

# İndigo Çocuklar

“Onlara baktığımızda direk sizin gözünüzün içine bakan, derinliği olan bir çift ışık gözün kararlı bakışlarını yakalarsınız. Konuştuğunuzda ise karşınızda asla zavallı, çaresiz, yardıma muhtaç bir bebek bulamazsınız. Cevapları hazırdır. Ve onlar da büyümüş ve küçülmüş dediğimiz eda yoktur. Onlar zaten öyledir.

Kullanılmaya asla açık olmadıkları gibi kullanmaya kalktığımız her noktada sizi öyle bir hale getirirler ki, siz oradan çıkmak zorunda kalırsınız. Daima size karşı ayna görevini üstlenirler. Vicdan sömürüsü yapmanıza imkân yoktur. Çünkü yaratılışlarında böyle bir kodlama yoktur. Dolayısıyla bir indigoya vicdan sömürüsü yapmak ve onu bu şekilde kullanmak olanaksızdır. Kısa, keskin, seri ve net davranırlar. Hedef önemlidir; hedefe varmak için her türlü hünere sahiptirler.

Sizin açıklarımızı hemen yakalar ve bu açıklar üzerinden ilerlerler ve geldikleri noktada sizin artık o açıkla ilgili bir sorunuz kalmaz. Açık noktanızın farkına varmışsınızdır; onu kapatmanız kaçınılmazdır. O noktada indigo durur ve sakinleşir. Görevini yapmıştır.

Birlikte olmayı severler. Genelde birlikte oynar ve zaman geçirirler. Diğer çocuklarla beraberliklerinde lider konumunda olmak için üstün bir çaba sarf etmelerine gerek kalmaz. Aynı zamanda tatlı dilli ve eğlenceli olabildikleri için konuya hakim olmakta gecikmezler.”

Yeni Çağın Çocukları üzerine ülkemizde ciddi olarak çalışmalar yapan Ayla Özaygen'in bu kitabı çocuğunuzun eğitimi, beslenmesi ve gelişimi üzerine oluşturulmuş alternatif bir rehber niteliğinde. Yaşamınıza çocuğunuzla birlikte yeni bir pencereden bakmanın tam zamanıdır...

kozmik

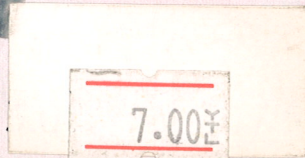
ISBN 975-8973-14-2



9 799758 1973148

yenisayfa.com.tr

kozmikkitaplar.com.tr



YTL

İndigo Çocuklar

Ayla Özaygen

kozmik

Ayla Özaygen

# İndigo Çocuklar

Yeni Çağın Çocukları  
Minik Bedenlerdeki Yaşlı Ruhlar



kozmik

# İNDİGO ÇOCUKLAR

-YENİ ÇAĞIN ÇOCUKLARI-

Minik Bedenlerdeki Yaşlı Ruhlar

KOZMİK KİTAPLAR

# İNDİGO ÇOCUKLAR

Ayla ÖZAYGEN

Yayın Yönetmeni: Ali Dündar

• Editör: Hatice Çağlar • Basın ve Halkla İlişkiler: Doğa Günay  
Bilgisayar Uygulama: Adem Şenel • Kapak Tasarımı: Onur Gökalp  
Baskı-Cilt: Melisa Matbaası

1. Baskı Mart 2005

ISBN: 975-8973-14-2

© Ayla Özaygen / Kozmik Kitaplar

## KOZMİK KİTAPLAR

Büyükdere Cad. Tevfik Erdönmez Sok.  
Diker Apt. No: 26/5 Esentepe/İSTANBUL  
Tel: 0 212 273 22 34 Fax: 0 212 273 25 19  
info@kozmikkitaplar.com.tr

## GENEL DAĞITIM:

Yeni Çizgi Yayın Dağıtım Ltd. Şti.  
Gürsel Mah. Alaybey Sok. No:7 Kağıthane-İstanbul  
Tel: 0212 220 57 70 (pbx) Fax: 0212 222 61 55  
internet adresi ve online alışveriş: www.yenisayfa.com

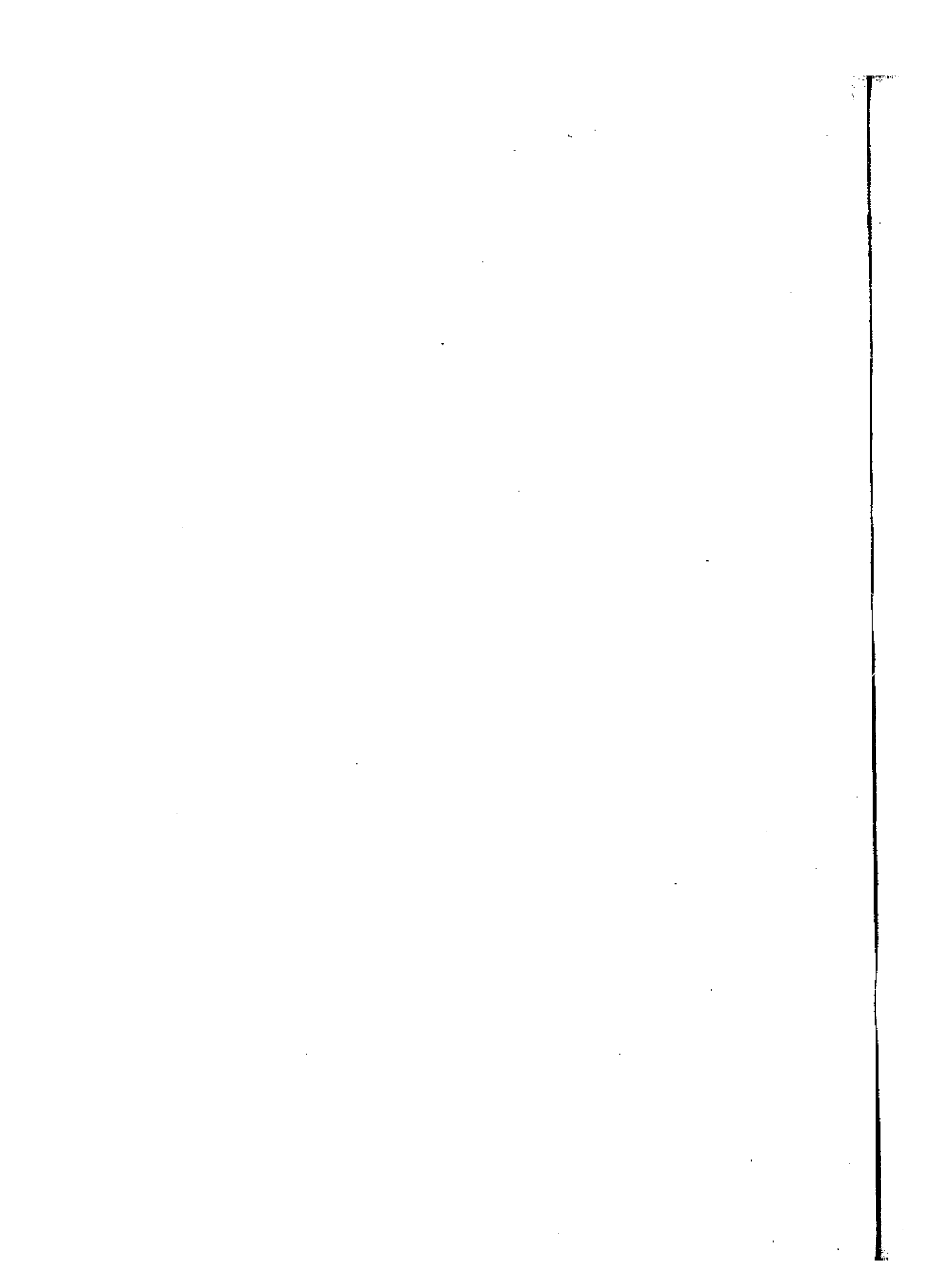
# İNDİGO ÇOCUKLAR

-YENİ ÇAĞIN ÇOCUKLARI-

Minik Bedenlerdeki Yaşlı Ruhlar

AYLA ÖZAYGEN

KOZMİK KİTAPLAR



Geride bıraktığım 18 yılda,  
Bana bebeklerini emanet eden tüm anne babalara,  
Büyüdüklerinde beni unutmayan,  
Gördükçe gurur duyduğum çocuklarıma,  
Bütün bunlara başlamama ilk sebep olan kızlarım  
Pınar ve Hilal'e,  
Her daim yanımda olan can dostum, yol arkadaşım  
Oğlum'a  
Ve en önemlisi;  
İlk yıllarda bu işi küçümseyerek bana kırbaç olan  
tüm yakınlarıma,  
8 yıl önce bu konuyu önemsemediğinden,  
çocuklarla ilgili kitap yazma kararı almama sebep olan  
en sevdiğim yazar'a  
minnet ve sevgiyle...



## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	9
Tanışma .....	13
Bebeğim Kreş .....	17
Çocuk ve Siz .....	31
Çocuk ve Akapunktur .....	45
Çocuk ve Reiki .....	51
Çocuk ve Yoga .....	59
Çocuk ve Eğitim .....	63
Çocuk ve Beslenme .....	67
Çocuk ve Hayvanlar .....	73
Çocuk ve Odası .....	81
Deneyimler .....	85
Basında İndigo Çocuklar .....	111
Minik Bedenlerdeki Yaşlı Ruhlar .....	145





## ÖNSÖZ

### İndigo Çocukları Fark Edişin Öyküsü

Çocuk doktoru olmaya üniversitenin 3. yılında karar vermiştim. Beni bu karara iten çocuklarla aramda hissettiğim, özel olduğuna inandığım etkileşimdi. İçimdeki çocuk ruhunun ve beyninin yaşıyor olmasına bağlıyordum bu etkileşmeyi. Aradan yıllar geçti; bu istek beni sabırlı ve güçlü kıldı, önüme çıkan türlü zorluğu ve engeli yenmemi sağladı. Arzu ettiğim gibi idealistliğimin yara almasını, yok olmasını engelledim. Maddi ve manevi zorluklarla savaşıarak Almanya'da çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanlığı eğitimimi tamamladım.

Çocuklarla birlikteliğim o denli perçinleşmişti ki, çocukla yaşamımın 24 saate yayılması ve bir çocuk sahibi olma isteğim başlamıştı. Oldukça sakin iyi geçen hamileliğimin son 3 ayının başında fırtınalı bir doğum sürecine girdim ve birden prematüre 1700 gramlık oğlumu doğurdum. Onunla hayatımın bir başka fırtınalı dönemine girmiştim. İşte bu döneme çok şey borçluyum. Onunla beraber mesleğime bakış açım farklı bir anlam kazandı.

Bu fırtınalı dönemim sürerken bir yıl sonra Reiki öğretmenim Nihal Işık ile tanıştım. Onunla olan sohbetler beni Reiki eğitimi almaya itti ve Reiki'yi hayatımdaki her şeye sok-

um. Mesleğimi yaparken içimde hissettiğim ve “etkileşim” dediğim o enerji akışına, yön verebilir olmuştum. Fark ettiğim şey şuydu: Sadece çocuklarla aramda hissedebildiğim iletişim kolaylığı, aslında bir enerji alışverişi imiş. Bunu bilinçli yönlendirebilmeye başlayınca çocuklarla iletişimim çok daha farklı bir boyut ve anlam kazandı.

Bu süreç içinde kendi oğlum ise, doğduğu ilk günden itibaren beni giderek artan oranda yormaya ve de şaşırtmaya başlamıştı. Herşeyin farkındaydı; sanki bilerek yapıyordu. Sanki iki ay önce doğmanın risklerini bilerek ve isteyerek başlamıştı hayata. Yoğun bakımda kaldığı bir ay boyunca ona yapılan her müdahalede hastaneye yatma, kan alma ve damar yolu açma gibi can yakıcı olaylar dahil, ona söyleyip açıklayınca ses çıkarmadan hemen uyum gösteriyor, ancak zorla habersiz ya da emrivaki yapınca isyankâr oluveriyordu. O zamanlar buna annelik duygularım karışıyor, bana öyle geliyor deyip geçiyordum. Ancak büyüdükçe farkındalığı inanılmaz boyuta gelmişti. Baskıyı hiç kaldıramıyordu. Kararı ona bırakınca çok olgunca, kararını bize zor gelmeyecek biçimde uyumlu olarak veriyordu. Bize de onu kabullenmek düşüyordu.

Bazen ona çocuk gibi davranayım, çocukluğunu yaşasın, diyordum; ama, onun isteği ve ısrarlı huzuru karşısında yenik düşüp, erişkin gibi davranışa devam ediyordum. Benim içimden bunlar geçerken, hemşireleri ise; “Bakışları çok etkileyici, anlamlı, ona dokunmak onu sakinleştiriyor hemen, olayları anlatınca da susuyor ve bekliyor ya da uyuyor,” diyordu. Deniz’i tanıyan, onunla karşılaşan ve bir kere olsun gören herkes, bu çocuk çok anlamlı bakıyor sanki herşeyi anlıyor, bakışları anlam dolu, çok ciddi, adam gibi birisi demeye başlamışlardı. Zamanla bunu da kanıksamıştım. Deniz’in

de indigo çocuk olduğunu öğreninceye kadar "O öyledir!" deyip geçtim.

Bu esnada aktif meslek yaşamıma döndüğümde daha iyi olan bir farklılık hissettim. Önceleri altıncı his dediğim dürtüm daha kuvvetli hale gelmişti. Ellerimle dokunup muayene ettiğimde, bebeğe huzur ve sakinliğin akıp yerine ulaştığını ve probleminin ne olduğunu hissederek olmuştum. Çocuklarıma, hastalarıma, ebeveynlerine yaklaşımım, gözlemlerim çok daha arttı. Gözlemlerim esnasında bazı çocuklarımda belirgin bir farklılık tespit etmiştim. Onlar alışılmış ve kanıksanmış tavır ve davranışlarımıza alışılmadık tepkiler veriyorlardı, "genellikle" dediğimiz şeylere aykırı davranıyorlardı. Onlarla iletişimde devamı sağlayabilmek için, alışılmışın dışında davranmak gerekiyordu. İndigo çocukları muayene edebilmem için ebeveynlerinin onayından başka, onların onayını verecek sebep bulmam gerekiyordu ki; ancak bu şekilde çok doğal ve sanki bir erişkinmiş gibi davranıp ebeveynlerini şaşkına çeviriyorlardı. Aksi halde, tam bir kırgınlık kedi veya ateş topu haline geliyorlardı. Siz karşılarında başarısız olup yenilgiyi kabul ediyordunuz.

Bu çocuklar ve psikolojileri ilginç geldiğinden okumaya ve öğrendiklerimi oğlum dahil uygulamaya başladım. Pedagog arkadaşlarımla konuşuyor, sohbet ediyor, gözlemliyorum. Deneyim ve öğrendiklerimi burada kısaca paylaşmam gerekirse: İndigo bebeklerle doğdukları andan itibaren herşeyi konuşup paylaşabilirsiniz. Yaptığınız her uygulama ve davranışı ona tanımlayın, kesinlikle anlarlar. Farkındalıkları yüksektir. Onlara dokunduğunuz anda sizi tüm iç dünyanızla hissederek onları sakin ses tonu ile sakin kılabilirsiniz. Onlara çeşitli maskelerle yaklaşamazsınız, onları kandıramazsınız. Özellikle gözlerine bakın, gözleri çok şeyi anlatır.

klınızdan geçeni hisleriyle algırlar. Üzgünseniz üzüntü-  
üzü, panikseniz paniğinizi, gerginseniz gerginliğinizi alırlar  
e siz bunun farkında değilseniz de size yansıtırlar. Siz far-  
ında olduklarınızı onlarla paylaşırsanız beklemediğiniz ka-  
ar inanılmaz olgun bir tepki görürsünüz. Gerçek olmayan  
eyleri onlara söylemenize itirazları vardır. Onları isyankâr  
lmaya inatlaşmaya sürüklersiniz.

Özü sözü bir ve oldukça kararlı olmanız gerekir. Aşî ol-  
naktan korkarak ona aşîdan korkmama bilinci veremezsiniz;  
u onda onu kandırdığımız hissine yol açacaktır. Size olan  
aygısı azalacaktır. Ses tonunuzdaki titreşimden bile sizin ya-  
alayamadığımız duygularınızı yakalarlar. Aşîrı gereksiz ve  
nlamsız kurallar, hele anlamsız baskı onlara tamamen terstir.  
Onlar bizlere yıllar önce empoze edilmiş ve bizim sorgulama-  
lan alıp hayatta kullandığımız bir yığın anlamsız kalıpları ka-  
ul edemezler; zor kullanırsanız ateş topu gibi patlar ve çevre-  
inde bomba etkisi olur. Sizin kalıp ve kurallarınız, onların  
nantik süzgecine uygun ise kullanıma hazır demektir.

İndigo çocukların dünyasında huzur için, onlarla iletişim  
çin önce kendinizi gözden geçirin ve anlamsız kalıplarınızı  
ırlatıp atın, hayatınıza önce siz anlam katın derim. Sizin dü-  
ünce yapınızı sürekli yenilediğinizi farketmeleri size büyük  
aygı duymalarını sağlayacaktır. Aksi halde kendinizi onla-  
ın elinde oyuncak olmuş ya da başarısız olmuş ebeveyn gi-  
i hissedersiniz.

Son olarak, indigo çocuklarımızın bence dünyaya geliş  
ebepleri var. Bizler bunu anlarsak dünya güzelleşecek ve an-  
am kazanacaktır.

Tüm güzellikler sizinle olsun diyorum.

*Dr. Sema ÖZÖRNEK*

## TANIŞMA

### *Özgeçmişim:*

15 Mayıs 1957 yılında İstanbul'da doğmuşum. Burcum Boğa; yükselenim, biraz başak katkılı aslan. Gazeteci babanın kızı ve gazeteci bir dedenin torunuyum. Çocukluğum her türlü karışıklığın içinde ama mutlaka haftanın birkaç günü Babiali yokuşunda geçti. O günden beri de gazetecilik, yazı yazma ve de dergilere olan merakım ve ilgim devam etti.

### *Kreş, İndigo çocuklar, Reiki ve Keyifli Yaşam danışmanlığına uzanan yolculuk:*

16 yaşındaydım. Çocuk gelişimini bitirirsem yuva öğretmeni olacaktım. Ders programına kasnakla Çin işi, patiskadan zıbın, yemek pişirme ve çiçek bakımı ilave edilmişti. Ama gerçek anlamda bir çocuk bakımına ya da pedagojiye ilişkin bir şey yoktu ortada. En azından o dönemde ben bulamamıştım.

Böylece hayalim burada kesildi. İdeallerimi dondurmamak zorunda kaldım. Sonra Almanya'ya annemin yanına gittim. Bir erkek kardeş büyütme operasyonu içine girdim. Zaten nereye gitsem bebekler bir şekilde beni buluyordu. Üvey annemin yanına geldiğim yıl iki kız kardeşe sahip oldum. Önce Hülya sonra Esra iki yıl arayla doğdular. Almanya dönüşümde bir Avusturya şirketinde çalışmaya başladım. Demir çelik konusunda mümessillik yapıyordum.

Sonra aynı meslekten olan, oğlumun babası ile evlendim ve hâzırdan iki kızım daha oluverdi aniden. Mesleğimde de iyi bir yere gelmişim.

Gittiğim yurt dışı ve yurt içi firmalarda hep aynı soruyla karşılaşıyordum. Alman lisesi mi Avusturya lisesi mi ? Yanıt: Ortaokul.

Ne yazık ki sizlerle, ciddi bir üniversitenin ciddi bir bölümünü üstün derece ile bitirmiş, master ve doktorasını yurt dışında yapmış biri olarak paylaşacağım hiçbir şey yok. Yaşadığım yoğun hayatı zihinsel olarak analiz etmiş, insan ilişkilerine gönlümü katmış ve buradaki tüm olayları sözde kalmayan bir sevgi ile paylaşmış biriyim.

18 yıldır bilfiil içinde her yönümle yaşadığım bir kreşim var. Yıllar sonra arkadaşımın başına gelen bir bakıcı faciası sonucunda, Kreşi, oğlum Burak 8 aylıkken açtım. Şimdi tüm yaşamımı kapsayan bir yer oldu benim için. Bebeklerim, büyüyen çocuklarım, aileleri, anneler ve paylaştığımız her şey. Kreşi açarken tek amacım, annelerin gönül rahatlığıyla çocuklarını bize emanet etmelerini ve rahat nefes almalarını sağlamaktı. Geriye döndüğüm zaman bunu başardığımı görebiliyorum.

Aklımın alabildiği her türlü yazılı ve sözlü bilgi, yarım kalan okul hayatım bende bitmeyen bir öğrenme merakına sebep oldu.

Son yıllarda çocuklarımdaki değişiklikleri fark etmeme, uzun zamandan beri içinde olduğum spritüel bilgim yardımcı oldu. Kryon dizilerini okurken, indigo çocuklar bölümü yeni çocuklarımı anlamama yardımcı olmakla kalmadı, bana başka bir bakış açısı getirdi.

### *Çocuk ve enerji:*

O yıllara rast gelen en şanslı olayım, göğüs kanseri olmamdı. Kanser in verdiği hastalıktan kurtulma isteği beni alternatif tıp ve şifa yöntemlerine yöneltti. Bu arayışın sonunda doktor Ender Saraç'la ve doğal yöntemlerle tanıştım. Doktorum, doğal yöntemlerle birlikte, yaşama farklı bir bakış açısı da getirdi bana. Çok şey öğretti.

Şanslı olduğumu düşünüyorum; çünkü doktorum olmasaydı 35 seans radyoterapi ve 5 seans kemoterapi görecektim. Ve de en önemlisi Doğal tıp ve Reiki ile tanışamayacaktım ya da daha geç tanışacaktım. Kansere tutulmuş biri olarak, altı sağlıklı yılımı geride bıraktım. Bundan sonrasını bilemem elbette.

Ameliyatımın 3. günü eve geldim ve haftasına çalışmaya başladım. Kafamda tek bir şey vardı: Çocuklarımı daha sağlıklı ve yaşama daha uyumlu hale getirmek. Bu noktada doktorumdan, kitaplardan, internetten ve hemen sonrasında Akupunkturla tanışmamla birlikte enerji dengesiyle ilgili bilgilerden yararlanmaya başladım.

1998 yılından beri de bu konuda elimden geldiğince öğreniyor, öğrendiklerimi paylaşıyorum. Bunları daha fazla kişiyle paylaşmak istememin sebebi ise, yaşadıklarımın gerçekten olumlu sonuçlar vermesidir.

Sonuç olarak, bunlar benim yaşadıklarım, düşündüklerim ve yaptıklarım. Deneyimlerimi sizlerle paylaşma isteğim bu kitabı oluşturmama neden oldu.

Bu kitapta yazılanları okuyup hemen unutulabilir veya daha fazlası için aklınıza gelenleri sorabilirsiniz. Ben ve yardım aldığım arkadaşlarım, aklımızın el verdiğince ve elimizden geldiğince deneyimlerimizi ve bilgilerimizi paylaşmaya hazırız.





## BEBEĞİM KREŞ

İndigo Çocuklar'a ve Doğal Tıp yöntemlerine gelene kadar geçirmiş olduğum süreç 10 yıla yakın bir zamanı kapsıyordu. Henüz yeni bir anne olmuştum. Oğlum Burak doğalı birkaç ay olmuştu. Uykusuzluk dışında, sevimli, obur ve aynı zamanda herşeyi çok erken yapan bir minik canavarla beraberdim.

Eşimin, ilk evliliğinden olan Pınar ve Hilal adında iki kızı vardı. Pınar 9 yaşına yeni basmasına rağmen inanılmaz akıllı başında, yardımcı ve destekti. Yaşının çok dışında olgun bir ruh taşıyordu ve benim en iyi dostumdu. Dönem dönem akıl hocalığımı da yapmadı diyemem. Hilal ise yeni ilkokula başlamıştı. Önceleri Burak'ı kıskanması, onu çöpe atma teklifine kadar gittiyse de, bir süre sonra aynı oyun parkının içinde saatler geçirmeye başladılar.

Benim de artık işe başlamam gerekiyordu. Aslında işe başlamak benim seçimim değildi, buna zorlanmıştım diye düşünüyordum o an için. Oysa şimdiki aklımla o günlere baktığımda, yine çalışan bir anne olmayı herşeye tercih ederdim; ölçülü ve değerli bir zamanı bebeğime verebilmeyi de.

Evde iki yardımcım vardı. Biri yemek ve temizlik işlerine bakıyordu. Diğeri ise benim Anne diye hitab ettiğim, kızlarımın teyze dediği ve oğlumun da tombul anneannesiydi; ki yaşamımın en önemli insanlarından biriydi. Bütün bu sevgi-

ye rağmen zorluklar hemen kendini göstermeye başlamıştı. İşim gittikçe ağırlaşıyor, geceleri uyumuyordum. Paylaşım adı altında yaşadığım hiçbir şey olmadığından Tüm düzeni götürebilmek için tek başıma savaş veriyordum ve kimseyle bir şey paylaşamıyordum.

Büroda oturduğumuz bir kahvaltı arasında, arkadaşlarımdan birinin evine, piyasayı yeni çıkmış olan Sony teyplerden koymaya karar verdik. Aslında sadece deneme amaçlı birşeydi. Çünkü Nuri ve karısı evdeki bakıcıdan 1.5 yıldır memnundular. Ertesi sabah olayın hiç de bizim tahmin ettiğimiz şekilde gelişmediği gerçeğini ciddi bir biçimde yaşadık. Evdeki bakıcı kız aynen Türk filmlerindeki gibi köşedeki çiçekçinin kalfası ile çıkıyordu. Üstelik bunu bebeği evde yalnız bırakarak yapıyordu; ayrıca daha bir çok şey daha yapıyordu. Hepimiz şoka girmiştik. Yanımdaki arkadaşım Füsun da hamile idi. "Bu memlekette çalışan kadının çocuğuna bakacak doğru dürüst bir yer yok mu? Doğru düzgün ve güvenilir bir kreş yok mu?" diye söylendim. Hepsi birden bana baktılar ve aynı anda, "Neden sen açmıyorsun? İçimizde çocuk seven ve bu konuda durmadan okuyan sensin," dediler. Haklıydılar. İki kızımınla daha doğru ilgilenebilmek için bala-yımıza Çocuk Psikolojiyle ilgili bulduğum her kitabı satın alarak gitmiştim. Onun dışında Almanya'da doğan erkek kardeşim hastahaneden 2 kilo kadar geldiğinde annem elle-meye korkunca bütün bakımını ben üstlenmiştim. Uzun yıllar böyle devam etmişti.

Yıllardır öğretmen olmayı istemiş, Türkiye'deki eğitim şartları ve annemle babamın olaya bakış açıları yüzünden bir türlü olamamıştım. Ama sonra neden olmasın diye düşündüm. Çocukları çok seviyordum. Hiç kitap okuyamıyorum dediğim zaman bile en az ayda 2 tane çocuk kitabı bitiriyor-

dum. En önemlisi onları hissettiğimi, anladığımı düşünüyordum. Babamı aradım. Gazeteci bir babanın kızı olmanın ilk avantajını kullandım. Hemen ertesi gün için yer ilan verdim; başıma geleceklerden habersiz.

İş yerinde emekli havacı albay Nizam abimiz vardı; inanılmaz derecede bilgili ve tecrübeli bir insandı. Her şartta yardımcı olmak için elinden gelini yapardı. Benim için Sosyal Hizmetlerden Resmi gazete aldırdı. Böyle bir işe girmenin yasal açıdan ne gibi gereklilik ve prosedürleri vardı, onları öğrenmek istiyordum. İnanılmaz maddeler vardı. İnsanın ümitsizliğe kapılması için gerekli herşey. Tavan yüksekliği 2.75'den tutun da, bütün dairelerden noter tasdikli izin alınmasına kadar. Resmi Gazeteyi okudukça ümidimi kaybediyordum. İstenilen şeyler imkansıza yakın gelmişti bana. O noktada Nizam abi yetiştii. Bürokrasi konusunda tecrübeliydi ve gerçekten de kreşin açılışının bu bölümünü tamamiyle ona borçluyum.

O arada Burak'a bir türlü doktor beğenemiyordum. Arkadaşımın tavsiyesiyle Suadiye'de bir doktora gitmeye başladım: Çocuk doktoru Özcan Aysal. Doktor sevimli, canlı ve anlayan bir insandı; kısa zamanda dost olmuştuk.

Gazeteye "Anaokulu olmaya müsait giriş katı aranıyor" diye ilan verdik; bir kişi aradı, bana en uygun şartları sundu. Yer Suadiye'de idi. Özcan'ı aradım. "Bana yeri tarif edersin, yarın gidip görmek istiyorum," dedim. Güldü. "Tabii, camdan bakayım söylerim," dedi. Tesadüf bu ya; Özcan'ın bulunduğu yerin yanındaki binanın giriş katıydı. 2.5 yıldır bir türlü kiraya verilemiyordu. İşyerine üst kattaki emekli ilkokul öğretmeni hoca hanım izin vermiyormuş. Ama kreş olacağını duyunca sevinçle kabul etti. Doktorumuz Özcan sayesinde de bütün apartmandan izin aldık. Çok çaba sarfet-

tim, çok yoruldum; yolda bayıldığım birgün bu işten asla vazgeçmiyeceğimi hissettim. O dönemde evliydim ve Ataköy'de oturuyordum. Suadiye'ye gidip gelmek zordu. Daire feci bakımsız bir halde olduğundan, kontratı geç bir tarihe yaptık: 01 Aralık 1987.

Nasıl gidip geleceğimi bilmiyordum. Önemsemiyordum da. O akşam televizyonda haberlerde 19 Aralık'ta Denizotobüsü seferlerinin başlayacağı söylendi. Ve Burak'la benim uzun yıllar süren Deniz otobüsü yolculuklarımız başladı.

Kreş açıldığında 0-3 yaş bebekleri alıyorduk. Aslında kimsenin alışık olmadığı bir yöntemle başlamıştık. Sabah 07.00'de kreşi açıp, akşam 20.00 gibi kapatıyorduk. Gerektiğinde çocuklar yatıya da kalabiliyorlardı. Sonunda hedefime ulaşmıştım. İşe giderken bebeğini bırakan bir anne, akşama her türlü bakımı yapılmış sevgili bebeğini alıp eve gidiyordu. Anneye mi sadece gece ve oyun kalıyordu.

Önceleri insanlar şaşırıyorlardı. Sonra yavaş yavaş alıştılar. Bebeğim Kreş'le birlikte benim de hayatım değişti. Etrafımdaki hiç kimse bu işi yapmamdan memnun değildi. Gelip geçici bir heves olarak bakıyorlardı. Aynı zamanda maddi kazancımı da küçümsüyorlardı. Yıllar geçti. Şimdi büyüttüğüm çocuklarımı yolda yürürken gördüğüm zaman hayatımdaki en doğru şeyi yaptığımı anlıyorum.

Çocuklarımla birlikte olmak için kreşi 0-6 yaş arası yapmam gerekiyordu. Tanrı yine bana yardım etti ve halen en iyi dostlarımdan biri olan, İl Sosyal Hizmetler Uzmanı Tamer'i karşıma çıkarttı. Tamer sayesinde dürüstlikle tanıştım. Sosyal Hizmetlerin bizden istediklerini -ki en önemlisi bahçe kapısıydı- yaptım. Ve iznimi aldım. O benden ısrarla bahçeye kapı yapmamı istemişti. Şimdi bahçeye açılan iki kapımız var. Her seferinde kulaklarımız çınlatırız.

Bir süre sonra kreşin diğer yüzüyle karşılaşmaya başladım. Bebek sevmenin ve psikolojik problemlerin dışında başka sorunlar da vardı: Hastalıklar. Bir şeyler tam değildi ama anlayamıyordum. Böylece elimde bir tıp sözlüğü, geceler boyu Pediatri kitaplarını okuyup, ertesi gün de meraklı sorularıyla Özcan'ın kafasını şişiriyordum. *Bu neden böyle? Bu ne demek?* Konuyla ilgili bulabildiğim herşeyi okuyordum. Ayrıca o dönemde uzun yıllar Burak'ın pedagoğu olan Norma Razon'dan da çok şey öğrenmiştim. Hâlâ da başvurduğumuz en sağlam kişilerdendir.

Yıllar geçti. Beş yaşından itibaren oğlumla birlikte yaşamaya karar verdim. Burak ve ben Suadiye'ye taşındık. Burak farklıydı ve bu farklılığı kaybetmek istemiyordum. Oğlumdaki bu farklılığı henüz tanımlayamıyordum. Tabi ki o zamanlar çocuğumun indigo olduğunu bilmiyordum.

### *İndigoları nasıl öğrendim?*

1997 yılında rahatsızlığı geçmeyen bir bebeğimin doğal yöntemlerle tedavi edilmesi sürecinde Ayurveda ile tanıştım. Çocukluğumdan beri sürekli antibiyotik kullanıyordum, yine de boğaz problemim geçmiyordu. Bir noktadan sonra eskiden 41'e çıkan ateşim, artık çıkmamaya başladı. Ben de bebeğimin gittiği doktora gittim ve 6 hafta sonra herşey bitti. Yıllardır ne gitmediğim bir yer kalmıştı ne de tahlil yapılmadık bir yerim. Bu noktada çocuklarım için çok doğru bir yere geldiğimi anlamıştım. Hemen araştırmaya başladım. Veliler de yardımcı oldular. İnternnetten yurt dışından ve buradan bütün bilgileri bir araya topladık. Doğal Yöntemler hayatımıza o gün, bugün yerleşti. Çok memnunuz.

Tam bu sırada babam beyin tümöründen hastaneye yattı. Sonra bir ay evde bakıldı ve tekrar hastaneye kaldırıldı. Böy-

ece 8 ay süren hastalık ve hastane atmosferi, bu konuda yeni bir sorgulama dönemine girdim. Günlerim Amerikan Hastane'sinde geçiyordu. Bir gün aşağıda babamı görmek için beklerken, okuduğum kitaptan başımı kaldırdım ve doğum doktorumu gördüm. Gerçi o burada pek sık bulunmazdı ama hemen koştum. Sevdiğim ve saygı duyduğum bir insandı. "Gelmiyorsun?" dedi. "Randevu alamıyorum, meşhur oldun," dedim. Bir saat sonra karşılıklı oturuyorduk. Muayenehanesi yakındı. Oraya gittik, beni muayene etti. Ancak muayene pek hoş geçmedi. Çok kızdı. Göğsümdeki kisti beğenmemişti. Emara gönderdi. Gittim. O gün İstanbul'a kar yağmıştı ve kimse yoktu; sadece benimle ilgilendiler. Yine bir karşılaş. Hemen o gün raporumu aldım. Doktorum sadece, "Bir cerrah bul ve tedaviye başla," dedi.

Babamı ameliyat eden doktorumuz biraz aşağıdaydı ve yine hava muhalefetinden dolayı kimse yoktu. Günlerden Cuma idi. Ne kadar zamanım var, dedim. Pazartesi, dedi. 16 Mart 1998 Pazartesi günü ameliyata girdim. Göğsümdeki kist ve lenflerim alınmıştı. Göğüs kanseriydim. Hayatımın dönüm noktası dediğim bu günler benim için, geçirdiğim 10 yılın mükafatı oldu. Büyüttüğüm bütün çocuklar ve aileleri geldiler, herkes için ne kadar güzel şeyler yapmış olduğumu, sevildiğimi ve iz bırakabildiğimi o günlerde yaşadım. Odanın ve koridorun çiçeklerle dolu olmasının yanı sıra odadan gelen gülme sesleri, diğer insanların meraklarını uyandırmıştı. Arkadaşım Nurdan'a sormuşlar. "Kim bu kadın, medyadan mı falan mı?" diye. Güldük. Evet, herkesin küçümsemediği işim bana bir ömür boyu unutmayacağım mutluluk ve başka yaşamlara yardım elimi uzatacağım bilgileri edinme şansı vermişti.

Hastahaneden çıktım. Radyoterapi ve Kemoterapi öneriliyor ve bir karar vermem gerekiyordu. Babamın hastalığı da bu arada devam ediyordu. Ameliyat sonrası da günlerim pek iyi gitmiyordu. Bu bir ay süresince yine kitap okudum. Deli gibi okudum. Herkesle konuştum. Doktor arkadaşlarımla fikirlerimi aldım. Kararımı Doğal Yöntemlerden yana kullandım. Sonrası çorap sökücü gibi geldi. Ayurvedayla ilgili doktorumun kitabını okudum. Sonrasında Deepok Chopra'nın ve Hari Sharma'nın kitaplarını buldum. İnternette konuyla ilgili bir çok siteye girdim. Kanserin nedenlerinden birinin aşırı antibiyotik kullanımı olduğunu öğrendim. Çünkü benim ailemde genetik olarak kanser geçiren kimse yoktu. Babamın tümörü de iyi huyluydu.

Akupunktur redavisine başladım. Öncelikle yaşadıklarımın ruhumda bıraktıklarının bedenime yansımaları tedavi amaçlı başladığım akupunkturun gerçek anlamda birçok yerde işe yarayan kadim bir yöntem olduğunu öğrendim. Tam bu yöntemlerle ilgili araştırmalarımda bir noktaya gelmişken, Reiki ile tanıştım. Doktorum bunun bana iyi geleceğini söylediğinde, sadece ona olan güvenimden kabul ettiğim bu yöntem şimdilerde çocuklarımla ve benim gerçekten çok işimize yarıyor. Velilerimizin de tabii.

Derken o dönemde yeni yeni mağazaları açılmaya başlayan Doğal Gıda Destekleyiceleri ilgimi çekti. Doktor tavsiyesiyle kullandıklarım vardı ama onların da araştırılması gerektiğini düşünüyordum.

1998 yılı biterken hayatımdan memnundum. Öğrenmekten zevk aldığım konular vardı. Reiki gerçekten işe yarıyordu. Hayatımda gittikçe tuhaflaşmaya başlayan şey çocuklarımla olan ilişkimdi. Yetersiz olduğumu düşünmeye başlamıştım. Çocuklarla ilişkilerim eskisi gibi değildi. Çok kısa sü-



elerde birlikte oluyorduk. Bu sürede onlarda dikkatimi çeken bazı özellikler vardı. Öncelikle her anlamda çok keskinliler; sevgi göstermek, ilgilenmek, ilişki kurak, talep etmek... Düşünceli ve uykularımı kaçıran günler geçiriyordum. Neyi eksik yapıyordum? Ayrıca Reiki ile birlikte farklı şeyler de nispetmeye başlamıştım. 1980 yıllarına dek dayanan spiritüel bir geçmişim vardı ve buradaki enejiyi daha net algılamama sebep oluyordu. Reiki Hocam bu konuda gerçekten sade ve zengin bir şekilde beni eğitti. Sonra Reiki Master oldum.

### KRYON

Ve KRYON'la karşılaştım. Evet, tuhaf değildim. Dünyada benim gibi yaşayan ve düşünen bir sürü insan vardı. Oh! Ve KRYON'da bir süre sonra bir bilgi karşıma çıktı: İNDİGO ÇOCUKLAR. Anlamıştım. Bizimki anlaşılmamak, sevilmemek, bakmayı becerememek, yetersizlik değildi. Onlar indigo çocuklar tarifine uyuyorlardı.

Ve sıkı takip başladı. Bu da gerçekten zevkli bir dönemdi. Yavaş yavaş çözüyordum. Önceleri kreşteki indigolarımı tanımaya başladım. Sonraki dönemde yeni gelenlerin içinden İndigoları ayırt etmeyi. Ailelerin gerçekten zor durumda ve canlarından bezmiş bir halde gelmelerine alışmıştım. Onlar benim bir süre önce yaşadığım şaşkınlığı yaşamışlar ve klasik yöntemlerle üzerine gittikleri çocuklarıyla başa çıkamaz hale gelmişlerdi. Çocuklar bana inanılmaz heyecanlı geliyorlardı. Çözmekte zorlanmamaya başladıkten sonra tabii.

Çocukların ciddi bir öfkeleri vardı. Ve dengede tutulmaları gereken bir enerjileri; çabuk hastalanan, yüksek ateşle tepki veren bünyeleri...

Bebeğim Kreş'in yaşam biçimini artık tamamen değiştmişti. Sabahları biraraya gelip, Reiki ile güne başlayan çocuklarım,

daha sonra Yoga hareketleriyle devam ediyorlardı. Beslenmemiz tamamen doğal bir şekilde dönüştü. Sabahları aç karnına birer kaşık ballı ısırgan tohumu, sonrasında birer kaşık pekmez ve ardından kahvaltı; östrejen içerdiği için genelde sabah ile öğlen arası adaçayı (ki bağışıklık sistemi için iyi bir destek) içiyor, yemeklere de çeşitli bitkiler katıyorduk (bu düzeni ve daha geliştirilmiş ve özenli halini hâlâ yapıyoruz). Eski yöntemlerin bir kısmı da geçerliydi. Sırtta tentirdüyt, kafesler, yanan okalıptus yağları ve mevsiminde yenen, taze, günlük basit pişmiş gıdalar. Hastalıklarımızda karanfilli ihlamurlarımız, bitkilerden elde edilmiş karışımlarımız ve de sıkıştığımız yerde akupunkturumuz vardı. Daha da önemlisi dünyada kullanılan koruyucu hekimlik mekanizması: Hastalanmayı beklemeden vücudun enerji düzeyini ve ihtiyaçlarını takip ederek Bağışıklık Sistemini sağlam tutmak, yani hastalanmadan önlem almak. (Yani Dışın çürümeden, çekme safhasına gelmeden bakım, destek ve onarım aşamalarını en iyi şekilde kullanmak.) Böylece İndigolarım ve ben yeni bir döneme başlamış olduk. Bizimle birlikte tüm anne babalar ve çevremizdekiler de tabii.

*“Gezegen üzerinde yeni yaratılmış olan, 1987’de başladığımız ve 2012’de bitireceğiniz bir enerji vardır. Bu içinde çalıştığımız 25 yıllık enerji penceresidir. Siz daha eski bir enerjide doğmuştunuz. İşte bu yüzden sizin özsaygınız yarıya inmiş bir bayrak gibidir. Ama şu anda doğan insanlar için, bu hiç de böyle değildir. Ben yeni çocuklardan söz ediyorum. Biz onlara İndigolar diyoruz. Bazıları onlara kristaller diyor. Bazıları onlara yeni dünyanın çocukları, yeni bin yılın çocukları, yeni çocuklar diyorlar. Onlara istediğiniz ismi verebilirsiniz.*

*"Herkes onları fark ediyor, öyle değil mi? Bu çocuklar farklıdır. Onlar bu dünyaya kendi değerlerini bilerek gelirler. Onların özsaygısı bayrakları yüksekte gururla dalgalanır. Siz yüksek dengeli, özsaygısına sahip bu çocukları alıp, düşük bir özsaygısıyla doğmuş yetişkinlerin arasına koyduğunuzda ne olur? Bu çocuklar inatçı, dik başlı, bildiğini okur gibi görünürler. Belki de bu onların kim olduklarını bilmelerinden kaynaklanmaktadır..."*

*"Sonuç olarak bu çocuklar aslında zor olmayı amaçlamamaktalar. Ama dengeli özsaygısı niteliklerine asla sahip olmamış sizlere onlar genelde otoriter, hatta zorba tavırlı görünürler." (Kryon)*

### **İndigo Çocuk Nasıl Anlaşılır?**

Bu soruyu bana soran tüm gazeteci arkadaşları salona çocuklarımla yanına götürdüm. Bir iki çocuğumla tanıştırdım. Diğerlerini gösterdim ve bak bakalım, anlayacaksınız dedim. Genelde bildiler.

Aslında davranışlarından anlaşılabilen indigo çocukları en rahat tanıyabileceğiniz yer, gözleridir. Onlara baktığınızda direk sizin gözünüzün içine bakan, derinliği olan bir çift ışık gözün kararlı bakışlarını yakalarsınız. Konuştuğunuzda ise karşınızda asla zavallı, çaresiz yardıma muhtaç bir bebek bulamazsınız. Cevaplarınız hazır. Ve onlar da büyümüş de küçülmüş dediğimiz eda yoktur. Onlar zaten öyledir.

Kullanılmaya asla açık olmadıkları gibi kullanmaya kalktığınız her noktada sizi öyle bir hale getirirler ki, siz ordan çıkmak zorunda kalırsınız. Daima size karşı ayna görevini üstlenirler. Vicdan sömürüsü yapmanıza imkan yoktur. Çünkü yaratılışlarında böyle bir kodlama yoktur. Dolayısıyla bir indigo ya vicdan sömürüsü yapmak ve onu bu şekilde kullanmak olanaksızdır. Kısa, keskin, seri ve net davranırlar. Hedef önemlidir; hedefe varmak için her türlü hünere sahiptirler.

Sizin açıklarınızı hemen yakalar ve bu açıklar üzerinden ilerlerler ve geldikleri noktada sizin artık o açıkla ilgili bir sorununuz kalmaz. Açık noktanızın dibine kadar farkına varmışsınızdır. Kapatmak kaçınılmazdır. O nokta indigo durur ve sakinleşir. Görevini yapmıştır.

Birlikte olmayı severler. Genelde birlikte oynar ve zaman geçirirler. Diğer çocuklarla beraberliklerinde lider konumda olmak için üstün bir çaba sarfetmelerine gerek kalmaz. Aynı zamanda tatlı dilli ve eğlenceli olabildikleri için konuya hakim olmakta gecikmezler.

Baskıya ve anlamsız konuşmalara ve doğal olmayan otoriteye tepkileri oldukça sert ve yıpratıcı olur. Bu noktada kendilerine zarar vermek tehdidini kullanırlar. Kafalarını duvara veya yere vurmak veya kendi saçlarını çekmek birer gösterge olabilir. Onun dışında ciddi olarak aileye saldırmak, vurmak, ısırarak gibi tepkiler de gelir. Bu bastırılmış bir indigonun dışı vurulmuş öfkesidir.

Detay sevmeyenler, bir meseleyi onlara uzun uzun ve ağdalı bir dille anlatmaya kalkarsanız dinlemezler ve kendi bildiklerini yaparlar. Yardıma ihtiyacınız varsa ve bunu açık bir dille söylerseniz yardım ederler. Ancak bunu muhtaç bir durumda ifade ederseniz zayıf gördüklerinden bir süre sonra bunu kullanacaklardır. Karşılarında istikrarlı insanlar gördüklerinde hemen değişirler. Paylaşımları farklılaşır. Daha paylaşımcı olurlar. İletişimleri istikrarlı ve alış veriş içeren bir hal alır, dost olurlar.

Sizin net ve doğru olduğunuz ölçüde onlar da size öyle davranırlar. Yalan ve kaçamak her davranışınızın izlendiğini ve bunun 3 yaşında bir çocuk tarafından önünüze konulduğunu yaşamamız mümkün. Güçlü bir hafızaları ve kuvvetli bir dilleri vardır. Söylerler. Gördükleri her şeyi söylerler.

Onların üstün zekalı ve olağanüstü çocuklar olduğunu düşünüp, benim çocuğum üstün bir çocuk muamelesi yaptığınız andan itibaren sizi öyle bir konuma sokacaktır ki, ona verecek birşeyiniz kalmadığını düşüneceğiniz noktaya gelecek ve orada durup herşeyi yeniden gözden geçirmek zorunda kalacaksınız. (Bütün indigo çocuklar üstün zekalıdır, demek yanlış olur. Hepsi üstün zekalı değildir. Sadece Duygusal Zekaları yüksektir. Burada söz konusu olan olağanüstülük değil, sergiledikleri tavırlardır. Genelde çabuk öğrenirler ama bu yüksek IQ göstergesi değildir. Çocuklarının indigo olduğunu keşfetmeleri anne babanın egolarını okşayabilir ve bu durumu çevrelerine karşı üstün ir nitelik olarak gösterme çabasına girebilirler. Etrafa kullanmaya kalktıklarında o da buna ses çıkarmaz; ancak bu tarz bir çocuğun onlara ruhsal anlamda huzur, neşe ve mutluluk vermesinin mümkün olmayacağı ihtimalini yaşatır. Ve aileler sonunda ruhsal bir değişime uğrar. Bu ruhsal değişim-dönüşümü anne babaya nasıl yaşattıklarını bilemiyoruz; ama, anne babaları bu hale soktuklarını bir çok örnekte görmüşüzdür.)

Bir gün 10 aylık bir bebek anne ve babası ile geldi. Daha kapıdan girerken, bakışlarından ne olduğu belliydi. Bir dakika bile durmadı. Çünkü o paltosunu aşağı attığında anne ve baba otomatik olarak paltoyu yerden alıp, onunla birlikte kucakta tutmaya çalışıyordu. Yani "Birazdan gideceğiz, paltomuz elimizde" tavrı sergiliyorlardı. Sonunda baktım olmayacak paltoyu hatırlattım, güldük kaldırdık. Bu sefer masa örtüsüne taktı, çekmeye başladı; biz düzeltiyoruz, o çekiştiriyordu. Tabii ki bizimkinin asla pes etmeye niyeti yoktu. Anne babası eşyalar konusunda biraz takıntılı ya da titiz görünüyordu ve çocuklarını da bu konuda dikkat etmeye zorluyor gibiydiler. Örtüyü hatırlattım; güldük. Ve o da bıraktı. Ye-

ni nesil, genç ve gerçekten doğal insanlardı. Giderlerken, dediği dedik olacak dedim. Anne güldü, "Evet, babası gibi inatçı," dedi. "Hayır. İnatçı değil. İnatla bir mantık olmayabilir. Onun yaptıklarına dikkat edin; dediği dediktir ama mantıksız değildir ve genelde haklıdır," dedim. Gülücüklerle gittiler.

Sahip oldukları potansiyel enerjinin tasarrufunun nasıl aktive edileceğini bilmek gerekir. Enerjileri oldukça yüksek olan indigoların günlük yaşamda bu enerjiyi bilinçli ve rahat bir şekilde dengelemeliler. Fazla enerjinin boşaltılmasından daha çok, enerjinin vücutta doğru dağılımı önemlidir. Bunun için Reiki ve Yoga yapmak iyi olacaktır.

Yemek konusunda çok çabuk aşırıya kaçabilecek bir damak tadları vardır. Eğer bu konuda kararlı ve istikrarlı olduğunuzu hissederseniz, sizin yemek sisteminize uyarlar. Ancak belli bir yaşa gelinceye kadar yemek konusunda sağlıklı olan herşeye zaafı veya bağımlılıkları olabilir.

... Birçok çocuğumda aynı sorun vardı (vardır). Gece yarısı inanılmaz ölçüde süt veya meyve suyu tüketmek, gündüz yememek ve genelde kansızlık, bunlara bağlı uykusuzluk. Son yıllarda gelen 10 çocuktan 7'sinin böyle olduğunu kesinlikle söyleyebilirim. Bu tip beslenme sonucunda da ya sürekli enfeksiyonlar veya kabızlık problemleri bazen de ikisi birden ortaya çıkabilir. Doğal yöntemlerle birlikte onlara iyi gelecek şeyler dans, müzik ve yüzme gibi aktivitelerin içinde yer almak olacaktır.



## ÇOCUK VE SİZ

Onların bizim uzantımız olmadığı, bizim tatmin olmayan isteklerimizle hiçbir bağlantılarının bulunmadığı, arkalarına saklanarak başkalarına karşı kullanacağımız silahlar olmadığı ve her ne olursa olsun çocuğumuz dahi olsa (ki özellikle onlar için bu geçerli); gönül kırmak, hak yemek, egomuz için kullanmanın bedelini illa ki bu hayatımızda bir yerde bir şekilde öderiz. Evet, indigolar bu faturayı bizzat uzatırlar ve kendileri tahsil ederler. Birbirinizin üzerinde değil de, yanyana yürümeyi seçeceğiniz çocuklarla karşı karşıyasınız.

Bundan sonra hayatınız hep satranç oynar gibi geçecek. Ve en önemlisi kendinizi her an Şah Mat pozisyonunda bulacaksınız. Evet. Çok zorlanacak, yorgun düşecek, sinirlenecek, bildiğiniz ve bugüne kadar uygulanan herşeyi yapacak ve standart olmayan duygu ve ifade biçimlerinin peşine düşeceksiniz.

Kendinize ve ona karşı daha açık, daha net olacak, yeri geldiğinde büyüklerinizin "aman çocuktur bırak" veya "biz eskiden..." sözlerinden buca buca kaçacak ve klasik sevgi anlayışınızı çok daha farklı bir yere çektiğinizi fark edeceksiniz.

Onlar çok seri davranan, kısa, keskin ve net çocuklar. Ne istediklerini, hedefe nasıl ulaşacaklarını biliyorlar.

Kişisel olarak indigolarda en net gördüğüm şey duygusal şantajla asla açık olmamaları ve bunun sizler tarafından kul-



lanıldığını hissettikleri anda aynı şekilde size davranmaları. Çocuklarımızın bizlere ayna tuttuğu bir dönemdeyiz. Onlarda asla kullanamayacağınız bir yer var; Makul Vicdan... Bir indigoya vicdan sömürüsü yapamazsınız. Büyüklerimizin yıllarca bizler üzerinde kurdukları baskının en güzel silahı veya bizlerin birbirimizin üzerinde yaşamamızın en kestirme yolu, indigolar üzerinde etkili olmayacaktır.

Bir kış ikinci sınıfa giden bir kızımın annesi, ilkökul öğretmenin benimle konuşmak istediğini ve Zeynep'le ilgili yardım alabileceğini söyledi.

Aslında kreşten mezun bir kaç çocuğumun daha öğretmeni olan ve gerçekten sevgi dolu bir insan olduğunu duyduğum öğretmenle görüşmeyi ben de istedim. 30 yıllık tecrübesi vardı ve emekli olmasına çok az kala gerçekten iyi şeyler yapmak istiyordu. Görüşmemiz uzun sürdü. Ben olayı anlamıştım. "Siz Zeynep'in, sizin 30 yıllık tecrübenize ve klasik sisteme nasıl uyacağını mı öğrenmek istiyorsunuz?" diye sordum. Heyecanla atıldı: "Evet". Üzgünüm, dedim. "Siz kendinizi, bakış açınızı değiştirmedikçe, öğrettiklerinizi gerçekten tek tek incelemedikçe asla bu konu kapanmayacak. Değişecek olan o değil, sizsiniz," dedim.

Daha sonraki günler öğretmenin çok dalgın olduğunu ve emekliliğine çok az kaldığını sık sık tekrarladığını biliyorum. Bu sene neler olacağını da merak ediyorum.

Ancak bu çocuklarda en üzücü olan olaylar, ailenin klasik yöntemlerde ısrar etmesi ve anlaşılacakları halinde gerçekten yaramaz ötesi davranışlar sergilemeleri.

Son yıllarda kafasını yere vuran, kendi canını acıtan ve büyüklerine vuran, koltuk tepelerinden uçan, tırnaklarını etleriyle birlikte koparan, hareketleri aşırıya kaçan ve bir süre sonra gerçekten normale dönen çok çocuğumuz vardı. Tü-

münü kapsadığını söyleyemesem de bu çocukların hiperaktif ve otistik diye adlandırıldığı da oldu.

Bu gibi durumlarda (unutmamalı ki bütün otistikler ve hiperaktifler indigo değildir) enerji çalışmaları, akupunktur, doğru beslenme ve aktivitelerle bu belirtiler kendini tamamen sağlıklı çocuklara bıraktı.

Eğer evde başa çıkamadığınız minnacık bir enerji topu dolaşiyor, kişiliği ve inadı ile sizi korkutuyor, üzerine gittiğinizde her türlü sağlıksız davranışı sergiliyorsa mutlaka durun...

“Çok akıllı, üstün zekalı imiş ondan böyle demeyin. Burada sevgi, onun sizi kullanması değil, birlikte bir hayatı yan yana geçirmek üzere temel atmanızdır.”

“Sinirlenmek, baskı altına almak, bilinçsiz uygulanan sertlik kendine zarar vermesine sebep olur.”

“Hiperaktif veya başka tanımlar koyup, ilaçla uyuşturulmasına yol açmadan önce gerçekten çok yönlü araştırın ve kendiniz dahil herşeyi sorgulayın. ”

Ben kendi adıma çocuklarımdan çok şey öğrendim; Onlar da benden; özellikle **BİRBİRİMİZİN ÜZERİNDE DEĞİL, YANYANA YÜRÜMENİN** her iki taraf için de hayatı zevkli ve gelişmeye açık kıldığını...

## İNDİGO ÇOCUKLARLA İLGİLİ SORULAR

*Kristaller nasıldır, var mı?*

Ben hiç anlatılan şekilde kristal görmedim. Kristal çocuklar da İndigo çocukların bir başka adıdır.

*Bunlar karmasız çocuklar mı?*

Böyle söylene bile bu takdirin mahiyetini biz bilemeyiz, O yüzden karmasız olup olmamaları bizim için pek bir şeyi değiştirmemeli.

*Dünyayı değiştirmek üzere gelen görevli varlıklar mı?*

Bu da birşeyi değiştirmez.

Bu gibi soruların cevaplarının aslında çocuklarımızla ilişkimizde ilk planda önemi yoktur. Dünyayı değiştirmeye gelmelerinden önceki en önemli şey, bizim onları anlamamız ve gerçekten klasik basma kalıp hatta baskıcı düşüncelerin dışına çıkarak kendimize birşeyler katarak onunla bu yaşamda yanyana yürümeyi başarmamız.

Onun dünyayı ne şekilde değiştireceği konusunda kafa yormaktan öte, karşımızda duran bu varlığa saygı duymayı öğrenmeliyiz.

*Auralarının çivit mavisi olması o kadar önemli mi?*

Çocuğumuz bu tip davranışlar gösteriyor, bizi kabuğumuzdan çıkmaya zorluyor ve hayata başka yerlerden bakmak zorunda bırakıyorsa, auranın önemi yok tabii.

*Yani reenkarnasyona inandımayan, spritüel bilgisi olmanı ve de kendi inançları doğrultusunda yaşayan insanların bu çocukları tanınamaları mı gerekiyor? Veya onlara sahip olmamaları mı gerekiyor? Ya da hemen değişip bu tonda mı davranmalılar?*

Bence değişmeleri ya da bir şeylere inanmaları gerekmiyor. Olayın spritüel yönü bu konu ile ilgilenenlerin ve kendini geliştirmek isteyenleri ilgilendirir sadece. Veya daha farklı bir bakış açısıyla, onlar da zaten bu tarz bir görev edinmişlerdir.

*İndigo çocukların bizim üzerimizde nasıl etkileri oluyor? Bizim üzerimizde hangi noktalarda çalışırlar, bizleri ne tip değişimlere zorlarlar?*

İndigoaların veya yeni çocukların değişime zorladıkları şeyler çok daha elle tutulur, gözle görülür ve fark edilir kounlardır:

- \* Bilinçsizce devraldığımız düşünce biçimleri
- \* Sorgulamayla öğrenmemiz istenen bilgiler
- \* Düşünmeden kabul ettiğimiz baskılar
- \* Yaşadığımız veya yaşattığımız yanılısamalar
- \* Egomuzun bizi götürdüğü küçük hesaplar
- \* Korkularımız ve onları gizlemek adına yaptıklarımız

*İndigo çocuklar bizdeki bu değişimleri nasıl yapıyorlar?*

Birçok örnek topladım onlarla ilgili. Ancak bir iki tanesini burada anlatacağım.

Örneğin Melisa. İlkokul birinci sınıfa başladı. Gerçekten inanılmaz bir çabuklukla okudu ve yazdı. Etrafta ciddi bir terör estirirdi.

Bir gün Melisa'nın İngilizce öğretmenini derse girmiş. Melisa, "Bakın ben bu konuyu yuvada öğrendim. Onun için dışarı çıkmak istiyorum. Biliyorum şimdi siz bana, otur dersi dinle diyeceksiniz; ben de hayır diyeceğim ve çıkacağım," demiş. Öğretmen maalesef bunun üzerine; "Evet, Melisa, derste oturacaksın," demiş. Demesiyle bizimki sınıftan kaçmaya ve koşmaya başlamış, öğretmen de arkasından... Ders bitmiş. Akşam annesine, "Bugün öğretmenle gerçekten iyi bir oyun oynadık," diye anlatmış.

Burada bir indigoya daha doğrusu bu konumda olan bütün yeni çağ çocuklarına tek bir cevap vardır.

"Evet, haklısın. Madem biliyorsun, sınıfta kalman beni sevindirir. İstersen başka bir faaliyet, hikaye kitabı vb yap."

Aslında bence daha doğrusu ve olması gereken şey, ayrı bir sınıfta ayrı bir faaliyettir.

Diğer örnek oğlum Burak'la ilgili:

Sabah geç kalan Burak'a öğretmenini sormuş : "Neden geç kaldın?" "Uyuyakalmışım öğretmenim." Öğretmen, "Nasıl uyukalmışsın?" diye tekrar sormuş. Bunun üzerine Burak, ellerini birbirine yapıştırıp başını ellerinin üstüne yatırmış, "İşte aynen böyle, efendim!" demiş.

### **Çocuğunuz İndigo mu?**

Çocuğumuz İndigo mu? Aurası gerçekten çivit mavisi mi? Bunlar gerçekten de denildiği gibi görevli varlıklar mı? Dünyanın kaderini değiştirecekleri söyleniyor, doğru mu? Bunlardan sonra kristaller gelecekmiş?

Aslında bütün bunları bir kenara bırakıp, kendimize, çevremize ve çocuğumuza bakarsak, yaşadığımız gerçeklerle daha rahat yüzleşebiliriz. Evet, kabul edilsinler, edilmesinler. Akademik çevreler onaylasın veya onaylamasın, değişen

bir şey yok. Bu çocuklar farklı. Farklılıkları da bizleri daha uyanık olmaya, araştırmaya, çözümler, çareler üretmeye zorluyor. Bir şeyin kabul edilmesi veya edilmemesi onun var olduğu gerçeğini değiştirmez.

Bizler içinse en önemli olan konu, ONLAR BİZİM EVLATALARIMIZ. Yani canımız, parçamız. Hayatımızda en güzel anları, sahip olduğumuz en değerli şeyleri paylaştığımız ve bir ömrü birlikte geçirmeyi arzuladığımız varlıklar. Geleceğe bırakacağımız yegane kalıcı güzellik. Bu durumda onun ne olduğu değil, neye ihtiyacı olduğu önemli. Bu ilk sırada yer alıyor. Bizim ona nasıl davranmamız gerektiği ise hemen arkasından geliyor. Evet. Öncelikle anlayış. Sonrasında kavramak ve çareler. Doğru iletişim.

Bugüne kadar alışılanın dışında da olsa, onlar bizim çocuklarımız. Ve inanılmaz saygı duyulması varlıklar. Ben daha da ileri gidip, örnek alınması tarafları olduğunu söylemek zorundayım. Evet. Klasik, bilinen, kalıplara uygun olmamak demek yanlış olmak demek değil. Yaşamı onlarla geçirmeyi ve bundan verim almayı arzuluyorsak, ki mutlaka öyle olduğuna inanıyorum, O zaman detaylarda boğulmak yerine, onların yaptığı gibi konunun özüne vakıf olmak ve ilk nefeste yapılacakları yapar hale gelmek lazım.

Yılmaz Erdoğan'ın "Cebimde Kelimler" CD'sini ilk seyrettiğimde, benim çocuklarıma çok uyduğunu düşündüğüm bir bölüm yakalamıştım; hava durumu ile ilgili.

TV:

"Sayın izleyiciler; yurdumuz Balkanlardan gelen ... havanın etkisinde olup vs vs ..."

Yılmaz Erdoğan; soğuk nereden gelirse gelsin bana ne, yani "komşunun soğuğu bize bir şey yapmaz, sobayı yakmaya gerek yok!" mu diyeceğim? Ne yağacak? Ne kadar yağacak?

Bu daha sonraları dostlarımla kendi aramızda ciddi bir anekdot oldu. "Sadede gel, kısa kes!" demenin ötesinde bir şeydi bu; evet, en kısa haliyle konuyu netleştirmek. Çocuklarımın en büyük özelliklerinden biridir : Netlik.

Auralarına gelince; bu spiritüel bir konu. Bu konu ile ilgilenenler zaten bilgilerini arttıracak, gerekirse auralarını göreceklerdir. Evet, çivit mavisı olabilir. Ama bu onlarla iletişimi-mizi daha verimli bir hale getirmek için tek çare değil. Ben oğlumun aurasını gördüğümde çivit mavisı olması ilişki-mize farklı bir boyut getirmedı. Onu doğmadan önce rüyamda görmem, ismini kendi gelmeden koymasđ, bir sürü şeyde beni önceden haberdar etmesi bile zaman içinde yaşamın gerçekleri arasında kendini unutturabildi.

Gerçekler var yaşamamız gereken. Onları bedensel olarak sağlıklı yetiştirmek zorundayız. Dünya da yaşıyoruz ve buna en uygun olan biçimde, kendi haklarına olduğu kadar başkalarının da yaşam haklarına saygılı olmayı bildirmeliyiz. Çalışmayı, gelişmeyi ve bunu sadece kendileri için değil, birliğe katkıda bulunmaları için de yapmayı öğretmeliyiz.

Ve yapmamız gereken en önemli şeyse; "kendi korkularımızı, endişelerimizi, güvensizliklerimizi, yalanlarımızı, yalan yaşadıklarımızı, para, pul, servet, şöhret hırslarımızı halının altına süpürmemek. Bir indigo için en kolaydır; halinizin altında ne varsa ortaya çıkarıp, tozu havaya kaldırmak."

Çocuklarımız var. Onları seviyoruz. Onlar için en iyisini istiyoruz. Burada hemen durmamız gerekiyor; ONLAR İÇİN EN İYİSİNİ İSTİYORUZ. Bu durumda onları doğru algılamamız, araştırmamız, doğru hissetmemiz lazım. Onun için en iyisi, bizim gözümüzle en iyisi olmayabilir. Ancak onu yaşamda nelerle karşılaştıracığını, neler öğrenmesine yol açacağını bilemeyiz.

En büyük sanatçıların yaşamı, en kalıp dışı yaşamlar değil midir? Dünya önce, hemen reddettiklerini, kesinlikle karşı çıktıklarını yüzyıl içerisinde yere göğe koyacak hale gelmiyor mu? Yine aynı cümleyi tekrarlayacağım; birbirinizin üzerinde değil, yanyana, omuz omuza ve yaşamdaki her taddı anlayış, Yaratılana saygı ile paylaşmalıyız.



## YENİ ÇAĞIN ÇOCUKLARI

**Bir İlkokul Öğretmeni:** "Her zaman sınıfıma özgün davranışları, kişiliği ve zekasıyla diğerlerinden hemen ayırt edilen bir iki öğrencim bulunurdu. Ne var ki son yıllarda bunların sayısında patlama tarzında artış oldu. Onlarla baş edebilmek için yeni eğitim yöntemleri geliştirmede bayağı zorlanıyorum."

**Bir Kreş Yöneticisi:** "Yıllardır başarıyla uyguladığımız eski yöntemler işe yaramaz oldu. Bu kadar çok sayıdaki "büyümüş de küçülmüş" çocukları doğru dürüst eğitebilmemiz için kuşkusuz yeni bir şeyler yapmalıyız, ama ne?"

**Bir anne:** "Ağabeylerini, ablalarını bazen el yordamıyla, bazen bilenlere danışarak iyi kötü yetiştirip bir yerlere getirdim. Ama bu sonuncusu. Bu yumurcak hiçbirine benzemiyor. Üstelik de deneyimli sayılırım artık. Ama yine de yetişemiyorum bu ateş parçasının hızına. Kızsam da boşuna, okşasam da... Benden pes!"

Belki böyle konuşanlardan birisiniz, belki de bunların ta niğisiniz. Bilin ki yalnız ve azınlıkta değilsiniz. Hem sadece ülkemizde değil, Dünya çapında yaşanan bir fenomen bu! Özellikle son 10 yıldır sanki bir "Başka Tür Çocuk" akını var dünyamızda. Her şeyden önce "Birey olduğunun", "ayrıcılıklı olduğunun", "haklarının", farkında olan kişilikli çocuklar bunlar. Kendimizin yapamayıp da ondan yapmasını isteyip azarladığımızda hesap pusulasını hemen önümüze serip, "ama sen de geçen gün babama yalan söylemiştin" diyecek kadar bilinçli yumurcaklar bunlar. Belki de "hiperaktif" mi,

“dislektik” mi diye epeyce doktor, psikolog peşinde koştunuz. Hiçbiri değil tabii. Başkalarına benzemeyene, sürüden ayrılanı hemen “anormal etiketi yapıştırma alışkanlığında olduğumuzdan doğallıkla bunları yaptınız. Ama artık bu yıllarda sayı doğrusunun eksi yönüne değil de, artı yönüne bakmak zorundayız. Bunlar anormal değil, Sürnormal (normalüstü) çocuklar!

Evet, 1970’lerden beri yavaş yavaş ve kendini belli etmeden “Bu başka çocuk” sayısında bir artış gözleniyordu. Ama son 10 yıldaki patlama, bütün istatistikleri altüst etti. Hani Temel atom bombası ile ilgili konferansı dinleyip şöyle özetleyivermişti ya: “Ufalanyı, ufalanyı ve fena patlayı!” İşte şimdiki ufaklıklarda eğer iyi anlaşılmaz, onlara doğru dürüst davranılmazsa “fena patlayı”. Ama bir de adam hesabına konulup, uygun şekilde eğitilirse, patlamak ne kelime, bunalımlı dünyamızın tüm sorunlarını çözecek en büyük enerjinin kaynağı onlar olacaklar.

Bu bir gerçek: Kişilikli çocuklar çoğaldı, çoğalıyor, çoğalacak. Onlar insan olduklarının, boşuna bir yaşam sürmeyeceklerinin, önemli şeyler yapacaklarının içten içe farkındalar. Bizlerden de insan muamelesi bekliyorlar. Sadece emir ve yasaklarla baş edilmez onlarla. Her ne istiyorsak, akıllıca gerçeklerimizi, nedenlerimizi anlatıp ikna edersek ancak yapabiliriz onlara. Öyle pışpışlarla, elma şekeriyle kesin sonuç alamayız. Biraz avuturuz, o kadar. Becerileri kapsamına giren işlerde yarar sahibi olmayı istiyorlar. Emir eri gibi davranılmasını değil, seçenekler sunulmasını, kendilerine seçim hakkı tanınmasını istiyorlar. Bilinçaltlarına ilerde büyük işlerin kurucusu ve yöneticisi olacakları kazanmış olduğundan, zaman kaybetmeden, şimdiden yetişmek olgunlaşmak istiyorlar herhalde. Onlara yanlış davranıldığı zaman ise seyreyle gümbürtüyü. Asi, inatçı, söz dinlemez, hırçın...

Artık ne derseniz bütün sıfatları hak eden bir canavarla karşı karşıyasınız. Ya da tam tersine, bütün bütüne içine kaplanmış bir canlı cenazeyle. Sonra da gelsin doktorlar, psikologlar "ne var bu çocukta?" diye araştırıp dursunlar boşuna.

İşimiz zor. Geleneksel eğitim yöntemleri yetmiyor artık. Yöntemleri geliştireceğiz ve daha önemlisi kendimizi de geliştireceğiz, onları doğru düzgün büyütebilmek için. Çünkü sözlerden ziyade davranışlarımız etkili onlar üzerinde. Bizlerden tutarlı, kararlı, olgun, kişilikli davranışlar bekliyorlar. Her şeyden önce, onların doğum anındaki karakterlerinin dünyaya adım atarken neler getirmiş olduklarının ayırtında olmamızı, idrakimizi geliştirmemizi bekliyorlar bizden. Bunları yapmazsak, güvenleri sarsılacak ve içten içe bizleri sığ, derinliksiz, basit görme eğilimine üzülenek girecekler. Erich Fromm çocukluk döneminin önemi üzerinde konuşurken, özellikle çocukların doğum anındaki karakterlerini tanımak için çok gayret sarf etmemiz gerektiği üzerinde çok durur. Buna hiç önem verilmediğinden yakınır. Psikolog ve psikanalistlerin öncelikle çocuğun hangi karakter ve birikimlerle yeryüzüne gelmiş olduğunu saptırmak için çok çalışma yapmaları gerektiğini vurgular. Çok haklı. Eğitim ve terbiye bu temel üzerine oturacaktır çünkü. Temeli tanımadan, üst yapıyı planlamak akıllı bir mühendisin işi olur mu hiç?

### *Madalyonun Diğer Yüzü*

Milenyum çocuklarının üstün özelliklerini fark edip onları tutarlı davranışlarla terbiye ederken kantarın topuzunu kaçırma tehlikesini de göz ardı etmemeliyiz. "Küçük kalplerin sevinci, büyük kötülüklerin bekçisi" olduğundan onları mutlu etmek için elden geleni yapacağız. Ama gelecekte ne olacak olurlarsa olsunlar onlar şu anda nihayet "küçük kalpler"

henüz tecrübesi, görgüsü kıt, işlenmemiş mücevherler. Şu anda bizim yönetimize muhtaçlar. Onlara seçenekler sunar, güçleri oranında özgürlükler verebiliriz ama asla tamamen serbest, başıboş bırakamayız. Son söz daima bizim olacak. Yetişkinlerin gençlere özenip garip kişiliklere bürünmeleri şeklinde sergilediğimiz yanlışları, şimdi de "Milenyum Çocuklarına" özenip "çocuklaşma" şeklinde yaşamamalıyız. Eğer biz onları yönetmek yerine dizginleri onlara bırakırsak hiç kuşkunuz olmasın, onlar hemen dizginleri ele almada bir an tereddüt etmeyecekler. Zaten doğaları buna çok müsait. Çocukların yönettiği bir aile ancak karikatür bir aile olabilir. Ve bundan en zararlı çıkacak olan da yine bizim çocuklarımız olacaktır.

### *Kendimizi Geliştirmek Zorundayız*

"Kırk yıllık Yani, olur mu Kani!", "Yedisinde neyse, yetmişinde de O," gibi benzeri sözleri çok duyduk ve inandık. Kendimizde ve çevremizde gördüklerimiz de bunu doğrulayıp duruyor. Değişeni, kendini yenileyeni az görüyoruz etrafımızda. Model alınacak kişiler pek yok. Ama acaba tamamen kökü kurudu mu? Alıcı gözle bakarsak, hayata yenilmeyen, kendini yenileyip, gerçekleştirme yolunda olan insanları da görmekte gecikmeyiz etrafımızda. Kendisi de Nazi kamplarının binbir çilesini yaşadığı halde sağ salim bu cehennemden kurtulma başarısı gösteren ünlü doktor Victor Frankl, o cehennem hayatında bile insanca davranışlar sergileyen insanları nasıl da hayranlıkla anlatır: "*Ölümlerinde yaşamış olan bizler, kendileri de aynı durumda oldukları halde diğerlerini teselli eden, ellerindeki son ekmek dilimini bir başkasına verenleri de anımsıyoruz. Belki böylelerinin sayısı azdı ama onlar, ellerinden her şeyleri alınsa da, insan özgürlüğünün en sonuncusu*

*olan, herhangi bir durum karşısında kendi tutumunu belirleme, kendi yolunu seçme kararının o insanın elinden alınamayacağıının yaşayan kanıtlarıydı."*

Sadece çocuklukta değil, insan her yaşta eğitilebilir. Ünlü Psikanalist Eric Erikson insan yaşamını doğumdan ölüme 8 döneme ayırır ve her dönemin ayrı gelişme imkanları sunduğunu örnekleriyle belirtir. Eric Erikson'un öğrencisi olma ayrıcalığını yaşamış olan ABD Başkan Yardımcısı Al Gore, "Küresel Denge" kitabında hocasının yöntemlerinin çok başarılı olduğunu kendi deneyimlerinden örnekler vererek heyecanla anlatır.

Milenyum çocuklarının anne-babaları olarak, yarıştan kopmadan, gelişme yolunda duraksamadan ilerlemek zorundayız. Örnek insanlar, örnek davranışlar ve uygun yöntemleri çevremizde bulamıyorsak, tarihin derinliklerinden nice üstün davranışları ve yöntemleri devşirebileceğimizi de göz ardı etmemeliyiz.

Yunus'lardan, Mevlana'lardan günümüz için de geçerli olacak örnekler bulabiliriz. Eh bunlar da kâr etmiyorsa, çaresiz kendi milenyum çocuğumuzun büyümesini bekleyeceğiz demektir. Onlar, bizleri eğitmesini becerecekler.

*Ahmet Kayserilioğlu*  
*İnşaat Yüksek Mühendisi & Psikolog*

## ÇOCUK VE AKUPUNKTUR

Bir indigo ile rahat yaşamak ve bundan keyif almak, aynı zamanda kendi hayatınızla ilgili gelişim ve değişimlerinizi yaşamak ister misiniz? O zaman çocuğunuza bugün hiç bakmadığınız bir gözle bakın; Gönül gözüyle. Onda dünyasallığın çok dışında ama güçlü ve kendine güvenen bir ruh göreceksiniz. Standartların ve kalıpların içine sokmayın. Sevgi adı altında duygusal baskılara boğmayın. İsteklerinizi yapmadığı için de size inatçı, dik başlı, dediği dedik görünebilir. Doğruyu, sizi gördüğünüzden daha net görebileceği konusunda ona güvenin, güvendiğinizi belli edin.

Geçtiğimiz Kurban Bayramı arifesinde (Ocak 2005) hayatımın bu çocuklarla ilgili olan en güzel dönemlerinden birini yaşadım. O gün annesi 7,5 yaşında bir kız çocuğunu bize getirdi. (Adını açıklamak istemediğimden -ileride bir genç kız olacağı düşünülürse- kendisine Sevgi diyeceğim.) Çocukla ilk anda göz göze geldik. Çocuk gülmeye başladı. Gözlerinde öyle derin bir bakış ve sevgi vardı ki bunu görmemek için yaşamla mücadele eden annenin yerinde olmak lazımdı. Annenin gitmediği nörolog, psikolog, pedagog kalmamıştı. Çocuk her şeyi reddediyordu. Özellikle annesine çok dokunacak olan bir şeyin üzerinden gitmekteydi. Yeni olan hiçbir şeye açık değildi. Daha önceleri Tuna adındaki bir çocuğumda bunu çok yoğun yaşadığım için biliyordum. Bu çocuk da

sadece kendi bildiği ve istediği şekilde yaşıyordu. Böyle giderse hayatta çok üzülecek, çok acı çekecek diye kaygılanıyordu annesi, doğal olarak. Çünkü onun hayata bakış açısı bunlardı.

“O hiç acı çekmeyecek. İnan, yaşama senin gibi bakmayacak, senin beklentilerin onda olmayacak,” dediğimde durdu. “Nasıl?” dedi. “Bak,” dedim, “onun da, senin olduğu gibi bir Yaradanı var. Yani senin dışında, o da dünyaya gelmeye karar vermiş ve kendine ait bir programı olan bir varlık. Yani bir insan, bir birey. Seninle yaşayacakları bittiğinde veya alıp vereceklerinizi birbirinizden alıp verdiğinizde, gerekli değişimler tamamlandığında o aniden çok farklı bir yol izleyebilir. Ama yaşamla ilgili hiçbir şey bilmeyecek, öğrenmeyecek? Onun bildikleri şu anda ona öğretmeye çalışılanlardan o kadar farklı ve derin ki, ruhsal olarak bizlerden çok daha olgun,” dediğimde; “Evet. Duygusal zekası çok yüksek, fark ediyorum,” dedi.

Öyleydi de. Söylediklerim dikkatini çekmişti. Çocuk geldi, benim kucağıma oturdu. Elini koydu. Sonra kalktı, annesini öptü. Yeniden kucağıma oturdu, ellerimi enerji almayı istediği yerlere koydu ve uzun bir süre aramızda güzel bir sevgi alışverişi oldu.

Enerji beklentisi tamamlandıktan sonra ise içeri salona, diğer çocukların yanına gitti. Onlarla oynamaya başladı. Yaşıtı olarak sadece Tuna vardı. Ama o hem küçükleri sevdi hem de ortamın tadını çıkardı. Sevdim, dedi.

Annesine göre gereken her şey yapılıyordu. Çocuk hafta sonları yüzmeye, pazarları jimnastiğe gidiyordu. Okulu vardı. “Lütfen bir süreliğine kreşte onunla ilgilenmeme izin verir misiniz?” dediğimde olanların hâlâ farkına varamayan anne, “Tamam. Yazın gönderebilirim,” dedi. Yaşamla ilgili

bambaşka şeyler öğrenmesi için önüne gelen bir fırsat vardı ama o bunu tam algılayamamıştı. Zaten çocukla ilgili bir sorun yoktu. Çocuk benim gözümde ona sonsuz sevgi ve saygı duyacağım bir noktada idi. Bu derece bilge bir ruha ancak dünya yaşamına adapte olmayı öğrenme aşamasında yardımcı olunabilirdi.

Bu noktada daha bilimsel gelebilecek bir yerden gitmeyi uygun buldum. VEGACHECK dediğimiz bir sistemle, vücudun tüm enerji dengesini ölçebiliyorduk. Doktorumuz hem nörolog hem de 24 yıllık akupunktur uzmanı olduğundan, enerji ölçümleri, organ - duygu ilişkisi ve tedavileri konusunda oldukça yol katetmişti.

Anneye böyle bir yol izleyebileceğini söyledim.

Burada çocukların enerjilerini dengeleyebildiğimiz gibi, duygusal olarak hangi durumda olduklarını, yaşadıkları günlük olayların onları hangi yönde etkilediğini bulabiliyorduk.

Geçmişten oldukça ciddi bir örnek vermek gerekirse:

Kreşin ilk açıldığında gelen bebeklerimden ve de şimdinin dünya güzeli başarılı kızlarımdan biri 11 yaşında olduğu halde "altına kaçırma" problemi yaşıyordu. Saat tutmalar, terapi seansları gibi bütün klasik yöntemler denenmişti. O sırada ben akupunktura gidiyordum. Oldukça fazla şey öğrenmiştim. Araştırmalarım da kesinlikle doğru giden bir şeylerin olduğunu söylüyordu.

Altına kaçırma ile ilgili bu problemi yaşayan çocuğumun tüm yaşamı gözümün önünden geçti bir gece ve anladım: Organ-Duygu ilişkisinde korku, böbrek meridyeni demekti. Yani onun korkuları ve endişeleri vardı. Dolayısıyla bu noktadaki enerji bozukluğunun düzeltilmesi gerekiyordu. Ayrıca diğer bir problemi ise karaciğer meridyeni, yani bastırıl-



mış öfke demekti ki, bu yediği tatlılardan ve aldığı kilolardan belli oluyordu. Kendi yaşadığım deneyimden bildiğim bir şey vardı; ben bu tedavi ile oldukça ciddi bir aşama kaydetmiştim.

## VEGATEST

Vegatest ile vücutta blokaj olan bölgelerin fiziksel ve ruhsal açılımları tespit ediliyor. Blokajlar vücutta 7 bölgede ölçülüyor.

Birkaç örnek:

- 1) Atardamar sirkülasyonu, baş ve yüz bölgesi
- 2) Hormon düzeyi
- 3) Venöz dolaşım
- 4) Temel risk bölgeleri ( Akciğer, kalp, göğüs)
- 5) Sol alt vücut bölgesi ( Dalak, pankreas, sol böbrek)
- 6) Eklem, genital bölge, rektum
- 7) Karaciğer, safra kesesi, sağ böbrek, apandist

Organların duygusal bağlantıları:  
(örneklerin tüm açıklamaları belirtilmemiştir)

- 1) Akciğerler (üzüntü)
- 2) Kalp (sinir ve konsantrasyon)
- 3) Dalak, Pankreas (dert etme, gelecek korkusu)
- 4) Böbrek (Korku)
- 5) Mide (endişe)
- 6) Karaciğer, safra kesesi (öfke, bastırılmış kızgınlık)

Bu fiziksel ve duygusal blokajların davranışlarımıza yansiyabilen yönleri: Akciğerlerde blokajı olan birinin üzüntü ile birlikte olayları tolere edebilme derecesinin azalması veya aşırı toleransla ezilmesi gibi. Ya da Karaciğer ve safra kesesi meridyeninde sorun olan birinin kızgınlık ve öfke ile yaşamında olabilecek güzelliklere engel olması, bunlara set çekmesi gibi.

Bu noktalarda tespit edilen enerji dengesizlikleri akupunkturla dengelenmektedir.

Buradan en başta örnek olarak verdiğim Sevgi'ye dönmek istiyorum. Ben onları gördükten takribi 3 hafta sonra akupunktura gittiler. O gün doktorumuzla konuştuk. Ölçümler yapılmıştı. Ve ölçüm sonuçlarına göre Sevgi'nin bütün meridyenleri doğru bir noktada idi. Annenin onunla ilgili olan, konsantrasyon bozukluğu, epilepsi şüpheleri, adaptasyon, öğrenmeyi red etme, kafasına göre yaşama şikayetleri vardı. Ancak Sevgi içeride ölçüm yapılırken, ölçüm yapan Bahar Balcı (Dr. Arı Balcı'nın kızı, Amerika da Vegatest konusunda eğitim aldı) ile gayet iyi anlaşmış, dergilere ve kitaplara bakmıştı. Daha sonra Dr. Arı Balcı ve Sevgi arasında şöyle bir diyalog geçti:

- Bak Sevgi, bu aletle seni ölçüyoruz. Bir dahaki sefere birlikte ölçmek ister misin?

- Evet, isterim. Bir dahaki sefere birlikte ölçelim.

- Bak benim ismim, Arı. Arılar ne yapar?

- Bal yapar.

- Benim soyadım da Balcı. Ancak bal yapmak için çiçek bulamıyorum. Böyle bir sıkıntım var.

- Bizim oralarda var ama ilkbahar da oluyor.

Bu noktada Dr.Arı Balcı anneye döndü:

- Sizin de mutlaka ölçülmeniz gerektiğini düşünüyorum.
- Peki.

Çıkan ölçümler benim ilk gördüğüm anda tahmin ettiğimden ve Dr. Arı beyin de ilk yarım saat içerisinde tahmin ettiğinden farklı değildi. Ciddi bir zihinsel yorgunluk, ağır depresyon hali sergiliyordu. Geçmişle bağlantılı doğum öncesi ve sonrası yaşanan sorunlar birikmiş ve yalnız başına büyütmede olduğu çocukla ilgili endişe ve kaygılar, korkular buna eklenmişti. Sevgi'ye de yansıyan bunlardı.

Bir indigo'nun tepkileri burada farklı ortaya çıkıyordu. Başka bir çocuk olsa siner veya daha içe kapanık davranışlar sergilerdi. Ancak o böyle davranmak yerine annesinin hassas ve açığa çıkması gereken noktalarının üzerine gidiyor, bir şekilde bunlarla onun karşılaşması için gerekeni yapıyordu.

## ÇOCUK VE REİKİ

Reiki ile ilk ilgilendiğim dönemde, benim miniciklerimin bu konuda bana en güzel tecrübeyi yaşatacaklarını tahmin bile edemezdim. Öyle ya, bu ciddi bir işdi.

İlk dönemler onlar hastalandıklarında hemen yere yatırıp, şu hastalıkta şu kadar dakika ve de tam şuraya gibi deneyimler yaşadım. Zamanla aklımı ne kadar devre dışı bıraksam onlara o kadar yararlı olduğumu yaşadım. Kimin neye ve ne kadar ihtiyacı varsa, ellerim oraya ve belli bir süreliğine gidiyordu.

Zamanla nerede ve nasıl bir problem olduğunu hissetmeye başladım. Yanılma payım ciddi oranda azdı. Bir sonraki aşama ise çok daha zevkli idi. "Hadi çocuklar, hep beraber!" dediğimde, Ilgaz ayaklarını, Eris karnunu Lea başını, Batu bir elini, Melisa öbür elini tutuyordu.

Yaşadığım en belirgin örnek ise Kaan'la oldu. Bir akşamüstü ateşi 40 derece, yatıyordu ve düşürmek imkansızdı. Doktor arkadaşım geldi. "Bunu riske edemeyiz," dedi, boğazlara baktı ve iki kutu antibiyotik yazıp gitti. Ekip, yani sevgili dostlarım toplandı. Hepimiz elimizden ve gönlümüzden geldiğince sağlık diledik. Annesi bu konularda bilgili idi. Aldı, eve götürdü. İlaçlara başlamadık bile. O gece Kaan'ın ateşi düştü.

Başka bir gün ise canım kızlarımdan Lea'nın ateşi çıktı. Ertesi gün cumartesi idi, bir doğum gününe davetli olmasının dışında onu ilgilendiren hiçbir şey yoktu. Bu sefer ekip yoktu. Ben de doğum günü meselesine kendimi kaptırdığım için hem dua ediyor hem de uzun uzun bildiğim her şekilde Reiki yapıyordum. Neyse Lea eve gitti. Ertesi gün sabah ben ciddi bir kırgınlıkla kalktım. Sanki Lea'nın bütün hastalığı bana geçmişti. Neyse; telefon ettiler, Lea doğum gününde eğleniyordu. Ben de o günümü yatakta geçirdim. Sonrasında olan gerçekten ilginçti. Pazar sabahı ben iyi kalktım. Annesi aradı; Lea ateşlenmişti.

Lea iki gün içinde iyileşti. Bitki çayları ve takviye ve doğru bir beslenme ile toparlanmıştı.

Ben buradan ciddi bir ders aldım. Her çocuk her şartta iyileşmiyordu. Bazen çocuk da olsa yaşaması gereken şeyler vardı. Hatta bazen yüksek ateş vücutta birikmemesi gereken negatif enerjiyi dışa vurması için gerekli olabiliyordu. Ayrıca bağışıklık sisteminin güçlenmesi için hastalıklarla mücadele de gerekliydi. O olaydan sonra tutturmamayı ve sadece gereğini yapmayı ve bırakmayı öğrendim. Çocuklarıma da öğretmeye çalışıyorum. Gerçi yaşamın tümü bu değil midir? Akıntının terine yüzmek, sadece yorgunluk getirir.

İlk Reiki deneyimlerimiz birbirimizin üzerinde devam ederken, çocuklarım işi büyütmeye başladılar. Telefonlar gelmeye başladı: "Dün anneannenin ağrıyan başı geçti", "Benim sırtım ağrıyordu, nasıl oldu anlamadık; doğru söylüyormuş çocuk", "Allah Allah!" şeklinde konuşmalar artmaya başladı. Bu arada televizyon ve basın gelmeye başlayınca benimkiler olayı iyice ciddiye aldılar. Artık her gelene soruyorlar; "Sen Reiki öğrenmek ister misin?", "Sana suryana maskara gösterelim mi?" Böyle olunca artık mezuniyet diploması yanında,

Reiki diplomalarını vermek mecburiyetten sayılmaya başlandı. Zaten kanalları açıldı. Sadece sembolleri öğretmek yetiyordu. Yine de usulü bozmadık. Birinci derecelerini ve ikinci dereceleri uygun şekillerde aldılar. Şimdi artık kendi bildiklerince ilerliyorlar. Aileler de birlikte tabii. Bir arada geçirdiğimiz yıllar içinde öyle deneyimleri birarada yaşadık ki, bazıları için Reikiyi hayatlarına katmamak imkansız hale geldi.

Çocuklarda en başarılı bulduğum yöntem ise Reiki 2. derecede öğrendiğimiz uzaktan tedavi. Gerçekten çok faydasını gördüm. Özellikle takıntılar, korkularda ve sürekli tekrarlayan psikolojik kökenli hastalıklarda. Tabii burada hemen bir parantez açmam gerekiyor: Reiki asla kesin bir tedavi yöntemi değildir. Mucizeler beklemek hata olur. Dediğim gibi; yaşamamız gerekenleri hiçbir şey yok edemez. Ayrıca doktor tedavisini asla arka planda bırakmamak gerekir. Sadece hangi yolu seçtiğinize karar verip, o yönde gitmek sizin kararınız olabilir.

Şimdi Reiki ile yaptığımız en güzel şey sabahları çocuklarımızın öğretmenleri ile birlikte birbirlerinin bellerini tutup, daire olarak enerjilerini dengelemeleri ve güne Reiki ile birlikte güzel şeyler imgeleyerek güzel ve sağlıklı düşüncelerle başlamaları. Onlar buna inanıyorlar. Ben de görüyorum. Tabii ki dönemsel olarak hastalandığımız günler oluyor. Ancak doğal yöntemlerin ve Reiki enerjisinin kattıkları azımsanacak gibi değil.

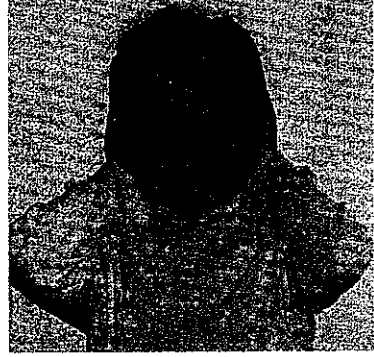
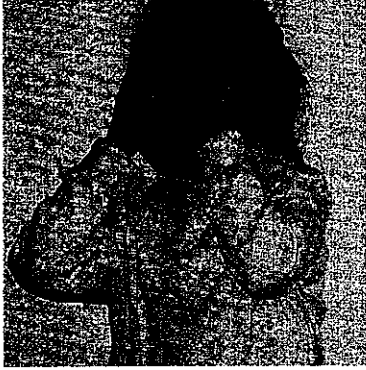
Geçen yıl İstanbul'da beta salgını oldu. Bizimkilerde hiçbir emare yok. Yine de test yaptırıldı. Bir kaç tane çıktı. Her bakan doktor aynı şeyi söylemiş: "Allah Allah! Bu çocuğun şimdi 40 üzeri ateşle baygın yatması lazım; nasıl ayakta duruyor ve üstelik de oynuyor?" diye. Bunlar gerçek ve asla abartılmamış deneyimler.

Bir gün İndigo mezunlarımdan birinin annesiyle konuşuyordum. Reikiyi yapmış ve tabii ki kesin başarı. Sorduklarında ise cevap en doğrusu olmuş: "Elini koyarsın ve olur!" demiş. Ben de aynı şeyi düşünüyorum. Ve ne zaman elimi koyarsam, aklım devre dışı kalsa... Olur!

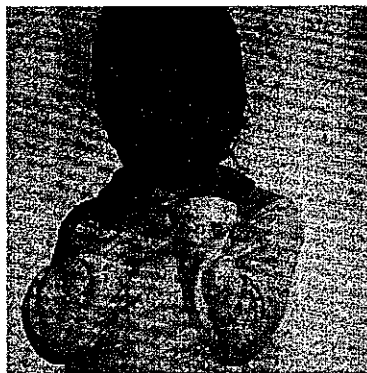
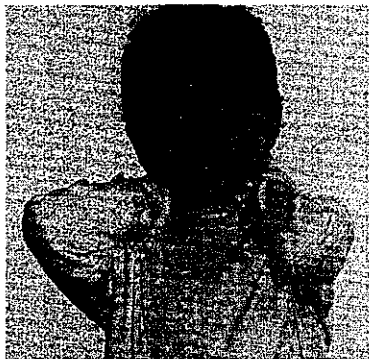
Özellikle indigolar veya enerjileri yüksek olan çocuklarda Reiki, bu enerjiyi dengelemekte en hoş çözümlerden biri. Günlük yaşamda toprağa dahi basamayan, bilgisayar karşısında veya TV karşısında elektrik yüklenen çocuklar, aynı zamanda okula başladıklarında kalabalık sınıflarda hiç kıpırdamadan 45 dakika otururlar; tenefüste ise kalabalıktan veya gereken şeyleri yetiştirmekten, oyun oynamıyorlar. Ayrıca bugünkü eğitim sisteminde zorlandıkları kesin.

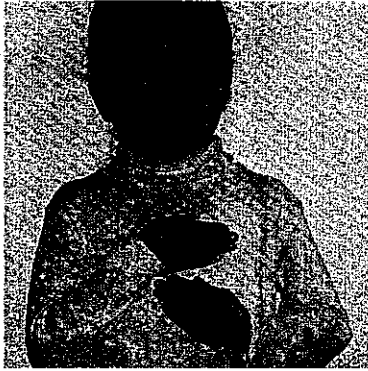
Reiki onların rahat bir nefes almalarını sağlayabiliyor. Ayrıca doğru öğretilirse, onların o saf ve güzel gönülleriyle birleşen yüksek enerjileri gerçekten çok işe yarayabiliyor. Özellikle baş ve sırt ağrılarınız için sevimli çocugunuzun ne derece yardımcı olduğunu gördüğünüzde şaşıracaksınız.

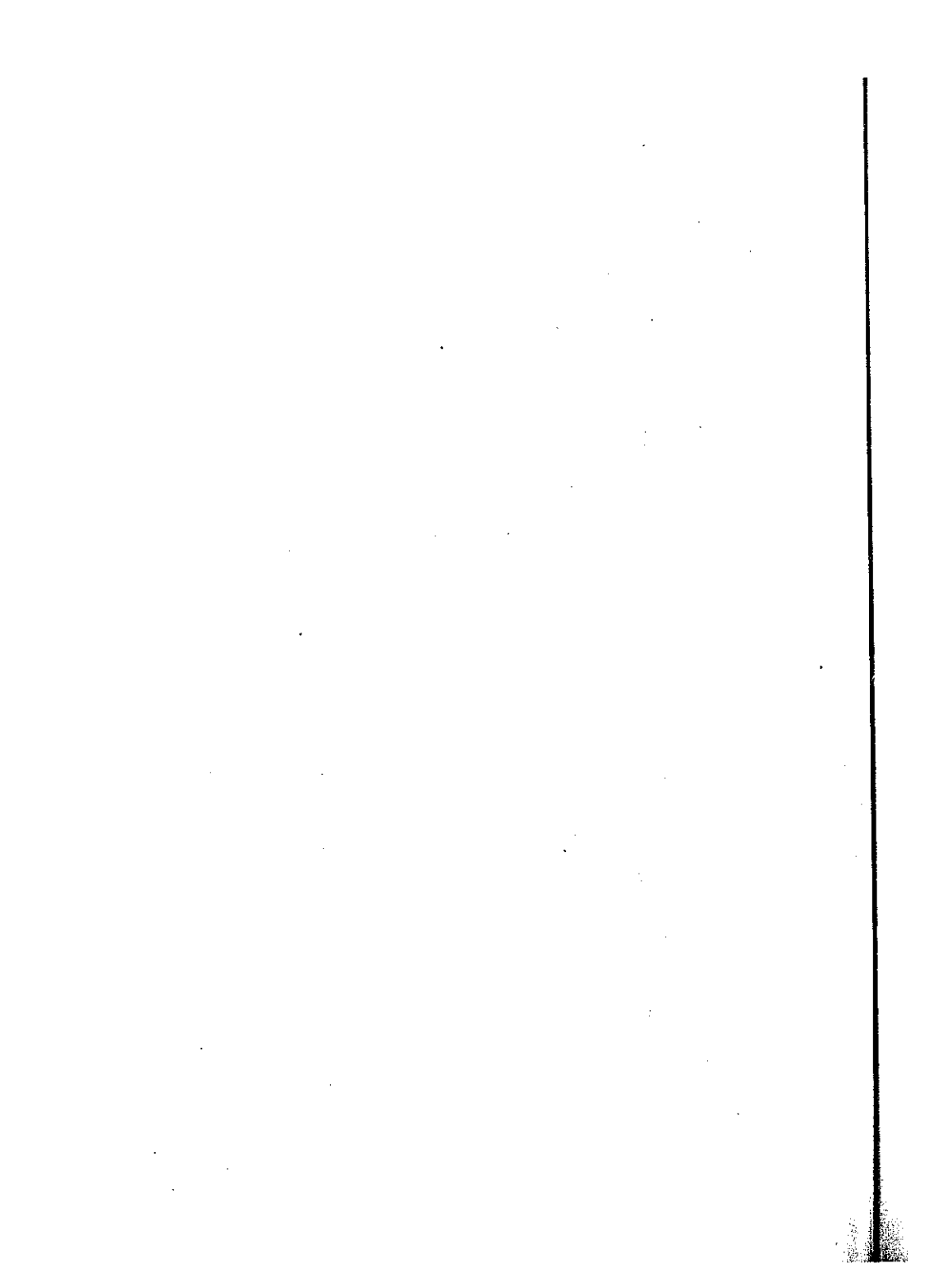
Ben onlara; Reikiyi herkesin yapabileceğini, özel olmadıklarını, onları özel kılacak tek şeyin Reikiyi öğrendikleri günlerdeki gibi kalmaları ve Reikiyi o günkü saflıkla vermelerini söylüyorum.











## ÇOCUK VE YOGA

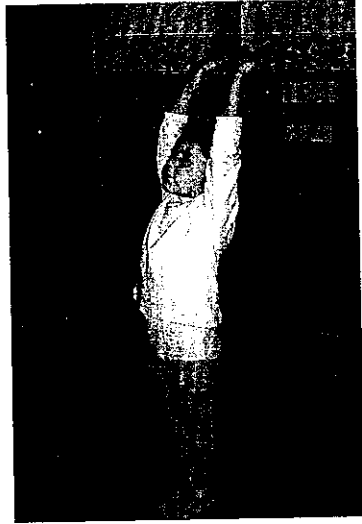
Güne, güneşe selam yani "Surya Namaskar" ile başlıyoruz. Güneşe selam, 12 adet yoga hareketinin bir araya gelmesinden oluşur. Hint dilinde *surya* "güneş", *namaskar* ise "selam" anlamındadır. Sabah yapıldığı zaman, omurga ve eklemler esneklik kazanır. Kan dolaşımı sayesinde günboyu kendimizi canlı hissederiz.

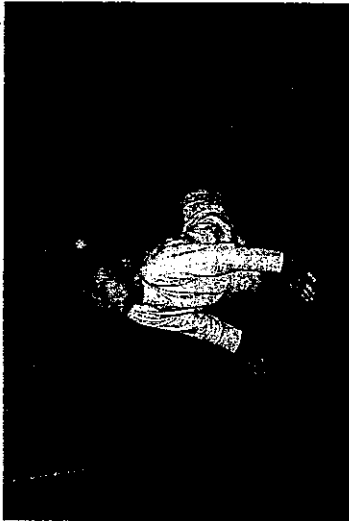
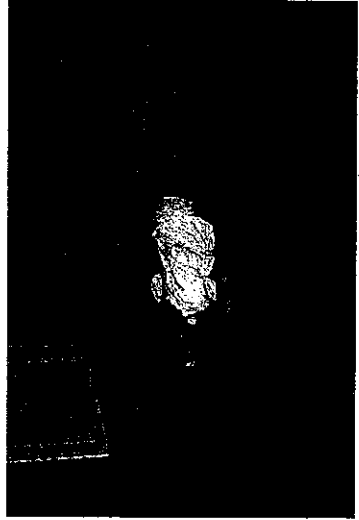
Çocuklarım için gün içinde öğrenmelerine faydası olmasının yanı sıra, hemen sonrasında yaptığımız Reikiye hazırlanmaları.

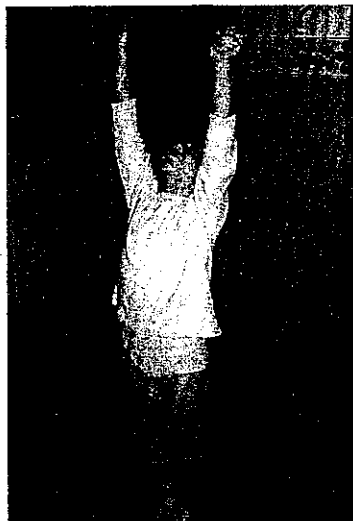
Güzel bir müzik eşliğinde güneşi selamla güne başlarken, Reiki ile devam etmek; güne iyi dileklerle ve farkında olarak başlamak, yaşları küçük de olsa onların enerjisini dengeliyor.

Ayrıca tüm yaşamım boyunca nefes nefese kalınarak yapılan sporların zihnimi açmadığı gibi hastalığıma da iyi gelmediğini deneyimlediğim için, çocuklarıma böyle sakin ve huzurlu bir yolun da varlığını öğretmek istedim.

İlerleyen yaşlarda dahi yapabilecekleri ve bedenlerini doğru orantılı çalıştırabilecekleri bir yol.







## ÇOCUK VE EĞİTİM

Kreş'de eğitim konusundaki ilk prensibim (ki bunu ikinci yılında derhal fark ettim ve hemen uygulamaya başladım): Öğretmenlerimin lise dengi çocuk gelişiminden yeni mezun olmaları gerekiyor.

İkinci ve en önemli aşama ise, hayatın içinden gelmeleri. Onlarda en sevdiğim şey, aile yaşamları. Akşamları birlikte masaya oturup, günü paylaşmak için yemekten sonra hâlâ çay demleyip sohbet etmeleri. Aybaşında maaş dağıtıldığında bunların aile içinde paylaşılması. Tabii ki bunları yapmayan kişilerin, iyi öğretmen olmayacağını söylemek istemiyorum. Sadece düzenli ve iddialı olmayan bir yaşamın ve kişiliğin sakinliğine ihtiyacımız olduğu tecrübe ile sabit.

Eğitim için en gerekli şartlardan biri de bakım. Ben doğru bakılmayan, doğru beslenmeyen ve uykusunu almayan bir çocuğun sağlıklı olmadığını görüyorum. Böyle bir çocuğun eğitilemeyeceğini de biliyorum.

Burada bir örnek vermek istiyorum. 2 yıl kadar sadece eğitim verilen bir yuvaya giden bir çocuğu getirdiklerinde 5.5 yaşındaydı. Adı, Barkın. Söylenen şeydu: "Barkın ilkokulla hazırlanamaz, hatta bu sene hazırlıkta bile olamaz." Çünkü Barkın sürekli ortakulak iltihabı veya üst solunum yolları teşhisi ile antibiyotiklere boğulmuş, beslenme konusunda dikkat edilmemiş, uykusu gece 2'lere kaymış, sonunda da



evde kavga çıkarıp, kardeşini ve annesini dövmeye başlamıştı. Üstelikte ciddi korkuları vardı.

Barkın'ın öncelikle kendini güvenli hissetmesi gerekiyordu. Bunu oldukça çabuk başardık. İkinci aşama, Reiki oldu. Aynı zamanda sabahları Reiki yapan arkadaşlarına katılıyor ve güne iyi niyetlerle başlıyordu. Üçüncü aşama sabahları yaptığımız Yoga idi. Gevşeme ve dengeleme konusunda en iyi yardımcımız. Yemek düzenini 3. ayda kurduk. Sonbahar başında bağışıklık sistemi için kısa bir akupunktur seansından sonra kışı karşılamak üzere sağlıklı beslenme programını aldık.

Barkın geleli 6 ay oldu. Şu anda hecelelemeye, yazmaya başladı. Gülüyor, oynuyor. Korkmak bir yana buz patenine bile geliyor. Bu durumda daha 6 ay önce sürekli hastalanan, uykusuz ve sinirli olan, bu çevrenin en pahalı okullarından birinden hazırlık dahi okuyamaz diye gelen çocuğun bu noktaya gelmesi, mucize değil. Sadece bilinenin dışında farklı bir yol izlemek. Başka bir pencereden bakabilmek.

Türkiye de yaşarken ve çocuklarımın bu ülkede ilkokula gideceğini hedeflerken, vardığım diğer bir sonuç da şu oldu.

### *Oyun:*

Hepsinin evde öyle veya böyle bilgisayarları vardı. Bense kreşe asla bilgisayar almadım. Kalemler, rengarenk kağıtlar... Her türlü boya ve çeşitli faaliyetleri zevkle yapmalarını ben de ayrı bir zevkle seyrediyorum. Otomatiğe takılı olmamak, daha derin bir düşünme biçimi geliştiriyor onlarda. Birkaç parça malzemeyle o kadar çok şey yaratıyorlar ki ve bunları ekranda değil ellerinde tutuyorlar, bozulduğu zaman yenisinden yapıyorlar veya şekil değiştiriyorlar.

### *Okuma-Yazma:*

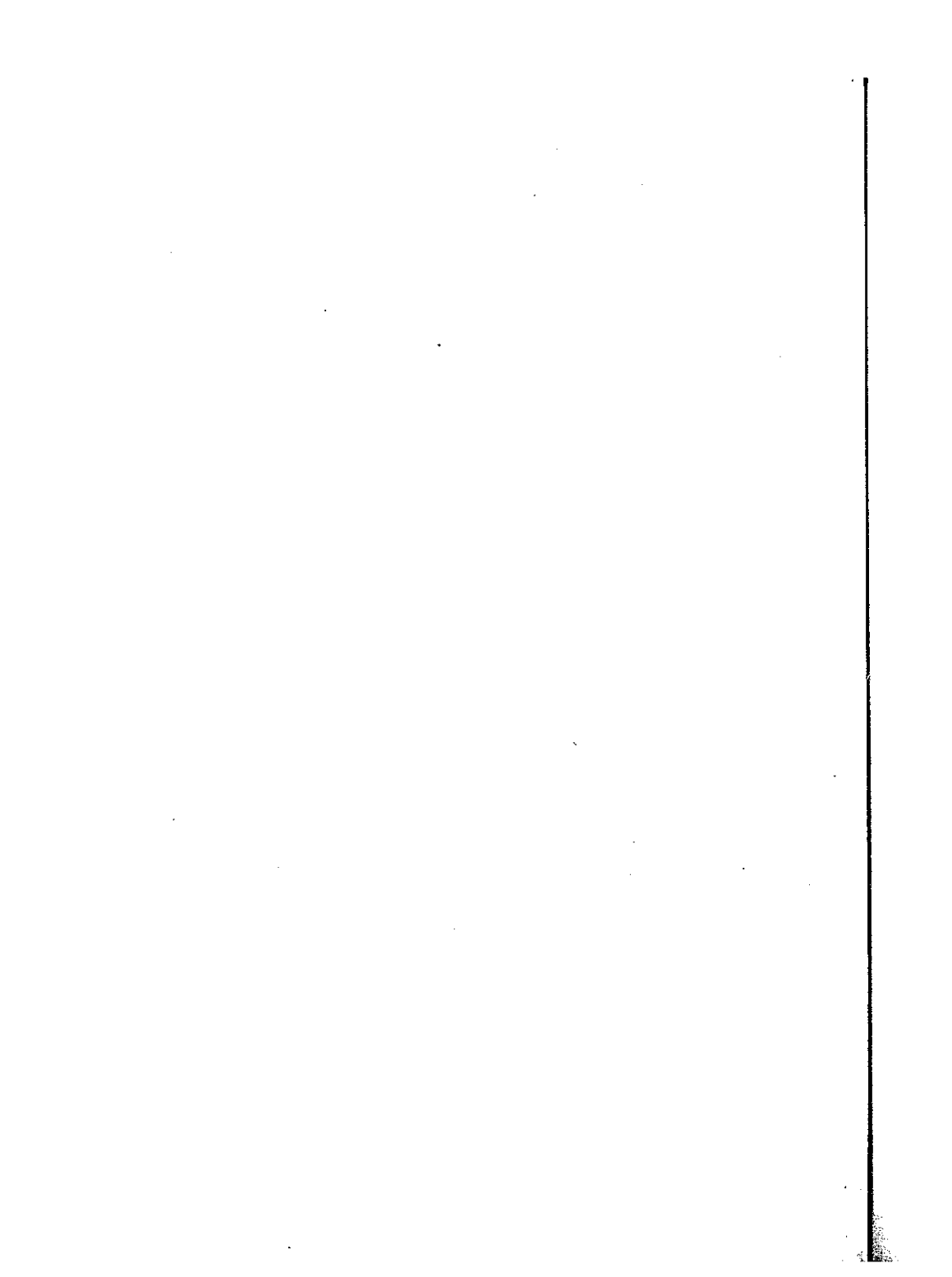
İlkokula gitmeden önce okumaları için zorlanmamalarına rağmen indigoların yüzde doksandan fazlası aynı sistemde giderlense, hiç zorlanmadan okuyorlar. Bu da onlara ilkokula başladıklarında belli bir rahatlık sağlıyor.

Ne olursa olsun, kreşteki rahatlıktan çıktıktan sonra, servise binmek, sınıfta bir sırada 45 dakika oturmak, tuvaletlerin kalabalığı, tenefüste nereye önce gideceğini, ne alacağını bilemeden ilk şaşırımlar, acıktığında veya susduğunda hemen imdadına koşulacak bir ortamda olmamaları onlara biraz zaman tanınmasını gerektiriyor. Ve bütün bunlara adapte olurken, Öğrenme telaşına kapılmamaları hoşlarına gidiyor. Okula ve yeni yaşama alıştıklarında ise, zaten diğer bilgiler onları bekliyor.

2004 yılında 8 çocuğumu aynı okul, hatta aynı sınıfa verdik. Okul hayatlarında da onların programını, öncelikle enerjilerini dengede tutacak şekilde hazırlamayı başardık.

Kreşte sabahları yine enerjilerini dengeleyerek güne başlıyorlar. Kahvaltı sonrası kalan 1,5 saatte ödevlerini yapıyorlar.

Akşamüstü okuldan geldikten sonra asla ödev yapılmıyor. Rahatlama, akşamüstü yemeği, oyun, sinema günü.



# ÇOCUK VE BESLENME

## Doğal Yöntemler

Çocuklarımla ilgili önemli bir deneyimim de Ayurveda oldu. Gerçekten enerjileri yüksek olan bu çocukların, enerji dengesizliklerinde gösterdikleri reaksiyonlar da ağır olabiliyordu.

Gerçi her bebeğin ve de çocuğun beslenmesinde dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Ancak çocuklarımı beden tiplerine göre tanımak, buna göre beslenmelerine dikkat etmek, yemeklerine konulacak baharatlarını seçmek, içecekleri, bitki çaylarını ve karışımlarını buna göre hazırlamak yorucu, zor ama zevkli bir uğraş oluyor bizler için.

7 yıllık deneyimim sonucunda, asla batı tıbbını arka planda bırakmadan; ama, hastalanmadan önlem almak gibi bir yöntemi de gözardı etmeden yaşamının bizlere ve çocuklarımıza çok iyi geldiğini biliyorum.

Kısaca beden tiplerinden bahsetmek istiyorum. Ancak konuyla ilgili o kadar derin bir bilgi birikimi gerekiyor ki, benim bunu anlatmamın doğru olmayacağını düşünüyorum. Piyasada bu konuda gerçekten bilgilenebileceğiniz birçok Ayurveda kitabı var.

### *Kapha:*

Şirin, tombul, kilo almaya meyilli, sabahları yatağından zor kalkan, ancak gece de uykusu tepesine sıçrayan, süt ve süt ürünlerine düşkün, tatlıya asla dayanamayan, makarnadan ekmekten uzak duramayan ve bunları yedikçe de burun akıntısı hiç bitmeyen, sürekli sinüs problemleri yasayan bebeğiniz KAPHA bebektir.

Maalesef yapılması gereken ilk şeyler arasında mayalı gıdayı kesmek ve süt ürünlerini en aza indirmek, tatlıyı çok fazla hayatınızda tutmamak gerekiyor.

Lalin geldiğinde gecede birkaç biberon süt içiyordu. Krize girip avaz avaz bağırdığı için gece yarısı çaresiz kalan annesi veriyordu. Tabii onca süttten sonra uyuması imkansızdı. Sabah uyanması da. Bunun haricinde Lalin sürekli hastalanıyordu. Ya göğsüne iniyor ya kulağına vuruyor ya da balgamdan tıkanıyordu. Yemek yemesini engelleyen gece sütü, günün bir yerinde çikolata krizine veya bisküvi krizine dönüşüyordu. Olmadı, akşam yemeğinde makarna istiyordu veya sabahları elinde bir poğaçayla geliyordu.

Bu kısır döngüden kurtulmak kolay olmadı. Burada akupunkturunu kullandık ve tabii ki ikna yöntemlerini. Bir iki ay sonra kilosu daha normale döndü. En önemlisi de geceleri uyumaya başladı. Süt ile ilişkisini bardak bazında sürdürdü. Salata çeşitlerinin tadını alınca da (bu biraz zaman aldı) itiraz etmedi.

Sizin de hafif soluk pürüzsüz bir teni olan, kilo almaya meyilli, sabahları kolay ayılmayan ve acıkmayan bir bebeğiniz varsa ve uykusuzluğun yanı sıra sık sık nezle, grip, bronşit, sinüzit oluyorsa, Kapha bir bebeğiniz olması olası. En azından Kapha katkılı bir beden tipi olduğunu düşünebilirsiniz.

### *Vata:*

El ve ayakları soğuk, kuru ciltli, kolay gevşeyemeyen, heyecanlı, her şeyi hızlı yapmaya çalışan, aşırı soğuk ve sıcakta rahatsız olan, gaz sorunları, kabızlık gibi rahatsızlıklar gösteren, kolay kilo almayan bir bebeğiniz varsa, beden tipi Vata'dır.

Bu bebekler genelde ani hava değişikliklerinden, aşırı gürültüden, kuru, soğuk gıdalardan rahatsız olurlar ve dengelerinin bozulmasını da; aşırı gaz, kabızlık, mide spazmları, huzursuzluk, gece uykuda sıçrama ve korkma şeklinde dışa vururlar.

Bakımları oldukça yumuşak ve şefkatli olan bebeklerin, sulu ve sıcak beslenmesi gerekir. Güzel pişmiş çorbalar, kompostolar, çeşitli kurabiyeler, börekler (ölçülü olmak kaydı ile), ılık süt vb. tekrar bozulmuş olan dengelerini geri getirmeye yardımcı olur. Tabii yemeklerine eklenecek baharatlar da.

### *Pitta:*

Gelelim en çabuk tanıyacağınız bebek tipine. İnanılmaz güzel gülen, neşeli ve çekiciliği olan, tam "ay ne şirin" dedüğünüz ve onunla her şeyi yapabileceğinizi düşündüğünüz anda, ani ve sert bir çıkışla, daha doğrusu gözlerinden ateş çıkan bir öfke ile karşınızda duran o minik öfke topu Pitta bebettir. Akılcı çözümler sunulmadığında inadı ile başa çıkmak da pek kolay olmaz.

Ona yemeğin pişmesini beklemesini söylemek gibi bir hataya düşmemek de gerekir. Burada Bartu'yu anlatmadan geçemeyeceğim. Adam adam dediğimiz türde bir bebektir geldiğinde. Ama istediği olmadığında, karşısında minik bir bağırان canavar oluşuyordu. Kendi saçını kafasında bir tutamlık boşluk bırakacak şekilde yolması en güzel örneğimiz olmuştur.

Bundan 5 yıl önce yaşadığımız Bartu buydu. Şimdi yuvayı bitirdi ve ilkokula gidiyor. Oldukça bilinçli bir bakım ve beslenme ile de artık öfke nöbetlerine tutulmuyor. Öğretmeninin onun için uslu ve akıllı sözlerini de hayretle dinliyoruz.

Beden tipleri tabii ki sadece bunlarla bitmiyor. İki beden tipinin karışımları da olabiliyor. Ancak dediğim gibi bu ayrı bir kaç kitap konusu olur.

Bütün bunların dışında dikkat ettiğim diğer konular ise:

Mutlaka mevsim sebzelerini ve meyvelerini kendi mevsiminde vermek.

Aynı yerden ve tanıdık insanlardan alışveriş yapmak.

Süt ve süt ürünlerinin demir emilimini engellememesi açısından, demir içeren gıdalarla verilmemesine dikkat etmek.

Hatta bu tip yiyeceklerin arkasından C vitamini içeren meyveler ve içecekler vermek.

Hazır gıda tüketmemek.

Yemeği öğününde yetecek kadar pişirmek ve tüketmek.

Yemekleri sarımsak, soğan ve tüm yeşilliklerle beslemek.

Salataya erken yaşta alıştırmak ve yeşili sevdirmek.

Onlarla birlikte aynı şeyleri yemek.

Onların yemelerini istemediğim gıdaları asla bulundurmamak.

Ve mutlaka ayda birgün her türlü zararlı şeyi yeme özgürlüğümüz. (Yani kızarmış patates, cips, sosis, kola -sek değil tabii-, sucuklu yumurta gibi.)

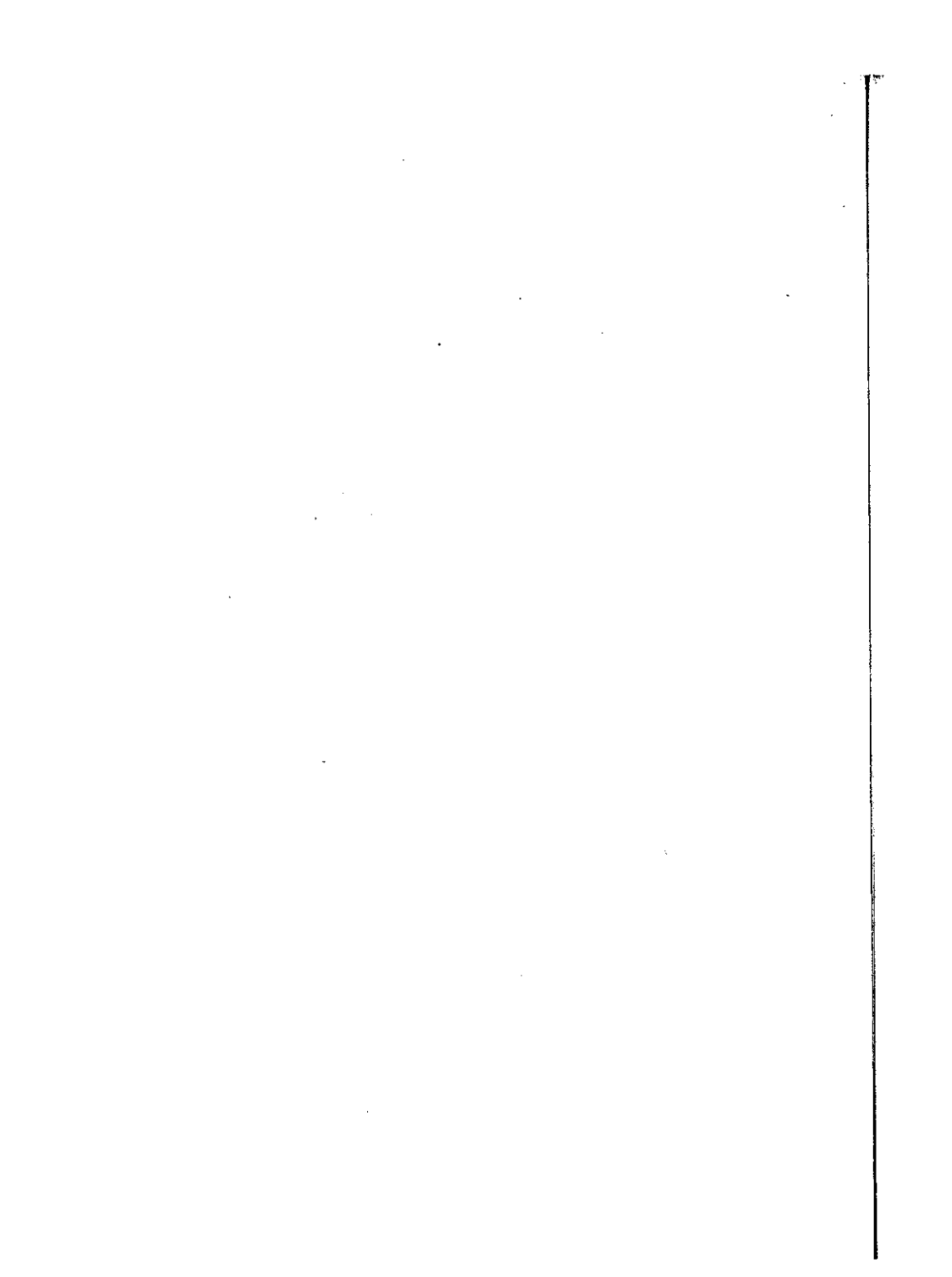
İçinde yaşadığımız ortamda ve tabii ki çalışma şartlarında kendimize de yaşamı yorgun kılmadan, olabilecek ölçüde dikkat edeceğimiz şeyler bunlar diye düşünüyorum.

Aldığımız gıdalar dışında mevsimlerle orantılı olarak kullanılabilecek, Echinacea gibi bağışıklık sistemini güçlen-

diren, zaman ayarlı C vitaminleri ve Kalsiyum, Magnezyum, Çinko gibi doğal gıda destekleyicilerinden faydalanmak da çocuklarımıza olduğu kadar bizlere de hastalıklardan bir nebze korunma şansı sağlıyor. Ancak bu tip bitkisel destekleyicilerin de birbirleriyle olan etkileşimleri ve yan tesirleri olabileceğini unutmamak ve doktora sormadan kullanmamak en doğru yoldur.

Ve en önemlisi tek tip beslenmemek. Mevsiminde ve her şeyden belli oranlarda faydalanmak. Aslında bu konuda çok şanslıyız. Bu konularda abartıya kaçmayan, inanılmaz iddiaları olmayan sade ve düzgün bilgilendirme yoluna giden birçok yayın var. İnternette ise arzu ettiğiniz her konuya ulaşabilirsiniz. Yeter ki açık olun ve isteyin. Tek bir yerden duyduklarınız değil, kendi bilginiz ve hisleriniz size yol gösterebilir.





## ÇOCUK VE HAYVANLAR

Bebeginizle aynı ev içinde kedi veya köpek beslemek zannedildiği gibi korkutucu değil; gerekenler yapıldığında, tam tersine oldukça keyifli ve hem sosyal hem de psikolojik açıdan son derece yararlıdır. Nedense özellikle ülkemizde ev hayvanları (petler) ve insan sağlığı ilişkisi yeterince gelişmemiş ve bilinçlendirilememiş durumda. Bunun doğal sonucu olarak da çocuğuyla beraber yaşayan bir kedi veya köpeği düşünmek anne babaları direkt alarına geçiren ve kafalarında sayısız karmaşık soruların dolaşmasına sebep olan bir durumdur. Okumakta olduğunuz bu satırlarda kafanızdaki önemli soru başlıklarının cevaplarını bularak size sunulan tıbbi gerçeklerle belki de ilk defa rahat bir nefes alabileceksiniz.

### *Alerji:*

Yapılan bilimsel araştırmalarda kedi ve köpek gibi evcil hayvanlarla birlikte büyüyen çocukların alerjiye yakalanma olasılığı, evlerinde kedi-köpek olmayan çocuklardan %50 daha az çıkmıştır; Georgia Tıp Fakültesi tarafından yapılan araştırmada, Detroit bölgesinde doğmuş 474 bebek, 7 yaşına gelene kadar izlendi. 254'ü fazla sayıda köpek ya da kedi ile büyüyen, 220'si ise evcil hayvanlardan uzak kalan çocuklarda yapılan araştırmalar, evcil hayvanlarla büyüyen çocuklar-

rın alerjiye yakalanma riskinin, diğçerlerine göre %50 daha az olduğunu ortaya çıkardı. Bunun yanı sıra unutulmaması gereken bir gerçek de çocukların bağışıklık sisteminin gelişimi için aşırı hijyenin de zararlı olduğu... Evcil hayvanların ağızlarında bulunan "endotoksin"ler bağışıklık sistemini enfeksiyonlarla savaşacak şekilde uyarmakta ve böylece bağışıklık sistemi alerjenlere karşı daha dayanıklı hale gelmektedir. Araştırmalara göre kedi ve köpek beslenen evlerde endotoksin düzeyleri, hayvan bulunmayan evlere oranla çok daha fazla bulunmuştur. Hayvanlarla birlikte büyüyen çocuklar sadece o hayvana ait alerjene değıl, diğçer alerjenlere de daha az duyarlı olmaktadır. Bu da bir nevi aşı işlevi gördüğünü göstermektedir.

### ***Toksoplazma:***

Pek çoğunuz anne adaylarının kediden bulaşan bir hastalık yüzünden düşük ya da ölü doğum yaptığı öykülerini duymuştur. Burada adı geçen hastalık Toksoplazmozisdir. Gerçekçi olmak gerekirse insanlara bulaşan toksoplazma enfeksiyonlarında kediler en az suçlanması gereken faktördür. Toksoplazmozis; Toksoplazma gondi adlı parazitin neden olduğu bir enfeksiyondur. Kediler bu paraziti enfekte bir hayvanı (örn. fare) çiğ olarak yediklerinde alırlar. Bir kere toksoplazma enfeksiyonu geçiren kedi bağışıklık kazanır ve bir daha enfekte olmadığı gibi bulaştırıcılık özelliğı de taşımaz. İnsanlarda da benzer şekilde bir kere enfeksiyonu geçiren kişi bağışıklık kazanarak bir daha hastalanmaz. Sokak kedileri bu enfeksiyonu genellikle yaşamlarının çok erken döneminde geçirerek bağışıklık kazanırlar. Bu nedenle büyük sokak kedilerinden enfeksiyon bulaşması çok uzak bir olasılıktır. Ev kedileri için ise durum daha rahatlatıcı; sadece kuru ma-

ma yiyen ve sokağa hiç çıkmayan kedilerde hastalığın görülmesi olanaksızdır. Bu parazitin yaşam döngüsü içinde, insan sağlığını esas tehdit ettiği noktalar büyük baş hayvanlar ve sebze meyvelerdir. Bu sebeple iyi pişirilmemiş etlerin veya iyi yıkanmamış sebze ve meyvelerin yenmesi en büyük tehlikedir. Kedilere yapılan düzenli parazit ilaçlamaları sonucu böyle bir olasılık rahatlıkla ortadan kaldırılabilir.

### *Kist Hydatik:*

Köpeklerin dışkıları vasıtasıyla insanlara geçen ve önemli organlarda (akciğer, dalak beyin...) kistik oluşumlara sebep olan *Echinococcus granulosus* adlı parazittir. İnsanlarda kist yapan parazitin kendisi değil yumurtasıdır. Dışkılama sırasında dışarıya çıkan yumurtalar tüylere bulaşarak insanlara geçebilir. Köpekler bu paraziti enfekte hayvanların dışkılarıyla temas ederek veya sakatatlarını yiyerek alırlar. Dolayısıyla evde veya gözetim altında bakılan köpeklerde bu parazitin bulunma riski çok düşüktür. Bu parazitin mücadelesi, paraziti öldüren ilaçlarla rahatlıkla yapılabilir. Hatta bu ilaçlamaların sıklığı düzgün hesaplandığı takdirde parazitin yumurtlamasına dahi izin verilmeden parazit yok edilebilir. Veteriner kliniklerinde uygulanan periyodik aşı programlarında bu ilaçlama zaten mevcuttur. Bu da demek oluyor ki düzenli parazit mücadelesi yapılan bir köpeğin tüyünün kist yapabileceği gibi bir yeteneği bulunmamaktadır. Bu durumda endişelenmeniz kesinlikle yersizdir.

Bütün bu bilimsel verilerin ışığı altında rahatlıkla söyleyebilirim ki, evinizde beslediğiniz kedi veya köpeklerin genel ve sağlık bakımları siz ve veteriner hekiminiz tarafından düzenli şekilde takip edildiği sürece hayvan sahibi olmanın keyfini çıkarabilirsiniz.

Yakın zamana kadar neredeyse insan doktorlarının hepsi hamilelerin veya bebek sahibi olanların evlerinde kedi-köpek beslemelerine kesinlikle karşıydılar. Fakat yapılan son çalışmalarla beraber onlar da doğru ve düzenli bakım şartlarında bunun hiçbir sakıncası olmadığını söyleyebilmekteler. Benim birçok kedi-köpek sahibim hamilelik ve doğum sonrası dönemlerini, düzenlerini hiçbir şekilde bozmadan sadece önerilerimiz doğrultusunda birkaç ufak ayrıntıya dikkat ederek geçirdi. Böyle bir durumda da bebeklerinin sağlığına zarar verebilecek en son kedi veya köpeğin kendilerinininki olabileceğini öğrendiler.

Kedi veya köpek beslemek bir bağımlılıktır, besleyenler bunu çok iyi bilirler. Onların o sonsuz sevgi dolu dünyalarıyla bir kere tanışan bir daha vazgeçemez. Bir köpeğin size duyacağı sadakat ve bağlılığı eşinizden ve hatta çocuğunuzdan bile bekleyemezsiniz. Size sunulan çıkarsız ve sonsuz sevgi ancak bir annenin çocuğuna duyduğuyla eşdeğer sayılabilir belki de. Yanınızda kimseyi hissedemediğiniz anlarda bile onlar hemen yanı başınızda yatıyor ve o masum gözleriyle 'yapabileceğim bir şey var mı?' dercesine gözlerinizin içine bakıyorlardır. Zaman içinde bu ve bunun gibi birçok duygusal olayı yaşamış olan insanlar hamile kaldıklarında hayvanlarından vazgeçmek zorunda olduklarını düşündükleri için çok büyük bir kaosa giriyorlar, oysa buna hiçbir gerek olmadığını bilmek kadar rahatlatıcı bir şey yok belki de.

Hayvan sevgisinin ne demek olduğunu bilenler bu anlatılanları zaten farkındalar ve büyük ihtimalle de çocuklarının da aynı duygularla yetişmesini istiyorlar. Bilmeyenler ise bir gün mutlaka öğrenecek ve tanıştıkları günden itibaren vazgeçemeyecekler.

*Veteriner Hekimi Devrim Baykal PAKSOY*

Halk arasında en çok endişe edilen konulardan biri de kuduzdur. Ancak hiçbir hayvan potansiyel kuduz değildir. Hayvanın kuduz virüsü alması için başka bir kuduz hayvan tarafından ısırılması gerekir. Kuduz virüsü hava ile temas ettiğinde saniyelerle ifade edilebilen bir sürede yok olduğundan, ayakla eve taşınabilecek bir virüs değildir. Kuduz bir hayvan tarafından ısırılmamış bir köpeğin sahibini ısırarak kuduz yayması da mümkün değildir. Dolayısıyla hayvanınıza yılda bir kere yapılacak kuduz aşısı ona tam koruma sağlar.

Hiç kimse kimseye, ailesinden en yakını dahil, 365 gün aynı dozda sevgi veremez. Haklı olarak zor bir dünyada zor şartlarda yaşamaktayız. Günlük rutin olmayan stresleri birbirimize yansıtmaktayız. Oysa hayvanların tek stresi sizi görememektir. Bu yüzden de size en yakınınızın bile veremediği dozda ve sürede mutlak sevgi vermektedir.

Gün içerisinde yaşadığımız bütün negatif enerjileri bir katalizör bir anda pozitif yapabilen hiçbir insan yoktur. Ama hayvanlarınız bunu sevgiyle yapabilmektedir. Dünyada tüm medeni ülkelerde insan sağlığına bu derece önem verilmesine rağmen, buralarda yaşayan insanların bir çoğu evde hayvan beslemektedir. Veteriner kontrolünde olduğu sürece sizin ve çocuğunuzun gerçek dostu hayvanlar olacaktır.

Hayvan sevmeyen insan olduğuna inanmıyorum. 14 yılda şunu gördüm: Ne cins olursa olsun, hayvan sevgisini öğrenen insanlar, hayvanlardan kopmamaktadırlar.

*Veteriner Hekimi Mustafa TÜMER*

*Demet Bayrakgil / Zeynep'in annesi*  
*5 yıldır eve kedileri Boncuk ile birlikte yaşıyorlar.*  
*Annesinin bu konuda anlattıkları:*

Bundan 5 sene önce Zeynep'in ihtiyacı olduğunu düşündüğümüz için eve bir yavru kedi aldık; fakat kedi eve geldikten sonra Zeynep yanına bile yaklaşamaz oldu. Yaklaştıkça aralıksız hapşırılmaya başlıyordu. Belli ki kedi ile ilgili alerjik bir problem yaşıyorduk.

Çözüm için Prof. Dr. Günay Gülbaba'ya gittik. Kendisi Londra'da çalışıyor ve tüm yenilikleri takip ediyordu. Zeynep'in kanı alındı ve sonuç beklediğimiz gibi çıktı: kedi tüyüne alerjisi vardı.

Ama biz kediyi göndermek istemedik. Zeynep çok seviyordu ve aralarında bir bağ kurulmuştu. Günay Bey, bize biraz İngilizlerden bahsetti:

"İngiliz toplumu oldukça alerjik; her ailede bu konuda bir sorun yaşanabiliyor. Ama evlerinde en çok hayvan besleyen de yine İngilizler. Evlerinden hayvanları göndermek yerine onlarla birlikte yaşamının imkanını araştırıyorlar. Bağışıklık sistemini güçlendiriyorlar..."

Bu konuşmadan sonra, Zeynep'e longovital isminde bağışıklık sistemini güçlendirici bir vitamin verdi. İki ünite verdiği bu vitaminden (her ünite 30 draje vardı) her sabah kahvaltıdan sonra 1 adet almasını önerdi. Aşı yaptırmamızı kesinlikle önermedi. Gerçekten de daha yarısına gelmeden Zeynep'in hapşırılmaları durdu ve bir daha hiç tekrar etmedi.

Kedimiz şimdi 5 yaşında ve biz beraber çok mutluyuz...

*Yonca Yavuzel (biyolog) / Melisa'nın annesi*  
*Evllerinde kedileri Minnoş ve köpekleri Leika ile yaşıyorlar.*  
*Annesin bu konuda anlattıkları:*

Ben 7 yıl veterinerlerin yanında biyolog olarak çalıştım. Bu sırada evcil hayvanlarla ilgili pek çok şey öğrendim. Özellikle de hayvanların bize bir şey bulaştırmayacağını ve "evde hayvan kist yapar" korkusunun tamamen asılsız olduğunu...

Kedi ve köpekleri çok sevdiğim için 14 yıl önce ailemize köpeğimiz, 10 yıl önce de kedimiz katıldı. O zaman kızımız daha doğmamıştı.

Doğumdan sonra asla kedi ve köpeğimden ayrılmayı düşünmedim. Tüm bakımlarını düzenli yaptırıyorum; aşıları, tırnak kesmeleri, banyoları... İlk zamanlar kızımı biraz kıskandılar ama şimdi çok iyi anlaşıyorlar. Hatta kızım evde kardeşleri olduğunu söylüyor onlardan bahsederken.

Ben bir olayı olumsuz yönüyle çok fazla düşünüp çağır-mamak gerektiğini düşünürüm. Bu konuda da hiçbir zaman olumsuz bir şey düşünmedim. Evde hayvan bakımı ile ilgili herşeyin gerçeğini araştırıp bularak yaşadım ve kızıma da öğrettim.

Kızım şimdi 7 yaşında ve biz 5 kişilik mutlu bir aileyiz.





## ÇOCUK VE ODASI

Bir indigo denince aklınıza ilk ne gelir bilmiyorum, ama benim zihnimde öncelikle keyif ve rahatlık duygusu uyanır.

Yaşamlarını belli bir kalıbı kırmak üzere yoğunlaştıran indigolar aynı işlemi çok rahatlıkla sizin yaşadığınız mekanlarda da yaparlar.

Sizin çok severek yaptığınız ve güzel olduğuna yürekten inandığınız bir dekorasyon çalışmasının önüne gelip sakince bir bakış atıp, "Olmamış!" der, yürüyüp gidebilirler. "Çocuktur, ne anlar?" noktasından bakmaz da gerçekten meseleyi algılamak isterseniz, size farklı bir bakış açısı sunabilirler.

Oğlum 5 yaşındayken bir arkadaşşıma gitmiştik. O zaman 13 yaşında olan oğlunun odası çok karmaşık görünüyordu. Çok içine kapalı ve öfkesini dışa vuramayan bir çocuktur; bastırılmışlığı odanın dağınık ve eşyaların tikiş tikiş olmasından anlaşılıyordu.

Biz dışarıda otururken içeriden gelen gürültüler ilgimizi çekti. İçerideki manzara gerçekten hem ilginç hem de şaşkınlık vericiydi. Benim 5 yaşındaki indigo oğlum, o küçük haliyle bir masayı yerinden itmeye çalışıyordu. Arkadaşımın oğlu şaşkın bir halde, "Yardım mı etsem, dur mu desem!" diye bir bize bir oğluma bakıyordu.

Sonunda herhalde merakı daha üstün geldi ki, yardım etmeye karar verdi. Hep beraber masayı pencerenin önüne ta-

şıdık. Yatağı öbür duvara çektik. Odanın içinde birden bir boşluk oluştu. Oğlum hemen bir sandalyeyi masanın önüne çekip oturdu, sanki 'sakın değiştirmeyin, bu iş bu kadar' der gibi bir hali vardı.

Aradan 6 sene geçti. Arkadaşım oğlunun odasının yeniden dekore edilmesi işini benim yapmamı rica etti. Odaya gidip baktığımda o akşam oğlumun yaptığı düzenlemenin hiç değiştirilmediğini gördüm.

O akşam biz gittikten sonra oğlu gerçekten çok güzel bir gece geçirdiğini ve odayı sevdiğini söylemiş. Sonra da değiştirmemeye karar vermişler.

İndigoların farklı bir bakışı, alışılmış olanın dışında bir algılamaları vardır. Rahatı ve konforu birinci planda tutarlar, dağınıklıktan rahatsız olmazlar, ama gereksiz süse ve tıkkış eşyaya tepki verirler.

İndigo çocuğunuzun evin içinde bazı eşyaların yerini değiştirmeye başladığını; büfelerin, sehpa­ların üstünü boşaltmaya başladığını görürseniz, bunu bir dağıtma değil düzen operasyonu olarak görün. Sizi biraz daha sadé ve ferah bir düzende yaşamaya davet ediyor olabilirler. Ortada böyle bir gerçek varken, bir indigonun yaşayacağı mekanı siz de hayal gücünüzle yaratabilirsiniz.

Onlar rahat, ferah, istediği gibi tüm köşelerini kullanabildiği, kendi düzenini özgürce kurabildiği, adeta bağımsız bir cumhuriyet isterler. Şimdi farklı, "Yaratıcı!" çocuk odaları çok moda. Bu konuda çok da fazla çalışan mağaza açıldı. Temalı duvar kağıtlarından kayık biçiminde yataklara, masal kahramanlarından süsler taşıyan dolaplara kadar her şey yapıldı. Bir çocuk mobilyası mağazasına girdiğinizde kendinizi farklı masal dünyalarında bulmanız mümkün. Ancak bu kadar gerçek olmayan bir görüntü indigolar için her zaman ke-

yif verici olmayabilir. Bakışlarındaki netlik ve algılarındaki farklılık, gerçek olmayarı her zaman kabul etmez. Onlar için her zaman rahatlık ön plandadır. Bir barbi evi hoşuna gidebilir çünkü o bir oyuncaktır ve onunla keyifli vakit geçireceğini bilir; ama, tüm odanın barbi evi haline çevrilmesi fikri ona pek de cazip gelmez.

Sonuçta, kendi gerçeğini bilir, sade ve kullanışlı olanın verdiği güzelliği tercih eder; çünkü estetik duygusu gelişmiş çocuklardır. Aşırı renkler, fazla hareketli ve kalabalık mobilyalar onlar için her zaman gereksiz ayrıntıdır. Her zaman net olmayı sevdikleri için eşyalarının da öyle olmasını isterler.

Sahiplenme duyguları güçlüdür. Sevdikleri eşyalarını göz önünden ayırmak istemezler. Tek rahatsızlık duydıkları kalabalık da budur zaten. Çok sevdikleri bir kahramanın küçük bir oyuncakını başucundan hiç ayırmaz, ama aynı kahramanın deseninden perde yaparsanız, odaya girmek istemeyebilir, çünkü gereksiz ve abartılı bir durum oluştuğunu düşünür. Her zaman için net, sade ve doğal olanı tercih ederler.

Bu demek değildir ki, beyaz, dümdüz bir oda dışında hiçbir şeyi beğenmezler. Hayır; indigolar renkleri severler, ancak kendi enerjileri çok yüksek olduğu için renk seçiminde dikkatli olmanız gerekir. Sizi belki de en fazla zorlayacak olan konu budur. Odaya renk katmanın çok gerekli olduğunu düşünebilirsiniz, ama bazı noktalara dikkat etmezseniz çocuğunuz zamanını daha çok odasının dışında geçirmek isteyebilir.

Bir indigo çocuk, kullanım alanlarını net olarak bilmek ister. 'Burası benim çalışma bölgem', 'burada yatacağım', 'burada da çalışacağım' kavramını zihninde net oturtabilir, başkalarının da buna saygı duymasını bekler. Ona bu özgürlüğü

sağlamak ve saygı gösterdiğinizi belirtmek durumundasınızdır. Bunu da en rahat renklerle yapabilirsiniz. İndigolar, enerjileri yüksek olduğu için açık renk mekanları tercih ederler, ama kendilerini ifade etmek için koyu renklere de zaman zaman ihtiyaç duyarlar.

## DENEYİMLER

### TUNA

Tuna'nın bir indigo olduğunu belki de hiçbir zaman anlamayacaktım; eğer Bebeğim Kreş ve Ayla ile tanışmamış olsaydım.

Tuna, 1994 yılında doğdu. Benim için zor bir kıştı; bir yandan doktora tezi hazırlarken, diğer taraftan çok tecrübesiz olduğum çocuk konusunda iyi bir şeyler yapmaya çalışıyordum.

İlk 2 sene yeterince zordu. Tuna, doktoru izin vermediği için pütürlü yemek yemeyi öğrenememişti. Hayatım mutfak, çocuk odası arasında geçmeye başlamıştı; birkaç tane mikser eskittikten sonra, sinirlerimin iyice bozulmaya başladığı bir anda evdeki bakıcı işi bıraktığını söyledi, ben işimden rapor almak zorunda kaldım ve yeni bir bakıcı arayışına girdik ve kendimizi çok yanlış bir adreste bulduk, ama iyi ki de bulmuşuz; yoksa bu hikaye kim bilir ne kadar daha böyle belirsiz devam edecekti.

İstanbul Moda'da profesyonel ev öğretmeni bulduklarını söyleyen bir danışmanlık şirketine gittik. Şirketin sahibi, Tuna ile 5 dakika beraber olduktan sonra bize çocuğumuzun otistik olabileceğini, çünkü küpleri üst üste koyamadığını söyledi. O zamana kadar Tuna'nun yaşatlarından biraz daha

farklı baktığını ve konuşmadığını algılamıştık; ama, bu gözlem bizim için çok yeni ve pek de kabul edilemez olmuştu.

Şirket bir bakıcı bulmadan önce o zamanın en meşhur çocuk psikiyatrlarından biri olan Yankı Yazgan'a gitmezsek bizim için bir bakıcı bulamayacağını söyledi. Hatta bizim için bir randevu aldı. Böylelikle bizim de doktor serüvenimiz başladı. Tuna'yı bir sene içinde İstanbul'un çeşitli hastanelerinde çeşitli uzmanlara gösterdik. Nörologlar, çocuk psikiyatrları, konuşma terapistleri, pedagoglar Tuna ile ilgili birbirinden farklı onlarca şey söylediler: "Bu çocuk hiperaktif, verdiğim oyuncağı istemedi, komut almıyor!" (bu arada Tuna her çocuğun görse aklını kaçıracağı bir "little tikes" oyun odası içinde kendini kaybetmiş oynuyor).

"Söylediklerimin hepsini yapmadı, dikkatini toplayamıyor, geri kalmış!" (Tuna'ya verilen komut ise şu: Arka odadan oyuncağını getir, onu getirirken banyoda ellerini yıka, sonra mutfaktan bir tane meyve al, gelirken anneni de çağır gel. Tuna bu isteğe boş boş bakıp arkasını dönüp gidip bir daha da odaya gelmemiştii, tabii).

Bir çocuk nöroloğunun Tuna için söylediklerini hiçbir zaman unutmadım.

"Bunca senelik doktorluk hayatımda bu odadan içeri girince gülererek gelen ve doğruca pencereye gidip güvercinlerle konuşmaya başlayan ve yarım saat ilgisini kaybetmeyen başka hiçbir çocuk olmadı; peki şimdi ben bu çocuğa konuşmadığı için ne teşhis koyacağım. Hiçbir kalıba girmiyor..."

Tabii ki doktor da indigo kavramından habersizdi!

Sinirlerimizin artık tahammül sınırını gerçekten aştığı bir noktada Bebeğim Kreş'i ve Ayla'yı tanıdım. Ben geçen zaman içinde iyice sinirli, devamlı çocuğunun peşinden biberonla koşturan, hani "saçını süpürge eden anne" derler ya, işte o

pozisyonu almış perişan görünümde bir kadın halindeydim. Tuna'nın her istediğini yaptıkça işler daha anlamsız bir hale gelmeyi başlamıştı. Konuşamıyor, ama her istediğini bir şekilde ifade ediyor, her grubun içine rahatlıkla giriyor ve adeta bizim ona çizmemiz gereken çerçeveyi, o bize çiziyordu.

İlk bakışta her şey şımartılmış bir çocuk ve disiplin veremeyen bir anne görüntüsü veriyordu ama durum görüldüğünden biraz daha farklıydı. Tuna hiçbir zaman şımarık, dengesiz ve duyarsız bir çocuk olmadı. Sadece benim çizmem gereken kuralları rahatlıkla o koyuyor, zayıf noktalarımı aynı rahatlıkla kullanıyor, hiçbir vicdani reaksiyon göstermiyordu. Çoğu kere beni sinirden delirtiyor, ağlama noktasına getiriyor, ağlarken bir mendil getirip elime veriyordu. Sonra da gayet sakin kendi oyununa dönüyordu. Benim zayıflığım ve çaresizliğim onun vicdanında bir ses oluşturmuyor, kendi bildiğine devam ediyordu; ta ki ben gerçekten içinden gelen "hayır" sesini düzgün ve zamanında ifade etmeyi öğreninceye kadar.

Geçen yıllar içinde Tuna büyüdükçe ve ben indigo kavramını algıladıkça, kuralları ve sınırları doğru koymayı, gereksiz yere olayları abartmak, detaylandırmak, olayların çevresinde dolaşmak konusunu gitgide terk etmeyi öğrendim. Tuna ile aramızda net, sade ve dolaysız bir ilişki oluştu.

Bebeğim kreşteki yıllarımız çok iyi geçti. Tuna, yemek problemini çözdü, zor bir konuşmama dönemini hasarsız atlattı. Çevresinde kendi gibi indigo çocuklar vardı ve hiçbiri için de Tuna'nın konuşmuyor olması önemli değildi. Sonuçta vicdan planı içinde olmadıkları için kendi sınırlarını net koyan ve buna saygı bekleyen çocuklar olarak hoş bir dönemi beraber paylaştılar.



Bizi en çok zorlayan dönem Tuna'nın ilkokula başladığı yıl oldu. Tuna ile birlikte geçirdiğim 6 yıl içinde görüşlerim çok kırılmış, çok şey de su yüzüne çıkmıştı. Babasının ısrarlarıyla Tuna'yı evin yakınında bir okula verdik. İlk ayın sonunda öğretmeni şaşırdığını asla gizlemeden Tuna için şunları söyledi: "27 yıllık öğretmenlik hayatımda gördüğüm en dürüst çocuk, Tuna. Sınavda yapamadığı için asla arkadaşına bakmıyor, kopya çekmiyor. Ben bu kadar biliyorum, ama daha iyisi için de çalışacağım deyip bırakıyor. Tenefüslerde de kitap okuyor. Çok enteresan bir çocuk." Öğretmeni tabii ki indigo kavramını bilmiyordu ve Tuna'yı kafasında nereye oturtacağını da kestirememişti.

Kısa bir süre sonra babasıyla ayrıldık. Bir indigo olarak Tuna benim bakış açılarımı dibine kadar kırmış ama babasının algılarını değiştirememişti. İkinci okul senesinde oğlumla yeni bir yaşama başladık. Tuna babası ile ilişkisini 2 yıl içinde tam bir indigo olarak olması gereken yere oturttu. Gereksiz ve katı kuralları koymayı seven babası, Tuna ile ilk sınavını 2005'e gireken yaşadı. Oğlunu aldığı bir akşam onu evine bırakmak yerine "hadi bu akşamı bende geçir" teklifine Tuna "hayır" deyince, babasının verdiği tepki katı ve gereksiz olmuş; seni bir ay almam artık, demiş. Tuna önce üzgün bir tavırda konuyu bana anlattı. Hepimiz onunla konuştuk ve bu davranışın ne kadar yanlış olduğunu algıladı. Gerçekten de babası bir hafta onu aramadı. Bir hafta sonra aradığında tuna telefonu açmadı.

Aramızda şöyle bir konuşma geçti:

"Oğlum, babanla görüşmeyecek misin?"

"Bir ay sonra demişti, anne; bekleyebilir."

Esas beni etkileyen son cümle ise şöyleydi: "Zaten bir özür dilemesi gerekiyor sanırım."

Bu konuşmadan bir hafta sonra babası her zaman yılbaşını beraber geçirdiği oğlunu kapıdan 5 dakika görerek geçirdi. Şimdi oğlu ile zaman geçirmek istediği zamanları ona önceden söylüyor ve programlarını ona göre ayarlıyor. Böylece babası da (oğlunun bir indigo olduğunu algılamasa bile) ona saygı göstermesi gerektiğini ve ancak bu şekilde ondan saygı görebileceğini anladı.

Berberer geçen son iki yılımız içinde birbirimizin sınırlarını net algıladığımız, saygı ve sevgiyi abartısız yaşadığımız bir dönem oldu. Bu yıl oğlumun okulunu değiştirdik.

Daha önce Bebeğim Kreş'ten başka bir indigoya da öğretmenlik yapmış olan öğretmeni için Tuna çok tanıdıktı. İlk haftanın sonunda ilişkileri çok net bir konuma oturmuştu. Her ikisi de birbirlerinden ne beklemeleri gerektiğini biliyor ve sabırsız değillerdi.

*Tuna'nın anneanesi ve annesinin teyzesi ile indigo olduğunu öğrendiklerinde aralarında geçen konuşma:*

Geçen yıl bir dergide indigo çocuklar konusunda çıkan bir yazıda Tuna kendinden bahsedildiğini anneannesine ve büyük teyzesine anlatırken aralarında şöyle bir konuşma geçti:

**Tuna:** Anneanne, biliyor musun ben indigoyum! (karşıdan bir tepki bekliyor ve beklediği tepki hemen geliyor)

**Teyze:** O da ne demek?

**Tuna:** Bilmiyor musun? Bak, dergide yazıyor. Ben de indigoyum. (indigo olduğunu tekrarlamak o an hoşuna gidiyor, çünkü karşı tarafı yakalamış durumda)

**Teyze:** Nereden çıktı bu indigo? Benim oğlum normal bir çocuk.

**Anneanne:** Sokmayın çocuğun aklına böyle şeyler.

**Tuna:** Ama annem öyle dedi; ben indigoyum. (Tuna bunu söyledikten sonra hiçbir şey söylememiş bir ifade ile odasına televizyon seyretmeye geri dönüyor.)

Anneanesi ve teyzem beni soru yağmuruna tutup, indigoyu maalesef anlamayarak Tuna'ya arada bir "yok oğlum, sen normal bir çocuksun!" diye seslenirken, Tuna içeri geri döner.

"Akşam yemeği ne oldu? Ben acıktım."

Konu onun için bitmiştir.

Şu an yaşamımızı keyifli ve ne istediğimizi bilerek yaşıyoruz. Ama eğer Ayla'yı tanımamış olsaydık? O ihtimali düşünmek bile istemiyorum.

*Lerzan ARAS*

## BATU

Geçenlerde Batu ile birlikte markete alışverişe gittik. Abur cubur reyonunda iki genç kız Doritos Alaturka almaya çalışırken Batu yanlarına gitti. Kızlara, "Sizin yerinizde olsam almazdım, hem şişmanlatıyor hem de sivilce yapıyor, hem selovit (yani cellouit ) yapıyor!" dedi. Kızlar birbirilerine baktılar; "Galiba haklı," deyip ellerindeki paketi bıraktılar. (Bu arada Batu'ya hasta olduğu için abur cubur yemesine bir kaç günlüğüne izin vermiyordum.)

Yağmurlu bir günde taksiye binmiştik. Taksi şoförünün camı biraz açıldı ve Batu şoförün arkasında oturuyordu. Batu, "Abi, camı kapatır mısınız, ıslanıyorum!" dedi; şoför, "O zaman ortaya otur, arkamda oturma," dedi. Batu gözlerini kırsarak, "Hayır, oturmam, sen camı kapat; biz sana para veriyoruz, kapatmazsan ineriz!" dedi ve şoför camını kapattı.

Batu ile birlikte geçenlerde tinerci bir çocuk gördük, gelenden geçenden para istiyordu. "Karnım çok aç, günlerdir yemek yemedim," diyordu. Batu elimden çekştirerek, "Anne, açlık çok kötü birsey, dimi?" dedi, ben de "Evet, oğlum!" dedim. "Hadi o zaman o çocuğa yiyecek bir şeyler alalım; ama, ben alıcam ve ben vericem, tamam mı? Eve gidince kumbaramdan ben sana para veririm," dedi. Yiyecek ve içecek birseyler aldık, büyük bir heyecanla elindeki paketi çocuğa verdi ve "Afiyet olsun abi!" dedi. Eve gidince de kumbarasını sakladı.

Minibüse bindiğimiz bir gün Batu şoföre, "Müzik açar mısınız lütfen!" diyerek seslendi. Şoför ya duymadı ya da

duymamazlıktan geldi. Batu bu isteğini bir kaç defa tekrarladı, hiçbir yanıt alamayınca, "Anne, şoför abi galiba kulaklarının üstüne oturmuş, beni duymuyor," dedi.

Almanya'ya gittigimizde Batu yine yaramazlık yaptığı bir gün, "İşte Ayla'nın kargası karşımızda duruyor ve bunları bir bir Ayla'ya anlatacak," dedim. Batu'nun yanıtı şöyle oldu: "Bu karga Almanca konuşuyor, Ayla Almanca bilmiyor ki anlasın," dedi.

Aylacığım, tabii ki Batu'nun hikayeleri bundan ibaret değil ama benim aklıma gelenler şu an için bunlar.

Sevgiler

*Deniz KAVİ*

## NELİN

Merhaba Ayla,

**Nelin 2 yaşında:** Annesi bir şeye üzülmüş, biraz gözyaşı döküyor. Nelin görüyor, koşarak gelip, "Anneciğim, ne oldu?" deyip büyük bir şefkatle annesine sarılıp pişpişliyor.

**Nelin 2,5 yaşında:** Tüm gün oyun oynamış, akşam yorğun, uykulu gözlerle dolaşiyor. Evdeki misafirler, "İşte pili bitti," diyor ; o da dönüp "Ben oyuncak mıyım pilim bitsin!" diyor.

**Nelin 4 yaşında:** Bana soruyor; "Kuru fasulye sulu bir yemek, neden kuru diyorlar?"

**Nelin 4 yaşında:** O günü anneannesinde geçirecek ; sabah kalkıyor ve soruyor : "Evet, bugünkü program ne, benim için neler planladınız?"

**Nelin 4 yaşında:** Arkadaşıyla oynuyor ve ona soruyor ;

- Kaç yaşındasın?
- Bilmem.
- Peki o zaman son doğum gününde pastanın üzerinde kaç mum vardı?

**Nelin 4 yaşında:** Annesiyle bebekken nesnelere neler dediğini konuşuyorlar.

- Ağaca ne derdim?
- Aç.
- Topa ne derdim?
- Bop.
- Peki kalorifere ne derdim?
- Mort.

**Nelin 4 yaşında:** Köfteyi çok seviyor. Bir arkadaşında; onun annesi de Nelin seviyor diye köfte yapmış. Soruyor:

- Kaç tane istersin?

- Bir tane koy, bir tadına bakayım; güzelse gene isterim.

**Nelin 5 yaşında:** Annesi hafta sonu bir eğitime devam ediyor. Nelin neler yapıldığını soruyor. Annesi hocaların Amerikalı olduklarını ve İngilizce konuştuklarını söylüyor. Nelin soruyor;

- Kaç kişi var eğitimi alan?

- 25.

- Aaa! Bu kadar kişi İngilizce öğreneceğine, gelen hoca Türkçeyi öğrense daha kolay olurdu.

İşte Nelin böylesine benim için çok değerli ve farklı bir çocuk, bir arkadaş.

Sana bu yolda bol şans!

Öpüyorum, sevgiler...

*Neşe Apak DOĞU*

## OĞUZ

Ayla hanım,

Benim kendi çocuğumda gözlemlediğim en önemli şey, beslenmesiydi. Kreşe başladığında Oğuz obezdi. Şimdi yeme alışkanlıkları daha normale döndü ve de kilosu normale yakın bir düzeye geldi. Bunun dışında ise, bence en önemli konu; bu çocukların mantığına hitap etme gerekliliğidir. Bir şey yaptırmak istediğinizde kandırma, yalan söyleme yolunu seçmemek gerekiyor. Doğruyu söyleyin, mantıklı bulurlarsa kesinlikle ikna olup kabul ediyorlar. Kısaca, doğruyu söyleyin canını yiyin, gibi bir durum yani. Bir de tabii gerçek dışı bir şey söylediğinizde sizi bozuyorlar ve kendi kendinize "hakkaten de saçmaladım!" diyorsunuz. Örneğin "Oyuncak ayın yemeğini yemezsen sana küsecekmış," dediğinizde, "O oyuncak konuşamaz ki!" diye cevabı yapıştırıyorlar.

Sevgilerimle,

*Nazmiye Bese AYTAZ*



## ILGAZ

Ilgaz 2 yaşındaydı. Ben Ilgaz'ı bir komşumuza bıraktım. O komşum da Ilgaz'ı her gördüğünde çikolata filan veren bir kadın. O nedenle Ilgaz'ı bırakırken Nuray Abla'ya, Ilgaz'ın yemek yiyeceğini, o nedenle hiçbir abur cubur vermemesini söyledim. Ilgaz içeride oynarken Nuray Abla kendisine kepek ekmeğinden bir tost yapmış. Ilgaz da tostı görünce istemiş. Nuray Abla da benim uyarımı hatırlayıp, "Ilgazcığım, ben rejimdeyim; bu rejim tosttu," demiş. Ilgaz bu açıklamayı kabul edip içeri gitmiş ama beş dakika sonra geri gelip Nuray Abla'ya, "Nuray, biliyor musun, ben rejimdeyim!" deyince Nuray Abla Ilgaz'a tost yapmış.

Ilgaz 1. sınıfa yeni başlamıştı. Bir gün okuldan geldiğinde annem ödevlerini yapmasını söylemiş. Ilgaz da canının ödev yapmak istemediğini söyleyince annem, "O zaman öğretmene ne yanıt vereceksin?" diye sormuş. Ilgaz da, "O benim problemim, seni ilgilendirmez," demiş. Annem de ne yapsın, ne hali varsa görsün, diye bırakmış.

Ilgaz, 1. sınıftayken bir arkadaşıyla arasında geçen bir olay üzerine öğretmenin kendisini haksız yere azarlaması ve Ilgaz'a ceza vermesi üzerine öğretmene zehir zemberek bir mektup yazdı. Mektupta "Siz bana gıcık mısınız? Siz sınıfta beni, Ertuğrul'u, .... 'ı sevmiyorsunuz. Ben de artık sizi sevmemeye karar verdim..." gibi cümleler vardı. Ilgaz kendisini sevmediğini düşündüğü kişinin zayıf yönünü hemen keşfedebilir ve kendisi ne kadar sinirlendiyse karşısındakini de o derece sinirlendirmeyi becerir. Bu olay üzerine evde ba-

na, "Öğretmenimi sinir edeceğim. Ders sırasında sürekli yanına gidip tuvalete gitmek istediğimi söyleyeceğim," diye intikam planlarını anlatmıştı. Herhalde yapmadı. Şimdi gayet iyiler.

Ilgaz'ın annemi yine ders konusunda zorladığı bir gün – o zaman 2. sınıftaydı- annem kendisine sert bir dille konuşunca Ilgaz "Benimle bu şekilde konuşursan bana hiç bir şey yaptırılmazsın. Sen ne biçim bir öğretmensin. Öğrencilerle böyle mi konuşuyorsun" demiş. Biz onu terbiye edeceğimize o bizi terbiye ediyor.

*Oben ACAR*

## ERİS

Eris ile ilgili olarak çok fazla yazacak şey var. O benim gördüğüm en güçlü indigolardan biri. Aynı zamanda dış görünüş olarak oldukça etkileyici bir yüze sahip. İlk geldiğinde onun gerçek bir görev bilincine sahip olduğunu anlamam için çok uzun bir zaman gerekmedi.

Herkesle birlikte derhal sofraya oturdu ve yemeğini en düzgün şekilde yedi. Daha sonra annesi arayıp onun evde asla yemek yemediğini, günlerce aç dolaştığını anlatınca, o minicik enerji topunun ne derece güçlü bir kişilik olduğunu anladım.

Yıllar içinde kreşte çok olay yaşandı. Öğrenen, öğrendiğini uygulayan ve inandığı şeylere sahip çıkan bir yapısı vardı. Boyundan çok büyük diye yorumlanabilecek lafları olmasına rağmen, onun için asla büyümüş de küçülmüş diyemiyecğim. O gerçekten ruhsal olarak belli bir birikimle gelmişti.

Kreşte son yılıydı. Okuma yazmayı hallettiği ve matematikle bir sorunu kalmadığı için, direk 2. sınıfa başlaması düşünüülüyordu.

Bir fiş çalışması sırasında, kelimeleri düzgün yazması öğretilirken 4. sırada öğretmenine gösterdi.

- Nasıl, iyi olmuş mu?
- Evet. Şimdi 10 sıra daha yaz.
- Öğretmenim, bu yazı güzel olmamış mı?
- Evet, çok güzel olmuş.
- Peki, doğru yazmamış mıyım?
- Hayır, çok doğru yazmışsın.

- Madem doğru ve güzel yazdım, neden doğru ve güzel yaptığım bir şeyi 10 kere daha yazmamı istiyorsunuz? Ben bunu yazmam artık.

O, haklıydı. Derhal psikoloğumuz Ahmet abiye danışıldı. Sonuçta Eris konuya ikna oldu. Yöntem bu: Ben istediğim için yazar mısın?

Kar yağarken Annesiyle yürüyüşe çıktığında,

- Hadi hoh yapalım nefeslerimizi, anne!

- Peki.

- Aaa, bak benim turuncum senin moruna karıştı.

Eris İlkokula direk 2. sınıftan başladı. Ve geçen yıl seçmeli faaliyet olarak okulan resim kulübüne katıldı. Ancak dağınıklığı ile meşhur olduğundan, doğal olarak derse önlük getirmeyi unuttu.

Öğretmen:

- Eris, önlüğünü getirmemişsin.

- Evet, getirmedi.

- Üstün kirlenecek.

- O zaman bana bir önlük verin.

- Derse geç kaldığın için önlükler bitti.

- Ben böyle ders yapamam. Önlük verin, yoksa üzerim kirlenir.

- Ne yapayım, yaratayım mı?

- Evet, yaratın.

- Peki sen bana birşey yarat, ben de yaratacağım.

Eris masanın üzerindeki cetveli yere bırakır.

- Bakın, ben bir ses yarattım. Hadi şimdi siz de önlük yaratın.

Öğretmen hemen uygun bir biçimde kağıtları birleştirerek önlük yapar.

- Ama bu güzel olmadı.

- Ben bu kadarını yaratabiliyorum, der öğretmen.

*Bu bence bir indigo çocukğa olabilecek en uygun öğretmen.*

Eris okulda planlama dersinde verilen ödev gereği okuldaki yerini belirliyor.

...Okulu .../ - kat / .. Sınıf ... en dağınık masa.

Kreşte yılsonu gösterisi olduğunda Eris'i de davet ettik. İlkokula başladığı senenin sonunda. Bana inanılmaz destek oldu. Gösteriyi dikkatle izledi. Gösteri bitiminde bahçeye çıktığında bütün yoğunluğumu aldı; herkesin içinde yanıma geldi, yüzüme baktı ve büyük bir ciddiyetle; "Gösteri çok güzeldi, seninle gurur duyuyorum, Ayla!" dedi.

## ERİS ve ILGAZ

"Ayla'dan benim okul çocuklarına matematik derslerinde yardımcı olduğumu öğrenince, hiç zaman kaybetmeden Ilgaz ile Eris yakama yapıştılar.

- Ahmet abi, bize matematik öğret.

(Kreşte abi ve abladan öteye gitmek yok. Amca, teyze, dedeyi evlerinde kullanıyorlar.)

- Önümüzdeki yıl okula gideceksiniz, orada öğrenirsiniz, diye başımdan savmaya çalıştım ama ne mümkün. Çar nacar razı oldum. Kalem kağıt kullanmaya gerek olmayacak sayılarla toplama öğretmeye başladım.

- 35 üç daha kaç eder? 35 cepte, 3 burada (3 parmağımı göstererek ve parmaklarımı tek tek kapatarak 36, 37,38).

Çok hoşlarına gitti. Tüm benzer sorularımı doğru cevapladılar. Keyiflenmişlerdi ama olan yine bana olmuştu. Bu defa çıkartma öğret diye tutturdular.

- Çıkartma zor.

- Olsun, öğreniriz.

Yine aynı yöntemle; 35 cepte, 3 burada; 34,33,32. Biraz neseleri kaçtı. Geriye saymak zordu.

- Zor geldi, değil mi?

- Evet.

Ben de ayağa kalkıp, toplama yaparken böyle öne doğru yürüyordum; kolaydı. Şimdi ise geri geri yürüyorum; zorluk bundan, dedim.

Eris bir saniye düşündükten sonra

- Çıkarma yaparken niye geri geri yürüyorsun Ahmet abi diye itiraz etti.

- Başka ne yapabilirdim ki? der demez yanıma geldi. Beni geriye doğru döndürerek, "Şimdi yürüsen daha kolay olmaz mı?" demesin mi? Şaşırmanın ötesinde çok büyük bir sevinç coşku yaşamıştım. Problemlerin altında ezilmeyip, hemen değişik çözüm üretivermesinin coşkusuydu.

Gerçekten de bazı çıkartma işlemi böyle yapardık. Örneğim 9'dan 6'yı çıkarmak için 6'dan 9'a varmaya 7,8,9 der ve 3 cevabını verirdik. Doğaldır ki Eris'i 2. sınıftan başlattılar.

*Psikolog Ahmet KAYSERİLİOĞLU*

## LEVENT

Doğum Tarihi: 16.04.2002

Haziran 2004'te Levent Bebeğim Kreş'e başladığında iki yaşını geçmiş olmasına rağmen tek kelime konuşmuyor ve hiçbir şekilde iletişim kurmaya yanaşmıyordu. Ayrıca inanılmaz hırçındı. Şu an kreşe başlayalı 6 ay oldu ve hırçınlığı neredeyse tamamen geçti, derdini bayağı bir anlatır duruma geldi. Bunda Ayla Hanım ve Bebeğim Kreş ekibinin inanılmaz yaklaşımlarının, Levent'in yanı sıra bizleri de eğitmelerinin etkisine gönülden inanıyorum. İlk başlarda gerek sağlık sorunlarına, gerekse psikolojik sorunlara üretilen çözümler önerileri açıkçası bizi biraz şaşırtmış ve ikilem yaratmıştı. Ama alınan sonuçların güzelliği daha da şok ediciydi. Ayla Hanım ile tanıştıktan sonra hayatımıza onunla birlikte Akapunktur, Ayurveda, Reiki, İndigo Çocuklar gibi bir sürü yeni kavram da girdi.

Levent kreşe başlamadan önce 1 yıl içinde 4-5 defa nezle, yüksek ateş, öksürük gibi şikayetlerle doktora gitmiş ve her defasında da antibiyotik ile tedavi edilmeye çalışılmıştı. Ama hastalık sürekli tekrarlıyordu. Kreşe başladığımızdan beri hiç antibiyotik kullanmadık. Öncelikle Levent'in bağışıklık sistemi bitkisel yollarla güçlendirildi, öksürük ve nezle ise akapunktur ile halledildi. Hiçbir olumsuz yan etki yaşamadan Levent her defasında iyileşti.

Akapunktur, ayrıca bir indigo olduğunu kreşle beraber öğrendiğimiz Levent'in hırçınlığına da deva oldu. Şu an çok daha ılımlı, sevecen bir çocuk.



Sonuç olarak Ayla Hanım ve ekibinin y6nlendirmeleri sayesinde yan etkisiz doğal tedavi y6ntemlerini 6ęrenmenin yanı sıra bir indigo olan Levent ile nasıl iletişim kurmamız gerektiğini de 6ęrenmiř olduk. Bu vesileyle t6m Bebeğim Kreş ekibine de teşekk6rlerimi sunarım.

*Yaprak IşLER*

## ZEYNEP

Bu yıl ilkokul 2. sınıfta. Zeynep'le okul koridorunda önemsiz bir konu hakkında konuşuyorduk. Yani ana kız sohbet ediyorduk. Sınıf öğretmeni yanımıza geldi ve beklemeye başladı.

Zeynep, "Özür dilerim öğretmenim, ama sizi ilgilendiren bir konuda konuşmuyoruz. Biraz uzaklaşabilir misiniz?" dedi.

Birinci sınıfa giderken, ilkokul öğretmeniyle yolumuz aynı olduğundan, akşamları onu da evine bırakıyorduk. Ancak uzun süren bu dönemin bitmeyeceğini anlayan Zeynep, "Öğretmenim, artık siz servisle gitseniz! Okuldan çıkışta da sizinle birlikte olmak istemiyorum," dedi.

Okul bahçesinde besledikleri şirin bir kedi var. Akşamları onu beslemeden okuldan ayrılmıyoruz. Okul bahçesinde ayrıca tavşanlar da yaşıyor. Birgün kedi tavşanlardan birini boğazlamış. Bütün okulun çocukları, öğretmenler, görevliler kediyi afaroz edip, tekme tokat kovalamışlar. Okul çıkışında Zeynep kediyi paltosunun altına saklamış, yağmurun altında bekliyordu. Yanına gelen öğretmen; "Bırak o tavşan katili kediyi," dedi. Zeynep, "O bir kedi, insan değil. Doğasında avcılık var. Tavşana ben de çok üzüldüm ama burada suçlu olan bir okulun bahçesinde tavşanları ulu orta bırakanlar. Kediciğin için ha tavşan ha fare, farketmez. Onun için lütfen bu hayvana kızmayın," dedi.

*Demet BAYRAKGİL*

## BARTU

İsteyerek hamile kaldım. Hamileyken içimden hep bir oğlum olmasını istiyordum. Evet, sonunda bir oğlum oldu ama ne oğlan! Yerinde durmayan, puset ya da anakucağında oturmayan, ciyak ciyak "Beni kaldır ve kucağında dolaştır!" diye bağırarak bir oğlan. Zaten doğduğu gün gözlerini açıp bize bakmıştı. Hele 6 aylıkken yaptığını hiç unutamam: Beni çıldırttı resmen, sürekli üstüme abanıyor, kucağımdan inmiyor, asla oyuncaklarıyla oynamıyor; biraz televizyon seyredip kafa dağıtayıp diyorum, asla izin vermiyor, önüme geçiyor. "Çıldıracağım! Yeter, bırak beni!" diye bağırdığımı hatırlıyorum; belki ağlamışım da. Ama o gözlerinde müthiş bir alay ifadesi, gülmekten kırılıyordu. Gözlerindeki o bakışı hiçbir zaman unutmam; çileden çıkmış beni daha da çileden çıkararak alaycı, dalga geçen, "nasıl canına okudum ama" bakışı... Sanki gözlerinde 5-6 aylık bir bebeğin değil de daha yaşlı bir ruhun gözlerini görmüştüm. Asla o bakışı unutamayacağım. Anneme diyordum ki, bu nasıl çocuk? Annem de, "yok kızım, siz böyle değildiniz valla!" diyordu.

Bir gün ocağın başında yemek yapmak için debeleniyordum ama ne mümkün! Yerde, emekleyerek gelmiş paçamdan çekiyordu «gel» diye; bu şekilde yemek yapmaya çalışıyordum, tabii çıldırıyordum. Hele bağırması ciyak ciyak; herkesin kafası şişiyordu ama şöyle diyorlardı: Konuşamadığı, derdini anlatamadığı için bağırıyor.

Sessiz sakin evimize sanki bir bomba düşmüştü; tabii benim 3-4 yaşına kadar evde çocuk bakma hayallerim de suya

düşmüştü. Bu hevesle işten (9 yıllık çalışmadan sonra) istifa etmiştim. 10 ay dayanabildim. Bir kız tutup annemin yardımıyla part-time işe geri döndüm. Hayal kırıklığı içindeydim; pusetle çocuklarını caddede gezdiren annelere gıptayla bakıyordum. Benim de bebeğim vardı ama asla böyle bir sahne yaşamıyordum.

Evliliğimden çok memnun olmama rağmen oğlumla evde geçirdiğim bir günün akşamında işten gelen kocam evde bizi şöyle buldu: Ben yerde salonun girişinde parkelerin üzerinde oturmuş ağlıyorum ve "Allah kahretsin! Niye çocuk doğurdum, neden evlendim?" diye bağıryorum; Bartu da yerde eğilmiş bana bakıyor. Neyse ki bu sefer gülmüyordu. Tabii kocam şok oldu, beni sakinleştirdi; sonra soluğu bir çocuk psikiyatristinde aldık. Biz acaba "Oğlumuz hiperaktif mi?" diye gitmiştik. Adam bizi iki seans dinledi, üçüncü seansa Bartu'yu istedi, götürdük. Bir süre izledi, onunla konuştu. Sonra bize hiperaktif değil sadece yüksek enerjili bir çocuk dedi. Biz de bir daha gitmedik (o sırada oğlumuz 1,5 yaş civarındaydı). Ben bir tanudık kadın bulup full-time işe geri döndüm. Tabii bu arada bana vurmalar ve ısırılmalar, kendini yerlere atmalar başlamıştı. Uzun yıllar kolumda üç dişinin izi kaldı; nasıl canım yanar, acıdan nasıl ağlardım; insanlarsa şöyle derdi: "Sevgisinden yapıyor canım!"

Bir gün yazlıkta, denizde kucağımda (1 yaşındaydı o sıralar) kolluksuz, "Bırak beni suya!" diyor, tabii ben de bırakamıyordum. Bağıryor, debeleniyordu. Tepem attı, poposuna bir şaplak indirdim; sen misin indiren; boynumdan beni bir ısırıldı. Aman yarabbi! Bakıcı kıza onu verip can havliyle kendimi suya attım. Eve dönüp bir saat boynuma buz tuttuk morarmasın diye; bir yandan ağlıyor, söyleniyor, bir yandan da buz tutuyorum; o babamın kucağında bornozunun içinde

suçlu suçlu oturuyor, annem bana acıdığı için Bartu'ya kızıp söyleniyordu.

2 yaşına geldiğinde bir yuvada bir arkadaşımın çocuğunun doğum gününe götürdüm. O kadar çocuk olmasına rağmen ne pasta ne hediye seromonisiyle ilgilendi. Bir köşedeki mutfak setiyle kendi başına oynadı. Çok şaşırmışım. Oysa ben onu çocuklarla bir arada olsun, oynasın diye götürmüştüm, ama o kimseyle oynamadı.

2,5 yaşına geldiğinde nihayet Ayla'yı bulduk. İlk gün, ilk ders: Asla kendine vurdurmayacaksın demişti Ayla. Sen de onun eline vuracaksın. Hemen uyguladım tabii. Ve daha bir sürü kararlı yaptırımlar uygulamaya başladık eşimle. Ama oğlumuz çok sinirliydi. Eşim söyle diyordu: "Bartu, bu sinirle devam ederse büyüyünce bizi döver." Oysa eşim de ben de böyle sinirli insanlar degildik.

Bir gün kreşte sinirinden kendi saçlarını yoldu, tepesi keş kaldı, Ayla bizimle bir konuşma yapıp, bizi akupunktura gitmeye ikna etti. Akupunkturun çok faydasını gördük. Ara ara zıvanadan çıktığında eşim "Bunun akupunktur zamanı geldi herhalde," diyordu.

Sonra oğlumuz karşı kararlı olmayı, gerektiğinde ceza vermeyi öğrendik. Eşimle bir ekip olmuştuk. Ona karşı satranç oynar gibi sürekli kafa yoruyor, bu durumda nasıl davranalım diye düşünüyorduk. Çok yol katettiğimize inanıyorum. Şimdi oğlumla çok mutluyum. Daha önce çıldırttığı bir gün Allah'a "Bu kadar zorunu vermek zorunda mıydın?" diye isyan etmişim. Şimdi ise böyle güzel bir çocuk verdiği için şükrediyorum. Tabi ki ara da zıvanadan çıkmıyor değil, ama ben hizaya getirmesini artık biliyorum.

*Nergis ÖZCAN*

## Bir e-mail :

Merhaba

3,5 yaşındaki oğlum 1,5 yaşından itibaren okumaya başladı. 2,5 yaşına geldiğinde her çeşit yazıyı çok seri olarak okuyabiliyordu. Çok soru sorar, cevabını mutlaka ister. Ona zorla hiçbir şey yaptırılmazsınız.

Bazen çok sıkıldığını görüyorum, ona yetemediğimi düşünüyorum. Kafamda bir sürü soru işareti var. Bu çocukların eğitimi önemli ancak anne babalarının da eğitime, yönlendirilmeye ihtiyaçları var. Bu amaçla yapılacak bir şeyler olmalı. Benim eksikliğini hissettiğim önemli bir nokta bu.

Oğlumun durumunu fark ettiğim andan itibaren doktorlara, psikologlara, ilgili birimlere sorularla gittim. "Ne yazık ki bu çocuklar için yapılabilecek fazlaca bir şey yok," cevapları beni şaşırttı. Bireysel sınırlılıklarımız olabilir ama bu çocukların anne babaları olarak ülke genelinde bir şeyler yapılmalı. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Şimdi bir kreş arıyorum ama içime sinen bir yer bulamadım. Ankara'da önereceğiniz bir kreş var mı? Bir uzmandan danışmanlık almam gerekir ama kimden? Önereceğiniz bir isim var mı?



# BASINDA İNDİGO ÇOCUKLAR

HAFTALIK DERGİSİ

(Eylül 2004)

**YETİŞKİN GİBİ KONUŞUYORLAR, VERDİKLERİ CEVAPLARLA  
SİZİ ABANDONE EDİYORLAR. DÜNYAYI YAŞITLARINDAN DA  
YETİŞKİNLERDEN DE FARKLI ALGILIYORLAR.**

5 yaşındaki Ender'in büyüyünce ne olacaksın sorusuna verdiği yanıt:

"Henüz karar vermedim. Yaklaşık on sene sonra söyleyirim."

Zeynep, öğretmenine yazılı sonrası neden kağıdını yırtıp çöpe attığını açıklıyor:

"Size verilmeyecek kadar kötüydü!"

Burak bir yaşındayken babasının "agu" tarzı sevgi gösterisine tepki gösteriyor: "Bana öyle 'agu bugu' deme. Ya Burak Beyefendi dersin ya da Burak Abi."

1,5 yaşındaki Berk annesinden istediği ninja kaplumbağa oyuncakını almayınca yanındaki ablasına söylüyor:

"Suzancığım, her şeyi denedim. İyilikle lütfen, dedim, yalvardım ve ağladım; bildiklerim bunlar. Senin başka bildiğin var mı?"



Avrupa'daki bilim çevrelerinde 1986 yılından beri hareketle tartışılan bir konu indigo çocuklar. Ülkemizde özellikle on yıllarda duymaya başladığımız bir kavram, "indigo". Onlar normal çocuklara oranla yeni ve olağandışı psikolojik özellikler sergileyen, ilginç davranışlar gösteren çocuklar. Davranışları o kadar değişik ki onlara dünyaya barışı getirmek için Tanrı tarafından indirilen çocuklar gözüyle bakanlar var. Aslında en büyük özellikleri algıladıklarını farklı yorumlanmaları.

Okulda veya arkadaş çevrelerinde uyum gösteremez, otorite edilemez gözüküyorlar, yetişkin birisi gibi davranıyorlar. Altıncı hisleri güçlü olduğu için gelecekle ilgili tahminlerde bulunuyorlar.

Şu ana kadar onlarca indigo çocuğu hayata hazırlayan bebeğim Kreş'in yöneticisi Ayla Özeygen indigo çocukları öyle anlatıyor:

"Onlar ülkemizde, hiperaktif diye adlandırılan ama olmayan, enerjileri yüksek, baskı karşısında kaldığında aynı ekilde cevap veren, genel davranış kalıplarını kıran yeni tür çocuklardır. Ailenin doğru yaklaşım sergilememesi neticesinde indigo, ebeveynlerini boşatabilir. İndigo çocuklar kendilerinin farklı olduğunun bilincinde değil ama çevre onlara farklı olduklarını hissettiriyor. Kendi aralarında çok rahatlar çünkü daha iyi anlaşış, eş olabiliyorlar."

## **RÖPORTAJI ONLAR YAPTI**

Dört indigo çocuk, Leah (5), Melisa (5,5), Batuhan (5) ve onların küçükleri Deniz (2,5) sayfalarımıza konuk oldu.

Leah aralarında en sakin olanı, gayet nazik ve bilinçli. Yeni geldiği zaman konuşuyor. Batuhan veya Melissa bir şey

söylemeden onların ne söyleyeceğini biliyor gibi. Deniz ile en çok ilgilenen Leah aynı zaman da tercümanlık görevi yapıyor. Batuhan işin dalgasında. Bazen çok ciddi bazen bizimle oyun oynuyor. Daima gülüyor. Bir şey anlatırken olayı yaşıyor, elleri ile anlatıyor, mimikleri, hareketleri, her şeyi ile delikanlı... Melissa aralarında en baskın olanı. Ara sıra söyleşiyi o yönlendiriyor. Bize bile sorular soruyor. İlk cevap genellikle ondan, diğerleri bazen görüşlerine katılıyor bazen katılmıyor. Deniz kendine has lisanı ile dikkat çekiyor. Her dediğinizi anlıyor ama cevap vermiyor. Hatta bir ara "sen hangi takımı tutuyorsun ?" diye sordüğümüzde, alttan alttan bir bakış fırlatıyor ki "boş iş bunlar!" der gibi. İlgilendiği tek şey kayıt cihazı. Hatta bir ara cihazı düşürüp kayıt butonunu kapatıyor, sonra elini kayıt düğmesine götürüyor. Hiçbir pişmanlık göstergesi yok, sadece gözlerimizin içine bakıyor.

- *Merhaba, nasılsınız?*

**M & L :** Merhaba.

- *Burada neler yapıyorsunuz?*

**M :** Oyun oynuyoruz.

**L :** Bazen de resim yapıyoruz.

- *Evede neler yapıyorsunuz ?*

**M :** Ben küçük bilgisayar oynamayı seviyorum. (Elleriyle yaptığı hareketle anlatıyor küçük bilgisayarı, laptop'dan bahsediyor.)

**L :** Ben de bilgisayar oynamayı seviyorum ama babamın işleri yoğun olduğundan genellikle bilgisayarı o kullanıyor. O yüzden oynayamıyorum. En çok köpekli oyunu seviyorum.

**B :** Ben en çok Foskid seviyorum. Burada büyücüler çok dikkatimi çekiyor sonra Spiderman var, bir de doktor var.

L : Foxkids çizgi film kanalı. Digiturk'te çıkıyor söyledikleri. (Foskid'in ne olduğunu anlamadığımızı, bilmediğimizi anlamasınlar diye anlamış numarası yapmıştık. Leah düzeltti....)

- *Digiturk'ün hangi kanalında?*

M : Altıncı kanaldaydı ama en son yedinciye geçti galiba.

L : Evet, Digiturk'te kanalların numaraları hep değişiyor.

- *Spor yapmak hoşunuza gidiyor mu?*

M : Evet, ben en çok jimnastik yapmayı seviyorum.

- *Peki futbol?*

(Deniz suskun, teyp ile uğraşiyor.)

B : Ben basket topu seviyorum.

- *Burada oynayabiliyor musun?*

B : Burada oynamıyorum, babamın evinde veya kendi evimde oynuyorum.

- *Senin kendi evin mi var?*

B : Yani odam , evim sayılır.

M : Hayatta en zevkli şey spor yapmaktır.

- *Oyun oynamanın haricinde Caddebostan'da dolaşmaya çıkıyor musun?*

M : Hayır.

L : Evet sahilde özellikle babamla annemle dolaşıyoruz, yemek yiyoruz.

B : Ben de sahilde bazen suya taş atıyorum.

M : Beni de annem bakkala gönderdiği zaman gidebiliyorum çünkü karşıdan karşıya geçmek zorunda değilim. Bakkal hemen yan tarafta.

B : Bizim de bakkal var hem de market, isimlerini unuttum ama iki tane.

M : Annem bana bir milyon para veriyor, gidip ekmek alıyorum.

- *Büyüyünce ne olmak istiyorsunuz?*

B : Polis.

L : Galiba, doktor olacağım.

M : Daha karar vermedik ama ben de anaokulu öğretmeni olmak istiyorum.

(Deniz ' den ses yok çünkü onun ayrı bir dili var, Leah, ona ne olmak istediğini soruyor. Deniz'den cevap yok, kayıt cihazının kırmızı düğmesiyle meşgul.)

- *Şimdi ben sizi dergiye çıkaracağım, hoşunuza gider mi?*

(Çok heyecanlanıyorlar. Batuhan masayı yumrukluyor. Fakat hepsinde büyük bir tebessüm var.)

M & L : Evet.

- *Gazeteci olmak ister miydiniz?*

M & L : Hayır.

- *Neden?*

M : Çünkü biz neşeli olacağımız ve gülebileceğimiz şeyler yapmak istiyoruz.

- *Gazetecilik neşeli değil mi?*

(Suratlarını buruşturuyorlar)

M & L : Hayır.

- *Fakat biz gazetecilik yaparken çok neşeli oluyoruz.*

M : Ama biz neşeli olmuyoruz...

B : Evet, neşeli olmuyoruz.

M : Sadece öyle görünüyorsun, neşeli gibi.

- *Peki siz hiç gazetecilik yaptınız mı?*

M : Gazetecilik yapmadık ama gazete okuyoruz.

- *Okuma yazma biliyor musunuz?*

M : Ben biliyorum.

B : Ben bilmiyorum.

L : Ben de biliyorum.

B : Ama harfleri biliyoruz.

**M** : Harfleri sayayım mı?

- *Tamam, harfleri söyle bakalım.*

**M** : a,e,ı,i,o,ö,u,ü.

- *Bunlar sesli harfler. Sessizler nerede?*

**M** : En önemli olanlar bunlar, çünkü ses çıkarıyorlar.

- *Gazetede en çok hangi sayfalar dikkatinizi çekiyor?*

**M** : Güzel Dakika Saatler. (Biz öyle bir sayfa bilmiyoruz ama önemli değil.)

**B** : Benim, maç sayfaları.

- *Yani spor sayfası.*

**B** : Yok, yok, maç sayfaları. (Batuhan, gazetelerin spor sayfaları olmadığını farkında.)

**M** : Ayrıca oynama sayfaları hoşuma gidiyor.

**L** : Benim de Melissa'nın dediği gibi oynama sayfaları. Ama benim canım pek gazete okumak istemiyor.

- *Neden canım gazete okumak istemiyor?*

**L** : Bazen sıkıntı veriyor. En çok oyuncaklarımla oynamak istiyorum, mor arabamla.

- *Biz de çok seviyoruz mor rengi.*

**B** : Ben, sarı lacivert.

**L** : Ben de sarı laciverti çok severim.

**M** : Ben üzgünüm ama değişik söyleyeceğim: Siyah beyaz!

**L** : Çünkü o Beşiktaşlı.

**M** : Biz en çok Burak Abi'yle oynamak istiyoruz...

- *Niçin?*

**M** : Çünkü, o bize çok güzel oyun oynatıyor.

**L** : Mesela, Don Ateş.

**B** : Evet; Don Ateş.

**M** : Oyunu anlatalım istersen?

- *Tabii, anlatabilirsiniz.*

M : Şimdi hepimiz ateşiz .

B : Hepimiz (eliyle hepimizi gösteriyor).

M : Siz, mesela ebesiniz, siz don yaptırmaya çalışıyorsunuz. Don yaptırdığın kişi heykel kalıyor. Fakat sıcak olan koşan kişi ona "ateş" dediği zaman o da koşmaya başlıyor. Eğer ebe hepsini dondurursa kazanır. Eğer oyun uzun süre sürerse ve hepimiz don kalmazsak biz kazanıyoruz. Anladın mı?

- Evet, çok güzelmiş. Başka bir soru, dergide fotoğraflarımızı gördüğümüzde sevinecek misiniz?

L : Evet, çok sevineceğiz.

- Peki en çok fotoğraflara mı yoksa isminizin çıkmasına mı sevinirsiniz?

M : İsmimizin çıkmasına.

L : İsmimizin çıkması, çünkü bütün Türkiye bizi tanıyacak.

B : Sadece dergiye değil, bir de gazeteye çıkalım. Ama yüzümüzle çıkalım.

- Ayarlamaya çalışırsız. Gazetede yazmak ister miydiniz?

L : Ben işle ilgili yazı yazmak isterdim.

B : Ben kendi adımla yazmak isterdim.

M : Ben sevgilime bile mektup yazardım.

- Melissa senin sevgilin mi var?

M : Var.

B : Vardı, adı da Bartu.

(Melissa isim veren Batuhan'a ufak bir sitem gönderiyor.)

- Tamam önemli değil. Bartu'nun en çok hangi özelliği dikkatini çektii?

M : Çok yakışıklı, akıllı olması önemli değil. Sarı saçlı, gözleri ela gibi.

- Peki Leah ve Batuhan, sizin sevgiliniz var mı?

L : Yok.

B : Benim de yok.

M : Ama Batu benimle evlenmek istiyor.

B : Hayır, ben numara yapıyorum ona.

M : Sevgilim diyor, hem buraya geldiğimizde öpüyor; beni rahat bırakmıyor. (Batuhan gülme krizinde.)

B : Yok, ben hiç öpüşmem.

- Neden?

B : Çünkü büyüyünce öpüşürüm.

M : Ama ben öpüşürüm.

B : Bence bu yaşta öpüşmesi yanlış.

M : Ama ben büyüyünce Bartu ile evleneceğim, o da benden bir yaş büyük.

L : Ben kiminle evleneceğimi bilmiyorum ama çok yakışıklı biri var.

B : Ben evlenmeyeceğim.

M : Benim hayatımda Bartu var, hep onu düşünüyorum.

L : Ben de hiç kimseyle öpüşmedim.

*Bence kız kıza öpüşülmez, erkek erkeğe de öpüşülmez. Hem belki Bartu büyüyünce palyaço olur.*

M : Batu!

B : Tamam tamam, kızma.

M : Belki sen de büyüyünce başka bir şey olursun.

B : Kararımı değiştirdim, asker olacağım.

- Biraz önce polis olmak istiyordun.

B : Yok, ben komutan olmak istiyorum. Elimde teleskopla böyle, tankları kullanacağım. Sizi vuracağım, okulun içine gireceğim (bunu gülerek söylüyor).

- Peki ne zaman okula gideceksiniz?

M : Leah seneye, ben bu sene okula gideceğim, Bartu da seneye ilkokul ikiye.

B : Ben de evden çok uzak bir okula gideceğim galiba.

- Önemli değil, servisle gidersin.

B : Arabayla gidebiliriz sadece. Ama okulun yolları çok taşlık.

M : Arabanın lastiği patlayabilir.

B : Yok patlamaz, sadece lastiklere zarar verir.

L : Arabanıza benzin de almalısınız, yoksa yolda kalırsınız.

- Bu sene tatile gittiniz mi?

B : Kalmayız ki; önce benzin alıyoruz sonra gidiyoruz.

- Bu sene tatile gittiniz mi?

M : Ben gittim, hem de uçakla bulutların üzerinden süzüldük.

- Nereye gittiniz uçakla?

M : Bodrum'a gittik ve Bodrum'a indik.

B : Biz önce havuza gittik, sonra gemiyle Altınoluk'a gittik.

L : Biz Sea Garden'a ve Clup Flipper'a gittik. Ama tercihim Flipper. Daha önce de gitmiştik, orada yunus balığı dövmesi yaptırdım. Bak koluma.

M : Ben de bir tatil köyünde kocaman yunus yaptırmıştım koluma ama silindi.

B : Ben Altınoluk'ta yunus yerine sincap dövmesi yaptırdım. Ben altı gün sonra Almanya'ya gideceğim, anneannemin yanına. Orada öyle kötü Kısmet var ki hırlıyor bana, kızıyor. Ben de ona hırlıyorum kaçıyor.

- Kısmet kim?

B : Anneannemin kedisi, bir de Bıdık var. O kızmıyor bana. İpçilik oynuyoruz onunla, Kısmet gibi değil. Bazen de benimle oynamıyor sadece iplikle oynuyor.

M : Niye dönüyor bu içeride? (Kayıt cihazını merak ediyor.)

- Sizin konuştuklarınızı kaydediyor.



**M : Niye?**

- *Şu an ki konuşmalarımızı yazabilmemiz için. Neyse, size çok teşekkür ederiz. (Onlar teşekkür etmiyor, görevleri bitti. Hepsi oyun odasına gidiyor.)*

## **FARKLI ALGILAR, FARKLI CEVAPLAR**

Bir çok aile indigo çocuklarını anlayamıyor. Onlara otist veya hiperaktif damgası vuruluyor. Kimyasal ilaçla tedavi yöntemi uygulanıyor. Oysa dikkatli gözlem indigo olup olmadıklarını anlamanızı sağlayabilir.

- Fiziksel olarak, yüzleri ve bakışları farklıdır. Gözleri çok büyük ve ışıltılıdır.

- Kendi değerlerini iyi bilirler.

- Mutlak otorite ve zorunluluk gerektiren durumlar karşında bocalarlar.

- Yaratıcı düşünce gerektirmeyen sistemlerde başarısız olurlar.

- Evde veya okulda işleri yapmanın farklı yollarını ararlar.

- Vicdan muhasebesi yapmazlar, suçluluk duygusu verilip disipline edilemezler.

- Vicdan sistemi yerine görev ve sorumluluk sistemleri gelişmiştir.

- İhtiyaçlarını bildirmekten çekinmezler.

- Geçerli sistemi yıkıp kendi sistemleriyle çalışmak isterler.

- Nasıl bir yaklaşım içindeyseniz aynı tarz yaklaşımla cevap verirler.

- Zayıf tarafınızı bulup size bu yanınızla yaklaşır.

- Algılamalarındaki farklılık dolayısıyla çoğu zaman farklı şeyler düşünüp farklı şeyler söylerler.

## İNANILMAZ CEVAPLAR

-İlkokul ikinci sınıf öğrencisi Burak öğretmeninden ilk hafta sonu ödevini alır.

Ödev : Radyo nedir? Çalışın, araştırın ve yazın.

Cevap : Radyo, televizyonun görüntüsüzüdür.

İlayda : Kalk canım sıkıldı oynayalım.

Anne : Hayır.

(İlayda mücadeleye devam eder.)

Anne: Şimdi sana bir tane çıkarım.

İlayda : (yarı şaka yarı ciddi): Lütfen çakmayabilir misin?

- Üçüncü sınıf öğrencisi Eris için çok konuşmayı önlemek adına alınan tedbir: Konuştuklarınızı yazılı anlatacaksınız.

Öğretmen : Eris yazar mısın?

Eris : Ne diyeceğimi bilemiyorum çünkü kuşdili konuşuyorum.

4 yaşındaki Emel ve Nihal ikiz. Emel kendilerinden çok büyük biriyle kavga etmek istemiyor.

Nihal : Kavga sonrası bazı aksi durumlarla karşılaşabiliriz, bu yüzden önlemimizi şimdiden almamız gerekiyor.

Emel : O zaman düşünüp plan yapmak lazım değil mi?

## İNDİGO ÇOCUKLARLA İNATLAŞMAYIN

Deniz'in annesi, pediatri uzmanı Dr. Sema Özörnek sorularımızı yanıtladı.

- Siz bir indigo annesisiniz, aynı zamanda çocuk doktorusunuz da. Bu durum mesleki ve normal hayatınızda ne gibi etkiler yarattı?

- Bu mesleğe çocukları çok sevdiğim için başladım, zamanla onları tanıdım. Onlara göre davranırdım fakat bir indigo annesi olduktan sonra bazı çocukların hareketlerimden tedirgin olduğunu anlamaya başladım. Özellikle indigolarda çok farklı davranışlara rastladım. Davranışları bana "bana herhangi bir kişi gibi davranma, ben de sana aynı tepkiyle cevap veririm" tarzındaydı. Onları oyalayamıyorsunuz; yapmak istediğiniz şeyi o istemezse, imkanı yok yapamazsınız. O yüzden karşınızda altı aylık bir bebek de olsa sanki yetişkin biri varmış gibi davranmalısınız. Özellikle anne olduktan sonra bakış açım çok değişti. Mesleğimde çocuklarla iletişimimi çok üst seviyeye çıkardı. Tedavi edilmek istemeyen çocukları daha rahat ikna edebilmeye başladım. Örnek olarak, normal bir çocuk tedavisinde elleriniz soğuk olsa da muayene edebilirsiniz. İndigo muayenesinde onun vücudu sıcaksa sizin de elleriniz sıcak olmalı aksi takdirde tedavi imkansızdır.

- Çocuğunuzun farklı olduğunu, indigo olduğunu nasıl anladınız?

- İndigoların en belirgin özelliği bakışları, şaşırtıcı davranışları ve farklı şeylere ilgileridir. Deniz'de de bu özellikler var. Elektronik aletler onun erişebileceği mesafede olmamalı yoksa aşağı indirir veya indirene kadar sizi uğraştırır. Ama onu kırmak değil sadece incelemek.

- Dedikleriniz normal çocuklarda da var.

- Bu davranışlara normal çocuklarda da rastlanıyor. Fakat indigoların kuvvetli hisleri de var. Mesela Deniz, bir gün pisi pisi diye çekerek beni kapının yanına götürdü ve kapıya vurdu. Anlatmak istediği kapıyı açmamdı, ben anlamadım. Tekrar kapıya götürdü. Kapıyı açtığımızda bir kedinin kapının önünde olduğunu gördük.

- Bu hissi bir olay. Ya davranışları?

- Hep evde kaldığı için bir gün parka götürdüm ve oynayan çocukların arasına bıraktım. Onlarla oynamadı, yanıma geldi. Yan bankta oturan yaşlı çifte baktı ve ayaklarıyla ellerini yaşlı adamınki gibi bağlayıp 45 dakika yanımda oturdu, denizi seyretti. Eğer onu çocuklarla oynamaya zorlasaydım hiçbir şekilde beni rahat ettirmezdi.

- Hem doktor hem de indigo annesi olarak, indigo çocuğu olanlara tavsiyeleriniz nelerdir?

- Öncelikle şunu bilmek lazım: Baskı onları çıldırır. Baskıyı hissettikleri an baskıyla karşılık veriyorlar. Seçimi ona bırakmak zorundasınız. Fakat onunla konuşmak gerekiyor. "Sen bunu böyle yaparsan düşersin!" demelisiniz ve seçimi ona vermelisiniz. Sonuçta düşse bile ağlamıyor ve bir daha aynı hareketi yapmıyor. Kısacası yetişkin gibi davranmalısınız. "Bu yemeyi yiyeceksin!" değil, "Ben bu yemeyi çok seviyorum, sen de denemelisin!" tarzında bir yaklaşım olmalı. Su savaşı mı yapıyorsunuz, o sizi ıslattı, siz de onu ıslatın. Aileler onlarla konuşmalı, neyi niçin yapmaları gerektiğini anlatıp seçimi onlara bırakmalılar. Eğer tersi olursa, indigo "Sen bana bunu yaptırmazsan ben de sana şunu yaptırmayacağım" şeklinde plan yapar.

Deniz'in annesi Dr. Sema Özörnek indigo çocukların çok güçlü hisleri olduğunu ve onlara çocuk gibi değil, yetişkin gibi davranmak gerektiğini söylüyor.

## **EBEVEYNLER YETİŞKİN GİBİ DAVRANMALI**

İndigo çocuk yetiştirirken dikkat edilmesi gerekenler:

- Sınırlar koyarken yaratıcı olun.
- Yaşıtınızmiş gibi davranın; onları büyüklük taslamadan ve küçümsemeden dinleyin.
- Onlara saygısızca davranmamaya özen gösterin.
- Onları bilgilendirin ve fikrini sorun.
- Emir yağdırmaktan kaçının.
- Sevginizi açıkça belli edin.

## A ACAYİP BİR ANAOKULU

Bu anaokulunda çocukların hepsi birer yogi. Hasta olduklarında, yaşlıları gibi antibiyotik bombardımanına tutulmuyorlar, birbirlerini biyoenerjiyle iyileştiriyorlar

Aslında "acayıplık", daha kapıda başlıyor. Çünkü bu kreş, Türkiye'de alışılmış olunduğu üzere, dört katlı bir villada değil, küçük bir apartman dairesinde. İçeri girdiğinizde çocuklar sizi kucaklayarak selamlıyor. Sabah yogasında yakaladığımız çocukların konsantrasyonları bozuluyor biraz, ama hemen ardından "güneşe selam" vermeye devam ediyorlar... Sırada Reiki var. Çocuklar bir daire oluşturuyor, ellerini birbirlerinin bellerine koyarak, gözlerini kapatıyorlar. Birbirlerine sevgi enerjisi gönderirken, parlak bir güneşin altında kumlara uzandıklarını hayal ediyorlar.

## REİKİ'NİN AMACI

Çocukları hayalleri ve sevgi enerjileri ile baş başa bırakıp, Bebeğim Kreş'in sahibi Ayla Özeygen'le arka odaya geçiyoruz. Ayla Hanım, bir Reiki ustası. 5 yıldır Doğu tıbbı ile ilgileniyor ve en önemli şeyin doğru enerji akışı olduğunu söylüyor, "Bizi çevreleyen evren, sonsuz bir enerji ile dolu. Bizi hayatta tutan da bu evrensel enerji kaynağı. Reiki de doğal şifa enerjisidir. Çocuklarımızın bugünkü yaşam biçimleri onla-

rın enerji dengelerini bozabiliyor. Reiki ile enerji dengelerinin yeniden sağlanması mümkün olabiliyor,” diyor.

Kreşte, iki yıldır Reiki uygulanıyor. Ayla Hanım, bunun çok faydasını gördüğünü ancak çocukların ailelerini ikna ederken biraz zorlandığını anlatıyor: “Batı tıbbının kimyasal ilaç önerdiği bazı rahatsızlıkların, çocukların birbirlerine sevgi enerjisi vererek tedavi edilebildiğini anlatmak çok zor. Bunu birebir yaşayarak Reiki’nin faydasını gördüler. Tabii ki bizim çocuklarımız hiç hastalanmıyor değil. Ancak diğer çocuklar yılda 5-6 kez antibiyotik tedavisi görünürken, bizimkiler yılda bir kez antibiyotik kullanıyorlar.”

## ENERJİ DENGESİ

Enerji akışının dengelenmesi için çocuklar Ayurveda uzmanı Dr. Ender Saraç’ın tavsiyeleri doğrultusunda besleniyorlar. Kahvaltı öncesi bir kaşık ballı ısırgan tohumu olmazsa olmaz. Gün içinde içilen bitki çayları, yemeklere konan özel baharatlar, çocuklar için artık alışkanlık. Bu tarz bir beslenmeyle daha az hastalanacaklarını biliyorlar. Ancak bu, hiçbir zaman hamburger, patates kızartması ya da abur cubur yemedikleri anlamına gelmiyor. Hamburgerciye de gidiyorlar, abur cubur da yiyorlar. Ancak çocuklar o kadar bilinçli ki, bunun dozunu düşük tutmayı biliyorlar.

## BİLGİSAYAR YOK

Bu kreşte bilgisayar yok. Bunun yerine çeşit çeşit kalemler, kitaplar ve defterler var. Özaygen, çocukların yaşayarak öğrenmelerine önem veriyor, “Mevsimleri ya da hayvanları

bilgisayarda da öğretebilirsiniz. Ama en güzeli bunları doğada öğretmek," diyor. Bu nedenle sık sık geziyorlar. Yazın deniz kenarına, sonbaharda ormana, kışın dağa gidiyorlar. Ayla Özaygen, tek amaçlarının mutlu çocuklar yaratmak olduğunu söylüyor, "Bu çocuklar kendilerini seviyorlar, kendilerini severken başkalarını da sevmeyi öğreniyorlar. Kendi ayakları üzerinde durmayı biliyorlar, bağımsız ama sevgi dolu birer insan olma yolunda ilk adımları atıyorlar."

Gerçekten de burası 'acayip' bir yer. 25'e yakın çocuğun olduğu kreşte, bir çocuk ağlaması ya da mızızlanması duymak mümkün değil. Duyduğunuz ve duyumsadığınız tek şey, çocuk kahkahaları ve engin bir sevgi enerjisi...

Kreşte astrolog bile var! Dr. Ender Saraç'ın dışında Bebeğim Kreş'e akupunktur uzmanı Dr. Arı Balcı, astrolog Ayda Ersan, Psikolog Ahmet Kayserilioğlu ve Feng Shui uzmanı mimar Dr. Lerzan Kocagil danışmanlık yapıyor. Dr. Arı Balcı çocukların biyoenerji dengesini sağlıyor. Astrolog Ayda Ersan, çocukların doğum haritalarını çıkartarak, yeteneklerini nasıl yönlendirebileceklerini gösteriyor. Mimar Lerzan Kocagil ise, çocukların kendilerini daha mutlu hissetmeleri için mekanı tasarlıyor.

*Nazan BİLGİÇ*



## BU YUVA BAŞKA YUVA

Sadece el işi ve resim yapılan, şarkı söylenen, masal dinlenen ve oyun oynanan kreşler giderek demode oluyor. Şimdi moda, yoga ve reiki öğretilen, sabahları ballı ısırganotu yedirilen anaokulları.

Suadiye' deki "Bebeğim Kreş"de bunlardan biri. Form-sante Dergisi'nin haberine göre, bu kreşe 40 günlükten itibaren gelen çocuklar, sabah ballı ısırganotu yiyiyor, bitki çaylarını içiyor. Ardından Yoga yapıyorlar. Sonra sıra resim ve origamiye (kağıt katlama sanatı) geliyor. Onlara danışmanlık yapan Ayurveda, Feng-Shui ve Astroloji uzmanları var. 16 yıl önce açılan Bebeğim Kreş'te çocuklar beden tipine göre besleniyor, gerekmedikçe antibiyotik gibi kimyasal ilaçlar kullanmıyor. Yuvada haftada bir pijama partisi yapılıyor. Hepsi güleryüzlü olan çocuklar patlamış mısır eşliğinde film de izliyor. Ayrıca yazın trekking, kışın ise buzpateni yapılıyor. Aileler, bu tarz bir eğitimden memnun. Çocukların iyi geliştiğini, daha az hastalandıklarını söylüyorlar.

## İLGİNÇ KREŞ!

İnsanları henüz çocukken "RUHSAL TERBİYE"ye tabi tutuyorlar...

### MATRIX ÇOCUK YETİŞTİRİLİR

Matrix'i seyretmiş olanlar, filmdeki kahinin evini hatırlayacaktır: Gösterişsiz ama huzurlu bir apartman dairesinde çalışmalar yapan beş yaşlarındaki küçük rahipler, ki filme genç potansiyeller olarak takdim edilirler, nesnelere hareket ettirip, düşünce gücüyle çatalları eğerler. Bebeğim Kreş' te ise bütün çocuklar birer potansiyel ve hepsi gerçek.

İstanbul Suadiye' deki bebeğim Kreş'e kayıt olmak için özel bir sınavda başarılı olmak falan gerekmiyor. Buradaki çocuklar güne ballı ısırganotu karışımıyla başlıyorlar. Bu okulun diyetisyeni Dr. Ender Saraç'ın tavsiyesi. Öğünler doğal besinlerden oluşuyor ve vitaminler, bitki çayları, baharatlarla destekleniyor. Sentetik ve hormonlu gıdalara yer yok menüde. "Çocukluk döneminde oluşan hastalıkların pek çoğu bağışıklık sisteminin aorlanması, beden tipine uygun olmayan beslenmeden ve küçük yaştaki kaldırma kapasitesini zorlayan stresten kaynaklanmakta. Enerji dengelemelerine dikkat edilmeden yapılan kimyasal ilaç tedavileri yü-

zeysel olarak hastalıkları baskılamakta ve bunlar kısa bir süre içinde, aynı ya da başka bir hastalık şeklinde tekrar etmekte. Buradaki temel amacımız çocuklara ve ailelerine doğru yaşam ve beslenme tarzını mümkün olduğunca öğretmek. Böylece onların daha az hastalanmalarını sağlamak ve bitkisel ilaçlarla bağışıklık sistemlerini güçlendirmek." diyor Dr. Ender Saraç.

Bebeğim Kreş' in 16 yıllık bir mazisi var. İlginç uygulamaların öyküsü ise dört yıl önce, kreşin sahibi Ayla Özaygen'in göğüs kanseri ameliyatı olması ile başlamış. Ameliyat sonrası kemoterapi tedavisini reddeden Özaygen, daha sonra Ayurveda Uzmanı Dr. Ender Saraç ile tanışmış ve doğal tıbbın mucizesiyle hastalığını yenen Ayla Hanım, benimsediği hayat tarzını kreşine de yansıtmıştır.

## REİKİ USTASI MINİKLER

Miniklerin sabah jimnastiği Yoga ile karışık. Suryana Maskara, yani "Güneşe Selam" hareketleri, doğru nefes alma egzersizlerinden sonra daire olup ellerini birbirlerinin bellelerine koyuyorlar ve gözlerini kapatarak birbirlerine sevgi enerjisi gönderiyorlar. Yani Reiki yapıyorlar. Kreşin sahibi Ayla Özaygen bir "Reiki Master" zaten. "Hastalık vücudun enerji dengesinin bozulmasıdır. Kapalı mekanlarda çok vakit geçirmek, sürekli TV ve bilgisayar karşısında bulunmak çocukların enerji dengesini çok çabuk bozabiliyor. Ayrıca kendi yapılarından kaynaklanan kızgınlık, öfke, korku gibi bazı duygular sonucunda iştahsızlık, uyku bozuklukları, altına kaçırma gibi reaksiyonlar da gösterebiliyorlar," diyor Ayla Özaygen ve ekliyor: "İşte bu gibi durumlarda enerji dengeleminin Reiki ile yeniden sağlanması mümkün. Gerçekten fay-

dasını gördüğüm pek çok olay yaşadım. Bunların arasında grip, nezle, hiperaktiflik, iştahsızlık olarak tanımlanan bazı durumların düzeltilmesini sayabilirim. Organ ve duyu arasındaki ilişkinin bilinmesi halinde bazı sorunların Reiki'yle giderildiğini görmek benim için de oldukça heyecanlandırıcı" Çocuklar okuldan Reiki'nin birinci seviyesini tamamlamış olarak mezun oluyorlar. Aralarında ebeveynlere bile şifa verenler çıkıyor.

## ANTİBİYOTİKLERE PAYDOS!

Bebeğim Kreş'teki çocuklar resim yapıyor, dans ediyor, buz patenine takılıyorlar. Dengeli ve keyifli bireyler olmanın ilk adımlarını erken yaşlarda atıyorlar. Üstelik pek sık hastalanmıyorlar. Öğrencilerden Eris'in velisi Rakela Çakon, kızının üç yaşında kreşe başladığını, o güne kadar sık sık boğazının şiştiğini ve doktorların, "Bademcikleri büyük, bu yüzden iltihaplanıyor," açıklamasını yaptığını kaydediyor. "Eris kreşe başladığı ilk yıl iki kere, ertesi yıl bir kez ve sonraki yıl hiç hastalanmadı. Mezun olduktan sonra ilkokula ikinci sınıftan başladı. Reiki eğitiminde çocukları arkadan itmezler, önü açıksa gittiği yere kadar yanında eşlik ederler. Kızımın potansiyelini ortaya çıkarmada çok faydalı oldu kreş. Ve en önemlisi kendisinin farkında."

## FORMSANTE

(Mart 2002)

Her yeni sabahı ballı ısırganotu tohumu yiyerek karşılıyor, ardından yoga yapıyorlar. Ayurveda, akupunktur, shiatsu, reiki; tüm bu yöntemlerle çoktan tanışmışlar bile... Bunlar bildiğiniz çocuklardan, burası da bildiğiniz kreşlerden değil!

Suadiye'de bir kreş... Kapıları sabah saat 07'den itibaren, gelen minikleri karşılamak için açılıp kapanmaya başlıyor. Aralarında 40 günlük bebekler bile var. Ardından ortalığı bitki çayları kokuları sarıyor ve neşeli bir müzik tüm mahalleye yayılmaya başlıyor. Her sabaha, bir kaşık ballı ısırganotu yiyerek başlıyorlar. Bu, doktorları Ender Saraç'ın tavsiyesi... Ardından sabah jimlastikleri geliyor; o da bildiğiniz jimlastiklerden değil, yogayla karışık Suryana Maskara (doğru nefes alma teknikleri!). Daha sonra daire olup ellerini birbirinin bellerine koyuyor, gözlerini kapatıyor ve birbirine sevgi enerjisi gösteriyorlar; yani Reiki yapıyorlar. Rengarenk kağıtlarıyla resim ve origami yapıyorlar.

### **DİĞER ANAOKULLARINA BENZEMİYOR!**

Buradaki minikler uzun yola gitmeye çok alışık; sık sık bir yerlere gidiyorlar. Akçakese'ye, Ağaçevler'e, Polenezköy'e, Sapanca'ya ve Abant'a... Bunlar bir nevi trekking gezisi yani! Hastalandıklarında doktorun yanı sıra Akupunktur'a ve Shiatsu'ya gidiyorlar. Onlara danışmanlık yapan Ayurveda, Feng-Shui, Vastu-Veda ve astroloji uzmanları var. Evet,

burası diğer kreşlere pek benzemiyor, değil mi? "Bebeğim Kreş" aslında tam 16 yıl önce kurulmuş, ancak 5 yıl önce onu diğer anaokullarından ayıran süreç başlamış. Bebeğim Kreş'in kurucusu Ayla Özaygen'in yolu Doğal Tıp Uzmanı'yla kesişmiş. Böylece doğal tıbbın faydalarını yaşayan ve Reiki master olan Ayla Özaygen, bunun etkisini tüm hayatına olduğu gibi kreşine de yansıtmuş. Peki, böyle bir kreşe devam etmenin bir çocuğun gelişimine nasıl bir katkısı olabilir? İşte burada sözü, Ayla Özaygen'e ve Kreşin Danışmanı Aile hekimliği ve Ayurveda Uzmanı Dr. Ender Saraç'a devrediyoruz. "Bu yöntemlerin faydasına çok tanık oldum."

Ayla Özaygen, sözlerine burada yapılan her şeyin son derece doğal olduğunu, örneğin; Reiki'nin bizi hayatta tutan yaşam enerjisinden başka bir şey olmadığını söyleyerek başlıyor. "Çocuklarımızın bugünkü yaşam biçimleri, örneğin; kalabalık, havasız mekanlarda ya da sürekli televizyon ve bilgisayar karşısında buldukları onların enerji dengelerini çok çabuk bozabilir. Ayrıca kendi yaptıklarından kaynaklanan kızgınlık, öfke, korku gibi duyguların sonucunda iştah soruları, uyku bozuklukları, altına kaçırma gibi reaksiyonlar da gösterebiliyorlar. İşte bu tip durumlarda enerji dengelerinin Reiki'yle yeniden başlaması mümkün olabilir. Ben Reiki'yi 3 yıldır çocuklarımla paylaşıyorum. Gerçekten faydasını gördüğüm pek çok olay yaşadım. Bunların arasında, grip, nezle, yüksek olmayan ateşin düşürülmesini sayabilirim. Organ ve duyu arasındaki ilişkinin bilinmesi halinde bazı sorunların Reiki'yle giderildiğini görmek benim için de oldukça heyecan verici," diyor Özaygen. "Çocuklara verilecek en güzel armağan"

Çocuk yaşta edinilen hatalı alışkanlıkların ileriki yaşlarda enerji bozuklukları ve hastalıklara yol açtığını belirten Dr.

Ender Saraç bunları bir yaştan sonra düzeltmenin zor olduğunu belirtiyor ve kreşte ne hedeflendiğini anlatıyor:

“Çocukluk çağında oluşan hastalıkların pek çoğu bağışıklık sisteminin zorlanmasından, beden tipine uygun olmayan beslenmeden ve küçük yaştaki kaldırma kapasitesini zorlayan stresten kaynaklanmakta. Enerji dengelerine dikkat edilmeden yapılan kimyasal ilaç tedavileri yüzeysel olarak hastalıkları bastırmakta ve bunlar, kısa bir süre içinde aynı ya da başka bir hastalık şeklinde tekrar etmekte. Ben yaklaşık 5 yıldan beri burada etkin bir danışmanlık ve tıbbi hizmet veriyorum. Burada temel amaç, bilimsel bir çerçevede çocuklara ve bir bütün oldukları ailelerine, bitki çaylarından baharatlara, doğru yaşam ve beslenme tarzını mümkün olduğunca öğrenmek. Böylece onların daha az hastalanmalarını sağlamak ve bitkisel ilaçlarla bağışıklık sistemlerini güçlendirmek. Tabii ki Batı tıbbının gerekliliği olan teşhis ve tedavi yöntemlerini de tamamlayıcı olarak kullanıyoruz. Türkiye’de ilk defa bir yuvada çocuklar beden tiplerine göre beslenmekte ve çok gerekmedikçe antibiyotik gibi kimyasal ilaçları fazla kullanmamakta. Bence ayurveda başta olmak üzere bilimsel şekilde uygulanan Doğal Tıp Sistemleri, bu çocuklara verilmiş en güzel armağan. Bunu, büyüdükçe çok daha iyi anlayacaklar.”

### *Reiki nedir?*

Reiki yüce kaynaktan gelen canlandırıcı, şifa verici, doğal bir enerji. Zihinsel ve duygusal sıkıntıların pek çok fiziksel hastalığa yol açtığı artık bilinen bir gerçek. Enerji kanallarında bu sıkıntıdan dolayı oluşan tıkanıklıkların açılmasını sağlayan Reiki, tabii ki modern tıbbın yerini tutmuyor. Geleneksel Tıpla yanyana kullanıldığında ise bir çok bedensel, zihinsel ve duygusal sorunun çözülmesinde etkili oluyor.

## FORMSANTE

(Eylül 2003)

6 yaşındaki bir indigo annesi Nergis Özcan:  
"Beraber satranç oynuyoruz sanki!"

Milenyum çocukları adı da verilen indigolarla başa çıkmak gerçekten kolay değil. 6 yaşındaki bir indigo annesi Nergis Özcan'a göre bu iş satranç oynamaya benziyor.

"Sürekli beyninizi çalıştırıyorsunuz. Şimdi ben burada ne yapayım, ne desem doğru olur? Çocuğun karşısında kesinlikle güçlü durmalısınız. Aksi takdirde hayat kabaşa dönüyor. Çok değil, bundan bir iki yıl önce bir arkadaşımın duymuştuğum İndigo Çocukları... 'Ne ki o? Hiperaktif gibi bir şey mi?' dedim. 'Yok, hayır bunlar hiperaktif değil, sadece enerji fazlası olan çocuklar.' diye yanıtladı. Ama o sırada ne olduysa oldu, sohbetimiz yarıda kaldı. Ben de bir daha, 'Nerden anladın seninkinin farkını, nereye götürdün?' filan deme fırsatı bulamadım. Yazışları toplantısında indigo çocuklar yine gündeme geldi. Bu kez durum kaçınılmazdı, öğrenecektim bu indigo çocuk meselesini. Üstelik zamanında tescilli yaramaz bir çocuk olduğum için (inanmazsanız anneme sorabilirsiniz!) daha da meraklandım. Onca yaramazlığımı, ortalığı birbirine katma- ma rağmen kimse bana o zamanlar bir teşhis koyamamıştı! Görüştüğüm 'indigo' annelerinin hepsinin anlattıkları temelde aynı. Evet, bu çocuklarla başa çıkmak kolay değil ama onları birer birey olarak kabul edip, saygılı, adil davrandığınız takdirde kurallarınıza uyuyorlar. Yoksa vay halinize diyorum ben."



Röportajlar için Suadiye 'Bebeğim Kreş'teyiz. Yuvanın sahibi Ayla Özaygen'in ifadesine göre buradaki aşığı yukarı 30 civarındaki çocuktan çoğu indigo. Ayla Hanım, öyle profesyonel ki indigo bir çocuğu gördü mü, gözünden anlayıveriyor. 6 yaşındaki Bartu Özcan'ın annesi 36 yaşındaki Nergis Özcan'a çevirdim teybimi ve başladı anlatmaya.

Nergis Hanım çalışan bir anne. Bir inşaat firmasında muhasebe işlerinin başındayken, Bartu'nun doğumundan sonra işten ayrılıyor. Sonra ara ara tekrar çalışma hayatına dönüyor ama işyerinin uzağa taşınmasıyla ayrılmak zorunda kalıyor. O sırada oğlunu verdiği Bebeğim Kreş'ten iş teklifi alınca yeniden çalışma hayatına dönüyor. Biz Özcan'la indigo bir çocukla başa çıkmanın nasıl bir şey olduğundan konuşuyoruz tabii ki.

### *Farklı bir çocuk olduğunu ilk ne zaman düşündünüz?*

Bartu, bebekliğinden itibaren farklı geldi bana. Daha 2-3 aylıkken çok hareketli, hiç yerinde duramayan bir bebektir. Pusette doğru dürüst oturmazdı, oyuncaklardan çok çabuk sıkılırdı. Beni bayağı zorladı. Anneme bu nasıl bir bebek? Ben böyle bir bebek beklemiyordum, diyordum. Annem de "Yok kızım, siz böyle değildiniz ufakken," diyordu.

### *Neler yapıyordu mesela?*

Hep kişiliğini ortaya koymaya çalışan bir bebektir. Zorla inatlaşarak yapmaya çalışıyorduk her şeyi, yaptırılmıyorsunuz da. Az uyur, hemen kalkar, bağırır konuşmadığı dönemde.

### *O durumda insan anne-baba olarak kendini suçluyor mu?*

Hayır, açıkçası öyle düşünmedim, kendimizi suçlamadık. Sadece "Niye bu kadar zorluyor, yaramaz," diyorsunuz. Bakıyorsunuz arkadaşlarınızın çocukları daha sakin.

### *Çocuk psikiyatrisine başvurmayı nasıl düşündünüz?*

Bütün gün evde onunla birlikteydim. Bir-buçuk yaşındaydı. Bir gün çok kızdırdı, çileden çıkardı beni. Ben de oturdum sınırdan salonda ağlıyordum. O da bir yandan eğilmiş bana "Anne, anne!" diyor sanki, "Ne oldu?" der gibi. Çok insancıl, şefkatli bir tarafı da var. Hatta eşim ona "romantik haydut!" diyordu. O sırada eşim geldi işten. Ve psikiyatra gitme kararı aldık. Tesadüf, arkadaşlarımız olan bir aile de kendi çocuklarını götürmüşler, bambaşka bir sebepten psikiyatra. Kendileri de doktordu, onlara güvendik, bir de biz gidelim dedik. Doktor yarım saat izledikten sonra "Hiperaktif değil, sadece fazla enerjili bir çocuk," dedi. Sonra da burayı (Kreşi) buldum.

### *Kreşle birlikte siz de kendinizi geliştirmeye başladınız...*

Aslında dönüp baktığım zaman benim de hatalı davranışlarım oluyordu. Sonradan kendi davranışlarımı da düzeltmeye çalıştım. İnatlaşmak yerine oturup, onu dinlemek, ona seçenekler sunmak. Mesela zorla direktip "Bu yemeği yiyeceksin!" deyince tepki gösterebiliyor. Ama ona bir seçenek sununca içinden seçebiliyor.

### *Ama kararınızda siz de net olmak zorundasınız, öyle değil mi?*

Kesinlikle. Karşısında bir kere güçlü birini görmek istiyor. Otoriteyi çok seviyor. Ben daha yumuşaktım, babası daha otoriterdi. Ama otoriter derken sert değil de otorite. Kesinlikle onu daha çok dinlediğini gördüm. Karşısındakini kesinlikle sağlam görmek istiyor. Şimdi çok daha rahatım çocuğumla. Zaman zaman yine arada zıvanadan çıkabiliyor tabii. Uymaya çalışıyorum. Kendini birey olarak ve değerli görüyor.

babasıyla konuşuyoruz mesela, "Ben de bu ailenin bir üyesiyim, bana niye sormuyorsunuz?" diye.

*Bu anlattıklarınız aslında hem biraz korkutucu hem de gurur verici bir anne-baba açısından?*

Tabii, mesela dışarı çıktığımızda, bir restorantta hiç iletişim sorunu çekmiyor. Şımarıklık da yapmıyor. Garsona siparişi kendi veriyor. Çok kızdınız diyelim. Hani dersiniz ya, "Oğlum deli misin, nesen?" Hemen itiraz ediyor. "Ben deli değilim anne!" ya da "Sen bana böyle dedin, niye öyle dedin?" Ben de özür diliyorum, "Çok kırgındım o anda ağzımdan kaçtı," diyorum.

*Zeka jimnastiği ya da satranç oynamak gibi anlattıklarınız...*

Sürekli beyninizi çalıştırıyorsunuz. "Şimdi ben burada ne yapayım, ne desem, nasıl davransam olur?" Satranç oynamak gibi gerçekten. Ama artık bu yaşlarda daha rahatladım.

*Oğlunuz bu yıl okula başlayacak. Kendisi gibi olmayan çocuklarla bir arada olacak. Endişeleniyor musunuz?*

Çevresindeki çocuklarla iletişim kurmakta çok zorlanmadığını görüyorum dışarıda da. Onun için bir endişem yok. Ama restoranla okul aynı değil tabii! Bütün gün okulda yanındaki arkadaşlarla nasıl olacak onu düşünüyorum. Buradakilerin çoğu kendi gibi olduğu için... Ama çok da var, şimdi çocukların zaten çoğu böyle. Gerekirse okul yönetimiyle konuşurum da... Ama bence böylesi daha güzel. Küçükken şikayet ettiğim bir şey şimdi hoşuma gidiyor. Şimdi oğlumla gurur duyuyorum.

*Bir indigo çocuk annesi olarak bu işin püf noktası nedir?*

Veliler, anne-babalar bence çocukları değiştirmeye çalışmamalı. Kendilerinin değişmesi lazım. Anne babalar eski düşünce tarzında kalıp, "Benim çocuğum normal ya da sıradan," deyip o bakış açısıyla baktıkları zamanki ben Bartu'nun bebeliğinde öyle bakıyordum, hem kendinizi üzüyorsunuz, yıpratıyorsunuz hem de çocuğunuzla birlikte güzel vakit geçirmek varken hayat kabusu dönüyor.

## UZMAN GÖRÜŞÜ

**Ender Saraç**

Ender Saraç, bu çocukların diğer çocuklara göre, kendileri ve çevreleri hakkında farklı bir algılama düzeyine sahip olduklarını. Bu çocuklardaki "enerji" fazlalığı ve dengesizliği ile farklı algılama düzeyi, çevreyle sürtüşme yaratıyor. Bu sebeple çocuk stres yaşıyor. Bazılarında ileri zeka bulguları var, bazıları otistik eğilimli. Ancak kesin olarak tıp bir tanı koymuş değil. Bu sebeple kesin bir şey söylenemez.

Bu enerji dengesizliği, psikiyatri ilaçları ile giderilmeye çalışıldığı gibi, özellikle yurt dışında doğal ilaçlar ve terapi yöntemleri üzerinde de duruluyor. Ender Saraç, enerji dengelemesi adını verdiği terapi yöntemini çocuğun ailesine bırakıyor. Saraç, çocuğunun yıllar boyu ağır psikiyatri ilaçlarının yan etkisini almasını istemeyen ailelere doğal yöntemlerle yardımcı oluyor. Bu yöntemler, psikiyatri tedavilerini bozmayacak yöntemler. (Aromatik yağlar, bitkisel ürünler ve terapiler gibi.)

## ANNELER ANLATIYOR

**LERZAN KOCAGİL**

*Mimar, Tuna'nın annesi*

Saygı göstermek zorundasınız!

Tuna 2 yaşında olmasına rağmen hiçbir şekilde bizim istediklerimizi yapan bir çocuk değildi.

Kendi koyduğu kuralları, hatta kendi oluşturduğu bir yaşam biçimi vardı. Bizim de bir çerçeve çizmememizden dolayı son derece saldırgan boyutlara varmış bir davranış biçimi sergiliyordu, oğlumuzu zaptedemiyorduk. 2 yaşındayken götürdüğümüz doktor "Bu çocuğun kesinlikle kreşe gitmesi gerekiyor. Eğer o kreşe gitmezse ben sizi hastaneye yollamak zorunda kalacağım," deyince kreşe verdik.

Tuna'nın bir konuşma problemi de vardı. Konuşma merkezinin geç açılma durumu vardı, 6 yaşında konuşmaya başladı. Ama kreş sayesinde konuşma problemi de çözüldü.

**DENİZ DUMAN**

*4 yaşında Batuhan'ın annesi*

Çok bağımsız bir çocuk.

Bir yaşındayken onu oyalayamıyorduk. Durmadan ağlayan, başını duvara vuran bir çocuk vardı karşımızda. Doktor, yuvada kendi arkadaşlarıyla birlikte olduğu zaman agresifliği geçecek demişti. 2 yaşındaydı kreşe geldiğinde; kapıdan içeri girer girmez, sanki uzun zamandır ordaymış gibi direkt kaynaştı çocuklarla. İndigoyu ilk defa orda öğrendim ve

açıkçası korktum bir rahatsızlık mı diye. Sonra bunların yüksek enerjili çocuklar olduğunu öğrendim. Kitaplar okudum, internetten araştırdım. Şu anda 4 yaşında ve hiçbir şekilde anneye babaya bağımlı değil. Çok bağımsız. Açıkçası bazen bu durum korkutuyor beni. Mesela 18 yaşına geldiğinde çok rahatlıkla "Ben ayrı oturacağım," diyebilecek.

### **AYLA ÖZAYGEN**

#### ***Bebeğim Kres' in sahibi***

Onlara karşı saygılı olun!

İndigonun hiperaktiflikle bir bağlantısı yok. Hiperaktif diye algılanabilen indigolar var. "Hiperaktif çocuk kötüdür, indigo iyidir!" diye bir sonuç da çıkartamazsınız. İndigo çocuk hareketli olduğu zaman hiperaktif sanılabilir. Yuvayı açmama bugün 17 yaşında olan oğlum Burak vesile oldu. Çalışan bir kadının ve çocuğumu göndereceğim bir yuva arıyordum. O zamanlar Burak'ın bir indigo olduğunun bilincinde değildim ama çok farklı ve zeki bir çocuk olduğunu görüyordum. Bir çok yuva gezmeme rağmen hiçbirinin onun için yeterli olmayacağını anladım. Arkadaşlarım, "Madem bulamıyorsun, sen aç bir yuva," deyince ben de burayı açtım. Bu çocukların tek istedikleri saygı görmek. Bu konuda çok dirençliler. Eğer yeterince zeki ve saygılı değilseniz, iletişimi asla kabul etmezler.

## YIKILIYO'YU BİR DE ÇOCUKLARDAN DİNLEYİN

Bir aydır müzik kanallarında izliyoruz onları. 3-7 yaş arasındaki yedi çocuk Uçacaksın, İsyankar ve Haykırmak İstiyorum şarkılarını çocuklar için yazılmış yeni sözleriyle söylüyorlar.

Aykut Gürel'in yapımcılığını üstlendiği 'İndigo Çocuklar' albümü, tıp dünyasının karşı çıktığı ama birçok kişinin savunduğu 'indigo çocuk' kavramından yola çıkarak hazırlanmış.

Aykut Gürel, klasik çocuk şarkılarının dışında farklı bir çocuk albümü yapma düşüncesiyle yola çıktığında tanışmış 'indigo çocuk' kavramıyla. İndigo çocukları bilimsel olarak araştırmak istediğinde, akademik çevrelerin bu kavrama sıcak bakmadığını görmüş ve indigo çocukların gittiği bir anaokulunu ziyaret etmiş. Yuvada eğitim gören zeki, uyanık ve lider ruhlu çocuklardan çok etkilenmiş. Oradaki çocuklarla konuşmuş, yuvanın sahibi Ayla Hanım'dan ve internetten bilgi toplamış.

'Akademik çevreler indigo çocuk kavramını kabul etmiyor ve indigo çocuk olarak kabul edilen çocukların hiperaktif olduğunu söylüyor. Oysa indigo çocuklar rahatsız çocuklar değil. Bu çocuklar her şeyi kolay kolay kabul etmeyen zeki, uyanık çocuklar. Mantıklı açıklamalar bekliyorlar ve çocuk muamelesi görmek istemiyorlar. Onlara nasıl davranma-

nuz gerektiğini bildiğinizde hiçbir sorun yaşamıyorsunuz' diyen Aykut Gürel, kendi oğlunun da bir indigo olduğunu ve kendilerinin hiçbir problem yaşamadığını da ekliyor.

### *Sırada ninni albümü var*

(2004) Aralık ayında çıkan 'İndigo Çocuklar' albümündeki şarkıları 3-7 yaşlarındaki yedi çocuk seslendirmiş. Uçacaksın, Çilek, Haykırmak İstiyorum, Bi Bulsam, Küstüm, İsyankar, Sen İste, Yıkılıyo, Bum Bum, Aşka Yürek Gerek gibi popüler şarkılara zamane çocuklarının kendi aralarında kullandıkları dili yansıtan sözler yazılmış. İndigo çocukların isyankar tarafını temsil eden adaptasyon sözleri Yasemin Pulat yazmış. Seden Gürel de, çocuklara şarkılarda vokal yapmış. Albümün satışlarından çok memnun olduğunu söyleyen Aykut Gürel, şarkıları söyleyen çocukları medya önüne çıkarmayı düşünmüyor.

... 'İndigo çocuklardan bahsedince birçok insanın aklına hasta çocuklar geliyor. Bu çocukları işte indigo çocuklar diye lanse etmek istemiyorum. Ben ve eşim medyatik isimler değiliz. Benim yapmadığım bir şeyi onlara yaptıramam. Ben bu albümü çok satmak için değil, keyif almak için yaptım. Dinlerken de çok gülüyorum.'

Gürel, bu albümden sonra ninnilerden oluşan bir albüm daha yapmayı planlıyor.

### *Sıkılınca uyudular*

'İndigo Çocuklar' albümünün kayıtları oldukça keyifli geçmiş. Popüler şarkıların sözlerini ezbere bilen çocuklar, zaman zaman adaptasyon sözleri unutmuş ve şarkının orijinal sözlerini söylemeye başlamışlar. Bazı çocuklar da 'Ben sıkıldım' deyip uyumayı tercih etmiş.



### *İndigo çocuk nedir*

İndigo çocuk kavramı, ilk kez 1982 yılında Nancy Ann Lappe'in yazdığı 'Yaşamınızı Renk Yoluyla Anlama' kitabına gündeme geldi. İndigo çocuklar 'Özel davranış şekilleriyle muamele gerektiren ve klasik eğitim düzenini yıkmayı amaçladıklarına inanılan çocuklar' olarak tanımlanıyor. Tıp dünyası ise bu çocukların varlığını kabul etmiyor.

*Ayça BARUT*

## MİNİK BEDENLERDEKİ YAŞLI RUHLAR

Bir yaşama dahil olmak, onunla birlikte olma kararını verdiğimizde anne olmayı isteriz. Aslında anne ve baba olmayı istemenin zorluklarını dünyada ilk nefesini alan minicik bedendeki ruhu algıladığımızda hissederiz.

İlk heyecan, doğum sonrası karmaşası ve tüm akrabaların dahil olduğu bir patırtı ile meseleyi tam toparlayamayız. Bazılarımız bu minik bedendeki yaşlı ruhun derinliğini, onun getirdiği yaşamın gerçeklerini ve sınavları görmemezlikten gelmeye veya olayı tamamen düşünmeden kalıp cümleler üzerine kurmaya başlar.

Bazılarımız kendi ruhlarının küçüklüğüne sığınıp, ne kadar anne ve babalarına muhtaç olduklarını fark ederler. Yaşamının sorumluluklarını asla alamadıkları için, o minik bedenle birlikte, kendi küçük ruhlarını alıp, anne ve babalarının kollarına atılırlar. Burada daha da büyük bir sınav başlar.

Kimsenin kendi olamadığı ve sürekli korkularının karanlıklarıyla bastırılan duygular hastalıklara dönüşür. Sebebi bilinmeyen. Ortaya çıkan tablo gerçekten zor olur. Bizim minik bedendeki yaşlı ruh, görevini itina ile yapmaya başlar. Önce anneye verdiği sevgiye, enerjiye bir güzel yaramazlık ötesi dayanılmaz bir yorgunluk veren hareketler katar. Anneciğini

ıykusuzluk, yorgunluk, bıkmayan suçlama, tükenmeyen bir hareketlilikle öyle köşeye sıkıştırır ve çaresiz bırakır ki, bu noktada da canım annenin pes dememesine imkan yoktur. Çünkü bizim minik beden ona yetersizlik duygusunu tattır-mıştır. Olmadı mı? Hemen ikinci aşamaya geçer. Hastalanır. Ateşler koşturmacalar, geçmeyen hastalıklar ve gelinen noktada yine bitkinlik. Bitkin, çaresiz düşen anne yetersizlik duygusuyla da sarındıktan sonra ortaya yine bazı gerçekler çıkar: Aile gerçekleri; Birbirlerine gösterdikleri, daha doğru- su gösteremedikleri hoşgörü, fedakarlık ve sevgi. Baba der- hal ataerkil bir görünüm çizmenin daha doğru bir sığınak ol- duğuna karar verir. Ve buyurur: Hayır, istemiyorum. Bu sa- dece böyle olacak. Hayır, bunu böyle yapmayın. Ve devamı gelir. Anne'ye suçlama : İyi bakamıyor! Sanki çocuğa bak- makla yükümlü tek kişi anne imiş gibi. Burada annenin yor- gunluk üzeri sınavları devam eder. Eşinin maddi durumu, çalışmamanın getirdiği (sandığı) rahatlık ile baskısını reddet- me, toplumsal baskıyı önemseme...

Yine iki çözüm vardır :

Ya minik bedendeki yaşlı ruhu satılığa çıkarmayıp, yaşa- mundaki herkesten daha güçlü olan bu varlıkla yola çıkacak ve yaşamın kendilerine getirdiklerini paylaşacak. İlk anda mücadele verdiği insanların önüne çıkan engellerin onu güç- lendirdiği duygusunu sonraki yıllar içinde yaşayacak. En önemlisi de yanına aldığı o minicik bedendeki yaşlı ruhun ona kattıklarıyla yaşamının en güzel noktasında, yeryüzüne iniş nedenini bulacak, fark edecek ve o yaşlı ruhtan aldıklarıyla kendi de bir sonrakinde minik bedende yaşlı bir ruh olarak gelerek, hizmet etmeyi hak edecek.

Bu konuda verebileceğim çok az örnek var. Ama var. Ve aradan geçen yıllar onları güçlendirdi. Çok şey öğretti. Şu an-

da kelimenin tam anlamıyla mutlu ve özgür insanlar. Başarıyı bunlara eklemek istiyorum. Diğer bir seçimse, uzun ve zor yılları getiren bir yol. Bu ruhu fark edemeyecek kadar kendi isteklerinizin, korkularınızın ve küçük yaşamsal menfaatlerinizin peşine düştüğünüzde önünüze çıkan tüm zorluklar bir anda değişir. Çünkü siz kendiniz adına, minik bedenli yaşlı ruhu kullanmaya başlamışsınızdır. Artık ilişkinizin içine sevginin dışında her şey girer. Özellikle de bu noktada sergilediğiniz inanılmaz ebeveyn şefkati senaryolarını sadece siz ve sizinle birlikte aynı beklentileri yaşayanlar görürsünüz.

"Çocuğumu çok seviyorum", "sadece onu düşünüyorum", "onun istikbali" sözleriniz inanılmaz bir açıklıkta ortadadır. Görünüyordur. Siz görünmediğini sanırsınız. Bu arada minik beden size sizin istediğiniz gibi davranır, sizin istediğiniz ve konuştuğunuz gibi yetişir, sizin yaptıklarınızın uzantısı ve yandaşı olur ve size kanar gözüktür. Bir noktaya kadar. Çünkü siz yarattığınız o minik bedenden, büyüdüğünde sizin ona vermediğiniz dürüst sevgiyi, şefkati ve en önemlisi de yaşama olan saygıyı beklersiniz. Orada sizin karşınıza çıkan kişi sizsinizdir. Ve maalesef ekmediğiniz şeyi biçmek gibi bir lüksünüz bu dünyada olamaz. Onun istediği yalın sevgi, dürüst beraberlik, özgür ve yan yana bir yaşamdır. Bunu ona verdiğiniz de size geleceklerle ruhunuzun çöşküsünü yaşarsınız. Vermediğinizde ise, o size yaptıklarınızın sonucunu yaşamanız ve buradan belli bir tecrübe ile çıkmanız için yardım eder. Yani ayna olur. Yaşlı ruhun bedeni de aynı olgunluğa geldiğinde, sizinle olanı bitirir ve yine kendi olur.

Burada durup düşünülmesi gereken şeyler bazen çok basittir. Çocuğum adına dediğiniz size maddi ve manevi rahatlık getiren her şeyi tarafsızca düşünün; onu neye değişiyorsunuz? Hangi rahatlığınıza, hangi korkunuza, hangi menfaati-

nize, hangi dünyasal ihtiyacınıza! Minicik bu bedenler size para-  
rayla, mevkiiyle, garanti duygunuzla asla ölçemeyeceğiniz bir  
şey verebilir: Dürüst Sevgi, Yaşamsal Gerçek, Güven. Bir defa  
daha düşünebilir miyiz: Neye, neden, niçin, kaç?

Yıllardır aynı dairede, aynı sokakta ve aynı evdeyim. Dün  
yine yıllardır tanıdığım bir dostum uğradı. Hikayeler yazma-  
ya başladım abla, dedi. 12 saat aynı otobüste ve aynı koltuk-  
ta o kadar farklı duygular yaşadım ki, yazmak gerekir diye  
düşündüm, dedi.

Haklıydı. Mekan ve zaman ne kadar aynı olursa olsun,  
insanın duygu ve düşünceleri değişiyordu. Yaşamla bağı da.  
Kafam karıştı. Aslında canım da sıkın sayılırdı. İstan-  
bul'daki bu tuhaf hava beni boğuyordu; bırakıp gidememek  
de. Çocuklarım ve aileleri değişik şekillerde ve zamanlarda  
hastalanıyordu. Artık onları böyle görmek ve duymak içi-  
mi acıtıyordu. Bir de buna eklenen kaçamamak duygusu. Ya-  
ni benim hayatımın sınavı. Özgürlüğüm. Ruhsal olarak gel-  
diğim yerde, bedenime bazen bunu dinletmek zordu.

Mutfağa gittim. Bebeklerim yemek yiyordu. Biraz sev-  
mek istedim. Nil ve Kutay yerlerinden fırlayıp, bacaklarına  
sarıldılar. Öyle kaldım. Bebeklerimi severken özellikle onlar-  
la aynı hizada durmaya çok dikkat ederim. Ama kımıldaya-  
madım. Beni oraya çeken kolları kararlı, gözlerindeki sevgi  
başkaydı. Onların o anda benden çok daha güçlü ve olgun ol-  
duklarını anladım. Ve eğildiğimde üçümüz de kafa kafaya  
verip yine öyle kaldık. Aylaaa, diye öpüyorlardı. Ben de on-  
ların saçlarını.

Evet, 18 yıldır aynı yerdeydim. Aynı şeyler vardı. Hatta  
bebeklerim bile her öğlen orada yemek yiyordu. Ama dün o  
anda yaşadığım zamanın, mekanın çok ötesindeydi. Onlar  
beni hissetmişti; içimdeki çıkmazı da... Zaten tekrar içeri git-  
tiğimde, biraz önce çay almaya giden Ayla yoktu. Kreşin ve

çocuklarımın değer oldukları öyle büyük bir duygu yakalamıştım ki, hastalıklar, duygusuzluklar, vıdılanmalar, problemler gözümde minnacık kalmıştı.

Yıllardır insanlar benim çocukları sevdiğimi söyler, bense bunun farklı bir ilişki olduğunu, çocuklarımı bilinen yöntemlerle sevmediğimi, içsel bir şey yaşadığımı anlatırım. Kolay olmaz anlatmak.

Dün bunun en güzel örneğiydi. O anda hiçbir psikolog, hiçbir doktor bizim aramızda olanı bana veremezdi. Zaten öyle bir anlayış ve koşulsuz sevgiyi kimseden almazdım. Bir dakika sonra onlar kendi oyunlarına döndüler. Sonra uykuya geçtiler. Ben de masama döndüm.

Kreşe hırsız girmişti. Onun prosedürleri vardı. Malum aybaşı ödemeleri. Günlük olan her şey. Ama ciddi bir meditasyondan çıkmıştım. Her şey için gönül gücüm vardı. Akşam canım oğlumun grip ve de farenjit olarak okuldan gelmesi bile içimdeki o tadı bozmadı.

Dün gece uzun zamandır en iyi uykumu uyudum. Seviştiğimi bilerek ve tadı damağımnda. İndigo çocuklar, enerji ve bu tonda olan bütün çocukların en büyük özelliği bu. Algıları o kadar geniş, anlayışları öyle derin ve hastalandıklarında tedavileri, eğer izin verirseniz öyle kesin ki; yaşadığımız anı fark ettiğinizde ciddi bir yaşam deneyiminden geçmiş oluyorsunuz. Bence hayatımızda çok sık olmayan bu anların olmasına izin verin; yani onların çok kısa bir anlığına sizin yaşamınızdaki en güçlü meditasyon aracı olmalarına. Yaşamıma girdikleri ilk aylarda, beni oldukça şaşkın ve çaresiz bırakan bu minik yaramaz bedenlerdeki yaşlı ruhlara, hepimizin hayatına kattıkları için teşekkür etmek istiyorum; ve sizlere, onları benimle paylaştığınız için.

Minnetle,

*Ayla Özaygen*

## İNDİGO

Çocuklarım,  
Sizi ayırmam zor  
İndigo veya değil  
Fark etmez desem  
İnanmazlar  
İstemezler  
İllâ bir etiket  
İllâ özel isterler  
İnsan değişti  
İnsan değişecek  
Yeni gelenler  
Yeni doğanlar  
En eskileri  
En bilgeleri  
Onun için böyle  
Onun için  
Görevdeler desem  
İnanmazlar  
Adına bilim dedikleri  
Asla gerçekte kalamayacak

Sürekli değişen  
Sürekli satılan bir şeyle  
Önüme çıkacak  
Anlamsız konuşacak  
Beni sıkacaklar  
Sizi anlamayı ise  
Asla önplana almayacak  
Konu hep kendileri olacak  
Kendi bildikleri  
Hep sizin arkanızda  
Hep sizi öne atarak  
Ama asla sizi anlamayarak  
Yaşayacaklar  
Bu defa böyle gitmeyecek  
Bu sefer her şey değişecek  
İstemedikleri kadar  
İstemedikleri tonlarda  
Ama büyüyecekler







