

Şamanizmde Erk Hayvanı ve Yoga Meditasyonlarında Destek Hayvanı Kavramları Üzerine İnceleme

A Study on the Concepts of Power Animals in Shamanism and Support Animals in Yoga Meditations

Gülbeyaz Aydoğan¹-Süleyman Fidan²

Öz

Kuzeybatı Pasifik'te hayat süren Coast Salish ve Okanagan yerlileri, kendilerinin can veren ruhları olarak erk hayvanlarından bahsederler. Bu hayvanların insanlarla dostluğu ve paylaşılmış oldukları içsel kavrayış, bilgi ve bilgeliğinden kaynaklanan ruhsal güçleri söz konusudur. Tüm hayvanların doğanın bir parçası ve yaratılış düzeninde de bir figür olmasından kaynaklı bir erki bulunur. Şamanlar, her hayvan ruhunun dost olabileceği bir insan aramakta olduğu inancındadır. Bunun sebebi ise aralarında karşılıklı bir gereklilik olmasıdır. İkisi de birbirlerine birden fazla varoluş âlemindeki yolculuk süreçlerinde destek ve yardımlarını sunabilmektedir. Ruhsal bir gerçeklik âlemine girmek adına en azından bir hayvanla bir tür ilişkiyi yeniden kurmak gerekir, bu da bir hayvan ruhuyla dost olmayı Şamanist yolculuk için mühim bir ön koşul haline getirir. Türk Şamanizminde de, Şamanların erk hayvanları olduğu bilgileri mevcuttur. Ayinler sırasında erk hayvanının gücüne sahip olan Şaman, kötü ruhlarla savaşında başarılı olur veya hayvanının nitelikleri sayesinde bir hastayı iyileştirebilir. Erk hayvanıyla bütünleşirken davulu ile çeşitli melodiler çıkartan Şaman, hayvanının hareketlerini andıran figürlerle dans etmeye başlar. Günümüz popüleritesinde fazlaca yer kaplamakta olan yoga pratiklerinde de bu konuyla alakalı benzerlikler bulunmaktadır. Fiziksel ve zihinsel bazı çalışmalarını içeren yoga pratiklerine, özellikle pandemi sonrası gelişen online eğitimin yaygınlaşmasıyla beraber birçok internet kaynağından ulaşmak mümkündür. Ünlü yogilerden birisi olan Çetin Çetintaş'ın eğitmenliğinde Yogakioo Enstitüsünde yapılan çeşitli pratiklerde destek hayvanı kavramı ile karşılaşmaktadır. Meditasyon ile destek hayvanıyla bütünleşme pratiklerine bakıldığında ise

¹ Yüksek Lisans Programı Öğrencisi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep/Türkiye, gilbiyiz@gmail.com, ORCID: 0009-0008-4099-1271.

² Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Gaziantep/Türkiye, suleymanfidan@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6033-4983.

* Geliş tarihi/Received: 09.10.2023 - Kabul tarihi/Accepted: 03.11.2023

Ŗamanizmle aralarında bazı benzerlikler olduğu görülmektedir. Örneğin meditasyonu yöneten yogi bir davulla çeŖitli melodiler çıkartıp btnleŖeceđi hayvanın figürlerini taklit eden bir dansa baŖlar. Yine Ŗamanizmde benzer Ŗekilde burada da havyan ruhlarıyla dostluk içerisinde olmak ve onların meziyetleriyle btnleŖmek esastır. Ŗamanizmdeki gibi bir kötü ruhu yenmek ya da bir kiŖiyi sağaltmak Ŗeklinde olmasa da günümüz hayatında iŖ alanında baŖarılı olmak, kiŖisel enerjiyi yükseltmek gibi alanlarda kullanılmaktadır. Bu makalede, Ŗamanizm inancındaki erk hayvanı kavramı ve uygulaması ile yoga pratiklerindeki destek hayvanı kavramı ve uygulaması, Ŗamanizm zerine yazılan çeŖitli kitap ve makaleler ile yoga sahasında etin etintaŖ'ın *Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı* adlı kitabından hareketle, Burcu Sevgi Genç'in Instagram üzerinden canlı yayında gerekleŖtirdiđi destek hayvanıyla bağ kurma meditasyonu, Ceyda Saltadal'ın Youtube kanalında gerekleŖtirdiđi destek hayvanını uyandırma yoga pratiği ve Serra Sağra'nın hayvanlardan destek almanın gizemli sanatı adlı Youtube serisinde günlük yaŖamda bu arketiplerin nasıl kullanılacağının örneklerinden hareketle benzerlikleri ve farklılıkları ortaya koymak amalanmaktadır.

Anahtar sözcükler: Ŗamanizm, Kam, Yoga, Erk, Destek Hayvanı.

Abstract

The Coast Salish and Okanagon natives of the Pacific Northwest refer to power animals as their life-giving spirits. These animals have friendships with humans and spiritual powers stemming from the inner understanding, knowledge and wisdom they share. All animals have a power because they are a part of nature and a figure in the order of creation. Shamans believe that every animal spirit seeks a human with whom it can be a friend. This is because there is a mutual necessity between them. Both of them are able to offer each other their support and assistance in their journey processes in more than one realm of existence. In order to enter a realm of spiritual reality, it is necessary to reestablish at least some kind of relationship with an animal, making friendship with an animal spirit an important prerequisite for the shamanistic journey. In Turkish Shamanism, there is information that shamans are power animals. Having the power of the power animal during rituals, the Shaman succeeds in fighting evil spirits or can heal a sick person thanks to his animal's qualities. Shaman, who makes various melodies with his drum while integrating with the power animal, begins to dance with figures resembling the movements of his animal. There are also similarities related to this issue in yoga practices, which take up a lot of space in today's popularity. It is possible to reach yoga practices, which include some physical and mental exercises, from many internet sources, especially with the spread of online education that developed after the pandemic. The concept of support animal is encountered in various practices carried out at the Yogakioo Institute under the tutelage of etin etintaŖ, one of the famous yogis. When we look at the practices of meditation and integration with the support animal, it is seen that there are some similarities with shamanism. For example, the yogi who leads the meditation starts a dance that imitates the figures of the animal with which he will integrate various melodies with a drum. Again, similar to shamanism, it is essential to be in friendship with animal spirits and to integrate with their virtues. Although it is not in the form of defeating an evil spirit or healing a person, as in shamanism, it is used in today's life in areas such as being

successful in business and increasing personal energy. In this article, based on the concept and application of power animals in shamanism, the concept and application of support animals in yoga practices, various books and articles written on shamanism, and etin etintaş's book The Mysterious Art of Getting Support from Animals in the field of yoga, Burcu Sevgi Gen's live on Instagram It is aimed to reveal the similarities and differences based on how these archetypes can be used in daily life in the Youtube series called the meditation to bond with the support animal, Ceyda Saltalal's yoga practice to wake up the support animal on her Youtube channel, and the mysterious art of getting support from animals by Serra Sağra.

Keywords: Shamanism, Kam, Yoga, The Erk, Support Animal.

Giriş

Hayvanlar gündelik hayatın birçok alanında insanlara eşlik eden canlılardır. Yaşamın başlangıcından beri doğada ve hatta evlerde insanlarla birlikte yaşam sürmektedirler. İnsanlar bu hayvanlara karşı başını okşamak, yemek ve su vermek, sohbet etmek gibi bazı davranışlar sergilemektedirler. Aslında tüm bunlar yapılırken hayvanlar ile bir bağ, bir arkadaşlık kurulmaktadır. İşte bu noktada Şamanlar, bazı hayvanları hayvan ata ve erk hayvanları olarak kabul etmişlerdir. Geneline bakıldığında güçlü veya ileri yetenekleri olan hayvanları erk hayvanı olarak tercih etmişlerdir. Şamanları, diğer insanlardan farklı kılan yönleri, kalıtsal bir şaman ruhuna sahip olmalarıdır. Onlar gelecekte haber getirme, olacak şeyleri önceden bilebilme, hasta olanlara şifa verme, metafizik varlıklarla ilişki kurma, insanları kötü ruhlardan arındırma gibi olağandışı durumları yöneten din adamlarıdır (Erman, 2016: 82). Şamanlığın felsefesi de doğa hadiselerine ve doğaüstü varlıklara bağlanmaktadır (Bayat, 2006: 20). Şamanlar, bu görevleri yerine getirirken bazı ayınlar gerçekleştirirler. Bu ayınlerde girdikleri trans halinde kendilerine has bazı sesler çıkarttıkları ve bazı danslar yaptıkları görülmüştür. Bu

ritüellerden dolayı da ilk musikişinaslar ve ilk dansçıların da şamanlar olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada bahsedilen dans figürlerinden hayvan hareketleri ve seslerden de hayvan sesleri üzerinde durulacaktır. Bunun yanı sıra erklerini hangi özelliklerine göre tercih ettikleri konusuna da değinilecektir. zerinde durulacak diğer bir husus da günümüzde fazlaca karşılaşılan, fiziksel ve ruhsal sağlık için önerilen yoga pratikleridir. etin etintaş'ın önderliğinde yürütülen *Yogakioo Enstitüsünde* yapılan toplu yoga çalışmalarında çeşitli seriler uygulanmaktadır. Ve bu serilere evrimii bir şekilde etin etintaş'ın ve diğer hocaların sosyal medya hesapları üzerinden açık şekilde herkes katılabilmektedir. 2021 yılında katılmış olduğum (G.A.)“Mahabhuta” serisinde hayvan arketipleri kavramı ile karşılaştım. Seride dört element çalışılırken her elemente ait bir destek hayvanı seçilip bu hayvan ile çalışılmaktaydı. Kaynak olarak ise etin etintaş'ın “Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı” kitabı kullanılmaktaydı. Burcu Sevgi Genç tarafından evrimii yönlendirilen “Destek Hayvanıyla Bağ Kurma”meditasyonuna katıldığımda ise şaman ayinine benzer bazı figürler olduğunu fark ettim ve bu meditasyonun şamanların erkleri ve ayinleriyle olan benzerliklerine odaklanmayı gerekli gördüm. Öncelikle seçilen üç hayvan (kurbağa, ejderha, baykuş) zerinden hangi hayvanların destek hayvanı olarak, hangi özellikleri için seçildiği daha sonra ise erk hayvanı olarak hangi özellikleri için seçildiği üzerinde durulmuş, sonuç olarak benzerlikleri ortaya koyulmuştur. Daha sonra hayvanları şamanların nasıl kullandığı ve danslarında nasıl taklit

ettiği konusu ve Burcu Sevgi Genç'in yönettiği meditasyondan hareketle hangi noktaların ortak olduğu incelenmiştir. Bunun yanı sıra diğer bir ortak nokta olan "davul" zerinde de durulmuştur.

Kurbağa

G. Potanın tarafından tespit edilen bir Tuva hikyesine göre yer bir kurbağanın üzerindedir. Kurbağa kımıldarsa tufan olur. Eski zamanlarda bu kurbağa bir kere kımıldamış ve denizler dalgalanarak tufan meydana gelmiştir (Gömeç, 2011: 41). Bunun dışında kam davullarında da kurbağa motiflerine rastlanmaktadır. Davulun ortasında bu dünya ile öbür dünyayı ayıran  çizgiden oluşan tabakanın alt tarafında kutsal koyunları himaye eden kurbağa resimlerine rastlanmıştır (Gömeç, 2011: 59). Kurbağa, yılan ve kertenkele, koyunlara dokunmak isteyen kötü ruhları korkutur (Erman, 2016: 96). şamanların başlığında da kurbağa motifine rastlanmaktadır (şener, 1996: 17).

Yogadaki destek hayvanı açısından, etintaş'ın "Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı" (etintaş, 2021: 251-255) kitabından özetle bakıldığında kurbağaların çift yaşayışlı olmaları üzerinde durulmuştur. Kurbağalar hayatlarının bir kısmını suda bir kısmını da karada geçirmekte dirler. Bu yaşam şekline sahip hayvanlara amfibiye n denmektedir. Kurbağaların hem akciğerleriyle hem de derileriyle nefes alabilme özelliğine değinilir. Genellikle sıcak ülkelerde yaşayan kurbağalar, ırmaklarda, su birikintilerinde ya da su kenarlarında yaşamlarını sürdürürler. Hiç suya girmeyen kurbağaların varlığı da mevcuttur ve bazıları da ağaçlarda yaşamaktadır. Kış şartlarında ve soğuk bölgelerde yaşayan

kurbağalar da bulunur ve bu türler kiş uykusuna yatarlar. Kurbağa arketipinin alakalı görüldüğü hususlar etin etintaş'ın kitabında bahsedildiği üzere arınma, derinlik, saflıktır ve dâhil olduğu element grubu sudur. Kurbağa, su elementini dengeleyen bir arketiptir. Su elementinin özelliklerinden birisi de tıpkı suyun hayatımızdaki yeri gibi arınma, derinlik, saflık, gözleme ve tefekkür konularını harekete geçirmek ve desteklemektir. Hayatında ruhani ve fiziksel yönden bir temizlik ihtiyacı duyan kişi içerisindeki kurbağayı uyandırmalıdır. Kurbağa zihnine ve ruhuna ağırlık yapan duyguları atma eğilimindedir.

Ayşe Nilgün Arıt'ın "Şamanizmde Kutsal Rehberler-Nagual Sembolizmi" (Arıt, 2015:145-147) kitabından özetle bir erk hayvanı olarak kurbağaya yaklaşıldığı zaman ise karşıımıza kurbağa erkinin özünde hayatın tamamıyla ortak bağlar kurma teşviki çıkmaktadır. Değişim, dönüşüm, paklanma, şifa verme, su enerjilerini de temsil ettiği görülmektedir. Kurbağa duyguların habercisi ve temizleyicisidir. Bazı geleneklerde kurbağa, duygularımızı temsil eden ve onları bize bağlayan su elementinin ruhsal koruyucusudur (Firedancer, 2007: 94). Maya inancında kurbağa, şifacılık imgesi olarak algılanmaktadır. Kelt mitolojisinde insanlar ve toprak ihtiyaç duyduğu zamanlarda yağmuru kurbağanın yağdırdığı inancı vardır. Kurbağa türlerinin çok az bir kısmı doğurduğu yavrularına sahip çıkmaktadırlar. oğunluğu yumurtalarını terk etmektedirler. Bu sebeptendir ki erk hayvanı kurbağa olan kişilerin hayatlarında ebeveynliğe dair derslerle karşılaştıkları düşünülür. Genel manada ikili bir yaşama sahip olan kurbağalar yumurtadan ilk çıktıklarında

kol ve bacak gibi unsurlara sahip değillerdir, suda yaşırlar ve kuyrukları vardır. Büyüme süreçlerinde bacakları ve akciğerleri oluşur ve kuyrukları kaybolur. Sembolizmdeki bu büyük değişim, dönüşüm konularını temsil etmesine olanak verir. Şaman yolculuğuna dâhil olduğunda hayatın hangi döneminde bulunduğu üzerine bir farkındalık ortaya koymaktadır. Kurbağalar, sahip oldukları gelişmiş görme yeteneği ve güçlü işitme yetisinden dolayı teyi görebilme ve duyabilme özelliklerine temsilci olurlar. Kurbağa rehberliğindeki kişiler dil konusunda yetenekli olurlar. Suyun temizlik özelliğini temsil eden kurbağa, biriken duygusal atıklar arttığı anlarda Şaman yolculuğuna dâhil olmaktadır. Erk hayvanı kurbağa olan kişilere çamur banyoları iyi gelmektedir. Gözyaşlarının da suyla bağı düşünüldüğünde kurbağa erki duygusal boşaltım konusunda da karşıımıza çıkar.

zellikleri açısından incelenen kurbağanın, Çetin Çetintaş'ın kitabından hareketle hazırlanan, *C.S'in Hayvan Arketiplerini Uyandır* serisindeki *Deneyimlerin Derinlerine İnmek İçin Yoga/Kurbağa* başlıklı dersinden yola çıkarak yoga pratiğinde nasıl uygulandığına bakıldığında ise; başlangıçta kurbağa arketipi çalışırken su elementinin çokça çalışacağını belirtir, C.S. dört ayak pozuyla pratiği başlatır. Öncelikle kedi inek pozu³ yapılır. Bacakların ve yan bedenlerin esnemesi için birkaç hareket yaptıktan sonra aşağı bakan köpek pozuna⁴ geçilir. Kısa bir oturuştan sonra plank⁵ ve sonra

³ Bkz. Ekler, Grsel 1

⁴ Bkz. Ekler, Grsel 2

⁵ Bkz. Ekler, Grsel 3

asthangasana⁶ pozuna girilir. Buradan kobraya⁷ geçilir ve sonra oturuşa geldikten sonra ilk kurbađa⁸ pozuna geçilir. *“Nerede bi yoğunluk hissediyosan oraya odaklan, orda bir deneyim var ve orada derinleşmeye çalışıyoruz derinleşiyoruz ki grlsnler tamamlansınlar”* (Saltadal, 2021). Bu ifadeyle yukarıda bahsedilen kurbağanın teyi görebilme, ileri görüş özelliklerinin bir pratiği görülmektedir. Görülmesi gereken içsel deneyim, kurbağa arketipinin rehberliğinde ve kurbağa adlı yoga pozuyla da bütünleşmiş şekildeyken görmeye çalışılmaktadır. Destek hayvanı ve erk hayvanı olarak iki açıdan da kurbağanın temsil ettiği konular görüldüğü zere birbiri ile benzerlik ve bütünlük içerisindeyken.

Ejderha

Türk kültüründe ejderhalar çok mübalağalı şekilde efsanelerde yer almaktadır. Ejderhalar, fırtına yapan, yağmur yağdıran, insanlara hastalıklar döken ten yediye kadar başları olan canlılardır. Gözleri ateş saçmakta ve yüzleri insana benzemektedir. Çoğu yılan biçimindedir. Vücutları yılan ve balık pulu gibi pullarla kaplıdır. Doğu yönünü temsil eden Gök Ejderha tanrısal bir kudrete sahiptir. Anadolu masallarında yedi başlı devlerden çokça söz edilmiştir. Kaşgarlı Mahmud da, 11. Yüzyılda, Türklere ait, “yedi başlı yel bke” den söz etmektedir (Ögel, 1995: 567). Yedi başlı ejderha manasına gelen bke kelimesi yiğitlere ad olarak verilmiş ve Yakutlar tarafından da büyüklerine unvan olarak kullanılmıştır. Folklorda da

⁶ Bkz. Ekler, Grsel 4

⁷ Bkz. Ekler Grsel 5

⁸ Bkz. Ekler Grsel 6

Çok yer alan ejderhaların kuyuların dibinde bulunan sarayları vardır. Hikâye ve destanlarda genç kahramanların ejderhalar ile mücadele ettikleri görülmektedir. Ejderhalar, zor yenilen, dayanıklı canlılardır (Uraz, 1992: 162).

Yogadaki destek hayvanı açısından, etintaş'ın "Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı" (etintaş, 2021: 67-73) kitabından özetle bakıldığında mitolojik hayvanlar olan ejderhaların, zarar görmeyecek kadar sert bir deriye sahip oldukları görülmektedir. Büyük bedenleri ve sivri dişleriyle fazlaca gösterişli ve ihtişamlıdırlar. Ağızlarından ateş çıkartırlar, ama kendi ateşleri kendilerini yakmaz. Onlar doğanın koruyucuları olarak görülmektedir. Bu sebeple doğa düşmanlarının nazarında onlar Őeytan niteliğindedir. Doğayla uyum içindeki kişiler için ise saygı, ilham ve yaşam enerjisi konularını hatırlatırlar. Ejderha arketipi yaşam enerjisi, ilham, potansiyel, gücün ortaya çıkışı, saygı ve yüksek arzular hususlarıyla ilgilidir ve ateş elementine mensuptur. Ejderha arketipi ateş elementini dengeler.

Ayşe Nilgün Arıt'ın "Şamanizmde Kutsal Rehberler-Nagual Sembolizmi" (Arıt, 2015: 95-96) kitabından özetle bir erk hayvanı olarak ejderhaya bakıldığında ise Őans, bereket, değişim, bilgelik, uzun ömür, doğaüstülük kavramları bizi karşılamaktadır. Şaman yolculuklarında erk hayvanı olarak ejderhayla karşılaşanların sayısının çok olduğu söylenmektedir. Dragon, mitolojik erk hayvanlarından ve ateşten doğduğuna inanılmaktadır. Şaman öğretisinde ilerleyenler hayat boyu rehberlik edecek erklerini tanıdıktan sonra, zaman içinde dönemsel olarak Ejderha rehberliği de almaları mümkündür. Őamanik açıdan toprak, ateş, su ve hava

elementlerini taşıyan dört ayrı ejderha bulunmaktadır. Ejderhalardan ateş elementini taşıyanlar enerjiyi ve ustalığı ifade etmekte, cesaret, şevk ve hayat enerjisi sunmaktadır. Hava elementini taşıyanlar ilham, içgörü ve yaşama sevincini destekler. Toprak elementini taşıyanlar potansiyelleri kuvvetlendirir ve zenginlik sağlar. İnsana kendi içindeki gücü ve güzellikleri gösterir. Su elementi taşıyan ejderhalar derinlik, bağlantı ve yüksek arzular sunmaktadır. Hatıraları canlandırmak, unutulmuş heyecanları ve arzuları gün yüzüne çıkartmak konularında etkilidir. Ejderha erkiyle çalışmak kişiyi harekete geçmekten alıkoyan korkularına meydan okuması konusunda geliştiricidir. Ayrıca, Anadolu anlatılarında ejderhaları anımsatan kanatlı, uçabilen ve ağzından ateşler saçan Buke adlı yılana benzer dev bir sürüngen söz konusudur(Turan, 2020: 70). Ejderha, destek hayvanı çerçevesinde ateş elementine dâhil edilirken, Şaman öğretisinde dört farklı elementten farklı konularda etkili olan ejderha erkleri görülmektedir. Ancak genel hatlarıyla bakıldığında iki yaklaşımda da ejderhanın gç, ilham, yaşam enerjisi, var olan gücü açığa çıkarmak konularında kullanıldığı görülmektedir.

Baykuş

Türk dünyasında, Altay Türkçesine bakıldığında bay kelimesi zengin, baykuş kelimesi ise kutsal kuş manasında kullanılmaktadır. Yine Altay Türkçesinde baykuş manasında kullanılan bagay kuş, caman kuş, meçertke, meçirtke, k kelimeleri de görülmektedir (Naskali, Duranlı, 1999'dan akt: Köse, 2019: 291). Baykuş, eski Türklerde uyanıklığın simgesi olarak görülmektedir (Roux, 2005: 229). Şamanın en çok suretine büründüğü (Çoruhlu, 2000: 151) ve ayin esnasında

ona en çok yardım ettiğine inanılan hayvanların arasında baykuş yer almaktadır (Eliade, 1999: 116). Bunun yanı sıra şaman giysi ve başlıklarında baykuş pençesi kullanıldığı görülmüştür (Köse, 2019: 292). Bir Uygur efsanesine göre, işini çok iyi yapan bir doktorun kibri ve kendisini tanrıyla aynı statüde görmesi nedeniyle baykuşa dönüşümü görülmektedir. Bu efsaneye göre baykuş tş ben Tanrı'dan stnm manasına gelmektedir (ger, 2008: 593-594). Türkmenistan Türklerinde halkına zulmeden cimri bir beyin baykuşa dönüştüğü "Baykuşun Türeyişi" adlı bir efsane derlenmiştir (Ergun, 1997: 491). Kıbrıs Türklerinde ise baykuşun geçmişte çok güzel bir kız olduğuna ve kuşa dönüştükten sonra bir lokma bile yemek yemediği için Tanrı'nın açlıktan ölmemesi için onun ayağına kısmetini gtrdğyle ilgili efsaneler bulunmaktadır (Köse, 2019: 293). Azerbaycan Türkleri tarafından anlatılan bir efsanede ise baykuş bilge olarak değerlendirilmektedir (Ergun, 1997: 394). Türk dünyası ve Anadolu'nun çeşitli bölgelerindeki efsane örneklerine bakıldığında baykuşun insan şeklinden türeyen bir kuş olduğu görülmektedir (Köse, 2019: 294).

Yogadaki destek hayvanı açısından, etintaş'ın "Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı" (etintaş, 2021: 229-233) kitabından özetle bakıldığında baykuşlar, gecenin yırtıcısı kuşlardır ve gündüzleri pek fazla ortalarda görünmezler. Görme ve işitme duyuları keskindir ve bundan dolayı ışığa fazla ihtiyaç duymazlar. Baykuşların tüyleri adeta bir susturucu rolündedir ve uçarken neredeyse hiç ses ıkartmamaktadırlar. Gözleri çok büyüktür ancak gözleri yuvası içinde hareket edemez, sabittir. Bu sebeple etrafı

genişçe görebilmek için boyunlarını 270 derece kadar çevirebilirler ve alan taramasını genişçe yapabilirler. Baykuşlar, terk edilmiş kuş yuvaları, kuleler ve harabeler gibi artık kullanılmayan alanlarda yaşamayı sevmektedirler. Antartika dışında bütün ülkelerde yaşamaktadırlar. Baykuş arketipinin bağlı olduğu konular ise bilgelik, soyutluk, takıntılar ve ölümdür. Su elementine mensuptur ve su elementini dengeleyen bir arketiptir.

Ayşe Nilgün Arıt'ın "şamanizmde Kutsal Rehberler-Nagual Sembolizmi" (Arıt, 2015: 84-86) kitabından özetle bir erk hayvanı olarak baykuşa bakıldığında dişil olanı, geceyi ve ayı temsil etmektedir. Ayın sihirli gücünü taşımasından dolayı sezgi gücü yüksektir. Bynn, sihrin, sırların, karanlıkların, bilgeliğin yüksek düzeyde olmasının, özellikle kandırmaya yönelik çaba ve eylemleri çabukça fark etme erkine sahiptir. Olağandışı görme ve duyma yetileri, gizemli duruşu, sessiz uçuşları ve çığlığı andıran tş şeklinden dolayı baykuşlar batıl inanışlara konu edilmişlerdir ve hatta bunlar baykuşlardan korkulmasına yol açmıştır. Baykuşu lm sembolü olarak kabul eden kavimler bile olmuştur. Ancak şamanik inançta baykuş fiziksel ölümü temsil etmez, kişiye yarar olmayan ve hatta zarar veren özelliklerin, düşüncelerin, duyguların, inançların, davranışların ölümünü yani bunların serbest bırakılması ve terk edilmesi gerektiğini temsil eder. Baykuş'un şamanik lisanda shape-shifting şeklinde ifade edilen şekil değiştirme özelliği çok gcldr ve bundan dolayı sıradan ve sıra dışı dünyalardaki yolculuklarında şamanların çokça setiği bir erktir. Öte yandan başka yerliler de onu yaşlı ruhların taşıyıcısı olarak görürken, eski bir Peru halkı olan

Mocheler, bu hayvana tapınmış ve sanatlarında yer vermişlerdir (Firedancer, 2007: 123). Hatırlanmak istemenmeyen olumsuz duyguların bir çoğunu kişi benliğinin derinliğinde bloke etmektedir. Bu gibi hisleri kişinin kendinden saklaması durumunda erk hayvanı olarak baykuş gelir. Bundan da kendimizi kandırma durumumuzun arttığını çıkartmamız gerekir. Baykuş erki öz gerekliğimizle yzleşmemize yardımcı olmaktadır. Baykuş erki taşıyan kişiler gerçek düşüncelerinin bilinmesini istemeyen, gizemli kişilerdir. Psişik yapıları gelişmiştir.

zellikleri açısından baktığımız baykuşa etin etintaş'ın kitabından hareketle hazırlanan, *S.S'nin Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı* oynatma listesindeki *Baykuş İle Kısır Döngüden çıkmak* videosundan yola çıkararak, üzerinde nasıl konuşulduğuna bakıldığında ise; "Hayat mı hep aynı yoksa sen mi hep aynısn?" sorusu ile karşılaşmaktayız:

Hayat hep aynı değil aslında bizler hep aynı konularda aynı tepkileri verdiğimiz için kısır bir döngüde yaşıyor gibi hissediyoruz. Bu insanı çok sıkıştıran bir his. Aslında hayat birini kısır döngüye sokmuyor, aynı şeyleri seçip aynı tepkileri vererek kendimiz bunu yapıyoruz. Burada insanın farkındalığı söz konusu. Farkındalık yükselmeli. Başkasının hayatına bakarken fark ettiğimiz şeyleri kendimiz söz konusu olduğumuzda fark edemiyoruz bazen. Burada kendimize olan samimiyetimiz çok önemli. Bir dersi geemezsен onu tekrar etmek gibi, bir konuyu ğrenemezsen hayat onu tekrar önüne getirir ki öğren diye. Burada cesaret önemli. Alışılmışı bırakmak konusunda kararlı ve cesur olunmalı. Kısır döngünün hayvanı bilge

baykuştur (Sağra, 2021).

Genel hatlarıyla bakıldığında iki yaklaşımda da baykuşun olumlu yönleri ele alınmıştır. Baykuşun bilgeliğinden yararlanmak söz konusudur. Görme ve işitme becerisi dolayısıyla ona görülmeyeni görme, duyulmayı duyma gibi anlamlar yüklenmiştir. S.S'nın videosunda ise gündelik yaşamda insanların başına gelen olaylar üzerinden baykuş desteğinin nerelerde kullanılması gerektiği üzerinde durulmuştur. Bu sayede daha yzeyssel ve günlük hale getirildiği haliyle, herkese hitap edecek bir Őekle bürünmüştür.

Kamların ayinlerinde ifade ettikleri hayvanların da bazı anlamlara geldiği görülmüştür. Şamanların, tabiattaki sesleri yansıtma becerisine sahiptir. Her nida, iyiliği, kötülüğü, sevinci, hüznü ve benzeri duygu hallerini ifade etmek amacıyla ustaca kullanılır. Örneğin, karga sesinin taklidi ile yağmur çağırılmakta; ayı sesinin taklidi ile sevinç ifade edilmekte; boğa taklidi ile kam kendi gücünü göstermektedir (Bapaeva, 2008: 78). Kadim Türkler onlarla i içe yaşadıklarından dolayı doğayı ve hayvanların fitratlarını çok iyi gzlemlemekteydiler. Bunun yanı sıra ayın ve yılın çeşitli özelliklerini de bu hayvanlarla bağdaştırmaktaydılar ve bunun rneği olarak da 12 Hayvanlı Türk Takvimini meydana getirmişlerdir (Mansur, 2016: 53). Őamanizmdeki erk hayvanı kavramı ile günümüz popülaritesinde karşılaşılan yoga pratiklerinde, etin etintaş'ın kitabından hareketle düzenlenmiş destek hayvanı kavramının içerdiği çeşitli hayvanların ortaklığı üzerinde durulmuştur. Görüldüğü üzere ismen aynı olan birçok hayvanın yol gösterici özellikleri açısından da hemen hemen aynı olması söz konusudur. Őimdi ise Şamanların bu hayvanlarla

iletifim kurdukları ayinler ile B.S.G. tarafından yönetilen destek hayvanıyla bağ kurma meditasyonundan yola çıkararak pratikte ne gibi ortaklıklar görüldüğünden bahsedelim.

Ŗamanların gerekleŖtirdikleri ayinlere “kamlama” ismi verilmektedir. Bir Ŗamanın kamlama sürecine bakıldığında ilk olarak tütsü tttrme karŖılaŖılmaktadır. Kamlamadan önce tüm kamlar tütsü yakmaktadırlar. Bu ritüel Ŗu Ŗekilde yapılır: Yassı bir taŖın üzerine yanan kömür, kül ve bir avuç kurutulmuŖ ardı koyulur. Eğer taŖın üzerine koyulan bu karıŖım çabuk yanarsa onun (ruh), canlandığı anlamına gelmektedir. O vakit karıŖıma biraz un, kabuğundan ayıklanmıŖ buğday, kavrulmuŖ darı, sıvı yağ ve katı hayvan yağı eklenir. Ŗaman, yaptığı bu ttsyle ilk önce davulunu, sonra da ayakkabılarını tütsüler. Kamlamadan önce yapılan tütsüleme ile kam, eŖyalarını temizlemekte ve kötü ruhlarla savaŖmak için g kazanmaktadır (Bapaeva, 2008: 27). Tütsüleme iŖleminden sonra kamlama baŖlar. Bu kısımda Ŗaman, elindeki omakla tefine vurarak, doğudan batıya doğru önce sağ, sonra sol ayağıyla merkezde bulunan tütsü etrafında üç defa döner. Davulun ritmiyle beraber guguk kuŖu, karga tŖ gibi nidalar çıkarır. Bu, kamlamanın baŖladıđı anlamına gelir (Bapaeva, 2008: 28). KuŖ sesleri çıkartmasına deđinmiŖken, kamların hayvan figürlerini nasıl kullandıkları konusuna da bakmak gerekmektedir. Ŗamanlar uzun zamanlarca kendi glerinin, hayvanların, bitkilerin, gneŖin, evrenin temel enerjilerinin güçleri olduğuna inanmıŖlardır (Harner, 1999: 95). Kadim Ŗamanik kendini bir hayvana dnŖtrme yeteneği inancı Batı Avrupa’da Rönesans’a kadar yaŖamıŖtır (Harner, 1999: 98). 1920

yılında izlenen bir 'Copper' Eskimo Şaman ritüeli için Diamond Jenness'in tanımlamasına bakılırsa: hayvan ve kuş gibi olmak için onların postlarına, masklarına bürünmek yetmez, davranıŐlarını da taklit etmek gerekir. Şamanların uçuŐ rüyalarında ve trans anında havalarda kuş gibi gösterdikleri ustalıkların yanısıra kuŐlara en çok malettikleri Őey onların Őarkılarıdır. Tuva'da kamların, kamlama esnasında hayvanlara dönüŐmeleri ve gösterileriyle ilgili çok sayıda anlatı bulunmaktadır. Bu gibi yetenekleri, kamların pratik glerinin yceldilmesini sađlamıŐtır (Bapaeva, 2008: 62). Tuva'da kuzgun, bir kült kuŐudur. Onun yardımı sayesinde kam hastalara tedavi sağlar ve fal bakar. Siyah bir kuzgun öldüren kiŐinin kesinlikle hastalanıp öleceğine inanılır. J. M. Bapaeva'nın tezinde aktardığına göre; Oyun Seden isimli kaynak kişi, bir kadın kamın kuzguna dönüŐmesi hakkında Őu efsaneyi anlatmaktadır:

Todjin bölgesinde Tokpan isimli güçlü bir kadın kam yaŐarmıŐ. Bir gün köyün reisi onun kocasını yanına ađırımıŐ ve 'Bölgenizde çok samur derisi elde edilmiŐ. Bu pahalı derileri kendi atınla Ulaastay'a götür!' demiŐ. Adam 'Benim atım yok', diye cevap vermiŐ. Reis 'Atın yoksa bunun suçlusu sensin', diye kızmıŐ ve adamı dvdrmŐ. Şaman kadın, kocasının öcünü almaya karar vermiŐ ve kuzguna dönüŐerek reisin çadırının üstünde uçmaya baŐlamıŐ. Köy reisinin yedi yardımcısının çadırları etrafında da bir kara kuzgun görülmeye baŐlamıŐ. Neticede, onların hepsi aileleri ve hayvanlarıyla birlikte hastalanarak ölmüŐler (Bapaeva, 2008: 65-66).

Yakut halkı arasında, isminden dolayı kadın olduğu düŐünülen eski bir Şaman olan Maria Andrianovna'nın gerçekleŐtirdiđi bir

ritüelde, ren geyiği Őekline girmek için davuldan faydalandığı, kuş tŐ sesleri çıkararak davuluna ata biniyormuŐ gibi oturduğu ve kuŐların seslerini çıkarırken aynı zamanda bu kuŐların hareketlerini de canlandırdığı aktarılmaktadır ((Zonrnickaĵa, 2002: 190'dan akt: Yılmaz, 2019: 603). Sagaylar arasından bir kadın Şamanın duasına Őahitlik eden Radloff, bu ayini Őu Şekilde aktarmaktadır:

...bir Sagay yurdunda Şaman töreninde bulunabildim. Burada Őamanlıkla uđraŐan kimse bir kadındı, fakat üzerinde özel elbiseler yoktu. Bu kadın kısa bir gömlek giymiŐ, yaşlı ve son derece zayıftı. Kendisi Altay Őamanlarına nazaran daha vahŐi hareketlerde bulunuyor, ateŐin etrafında sıçrıyor, deđiŐik seslerle Őarkılar söylüyor ve türlü hayvan sesleri taklit ediyordu. Bu Şekilde göğün bir katından diğer katına yükselerek yardımcıları davulda topladıktan sonra, çadırdaki kötü ruhları dıŐarıya kovdu. Geri döndüğü zaman vecdin son derecesine varmıŐ bulunuyordu, sonunda davulu elinden düŐürerek l gibi yere yuvarlandı (Radloff, 1994: 139-140'tan akt: Yılmaz, 2019: 603).

Giovanni Battista Porta 1562'de bu dönüşümü tatmanın kadim bilgisinden yararlanarak Natural Magick (doğal by) adlı kitabını yayınlamıŐtır. Burada birisinin sanrılandırıcı iksir olarak bir kuş ya da hayvana dönüŐtüđüne nasıl inandığını açıklar. Kişi bazen bir balık gibi görünmekte ve kollarını sallayarak yerin üstünde yüzmektedir. Bazen yukarı sıçrar gibi ve yeniden aŐađıdalar gibi görünür. Benzer Şekilde Castaneda sanrılandırıcı bir karıŐım ile bir karga olma deneyimini ve Don Genaro'nun Şamanların, kartallar ve baykuşlar olabileceklerini gözlemlediğini bildirmektedir. Ama sanrılandırıcı ilaç tabii ki Őart

değildir. Davul alma ve buna eşlik eden dans etme, ilkel dünyanın büyük bölümünde bunu deneyimlemeye yeterli olacak bir şamanik bilinç durumuna ulaşmak amacıyla uygulanmakta olan daha yaygın bir yöntemdir (Harner, 1999: 99).Türk dünyasında çoğunlukla davulun ata dönüşmesi fikri görülmektedir. Bir Saha kam şarkısının sözleri “Yuvarlak bir davul çeviririm, güçlü bir at yaparım, dönerim, davuldan hızlı bir at yaratırım” şeklinde dir. Altay kamlarında davulun kaza dönüştüğü de görülmektedir. Kam, davulunu önce at gibi kullanıp sonrasında at yoruldu diyerek atı bırakıp kaza binmektedir. Nogaylar ve Buryatlar arasında kam davulu keçi derisinden yapıldığından dolayı davula şamanın keçisi denmektedir (Gher, 2020: 28).Bunun yanı sıra kamların hayvanları kutsama ayinleri de bulunmaktadır. Canlı bazı hayvanları kutsamaktadırlar. Nihayetinde diyebiliriz ki hayvan çağırma ritüeli basit bir şamanik tekniktir. şamanların dans ederek kendi hayvan suretlerini uyandırmalarına ya da onunla ilişkiye geçmelerine yarayan bir yoldur (Harner, 1999: 106). Aşağıda alıntılanan alkış örneğine bakıldığında bir kamın kamlama esnasında hayvan seslerini nasıl taklit ettiği somut olarak görülmektedir.

imekey İsimli Erkek Kamın şeytanı Kovalarken Kurt, Kuzgun, Puhu Kuşu, Guguk, Karga Seslerini Taklit Ederek Alkışlaması:

U.U.U.U.U.U.Uu.Uu.Uu.Uu.Uu!

O.O.O.O.O.O.Oo.Oo.Oo.Oo!

U.U.U.U.U.U.Uu.Uu.Uu.Uu.Uu!

O.O.O.O.O.O.Oo.Oo.Oo.Oo!

U. U. U. U. U. U. Uu. Uu. Uu. Uu. Uu!

O.O.O.O.O.O.Oo.Oo.Oo.Oo!

U.U.U.U.U.U.Uu.Uu.Uu.Uu.Uu!

O.O.O.O.O.O.Oo.Oo.Oo.Oo!

Kelbes erge ge keldin?

Gelinmez yere niye geldin?

Çoruvas çerge çoraan-dır sen.
Öjeen huıñı alğan-dır sen.
Alırıñı alğan-dır sen.

Kırık. Kırık. Kırık. Kırık.
Kırık. Kırık. Kırık. Kırık.
Çeeniñni çeen-dir sen.
Aştaan bolza totkan-dır sen.
Argan bolza semireen-dir sen.
Am-na doraan a'ttanır sen.

Ügük. Ügük. Ügük. Ügük.
Ügük. Ügük. Ügük. Ügük.
Baar çeriñ kayda çüvel?
Baar çeringe çedirip kaayn.
Bazar çeriñ kayda çüvel?
Bazar çeriñ aytıp bereyn.

Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk!
Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk!
Sürer çüvee süldelig
Süren hamnıñ ugu boor men.
Aydaan çüvee adım çetken
Alday hamnıñ ugu boor men.

Hırık! Hırık! Hırık! Hırık!
Hırık! Hırık! Hırık! Hırık!
Erlik haanga uram çetken,
Ejen haanga adım çetken!
Çoraan çerimge çoruvas sen.
Baskan çerimge baspas sen.

Gidilmez yere gitmişsin.
Öcünü, hıncını almışsin.
Alacağın almışsin.

Kırık. Kırık. Kırık. Kırık.
Kırık. Kırık. Kırık. Kırık.
Yiyeceğini yemişsin.
Acıktıysan doymuşsun.
Zayıfladıysan semirmişsin.
Derhal gideceksin.

Ügük. Ügük. Ügük. Ügük.
Ügük. Ügük. Ügük. Ügük.
Gideceğin yer neresi?
Gideceğin yere ulaştırayım.
Basacağın yer neresi?
Basacağın yeri göstereyim.

Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk!
Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk! Kuk!
Sürülecek şeye karşı güçlü
Sert kamın soyundanım.
Süren şeye adım ulaşmış
Altay kamının soyundanım.

Hırık! Hırık! Hırık! Hırık!
Hırık! Hırık! Hırık! Hırık!
Erlik hana ruhum ulaşmış,
Mañcur hana adım ulaşmış!
Yürüdüğüm yerde yürümeyeceksin.
Yürüdüğüm yerde yürümeyeceksin.

(Bapaeva, 2008: 78-79)

Destek Hayvanıyla Bağ Kurma Meditasyonu

B.S.G. meditasyona tütsü yakmakla başlar ve katılanlara da bulunulan alanı güzel niyetlerle ttslemeyi önerir. Kişinin seğtiği destek hayvanını bu meditasyonla iselleştireceğini ve onunla btnleşeceğini söyler. Meditasyonu oturarak, bağdaş kurarak ve altına bir minder alarak rahat bir oturuşta yapmayı öneriyor. Dik durmak kişiye zor geliyorsa uzanabileceğini söylüyor. Hangi şekilde olursa olsun hareketsiz bir duruş olmalı. Tüm odağı bu ana getirecek küçük bir çalışma yapmakla başlıyor:

“Derin bir nefes alıp vücut rahat mı diye bak ve nefesi verirken tüm ağırlığını olduğun yere bırak. Bedenin gevşek ve ruhun sakin olması önemli. Eller dizlerde olabilir. Derin bir nefesle olduğun ana kklen. Burnundan nefes al, nefes karnını sırtını tüm vücudunu genişletsin ve burnundan bırak.” Burada nefese odaklanma meditasyonu yapıyor. *“Tüm duyularını ve hislerini aktif tut. Tüm bilincinle bu anda ol. Sesleri fark et. Tenine değen kıyafetleri fark et. Ellerinin dizindeki temasını hisset. Damağındaki tadı hisset. Ağzını, dilini, kaşlarını rahatlat. Nefeslerin giderek derinleşsin. Uykuyla uyanıklık arasında çok ince pürüzsüz bir nefese dönüşsün. Odağın anda olması mühim. Birlikte bir yolculuğa çıkacağız. Ve bir süredir çalıştığımız iletişim kurduğumuz niteliğini güçlü bir şekilde hissettiğimiz destek hayvanımızla derin bir bağ kuracağız. Bu ruhsal bir yolculuk, her meditasyon gibi zihnini bir kenara bırak izin ver hayal gücün, izin ver tüm bilincin seni desteklesin. Bu yolculukta derin nefes al, ağzından bırak. Gözlerin tüm yolculuk boyu kapalı kalsın. Derin bir*

nefes al ve nefes verirken zihninin boş ve hiçbir şeyin olmadığı o sakin alanına gir. Duyacağın sesle birlikte o zihninin uçsuz bucaksız ve sessiz alanında olduğunu gör.” Derin bir nefes al der ve tibet çanağına vurur. “Nefes verdiğinde artık sadece kendini gör. Yemyeşil devasa ağaçlarla dolu, yeşil ve farklı tonlarının olduğu kocaman bir tepedesin. Gör o tepeyi ormanın içinde olduğunu ve tüm duyularınla o olduğun anı fark et. Yalın ayaksın, bak ayaklarına. Yerde toprak kokusu, yerde çimenler, rengarenk çiçekler, ayaklarındaki toprağın gücünü hisset. Etraftaki kuş cıvıltılarını duy, doğanın kokusunu içine çek ve ormanda ileri doğru yürümeye başla. Tüm duyularınla hisset olduğun anı. Kuş cıvıltıları, belki kurtların sesi, belki başka hayvanların sesi, belki senin hayvanının sesi. Büyük ağaçların arasından geç ve çok ileride devasa, asırlık bilge ve yaşlı bir çınar ağacı olduğunu gör.” Tibet çanağına vurur. “ O çınar ağacının yanına doğru yürümeye başla. Çınar ağacını yine tüm duyularınla algıla, bu bir hayal değil bir yolculuk. Bilincinin sana verdiği sahneleri izle. Ağacı gör, gövdesini dallarını oyuklarını gör. Yapraklarının rüzgarla beraber çıkardığı sesleri duy. Ve çınarın yanına geldiğinde onu saygıyla selamla, nasıl içinden geliyorsa. Doğanın tüm varlıkları kutsal rehberlerdir. Bu çınar ağacı bugün yolculuğunda sana kapı olacak ona teşekkür et. Belki gövdesine dokun, gövdesinin yüzeyini hisset. Belki ağaca sarıl, nasıl içinden geliyorsa ona bu yolculukta rehber olduğu için teşekkür et ve ardından gövdeye sırtını daya ve yavaşça toprağı otur. Ve güvenli bir şekilde ağacın kucaklayıcı hissiyle derin bir nefes al, rahatça bırak ve içinden destek hayvanını yanına davet etmek üzere üç kez bir niyet geçir. Niyetin yalın, saygılı ve anlaşılır olsun. Benim güçlü yanımla yansıtan destek hayvanımı yanıma

davet ediyorum, üç kez içinden tekrarlar. Ve karşında büyük ağaçlar olan upuzun bir ormana doğru baktığını gr.” çingirak alar. “Bu ağrın kalpten ve gönülden olsun. O hayvanın ruhu senin ruhunla temasa gelsin, nefes al verirken karşında ağaçların ardından sana doğru gelen o destek hayvanını gr. Eğer uuyorsa süzülerek geldiğini gr, eğer dört ayaklıysa emin adımlarla sevgi ve saygıyla geldiğini gr.” çingirak alıyor. “Onun yaklaştığını izlerken onu incele. Renklerine bak, sana doğru gelirkenki tavrını hisset ve hangi gse hangi nitelikse üzerinde çalıştığın, anka kuşunu setiysen mesela oradaki iradeyi gr o hayvanda. Sana yansıyanı onda gr ve senden ona yansıyanı. Cesaretle cesaretle bak, dnşmse her an dönüştürmeye gücün varmış gibi bak ve sana doğru geldiğini gr tam karşında artık destek hayvanın. Burun burunasınız, belki oturdu.” Davulunu alır. “ınarın altında oturan sen davulun sesiyle gözlerini a ve hayvanın gözlerine bak nefes al ve verirken gözlerini açarak bak.” Davula bir kere vurur ve bir süre durdukran sonra davul almaya başlar. “İkinizin de o ortak niteliği uyansın bakışlarınızda. Destek hayvanıyla birlikte derin nefesler alıp verin. Tüm odağını kısa bir süreliğine gözlerinden ek ve tüm bedenine bak hayvanının. Burnuna, kuyruğuna, renklerine büyüklüğüne, ayaklarına, kanatlarına belki. Sevgi ve saygıyla onun ruhundaki o bilgeliği hissederek derin bir nefes al ve nefes verirken tekrar birbirinizin gözlerine kitlenin ve birlikte nefes alarak gözlerinizi ayırmadan, birbirinizin gözlerinden ruhlarınıza bakın. Ağzından boşalt nefesi.” Davul almaya devam ediyor. “İzin ver hayvanın tüm bilgeliği gözlerinden sana aksın. Ve hangi nitelik üzerine ruhunuz ortaksa o nitelik uyansın. Her nefesinde her bakışında.” Davulu çalarken

sallanıyor. “Eğer aslanı seştiysen o yönetici gçle emin bir tavırla bak gözlerine aslanın. Sinekse tüm rahatsız olduğun her Şeyin içinde cesaretle yüzleŐme duygusuyla bak. Tilkiyse aklının bilgeliğiyle bak. Leylekse tüm o başladığın Őeylerin içinde başlattığın her Őeyi devam ettirerek üst boyutlara taşımanın sana kazandırdığı gçle ve Őansla bak. Birlikte nefes alın birlikte verin. Eğer kobraysa gözlerine bak ve ondaki yaratım gücünü bedenle. Eğer ateş bceğiyse yaydığın ışıkla bak. Kargaysa dönüşümü ve deđiŐimi başlatabileceğin gücüyle bak. Tüm o nitelik uyansın.” Davul hızlanır. “Őimdi gözlerinizi kapayın ve nefesinizi burundan alıp ağızdan hızlıca verin. Ve yavaŐca hayvanın karŐında duran tüm niteliğiyle, tüm gücüyle, tüm rehberliğiyle ruhunun aldığın nefesle birlikte bedenine girdiğini gr. Ona zihninde ve bedeninde yer ař. Eğer bu hayvan aslansa Őöyle bir içindeki gç uyansın, eğer ejderhaysa veya kanatlıysa kollarını bir rahatlat, artık onun kanatları senin kolların ve senin kolların onun kanatları. Olduğun yerde ayağa kalk.” Ayağa kalkar. “Ve ritimle birlikte, aldığın nefesle birlikte hayvanın tüm beden hareketlerini kendinde ortaya ışıkarmaya başla. Kargaysa ař kanatlarını özgürce uř, olduğun yerde ve karga gibi ses ışıkar, ışağır onun ruhunu tüm bedenine, izin ver. Sinekse vızıl da ve her yeri görmeye ıřalıŐ, gremediğin her detayı. Ayaklarını güçlü bir Şekilde yere vur.” Ayaklarını yere vurarak sallanır ve davulu ışalar. “DüŐünme, izin ver hayvan aksın bedeninden.” Melodik bir Şekilde sesler ışıkarmaya başlar ve karga sesi ışıkarır. “Kkre aslansan.” Ağızından seslice nefes verir. “Vızıl da sineksen. O güçlü sesin frekanslarını ışıkar. Ateşler pskrt ejderhaysan. Hızlan.” Davulu da hızlandırır. “Tüm o gücü, tüm hücrelerinde hisset. Hayvanınla dans et.” Davul yavaşlar ve

oturur. *“Derin nefesler al ve ver. Tüm gücü tüm varoluğu içinde yaşıasın. Derin bir nefes al ve ağzından hah diye bırak nefesi, yavaşılat kendini. Bedenindeki gücü, hayvanının içindeki canlılığını hissederek tüm nefesi boşalt. Ve yavaşıa gözlerin kapalı şekilde olduğun yere otur. Oturduğun an tekrar kendini ınar ağacının gövdesinde gr ve hayvanın yine karşıında. Derin bir nefes al. Rahatça bırak nefeslerini.”* Davul durur. *“Destek hayvanına teşıekkrlerini ilet ve önünde saygıyla eğil. Sana sunduğu rehberlik ve g için ve yolculuk için teşıekkr et. Onunla istediğin şekilde vedalaşı. İstersen sarıl. O bağı nasıl onurlandırmak içinden geliyorsa ve onunla vedalaşı. Tekrar merkezine dn ve gözlerini kapat bir süre kendi nefesinle kal.”* ıngırak alar. *“Nefeslerin sakinleşısin. Yaşıadığın tüm deneyimin özümsenmesi için nefesine ve kendine zaman tanı. Hayvanının desteğiyle içinde uyanan gücün tüm bedenini kapsaması için zaman tanı. Derin nefes al ve bırak. Ve bir sonraki sesi duyunca fiziksel bedenine, aldığın nefesle birlikte geri dn.”* Tibet çanağına vurur. *“Derin bir nefes al ve birlikte çıktığımız o boyutsal yolculuktan kendini geri davet et ve fiziksel bedenini hissetmeye başıla. Derin bir nefes al ve nefesini verirken hazır olduğunda gözlerini yavaşı yavaşı açabilirsin. Ve fiziksel dnyanda o hayvanına şükranlarını sun son kez. Birbirinizi beslediniz. Teşıekkr et.”* (Genç, 2021).

Genel hatlarıyla bu meditasyona bakıldığında nefese odaklanma konusu ön planda görülmektedir. Bunun sebebi zihni meditatif bir hale sokmak için dinginleştirmektir. Burada eşıitli frekanslar yayarak meditasyona yardımcı olan Tibet çanağı kullanılmıştır. Tibet anağının sesiyle başılatılan meditasyonda daha

sonra ıngırak sesi kullanılır. Otururken zihinsel olarak ilerleyen süreçte kam davulu olarak adlandırdığımız davul figürü devreye girer. B.S.G davulu, meditasyonun seyrine göre hızlandırır. Yavaş bir seyirde almaya başladığı davulu hızlandırdıka sesler çıkartmaya başlar. Çeşitli melodik sesler ve karga sesi çıkartıp dans etmeye başlar. Bu nokta mühimdir çünkü bu durumşaman ayinlerinde de görülmektedir. Sonrasında davul yavaşlar dans durur ve B.S.G. yerine oturur. Hayvanla vedalaşma sonucunda da meditasyon bitirilir. Burada tütsü tttrme ve ttsyle bulunulan alanı kötü ruhlardan, kötü enerjilerden arındırma ritüeli iki örnekten de ortaktır. Daha sonrasında davul almaya başlama ve davulun sesi ile meditatif bir hale bürünme durumu, dans etmeye başlama ve bu dansın söz konusu hayvan ile birleşme amacıyla onun hareketlerini taklit etme, ona benzemeye çalışma durumları ortaklık taşımaktadır. Ses konusunda hayvan sesleri çıkartmak, kuş seslerini taklit etmek durumları aynıdır.

Burada ortaklığı üzerinde durulması gereken bir diğer husus da kam davuludur. Din adamlarının özel giysi taşıması, çok eski çağlara kadar dayanmaktadır. şamanizmin din adamları olan şamanların da kendilerine mahsus giysilerinin varlığı bilinmektedir. şamanlar için şaman davulu giysiden sonra gelen en önemli parçadır. Davulun şaman ayinlerinde çok eski zamanlardan beri kullanıldığı varsayılmaktadır. şaman davulu çoğunlukla tahta bir kasnağa geçirilmiş bir deriden oluşmaktadır. Davulun bir yüzü deri ile kaplı olup diğer yüzü boş olmaktadır. Bu tasarıma göre, davulun deri kısmının üzerine birtakım kozmik resimler çizilmektedir. Bu

resimlerin dinsel ve büyüsel anlamları da bulunmaktadır. Örneğin; davulun üzerindeki ağaç motifi, dünya ağacını; merdiven motifi, gökyüzüne tırmanmada kolaylığı; at motifleri, uzun mesafeleri almada yardımcı olmayı ve benzeri durumları sembolize etmektedirler. Şamanın, ayin esnasında bulundurduğu en mühim araçlardan birisi davuludur. Davul tokmaklarının da hem davul almak hem de fal bakmak amacıyla kullanıldığı görülmüştür (Őener, 1996: 18). Davulun yapıldığı ağaç kayın veya sedir ağacı olmalıdır. Eliade'nin tespitine göre Şaman, kasnağın yapılacağı ağacın yerini doğrudan doğruya ruhlardan öğrenir (Çoruhlu, 2000: 76). Bu ağaç temiz, zedelenmemiŐ, meskn yerlerden uzak yerlerden elde edilmelidir. Bu ağaca hiçbir insan elinin deđmemiŐ ve hiçbir hayvanın yaklaŐmamıŐ olmasına zen gösterilir. Davulun derisi ise, dağ keçisi ya da geyik derisinden yapılmaktadır. Az sayıda olmakla beraber davul derisinin tay derisinden yapıldığı da görülmüştür. Yakutlar davulun tokmağına bulaayah, Altaylar ise orbu adını da vermektedirler. Tokmak, kayın ağacı ya da geyik boynuzundan yapılmaktadır. Davula vurulan kısım (tokmak), sesin boğuk çıkmasını sağlamak için samur ya da tavŐan ayağı derisiyle kaplanmaktadır. Bazı halklarda tokmağın yerine doğrudan tavŐan ayağının kullanıldığı da görülmüştür. Ss olarak tokmağın yüzüne 3-9 adet halka takılır. Şaman, davulu adeta kamıladığı için tokmağa kamçı da denmektedir. Davulu, dünyada Şamanın taŐıtı görevini görmektedir. Davul karada Şamanın atı, tokmağı da kamçısıdır. Sularda ise kayığı, tokmağı da kreğidir. Göklere çıkarken ise binilecek kuş olduğuna inanılmaktadır (Őener, 1996: 20). B.S.G'in bağ kurma

meditasyonunda kullandığı davulun yapım aşamasında kullanılan materyaller bilinmemektedir. Lakin ön kısmının deri olduğu görülmektedir. Yuvarlak bir formdadır ve derinin yüzeyi boştur, herhangi bir şekil çizilmemiştir. Ucunda deri olduğu tahmin edilen bir tokmak yardımıyla çalınmaktadır. Görünüş açısından Şaman davuluna benzerlik göstermektedir.

Sonuç

Ortaklığı incelenen destek hayvanı ve erk hayvanı kavramlarının özellikleri, tercih edilış sebepleri, güçleri, elementleri, hangi durumlarda karşılaşıldığı ve ne gibi konularda desteklerine başvurulduğu durumlarındaki benzerlik ortaya koyulmuştur. Uygulanış biçimine geldiğinde Şaman ayinlerinde görülen trans hali ve hayvan hareketlerini, seslerini taklit etme B.S.G. tarafından yönlendirilen meditasyonda da benzerlik göstermektedir. Her iki uygulamışta da davulun meditatif etkisi eşliğinde ruhsal bir yolculuğa çıkma ve bu haldeyken söz konusu hayvana ait hareketleri bedensel olarak taklit etme, o hayvanın seslerini çıkartma durumları gözlemlenmiştir. Davul figürüne bakıldığında ise şekilsel olarak ortaklıklar ortaya koyulmuştur. Bu konuda, Şamanizmin izlerinin günümüzde farklı ruhsal çalışmalarla yoğrulduğu ve kullanılmaya devam edildiği söylenebilir. Burcu Sevgi Genç'in de dahil olduğu Kutsal Birlik adlı oluşumda da şamanizme dair ritüellerin sürdürüldüğü görülmektedir. Farklı inanışların ortak yönlerinin harmanlanması ile günümüzde bu ritüeller giderek rağbet görmektedir. Postmoderenizmin geleneklere yönelmesiyle birlikte eski inanışların gün yüzüne çıkması ve odak haline gelmesi durumu

söz konusu olmuştur. Bu ynelište özellikle sosyal medyanın kullanılmasıyla her türlü kitleye ulaşım da kolaylaşmıştır. Genetik yolla geçtiğine inanılan ya da küçük yaşta yetiştirilmeye başlanılan şamanizm yerini yüz yüze ya da online olarak alınan eğitimlerle edinilen şaman öğretisine bırakmış durumdadır. Bu durum kadim şamanizme yaklaşımı değiştirmekle olumsuzlaşsa da eski Türk kültüründen unsurları popülerleştirdiği görülmektedir. Eski Türk kültürünün bu yolla yeniden canlanması, özellikle orta yař ve genç kitlenin bu kültüre ulaşımını kolaylaştırması farklı aıllardan değerlendirilmeyi beklemektedir.

Modernizmin şekillendirdiği, hayatın her alanına Pozitivist bakışın hakim olduğu 20. yüzyıl insanı büyük anlatı topyasında tektrleşmiştir. zgnlkler arayan ve sıradanlıktan kaçmak isteyen 21. yüzyıl insanını ise Postmodernizm'in paralayıcılığı ve çağın teknolojileri, şekillendirmeye devam etmektedir. Yeni ağın insanı özellikle yapay zekanın ve 5G teknolojisinin ürkütücü ütopyaları karşısında arayışlar içine girmiştir. zgnlkler ve farklılıklar arayan yeni insan tipinin ulaşacağı nokta kültürel alanlar ve gelenekler olarak görülmelidir. Tüm insanlığı kontrol altına almaya çalışan dijital sistemde kaçış noktası tıpkı sakin şehirlerde (cittaslow) olduğu gibi yerelde, nostaljide ve gelenektedir. Müzikten resime, giyimden gastronomiye, mizahtan tıbbaya kadar folklor; daha genel bir ifadeyle gelenekler bileşkesi olan kültür, büyük bir hazineyi bünyesinde barındırmaktadır. Bu incelemede de grldğu üzere modern tıbbın ve psikiyatr ilaçlarından eski inançlara, rehabilitasyona, terapiye bir yönelme görülmektedir. Bu durum kültür bilimcilerin dijital çağda

söz sahibi olmaları ve çağın ve teknolojilerin tüm kaotik söylemelerine karşı “insan ve kültür” adına rol almaları için bir fırsattır. Başta uygulamalı halkbilimi alanı gündelik hayattın içine daha etkin bir Şekilde girebilmelidir.

Kaynaklar

Arıt, A. N. (2015). *Şamanizmde Kutsal Rehberler "Nagual Sembolizmi"*. İstanbul: Ray Yayıncılık.

Bapaeva, J. M. (2008). Tuva Kamlarının Alkışları (İnceleme- Metin- Aktarma). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Bayat, F. (2006). *Ana Hatlarıyla Türk Őamanlıđı*. İstanbul: Ötüken.

Çetintaş, . (2021). *Hayvanlardan Destek Almanın Gizemli Sanatı*. İstanbul: Destek Yayınları.

oruhlu, Y. (2000). *Türk Mitolojisinin Ana Hatları*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Eliade, M. (1999). *Őamanizm İkel Esrime Teknikleri*. Ankara: İmge Yayınları.

Ergun, M. (1997). *Türk Dünyası Efsanelerinde DeđiŐme Motifi II Metinler*. Ankara: TDK Yayınları.

Erman, A. (2016). *Tanrı Dini Őamanizm*. Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları.

Firedancer, G. B.-S. (2007). *Şamanların Erk Hayvanları*. İstanbul: Okyanus Yayınları.

- Gher, F. (2020). *Orta Asya ve Sibirya Türk Müziğinde Hayvan slubu*. Konya: Kömen Yayınları.
- Gömeç, S. (2011). *Ŗamanizm ve Eski Türk Dini*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Harner, M. (1999). *Ŗaman'ın Yolu*. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Köse, S. (2019). Türk Kültüründe BaykuŖ. *Kültür AraŖtırmaları Dergisi*, C. 1, S. 3, 288-301.
- Mansur, A. (2016). *Ŗaman Gz*. İstanbul: Destek yayınları .
- gel, B. (1995). *Türk Mitolojisi*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- ger, A. (2008). Uygur Efsaneleri zerine Bir AraŖtırma (İnceleme ve Metinler). İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Radloff, Wilhelm (1994). *Sibirya'dan II* (ev. Ahmet Temir). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Roux, J. P. (2005). *Orta Asya'da Kutsal Bitkiler ve Hayvanlar*. İstanbul: Kabalcı Yayınları .
- Ŗener, C. (1996). *Ŗamanizm*. İstanbul: BDS yayınları.
- Turan, A. B. (2020). *Türk Canavarları Sözlüğü*. İstanbul: Holden Kitap.
- Uraz, M. (1992). *Türk Mitolojisi*. İstanbul: DŖnen Adam Yayınları.
- Yılmaz, T. (2019). Ŗamanizm ve Ŗaman Ritüelleri Etkisinde Kadın Ŗamanların Değerlendirilmesi. *SOBİDER, Akademik Sosyal AraŖtırmalar Dergisi*, C. 6, S. 36, 597-609.
- Zornickaja, M. J A. (2002). "Yakut Ŗamanlarının Dansları", (ev. Metin zarıslan). *Türkbilig*, S. 3,187-192.

İnternet Kaynakları

Genç, B. S. (2021, Mayıs 2). *İnstagram Canlı Yayın Kaydı*. İnstagram:

<https://www.instagram.com/tv/COYScvmAJsB/?igshid=MzRlODBiNWFlZA%3D%3D> adresinden alındı

Sağra, S. (2021, Mart 24). *Youtube Oynatma Listesi*. Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=plN4lvUUqoE&list=PLYXHv1_HFUX86UuCwI4ZUZcxWwYN9FhtO&index=3 adresinden alındı

Saltadal, C. (2021, Mayıs 6). *Youtube Oynatma Listesi*. Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=fA5p9RQ8uCg&list=PLt5A_yMjvAROBQOXmMGciFdeg8ck5ytHj&index=3 adresinden alındı

URL-1: <https://www.yogicwayoflife.com/marjari-asana-the-cat-pose/>

URL-2:<https://www.yogicwayoflife.com/adho-mukha-svanasana-downward-facing-dog-pose/>

URL-3:<https://www.yogicwayoflife.com/kumbhakasana-the-plank-pose/>

URL-4:<https://www.yogicwayoflife.com/ashtanga-namaskara-eight-limbed-salutation/>

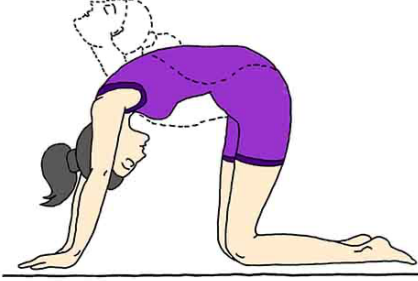
URL-5:<https://www.yogicwayoflife.com/bhujangasana-the-cobra-pose/>

URL-6:<https://www.yogicwayoflife.com/mandukasana-the-frog-pose/>

EKLER:

KEDİ POZU

MARJARIASANA
THE CAT POSE



yogicwayoflife.com

Grsel 1 (URL-1)

AŐAđI BAKAN KPEK POZU

ADHO MUKHA SVANASANA
DOWNWARD FACING DOG POSE



yogicwayoflife.com

Grsel 2 (URL-2)

PLANK POZU

KUMBHAKASANA THE PLANK POSE



yogicwayoflife.com

Grsel 3 (URL-3)

SEKİZ UZUVLU POZ

ASHTANGA NAMASKARA EIGHT LIMBED SALUTATION



yogicwayoflife.com

Grsel 4 (URL-4)

KOBRA POZU

BHUJANGASANA
THE COBRA POSE



yogicwayoflife.com

Grsel 5 (URL-5)

KURBAĞA POZU

MANDUKASANA
THE FROG POSE



yogicwayoflife.com

Grsel 6 (URL-6)