Onun Ka-

Lara Owen

nı Altın

Onun Ka-

Lara Owen

nı Altın

Regl Diyarının Bir Haritası

I. Evre: Hazırlık Evresi

Kanama başlamadan birkaç gün önce, kendinizi değişik bir farkındalık haline geçerken bulabilirsiniz. Adet dönemimin yaklaşık iki gün öncesinden başlayarak sıklıkla bir hayalcilik fark ederim. Ancak genellikle kanamaya başlayana kadar kuvvetli bir kendimi geri çekme ihtiyacı hissetmem. Kadınlar bu konuda gerçekten farklılık gösterir. Bazı kadınlar adet dönemlerinden önceki hafta boyunca geri çekilmek ister ve sonra kanamaları başlayınca yeniden dünyadaymış gibi hissederler. Sizin için doğru olana kendinizi ayarlamak zorundasınız.

Kanamadan bir ya da iki gün önce, genellikle araba kullanmayı tercih etmem. Yapabildiğim kadar, bu hissi takip ederim ve hayatımı araba kullanmaya en az ihtiyacım olacak şekilde organize ederim. Eğer bir yere gitmem gerekirse, gereksiz herhangi bir ayak işini ya da sosyal çağrıyı yapmayarak araba kullanma miktarını en aza indiririm. Eğer başka birileri ile berabersem, onların sürmelerini rica ederim.

Sıklıkla kendimi mutfakta büyük bir güveç ya da çorba pişirirken bulurum. Bu, kanamanın ilk birkaç gününde, bir şey pişirmek istemediğimde, yiyeceğim olacak. Ayrıca sıklıkla, kanamadan hemen önce, evimi temizleme dürtüsü duyarım. Bu doğum yapmadan önce kadınların duyduğu dürtüye çok benzer görünüyor: yuvayı hazırlamak. Bu ani "temizle, temizle, temizle" itkisini paylaşan pek çok kadınla konuştum. Bu genellikle işlerinden en fazla keyif almayanlarımız için çok faydalı bir biyolojik çekimdir; bu, inziva yapılabilecek temiz ve düzgün bir yerinizin olduğu anlamına gelir. Ayrıca, adet dönemim başlamadan önce, bol bol yemek almak için alışverişe çıktığımdan ve yakacak odun aldığımdan emin olurum, böylece gündelik hayatın talepleri ile bu değerli halden çekilmek zorunda kalmadan, içsel olarak adet dönemim beni nereye taşımak isterse oraya gitmekte özgür olurum.

Adet dönemi başlamadan hemen önce kendinizi sakar hissedebilirsiniz. Bunun sebebi eklemlerinizdeki akışkanlığı etkileyen progesteron seviyelerinin kandaki değişimidir. Bunun anlamı; her ay kendinizi değişen hormon seviyelerine ayarlayana kadar, eşyaları elinizden düşürüp, tökezleyeceksiniz. Dikkat edin! Bu, yavaşlamak için bir hatırlatmadır. Araba kullanırken dikkatli olun ve normal zamandan daha fazla konsantre olduğunuzdan emin olun. Eğer adet öncesi döneminizde kötü bir şoför olduğunuzu biliyorsanız, araba kullanmayın! Evde kalın ve yuvanızı konforlu bir içe dönüş için hazırlayın.

Bazen, adet dönemim başlamadan hemen önce kendimi negatif ve depresif hissederim. Düşüncelerim biraz paranoyaklaşır ve hayat kasvetli görünür. Kötü rüya-

lar görürüm ve her şey ile ilgili kendimi karanlıkta hissederim. Kendimden kuşku duyan tarafım kafasını çıkarmaya başlar ve kendime ve adet dönemime dönerim. Bütün bu ağrı, kramp ve rahatsızlığı, huysuzluğu ve dışarı çıkmak istememeyi her ay yaşamak zorunda mıyım? Senede bir veya iki defa yeterli olmaz mı?

Bu duygu, adet dönemimin başlamasını beklerken ortaya çıkma eğilimi gösterir. Bu bedenimdeki ağırlık hissidir ve bir an önce başlamasını ve ne olacaksa olmasını isterim. Böyle zamanlarda bedenimden ve işlevlerinden uzaklaşmış hissederim ve kendimle ve etrafımdaki herkes ve her şeyle ilgili sabırsız olurum.

Göğüslerim hassastır, tabii kalbim de. Her şey çok daha fazla canımı acıtır: Televizyonda bir film izlerim ve ağlarım, ağlayarak uykuya dalarım, dünya için kaygılanırım. Normal zamandan daha soğuk hissederim bedenimi ve hiç bitmeyecekmiş gibi görünür ağrı ve kırılganlığım. Bu hissi hayatımda bir çok defa hissettim ve yine buradayım, sıcak ve kuru, mutfağımda yiyeceklerle, sırtımda kıyafetlerimle, bu gezegendeki hayatta kalmaya çalışan bir çok insandan çok daha iyi bir durumda. Yine de her şeye rağmen, kanamaya başlamadan hemen önce, kendimi zayıf ve endişeli hissederim, birini istiyorum; kozmik bir anne, beni sarmalasın ve "her şey yoluna girecek" desin.

Yıllar içerisinde topladığım bütün silahlarımla, kendimden kuşku duyan şeytanlarla savaş halindeyim. Kendi işime dönerim ve onlara, kibarca "lütfen beni yalnız bırakın" derim. Biliyorum bana sataşıyorlar, çünkü bugün kırılgan hissediyorum. Odayı ve kalbimi ısıtmak için bir ateş yakarım. Bir arkadaşımı çağırırım. Bol karbonhidratlı ve konforlu, besleyici ve doyurucu bir yemek yaparım. Kendime iyi davranırım.

Bu, kutsal mağaraya girmeden önceki karanlık andır. Her bir adet dönemi başlangıcı için önemli bir andır. Farkındalığı sürdürmeyi öğrenmek ve adet öncesi döneminin endişe, depresyon ve kuşku dolu evrelerinden, kişisel şeytanlarınızın hiçbirine fazladan tutunmadan geçmek, hayatın ve ölümün tüm alanlarında bilinmeyene yürümek için bir hazırlıktır.

II. Evre: Asıl Kanama ve Bırakma Evresi

İlk kan geldiğinde ona bakarım ve her defasında bir keyif kıvılcımı yakalarım, bir tanıma kıvılcımı: ah! yine buradasın. Banyo dolabındaki yerlerinden kumaş pedlerimi çıkartırım. Bazen kanımın geri dönüşünü kutlamak ve bedenimi ısıtmak için kendime bir bardak çay koyarım. (Kanamaya başladığımızda vücut ısımız düşer.)

Bu noktada gitgide daha da inziva moduna çekilmeye başladığımı hissederim ve ihtiyacım varsa telefonumu kapatıp gerçekten tamamen yalnız kalmak için zaman ayırabilirim. İnzivamın boyutları aydan aya fark gösterir. Hatırlıyorum bir ay kendimin yalnızlık ve sessizlikle sarmalandığı bir imge ısrarla düşüncelerime sızıyordu. Kanım geldiğinde mutlak sessizliğe olan ihtiyacım çok arttı. Böylelikle telefonları kapattım ve kendimle bir anlaşma yaptım; sıkılırsam televizyonu veya radyoyu açmayacak, yalnızca bu hisle oturacaktım. Birkaç arkadaşımı aradım ve onlara birkaç gün boyunca kimseyle görüşmeyeceğimi söyledim. Beş gün boyunca kimseyle konuşmadım, dışarıdan hiçbir uyarana maruz kalmadım ve medyanın herhangi bir formuyla hiç iletişimim olmadı.

Eksiksiz bir mutluluktu. Yazdım ve uzun süreler boyunca meditasyon yaptım, kendi içimde güçlü ve sabit bir yere gitmenin normalde olmadığı kadar kolay geldiğini fark ettim. Evimin arka tarafındaki parkta aheste yürüyüşlere gittim. Makyaj yapmadım ve aynaya bile doğru düzgün bakmadım.

Bu aşamadan çıkmaya başladığımda aynaya baktım ve farklı göründüğümü gördüm; oldukça keskin bakışlı ama daha ziyade hasta bir insan gibi ve fark ettim ki hastalık da içsel dünyaya doğru bir nevi inzivaydı. Hasta değildim, gayet iyi hissediyordum ama kişiliğim yüzüme yansımıyordu: Dış dünya için bir yüzüm yoktu. Tüm enerjim içeride olan bir şeye odaklıydı. Yüzümün geri gelmesi, enerjinin yeniden yüzeye çıkması için bir iki gün geçmesi gerekti.

Bu süreçte birtakım büyük rüyalar gördüm ve bu kitap ile ilgili anlayışımda ve bu kitabın alması gerektiği şekil hakkındaki fikirlerimde büyük bir sıçrama yaşadım. Kendime bu zamanı vermek, gerekli, şifalı ve sevgi dolu geldi. Uzun bir süredir olmadığım kadar merkezimde hissettim ve hayatımda süregelen iki belirgin ilişki probleminin tamamlanmasını temsil eden birkaç önemli mektup yazdım. Yalnızca bir mutluluk hissiyle dolu değildim, bundan daha fazlası vardı. Kendimle derinlemesine evde hissediyordum ve ruh ile, nazik, sevecen ve alabildiğine geniş bir güçle bağlantıdaydım. Bu ruhun, bu enerjinin beni kapladığını, doldurduğunu, sevdiğini ve beslediğini hissediyordum.

Ancak her ay böyle büyük bir inzivaya isteğim ya da ihtiyacım olmuyor. Bazen sadece bir iki gece yalnız uyumak ve ilk birkaç gün meditasyonda sessiz zaman geçirmek yeterli olabiliyor.

Kanarken bu özgün adet döneminin nasıl olduğunu fark etmek için zaman ayırın ve kramplar, düzensiz kan akışı, pıhtılar gibi işaretlerin sundukları bilgilere açık olun. İçgüdülerinizi yakından izleyin. İlk gün vücudunuz temizlik modunda olduğundan çok aç olmayabilirsiniz. Bol bol iyi su ve besleyici çaylar için. Kanarken içmeniz için hazırlanmış kadınlara özel şahane bitkisel çay karışımlarını marketlerde bulabilirsiniz.

Duygularınızın ve düşüncelerinizin kanınızla birlikte temizlenmesi ve ortadan kaldırılması için size yardımcı olacak her ne varsa onu yapın. Yazmaktan hoşlanıyorsanız günlüğünüzü duygularınızı dışarı çıkmaya teşvik için kullanabilirsiniz. Bazı kadınlar için boyama ya da heykel yapmak, bırakmanın iyi yollarındandır. Kendiniz için en uygun ne ise onu yapın ve kendinizi bırakmak için kendinize izin verin.

Bu süre aynı zamanda merkezinde kalmayı ve odağı gerektiren yaratıcı çalışmalar için de çok iyi olabilir.

III. Evre: Boşluk Evresi

Temizlik evresinden sonra kendinizi içerde sessizleşirken bulacaksınız. Bazen duygusal temizlik adet öncesi olur ve kanamanız başladığı zaman sakin hissedersiniz. Durum böyleyse, yoğun kanama sonlandığında belirgin bir boşluk deneyimi başlar.

Sadece oturmak için kendinize geniş bir zaman verin. Bu evrede doğada oturmak ve sadece kuşları ve gökyüzünü izlemek, ya da ağaçlara ve çiçeklere bakmak muhteşemdir. Dalıp gittiğinizi, hiçbir şeyin olmadığı sakin bir zihin haline girdiğinizi fark etmelisiniz.

Ben bazen boş zamanla baş etmekte zorlanırım ve bir şeyler yapmaya başlarım, içeride artık hiçbir şey olmadığını dolayısıyla dış dünyadaki işlere geri dönebileceğimi düşünürüm. Dünyaya acilen geri dönme isteği genelde ters teper ve çok az şey başardığımı görürüm, dahası çok fazla enerji harcamışımdır. Üstünde çalışacak hiçbir şey çıkmayınca sakince oturmak zor gelir; boşluğun, yaratıcılık, ilham ve kavrayışın öncülü olduğunu bilsem de onu onurlandırmak benim için zordur. Boş zaman en az dramatik bölümdür ve bunun olması gerektiğini kendime hatırlatmam önemlidir; tadını çıkarmayı, onurlandırmayı ve vaktinden önce dünyanın işine geri koşturmamayı hatırlamak. Geri dönmek için acele edersem, adetimin beni derinden merkezleyebilecek armağanlarını kaçırırım.

İçiniz boşaldığında bunu fark edersiniz. Kan akışınız azalır ve neredeyse canınız sıkılır. Pek bir şey olduğu yoktur, fiziksel ya da psikolojik olarak. Yaratıcı işler büyük ihtimalle kurur kalır. İnzivanızı bir an önce sonlandırmanın cazibesine kapılmayın, bunun yerine boşluk hissiyle oturun. Dışarıya, doğaya çıkın ve bir taşın üzerine oturup günbatımını izleyin, ya da başınızın üstünden uçan kuşları ve gökyüzünde değişen bulutları. Gerçekten yavaşlamanıza müsaade edin. “Hiçbir şey” olun.

IV. Evre: Bilgelik Evresi

Döngünün sonunda, diğer evrelerin görevini tamamlaması için yeterli vakti ayırdıysanız, kendinizi net bir bilme hali içinde bulacaksınız. Bu bilme hali size bir rüya formunda ya da gün içerisinde ani bir içgörü olarak gelebilir. Üzerinde pratik yapıldıkça bu bilgelik bir gün veya daha uzun bir zamana yayılacak, sonra da zihninizin arka planında devamlı çalışan ve tüm deneyimlerinize ilham veren bir hale bürünecek.

Her bir döngünün size getirdiği bilgileri fark edebilmek ve bilinçli farkındalığınıza dahil edebilmek için, bu bilgileri almaya açık olmalısınız. Bu bilgiler, geçmiş, bugün, gelecek ya da üçüyle birden ilgili olabilir. Size gelen ya da sizin içinizde oluşan bu bilgiler, tamamıyla kişisel olabildiği gibi, diğer insanlarla ilgili ve kişilerarası, ya da şahsi olmayan ve daha geniş dünyayla alakalı olabilir.

Zamanla, adet döngünüzün bu psikolojik ve ruhsal ritmine saygı gösterme pratiği farkındalığınızı arttırır ve böylece ruhsal rehberliğe daha açık hale gelirsiniz. Bu uzun vadeli bir süreçtir, bu nedenle bir gece içinde bilge ve net bir varlığa dönüşme beklentiniz olmasın. Bu, her ayın bilgeliğini biriktirmek, sadece şimdiki zamanı beslemek için değil, aynı zamanda kendinizi yaşlı bilge bir kadın olmaya doğru geliştirmek için de hayat boyu süren bir çalışmadır.

Bu yazı *Lara Owen*'ın izniyle, *Her Blood is Gold* kitabından alınmış; *Aysu Erdoğdu Miskbay*, *Utkan Kolat Dikmen*, *Ayşe Gökçe Bor*, *Engin Kaya* ve *Nur Fındık Önal* tarafından çevrilmiş; *Gamze Özer* tarafından bu format için tasarlanmıştır. Kız kardeşlerimiz arasında yayılması dileğiyle. ❤

Nisan 2020