ve bir yandan da metafizik okumalar. Bilinen ve bilinmeyen beni eşit derecede çekiyordu; sanki ruhum iki parçaya bölünmüştü. Bir yanım şüphecisi (skeptik), bir yanım inançlı.

İzmir Bornova Anadolu Lisesi’ni kazanmıştım. Elime ne geçerse okuyordum. Bu okumalarım sırasında sembolizm ile ilgili bir kitapta yine labirente denk geldim. Kısaca labirentin “kutsal” bir sembol olduğunu, çok eski zamanlardan bu yana inisiyasyon törenlerinde kullanıldığını, enerjisel ve mistik olarak çok güçlü bir sembol olduğunu yazıyordu. Şaşkındım. Nasıl olabilirdi! Liseye kadar labirent benim için İngiliz bahçelerinin neşeli bir oyunu iken, bir anda onun büyük bir sır içerdiğini öğrenmiştim. Şüphecisi parçamdan bir bilgi, inançlı parçama geçmişti. Yıllar sonra dönüp baktığımda anlıyorum ki, labirent, iki tarafım için bir köprü olmuş. O yüzden labirentin modern insanın sezgisi, yüreği ile beyni arasında bir köprü olacağına yürekten inanıyorum.

Yıllarca gözünün önünde duran bir şeyin gerçek doğasını fark etmesi kadar insanı şaşırtan bir deneyim yok. Bu bazen bu bir sembol, bazen eşiniz, çocuğunuz, hatta yakın bir arkadaşınız olabilir. Ona aşinasınızdır ama bir o kadar da yabancı hissedersiniz, çünkü aslında ruhunun derinliklerinde hiç gözlemediğiniz -aslında bakmadığınız- bir tarafı vardır. Bu insanı şaşırtır. Kral Oedipus’un kaderinden kaçarken kendini tam olarak kaderinin merkezinde bulduğu o trajik mitteki gibi. Bu keşiften sonra labirent çok sık karşıma çıktı. Derinleştikçe onun ne kadar evrensel bir sembol olduğunu fark ettim. İskandinavya’nın, Danimarka’nın taş labirentlerinden Yukatan’ın derin mağaralarına, Girit Adası’nın derin yeraltı labirent tünellerinden Antik Mısır’ın tapınaklarına, Etrüsk ve İsrail’de testilerdeki labirent çizimlerinden Antik Yunan’daki kil tabletlerine, dünyanın dört bir yanında labirent çiziminin aynı şe-

kilde olduğunu gördüm. Neredeyse labirent sembolizminin olmadığı bir toprak yoktu. Antik zamanlardan günümüze edebiyatta, sanatta, mimaride yer edinmişti. Neden binlerce yıldır insan labirent çiziyordu? Dünyanın her köşesinde olan bu sembolü neden bilmiyorduk? En önemlisi neden unutulmuştu?

Ve anlamı neydi?

Yaşadığım bir olay ise labirent konusunda beni iyiden iyiye meraklandırdı. Kuzenimin 4-5 yaşlarındaki oğlu bir gün bana bir labirent çizip getirdi. Çizdiği, labirentin oldukça basit bir formuydu ama apaçık bir labirentti. Ben ona labirent ile ilgili tek kelime bile etmemiştim ve onun o yaşta labirente denk gelmesi de mümkün değildi. Çizdiği labirentin içine örümcek koyduğunu, en merkezine de bir hazine yerleştirdiğini hatırlıyorum. Ona bunu neden yaptığını sorduğumda, sadece öyle istediğini dile getirdi. 'Bir yerde mi gördün' diye sorduğumda, yarım yamalak konuşmasıyla, içinden gelerek çizdiğini söyledi. O zaman labirentin insanlığın hafızasında ne denli derin bir iz bıraktığını anlamış oldum, çünkü labirent birçok çocuğun çizimlerinde ister istemez karşına çıktı. Örümcek yeğenimin korkularını, sandıkta o korkuları aşmanın sonunda elde ettiği iç hazineleri temsil ediyordu. Korkularını aşmak için içgüdüsel olarak labirenti kullanmıştı. Ben de bu kitapta labirentin bütün bu amaçlarla nasıl kullanılabileceğini anlatacağım.

Hep beraber bir labirent tasarımında yazılmış bu kitapta adım adım ilerleyeceğiz.

Küçük yeğenimin çizdiği labirentte beni şaşırtan bir diğer şey, örümcek ve labirentin, İngiliz psikolog Erich Neumann'ın *The Great Mother* eserinde dile getirdiği gibi, iç içe geçmiş arketipler olmasıydı. Hem korkutucu hem de dönüştürücü bir yanı vardı bu arketiplerin. Küçük yeğenimin bilinçdışının karanlık denizinden, sonsuz olasılıktaki semboller arasından, birbiriyle uyumlu bu iki arketipin sıyrılıp bilincin aydınlığına çıkmasıydı.

Nihayetinde labirent bende bir tutku oldu. Mitlerini, simgelerini, tarihçesini araştırmaya başladım. Akademik ve teorik altyapısının yanı sıra labirentin insan ruhunu nasıl şifalandırdığına, nasıl

gündelik hayatta sorunlara çözüm olduğuna tanık oldum. Bir simge olarak labirenti hayatımda birçok şeyi anlamak için kullandım. Kurşunkalemle kâğıtlara çizdim, devasa taşlarla sahillere, tebeşirle zemine, iplerle ve bantlarla, kabuklarla... Her şeyle labirent çizdim, deneyimledim.

Sonunda deneyimlemek yetmedi, onun nasıl çalıştığını, ne anlam ifade ettiğini anlamak istedim. En eski gizemlerin arasında, söylencelerde, bilimsel kitaplarda, mitlerde ve Ortaçağ yazıtlarında izlerini aradım.

2011'de Maya şamanı Ayşe Nilgün Arıt hocam ile tanışmamla hayatım köklü olarak değişti. Hocam benim bilimsel ve inançlı taraflarımı uzlaştırmama, bakış açımı genişletmeme rehberlik etti ve sembolik yorumlama konusunda derinleşmemi sağladı. Atölyeler, seminerler ve eğitimlerle bildiklerimi paylaşmanın kapısını açtı. Böylelikle çok sayıda labirent seremonisi yaptım ve yaptırdım. Bu deneyimlerimi de not aldım. Labirent hakkında eğitimler vermeye başladım. Teorik olarak ise elimde sadece ipuçları vardı ve onları birleştirebildiğim ölçüde sizlerle paylaşmaya karar verdim.

Şimdi labirentin çağrısına kulak verelim ve birlikte yolculuğa başlayalım...

İnsanlık tarihinin en eski sembollerinden birinin labirent olduğunu biliyor muydun? İnsanın en kadim çizimi labirentti.

Hayatın tüm gizemini içinde taşıyan, bir bebeğin 'labirenti andıran' ana rahminden doğuşuyla başlayan labirentin sırrı geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanı birbirine bağlar. Öte âlem, bu âlem ve göksel âlemi buluşturan bu kutsal mahal şimdi hediyesini vermek istiyor. Döğümün çözülme zamanı.



İskandinavya'nın taş labirentlerinden, Hindistan'ın kadim labirent alanlarına, Yukatan Yarımadasından, Antik Mısır Tapınaklarına, Eski Yunan'daki kil tabletlerden, Ortaçağ metinlerine ve günümüze uzanan labirent.

Neden insanlık labirente bu kadar önem verdi ve dağlara taşlara, mağaralara, ağaçlara, ormanlara hep labirent çizdi? Atalarımız, dünyanın dört bir yanından, zamansız zamanlardan bize gizemleri fısıldıyor. Bu kitapta arketipsel labirentin sırrını, ilahî matematiksel sekansını, çakralarla bağlantısını, en gizemli mitini, insanın gölgesiyle yüzleşerek, labirente bir kahraman olarak doğmasını göreceksin. Teorik bilgiler kadar, hayatındaki düğümleri çözebileceğin ritüeller, gücünü fark edeceğin seremoniler ve mitini bulacağın hikâyeler var.

İşini değiştirmek, aşkı bulmak, geçmişten özgürleşmek, yeni bir yol açmak mı istiyorsun; labirente gir. Kitaptaki, ipuçları, basit ritüeller, seni ışığa götürecek, masallar, mitler, şifrelerle harika bir yolculuk bekler seni.

Zaman şimdidir.

**Haydi labirente yürümeye başla.
Yol sana açıldı.**



QR kodu okuyunuz

Öğün Yayınları



ISBN 978-625-6417-15-1



9 786256 417151

Şifreli no: 4499

Öğün
YAYINLARI