Kendi sesimizi duyuyor muyuz?

Uzman Psikolojik Danışman Zeynep Selvili Çarmıklı, beş gün boyunca deneyimlediği öz-şefkat temelli **sessizlik inzivasında fark ettiklerini, düşündüklerini, öğrendiklerini** bizlerle paylaşıyor.

Yazı: **Zeynep Selvili Çarmıklı**

"Nasıl yani, hiç mi aramayacaksın beni?" dedi 89 yaşındaki babam, beş günlüğüne bir sessizlik inzivasına gideceğimi öğrendiğinde. "Sadece seni değil, kimseyi arayamayacağım baba. Aramayı bırak, yanımdakilerle bile konuşmayacağım" dedim. "Senin için endişelenmeli miyim acaba?" dedi gülerek. Yüzünde şaşırmış bir ifade vardı. Pek anlamlandıramamıştı sanırım. Hoş, ben de açıklayamadım doğru dürüst, çünkü tam olarak ne olacağını ben de bilmiyordum. Açıkçası daha fazla korkarım diye bilmek de istemiyordum. Evet, korkuyordum. Hem de çok korkuyordum. Korkumu sevdiklerimle paylaştığımda, "Gitme bu kadar korkuyorsan" dediler. Haklılardı. Kimsenin zoruyla gitmiyordum. Gitmeyi özgür irademle seçmiştim. Ama kendin seçtiysen korkmayacaksın diye bir kaide yok. Kendi seçtiğin, çok istediğin bir şeyden de korkabilirsin.
Mayıs sonuna doğru korkumu da yanıma alıp Galler'e, öz-şefkat temelli bir sessizlik inzivasına gittim. Uzun zamandır aldığım en yerinde kararmış meğer.
İşte beş günlük sessizlik inzivasında fark ettiğim, değerini anladığım, üzerine düşündüğüm, öğrendiğim ve deneyimlediğim beş şey.

1. Kişisel gelişim yerine kişisel kabul

Sessizlik inzivasında adından da anlaşılabileceği gibi konuşmak yok. 20 kişi var etrafında ve konuşman yasak. Yalnız o 20 kişiyle değil, kimseyle konuşamıyorsun. Telefonla ya da mesajla da iletişime geçemiyorsun. Yalnızca emoji bile yok. Mektup yok. Birbirine not yazmak yok. Göz teması >> yok, gülümsemek yok, kafa sallamak yok, kaş-göz yok, işaret dili yok. Müzik dinlemek, televizyon seyretmek, kitap okumak gibi bir başkasının iç dünyasına erişime de sıcak bakılmıyor. Uzun listenin kısası: iletişim yok.
"Böyle bir şey nasıl şefkatli olabilir?" diye düşünmüştüm yasakları ilk duyduğumda. Zira şefkatten ziyade işkence gibi gelmişti kulağıma.
İlk gün, tutkuyla yaptığım, dahası beni geliştirdiğine inandığım en önemli şeyler elimden alınmış gibi hissettim. Kitap okumak, yazı yazmak, insanlarla iletişim kurmak... Kendimi geliştiremeyeceğimi düşündüm.
İlk günün sonuna doğru kendimle ne kadar nadir baş başa kaldığımı fark ettim. Rutinimde elimde sürekli ya bir telefon, ya bir tablet, ya bir kitap ya da bir kumanda var. Ha bire bir yerden diğerine koşturuyorum. Bir işten ötekine... Hatta çoğu zaman birkaç işi aynı anda yapıyorum. En son ne zaman yemek yerken "yalnızca" yemek yediğimi bile hatırlayamaz haldeyim.

HAYATIN SESİNİ KISMAMIZ, KENDİMİZİNKİNİ DAHA NET DUYABİLELİM DİYEYMİŞ.

Kendimle baş başa kalmaktan resmen kaçar gibi yaşıyorum hayatımı. Buradaysa duruyorum. Zihnimi andan uzaklaştıracak şeylerden uzak duruyorum. Durmayı deneyimliyorum. Durmak, kaçmanın tam tersi. Durduğun zaman, bunca zamandır kaçtığın ne varsa baş başa kalıyorsun. Yönergeli meditasyonlar dışında, yalnızca kendi sesimi duyuyorum ve fark ediyorum ki hiç de sıkıcı bir insan değilmişim! Meğer kendi kendime gayet yetermişim. Yeterliymişim. Ve meğer tüm o yasaklar bunun içinmiş: Hayatın sesini kısmamız, kendimizinkini daha net duyabilelim diyeymiş.
Anladım ki yasaklar ve inzivanın kendisi

>> bizi daha iradeli, daha minnettar, daha mutlu, daha dikkatli, daha temkinli, daha "iyi" bir versiyonumuza dönüştürmek için değil; kendimizi bulmak, zihnimizi susturmak, daha aydınlanmış biri olmak için de değil; kişisel gelişim için değil, kişisel "kabul" için bu inziva.
Grupça geçirdiğimiz vakti, akşam son seansın bitiminde grup liderlerimizin günün temasına uygun okuduğu şiirlerle sonlandırıyorduk. İlk günün teması "kabul"dü. Akşamına okunan şiirin adı da "Japon Kâseleri". Şiir, Kintsugi sanatından bahsediyordu. Kintsugi, Japonların kırılan eşyaları altın tozu kullanarak tamir ettiği bir sanat. Kırılan bir eşyayı, "kusurlu" olarak görmektense, altın tozu ile yeniden yapıştırıyorlar. Fakat bunu yaparken, hiç kırılmamış görünümü vermek yerine, kırıkları, çatlakları altın kullanarak görünür bir şekilde birleştiriyorlar ve ortaya aslında yine aynı işlevi görebilen, yenilenmiş bir eşya çıkıyor. Kırılan eşya değersizleşeceğine, kusurlarından dolayı, kusurlarıyla birlikte değerleniyor. Bu sanat, Wabi Sabi denilen Japon felsefesine dayanıyor. Wabi Sabi'ye göre, dünya üzerindeki hiçbir şey baki değil, hiçbir şey mükemmel değil ve hiçbir şey tamamlanmış değil. Tıpkı biz insanlar gibi. Şiirin bir yerinde, "Böylece kusurlarım örtülmüyor, onurlandırılıyor aksine" diyordu. O an düşündüm de burada 20 kişiyiz ve hepimiz farklı yerlerden kırıldık, farklı zamanlarda. Kim bilir ne çok kusur barındırıyoruz bu sessizliğin içinde... Ve saklamaya çalıştığımız kusurlarımız bizi asıl biricik kılan. Her birimiz farklı yerlerden çatlamışız, tıpkı o Japon kâseleri gibi. Biricikliğimi onurlandırmak için buradaydım. Olmadığım biri gibi olmak için değil; beğenmediğim huylarımı, kusurlu bulduğum taraflarımı yontmak, değiştirmek için değil, kendimi olduğum şekilde, tam da şu anda olduğum halimle kabul etmek için. Şu anda her ne oluyorsa izin vermek için. Duygularımı ana, kendimi kendime emanet edebilmeyi deneyimlemek için.

2. Gökyüzü her zaman güneşli, hava her zaman güneşli olmasa da

İkinci günün başlarında çok temel bir Mindfulness pratiği yaptık: beden taraması. Sırtüstü uzandık. Önce, bizi an'a, buraya döndürsün diye nefesimize odaklandık. Daha sonra farkındalığımızı nefesimizden alıp, yavaş yavaş bedenimizin farklı bölümlerine yönlendirdik. Farkındalığımız bir fenerdi ve biz ışığını önce sol ayak parmaklarımıza yansıttık. Sonra sol ayak tabanımıza, tüm ayağımıza, bileklerimize, alt bacağımıza, dizimize, üst bacağımıza derken, bedenimizin her bölgesini tek tek ziyaret ettik. Kalçamızı, karnımızı, belimizi, sırtımızı, omuzlarımızı, boynumuzu, kollarımızı, dirseklerimizi, ellerimizi, el parmaklarımızı, dahası alnımızı, gözlerimizi, burnumuzu, yanaklarımızı, dudaklarımızı, tüm yüzümüzü... Kafamızın üstünü, yanını, arkasını... Fakat basit bir "beden taraması" değildi yaptığımız, "şefkatli beden taraması"ydı. Yani yalnızca farkındalığımız değildi verdiğimiz, aynı zamanda şefkat de veriyorduk ağrıyan, sızlayan, kaşınan bir bölgeye gelirse eğer sıra. Beğenmediğimiz, şikâyetçi olduğumuz, değiştirmek istediğimiz, "keşke" dediğimiz bir bölgeyi tararken, tüm yargılarımızı fark ediyor ve aynı zamanda uygunsa minnetimizi sunuyorduk o bölgeye. Yalnız dikkat değildi verdiğimiz, sevgiydi de aynı zamanda.
Ben mesela, ayaklarımın hayranı değilimdir. 42 numaradır ayaklarım. Arkadaşlarım arasında her zaman dalga konusu olmuştur. Ayakkabı bulmam hep çok zordur. Doğrusu benim için birinci dakikadan itibaren bir sınavdı bu egzersiz. Farkındalığımı verebilirdim ama sevgimi verebilir miydim, minnet duyabilir miydim işte ondan emin değildim. Çok karmaşık bir ilişkimiz vardı en nihayetinde bunca senedir onlarla. "Sizden sevgi hissetmenizi değil, sevgi vermeyi, şefkatle yaklaşmaya niyet etmenizi rica ediyorum" dediği anda grup liderimiz, biraz daha rahatladım. Hissetmem gerekmiyordu, niyet etmem yetiyordu demek ki. Üstelik zorunlu da değildim. Keyfim bilirdi. Ama denemek istedim ve içimden gelmeye gelmeye, "Umarım rahat edersiniz" dedim ayaklarıma. Bir anda büyülü bir şey olmadı, dünya değişmedi ama içimde bir yer yumuşadı, azıcık da olsa. Beni 29 senedir taşıdı bu ayaklar. Bana destek çıktılar, beni dengede tuttular. Büyüktü, kibar ve narin değildi belki ama benim ayaklarımdı. Öyle olmaları ne benim suçumdu, ne onların suçuydu.

"KİM BİLİR NE ÇOK KUSUR BARINDIRIYORUZ BU SESSİZLİĞİN İÇİNDE... VE SAKLAMAYA ÇALIŞTIĞIMIZ KUSURLARIMIZ BİZİ ASIL BİRİCİK KILAN."

Sonra, "Teşekkür ederim" dedim. "Her şey için teşekkür ederim. Dilerim beni anlarsınız." Bunu başka biri bana anlatsa, "Bir şey mi attılar acaba sabah içtiğin kahveye?" derdim. Ancak insan o ortama dahil olduğunda farklı bir bakış açısına sahip oluyor. Oradan baktığında kendinle ilgili beğenmediğin taraflarının seni hayatta tutmak için gösterdiği çabayı görüyorsun. Hafifçe kendini belli etmeye başlayan kamburunun, tüm gün bilgisayar başında öne doğru eğilen kafanın ağırlığını taşısın diye sırtının koşullara ayak uydurmaya çalıştığından kaynaklandığını fark ediyorsun. İnsan kamburluğuna minnet duyar mı? İşte oradayken duyuyor. Sonra mesela, gün içinde çok nadir fark ettiği nefesine >>

"BELKİ DE BAŞKALARI HAKKINDA NASIL KONUŞTUĞUMUZ KENDİMİZLE İLGİLİ NASIL KONUŞTUĞUMUZA DAİR KÜÇÜK İPUÇLARI BARINDIRIYOR. KENDİ KENDİMİZE SÖYLEDİKLERİMİZİ DUYMAKTA GÜÇLÜK ÇEKTİĞİMİZ ZAMANLARDA BAŞKALARINA NELER DEDİĞİMİZİ DİNLEYEBİLİRİZ."

>> minnet duymaya başlıyor. Nefesin; zihnimizin, bedenimizin, hayatın kendisinin tüm kaosu, tüm değişimi içinde bize eşlik eden ne sağlam bir yol arkadaşı olduğunu fark ediyorsun.
Sevincimizle, üzüntümüzle ritmi değişen, bizimle bir olmaya, bize, bizimle ilgili bilgi vermeye devam eden, her şey gelip geçerken bizimle kalan, bizi şu ana döndüren, üstelik tüm bunları bizden hiçbir şey talep etmeden yapan bilge bir dost olduğunu fark ediyorsun. Şefkatin yanı sıra anlayış ve nezaket de nüfuz ediyor en derin yerlerine ruhunun. "Keşke hem kendimle hem de başkalarıyla olan ilişkilerimde bu özelliklere erişimim buradaki gibi kolay olsa" diye bir düşünce düşüyor zihnime.
Beden taraması bittikten sonra yarım saatlik bir aramız vardı. Sabahtan beri yağmur yağıyor, ne zamandır yağmurda yürümedim diye attım kendimi dışarı. Bir süre sonra yağmur hafifledi. Ben yürümeye devam ettim.
Yağmur iyice sessizleşti sonra, bitti vardiyası. Derken yüzümün sağ tarafı ısınmaya başladı. Başımı kaldırıp gökyüzüne baktım ve hareket eden bulutların arkasında yavaş yavaş yüzünü göstermeye başlayan güneşi gördüm. Nöbeti karabulutlardan devralışını seyrederken, "Acaba güneş hep orada mıydı?" dedim. "Bulutların arkasında mıydı bunca zaman?"
Belki de gökyüzü aslında hep güneşlidir, hava hep güneşli olmasa da. Belki aynı şekilde şefkat de, anlayış da, nezaket de hep bizimledir. Belki de sıcaklığını hissedemeyişimiz, var olanı değiştirmek, düzeltmek, dönüştürmek isteyen bulutların arkasında hapsolmuş olmasındandır yalnızca.

3. Başkasına gösterdiğin şefkat kendine bir armağan olabiliyor

Konuşamadığında insan, sıradan kelimelerin ne kadar değerli olduğunu fark ediyor. "Affedersiniz", "Özür dilerim," "İyi misin?" gibi mesela.
İnzivanın üçüncü gününde öğle arasındayız, o kadar acıkmışım ki zannedersin bir orkestra yerleşmiş mideme. Yemekler açık büfe olarak servis edildiği için tabakları alıp sıraya giriyoruz. Önümde bir kadın, Allah'ım ne kadar yavaş hareket ediyor! Tek tek yemeklere bakıyor, kokluyor, biraz alıyor tabağına, tadına bakıyor. "Affedersiniz" diye bağırasım geliyor! Burnumdan soluyorum. "Ne kadar düşüncesiz biri!" diyor içimden çok öfkeli bir ahlak bekçisi. Yavaş yavaş, yavaaaş yavaaaş dolduruyor tabağını ve yavaaaş yavaaaş oturuyor yerine. "Hey Allah'ım!" diyorum içimden, bir hışımla dolduruyorum tabağımı, sinirimi servis kaşıklarından çıkarıyorum.
Tam büfenin sonuna geliyorum, bir yemek var koca bir kâsenin içinde, içinde de ne ararsan var. Tatlı tuzlu hepsi birbirine karışmış. Merak ediyorum, daha iyi görebilmek için eğiliyorum. Kokluyorum biraz. Ama hâlâ anlamıyorum. Her yemek, ne servis edildiğini yazdıkları tahtaya yöneliyorum. Derken bir telaş sarıyor bedenimi. "Eyvah! Acaba ben de birilerini bekletiyor muyum?! Ne kadar düşüncesizim!" Hemen arkama bakıyorum. Dört kişi almışım arkama, halbuki az önce kimsecikler yoktu.
Ve o an, birkaç dakika öncesinde içimden eleştirdiğim o kadına tahmin edemeyeceğim kadar güçlü bir yakınlık hissediyorum. "O da elinden geleni yapıyor" diyorum kendime. O da yemeğin ne olduğunu anlamaya çalışıyor. Onun da bir damak zevki, sevdikleri, sevmedikleri var. Onun da benim gibi şüpheleri, korkuları, endişeleri var. O da acı çekiyor zaman zaman tıpkı benim çektiğim gibi ve o da benim gibi mutlu olmak için yapıyor ne yapıyorsa.
"Önce kendini sevmeli insan" derler ya, o gün fark ediyorum da belki de bazen >>

>> sevgiye, şefkat vermeye başkalarından başlamalı insan. Özellikle kendine yetmediği, zihni kendine karşı olanına direnç gösterdiği zamanlarda. Belki de başkaları hakkında nasıl konuştuğumuz kendimizle ilgili nasıl konuştuğumuza dair küçük ipuçları barındırıyor. Kendi kendimize söylediklerimizi duymakta güçlük çektiğimiz zamanlarda başkalarına neler dediğimizi dinleyebiliriz. Hem böylece başkalarına gösterdiğimiz şefkat bir armağan olabilir kendimize.

4. Yalnızca bir kere fark etmen yeterli

Grup liderlerimiz oryantasyon esnasında bize, önümüzdeki beş gün boyunca her birimizle bir sefere mahsus 15 dakikalık bir görüşme yapmak istediklerini söylediler. Toplandığımız sınıfın kapısına bir kâğıt astılar, adımızı dilediğimiz bir günün, dilediğimiz bir saatine kayıt etmemiz için.
Konuşmamayı mümkün olduğunca deneyimlemek istediğimden ben dördüncü güne yazdım adımı.
Dördüncü gün görüşme zamanım geldiğinde, diğerleri meditasyon yaparken sessizce sınıfı terk ettim ve yan odaya, beni bekleyen grup liderinin yanına gittim.
"Hoş geldin" dedi, her zamanki sıcacık gülümsemesiyle.
Biraz bekledim yanıt vermek için. İnsan bazı şeylere sandığından çabuk alışıyor. Konuşmayınca dört gün boyunca, bir tuhaf geliyor diyaloğa girmek kendinden başka biriyle.
"Merhaba" dedim. Ses kayıtlarında kendi sesleri bazı insanlara dinlerken tuhaf gelir ya, işte o an ne demek istediklerini anladım.
Güldüm. "Konuşmayı unutmamışım."
"O kadar kolay olmasa gerek" dedi grup liderimiz, gülümseyerek.
Bir süre gülüştük.
Sonra, "Nasıl geçiyor?" diye sordu.
"Zaman zaman çok güzel, zaman zaman korkunç derecede sıkıcı geçiyor. Senelerdir meditasyon yapıyorum, hâlâ zihnimi zapt edemiyorum. Bu çok sinirimi bozuyor. Hayatım yavaşlayınca, zihnim de yavaşlar sanmıştım. Yanılmışım. Hâlâ eskisi gibi delikanlı. Hâlâ uçuşuyor oradan oraya. Ve bir yanım bunun normal olduğunu biliyor ama bir yanımın da bir beklentisi var, zihnimin daha sabit olmasını istiyor. Dediğim gibi, aslında biliyorum "meditasyonu doğru yapmak" diye bir şey olmadığını... En azından fikir olarak biliyorum. Fakat hâlâ sanki "yanlış" yapıyormuşum gibi hissediyorum bazı zamanlar, zihnim o kadar uçuşuyor ki..." dedim utanarak.
"Ben 40 senedir yapıyorum, hâlâ uçuşuyor" dedi gülümseyerek.
"Hiçbir değişiklik yok yani?" dedim şakacı bir tavırla ama aslında gerçekten merak ederek ve soruma cevap vermesini ümit ederek.
"Var tabii. Artık zihnimin başka bir yere gittiğini fark ettiğimde, onu daha nazikçe geri getiriyorum. Tıpkı yavru bir köpeği gelmesini istediğim yere yönlendirir gibi. Tasmasını artık daha şefkatle tutuyorum" dedi.
Harika bir benzetmeydi. Küçük bir köpeğim olduğundan herhalde, benzetmeyi duyduğum anda bundan sonra ne kadar işime yarayacağını, zihnimin gözünde ne kadar sıklıkla canlanacağını anladım.
"Zihninin uçuştuğunu fark ediyor musun?" diye sordu sonra bana.
"Evet" dedim.
"Eğer yarım saatlik bir meditasyonda yalnızca bir kere zihninin uçuştuğunu fark ediyorsan, epey doğru yapıyorsun demektir bence. Her ne yapıyorsan, yolunu bulmuşsun, oradan devam et" dedi.
Bu bilgi uzun zamandır aldığım en güzel armağandı.
Yalnızca bir kere... Mükemmeliyetçi tarafıma yeterli gelmedi. Ama şefkatli tarafım bana bu bilgiyi sık sık hatırlatmaya niyetli.

5. "Bir ben vardır bende, benden içeri"

Uzun saatler meditasyon yapınca zihninin ne kadar yerinde durmayan, uçuşkan bir karakteri olduğunu fark ediyorsun. Zihnin için zaman, tek bir çizgi üzerinde hep ileri doğru giden bir şey değil. Bir an şimdidesin ve bir göz kırpışınla 13 yaşında ortaokulda, arkadaşlarının şu gün bile hâlâ bilmediğin bir nedenden seninle konuşmayı kestiği zamana gidiyorsun. Çocuk yaşında yaşadığın yalnızlığı ziyaret ediyorsun. Hapsoluyorsun bir süre o zamana. Sonra bir kuşun sesi, nefesinin sıcaklığı, bedeninde bir ağrı seni yeniden bu ana getiriyor. Yeniden düz bir çizgide ilerlemeye başlıyorsun yavaş yavaş. Sonra ansızın hızla ileri sarıp inziva bitişine gidiyorsun. İnziva bittiğinde yapacağın işlerin listesini çıkarmaya başlıyorsun.
Psikolog William James'in dediği gibi, "Bilincin her titreşimiyle bir düşünce ölüyor ve yerini bir başkası alıyor". Düşüncelerimin nasıl da sürekli değiştiğini çok daha net fark ettim beş gün boyunca. Yaşamım boyunca düşüncelerim ne çok değişti. Çocukken, bugün artık var olmayan inançlarım vardı. Mesela oyuncaklarımla yeterince vakit geçirirsem, konuşacaklarına inanırdım. Şimdi 29 yaşındayım, çocukken aklımı bir kereliğine bile ziyaret etmemiş düşünce ve inançlara sahibim. Fark ediyorum ki bir zamanlar hiçbir fikir sahibi olmadığım şeyler, bugün hakkında çok şey bildiğim şeylere dönüşmüş. Hayatta en az zihnine kefil olabilir insan. Zira bazen bir şey hakkında düşündüğünün aksini düşünmeye başlayabiliyor insan hemencecik. Kendimizle ilgili düşüncelerimiz bile öyle. Mesela bazen gurur duyuyorum kendimle, bazense yaptığım her şey küçücük geliyor, beceriksiz olduğumu düşünüyorum. Ama fark ettim ki değişen tüm düşüncelerimle birlikte bir şey var değişmeyen, sabit durup, sabit kalan. Bugün burada geçtiğimiz ay neler yaşadığımla ilgili düşünen ben ile, geçen ay Galler'de tüm bu yazdıklarımı deneyimleyen, hatta geçen yıl bu zamanlar kim bilir zihninde hangi düşünceleri misafir eden ben, aynı Ben'im. Küçükken oyuncaklarımın konuşacağına inanan ben ile bugün bunun mümkün olmadığını düşünen ben, aynı Ben'im. Düşüncelerimin yanı sıra benimle ilgili birçok şey değişiyor zamanla; bedenim değişiyor, duygularım değişiyor, üstlendiğim roller, unvanlar değişiyor. Tüm bunlar ne kadar değişken, ne kadar hareketli olsa da, her ne kadar dönüşse ve değişse de, ne düşündüğümü fark eden, ne hissettiğimi fark eden Ben değişmem. Düşüncelerim var zihnimi meşgul eden, kimi zaman beni mutlu edip kimi zaman karanlığa çeken duygularım var ama Ben, düşüncelerim değilim. Ben, duygularım değilim.
Bir Ben var bende, benden içeri, tüm düşüncelerimi, duygularımı fark eden, tüm kargaşanın dışında, bir adım gerisinde durup zihnimden geçenleri, geçenlerin bedenimdeki yankılarını tek tek fark eden. İzleyen, gözlemleyen. Fark ettiğimi fark eden bir Ben var. Oradan baktığımda Ben, "beceriksiz biri" değilim; "beceriksiz biri olduğum düşüncesine sahip olan" biriyim. İkisi arasında bir fark var. İlki binlerce olasılık ve davranış şekliyle arama duvarlar örerken, ikincisi kapılar açıyor. Biz insanlar düşüncelere sahibiz; düşünceler bize sahip değil. Söylediklerime katılmayın, okuduklarınıza inanmayın. Deneyiminize katılın, deneyiminize inanın. Buraya kadar yazdıklarımı okudunuz, öyle değil mi? Peki ya okuduğunuzun farkında olan kim? Gözlerinizin ardında, içeride bir yerde, biri sizin göz hareketlerinizin, bu dergiyi tutuşunuzun, okuduklarınızın, okuduklarınız hakkındaki düşüncelerinizin farkında.
O insan yıllar önce de o gözlerin arkasındaydı, şimdi de burada.
Biraz geç olacak ama hoş geldiniz.

BİZ İNSANLAR DÜŞÜNCELERE SAHİBİZ; DÜŞÜNCELER BİZE SAHİP DEĞİL.