

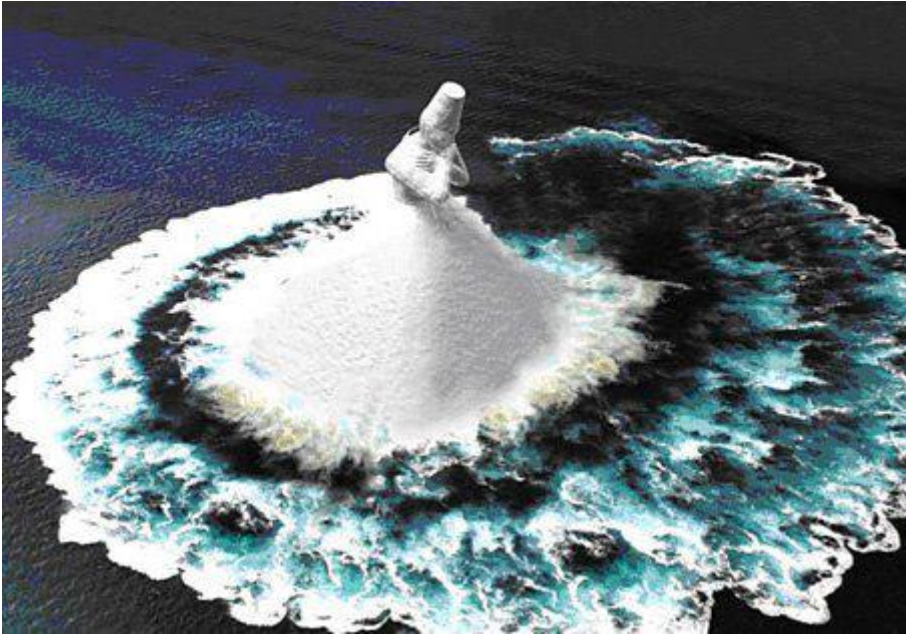
MESNEVİ DRAMA

İnci Doğaner

Grup Psikoterapileri Bergama Kongresi 2014

31 Mayıs 17:15- 18:30 Büyükgrup çalışması

Bu çalışmada bilincin aşamaları, “Bir Üst Kuram: Derya ve Deniz ve Dalgalar” başlıklı, aşağıda sunulan üst-kuramsal modelin 8 kişi eşliğinde renkli kartonlar, renkli kumaşlarla sunumundan sonra; Can Atilla'nın Mevlana'dan Çağrı albümünden müzikler eşliğinde üç aşama daha gerçekleştirilecektir. İlk aşamada Mesnevinin ilk 19 beyti okunup ardından büyük gruptan Mevlana öyküleri paylaşımları istenecektir; Mesnevi öykülerinden “Tüccar ve Papağanı” dramatize edilecek; ardından büyük grupta İnci Doğaner tarafından hazırlanan “Derya ve Deniz ve Dalgalar” isimli bir ritüel dansı hep birlikte raks edilecektir.)



BİR ÜST KURAM: DERYA VE DENİZ VE DALGALAR

WILBER'İN BİLİNCİN AŞAMALARI (DALGALAR) KURAMI; TASAVVUFTAKİ NEFS MERTEBELERİ/ PERDELERİ; ASSOGIOLI YUMURTA MODELİ; ÇAKRA BİLGİLERİ VE ERİKSON, MORENO GELİŞİM MODELLERİNİN BİR HARMANI

Yoga: (Türkçe kaynaklar: Akif Manaf, Alev Bitgel)

Kök çakra (kırmızı), (muladhara)



“VARIM”

Mantra (süptil enerjetik rezonans tınısı): LAM; sembolik temsili: Dört taç yapraklı lotus çiçeği

Fiziki seviyede güven; dünyaya ait hissetme, hayatının merkezinde olma; yaşam isteği, kundalini enerjisinin (yılan) başı

Nota: Do; temel element: Toprak; duyu: Burun/ koku; organ: Gonadlar; 0-7 yaş arası

Taşı: Mercan, dumanlı kuvarz; ağacı: Karanfil

Erikson: (Orhan Öztürk, F. Oral) 0- 1 yaş; temel güven/ güvensizlik

Freud: Oral dönem

Moreno'lar (Türkçe kaynak: Abdülkadir Özbek; Grete Leutz; İngilizce: Toni Horvatin ve Edward Schriber: The Quintessential Zerka)

Emriyoner dönem (temas kuran ve paraziter, somatik roller ve rüya gören) ve 1. Evren: 0-6 ay Her şey özdeş aşaması: Fiziksel roller (emen, uyuyan, dışkılayan, işeyen); bu dönemde beni seni ayıramaz, insan nesne ayıramaz;

6 ay-1 yıl Her şey gerçek aşaması: fiziksel roller kendisi ile diğer insanları nesnelere ayırır; aynadaki imgenin kendi olduğunu fark eder; ama fantezi ile gerçek ayrımı yapamaz; iyi ve kötü bölünmüş durumdadır; ebeveynler sosyal plasenta olarak eşlik eder. Psişik roller eklenmeye başlar (haz alan, hoşnutsuz olan); eşleme tekniğinin kaynağı bu dönemdir.

Tasavvuf (Türkçe kaynaklar: Mevlana, Mesnevi drama çalışmaları ile İnci Doğaner ve İzmir grubunun deneyimleri; Şeref Algur (referansları: Lynn Wilcox, Stuart Litvac, Robert Frager, Annemarie Schimmel)

Nefs-i Emmare (mertebe, makam, perde) EMREDEN, ZORLAYAN

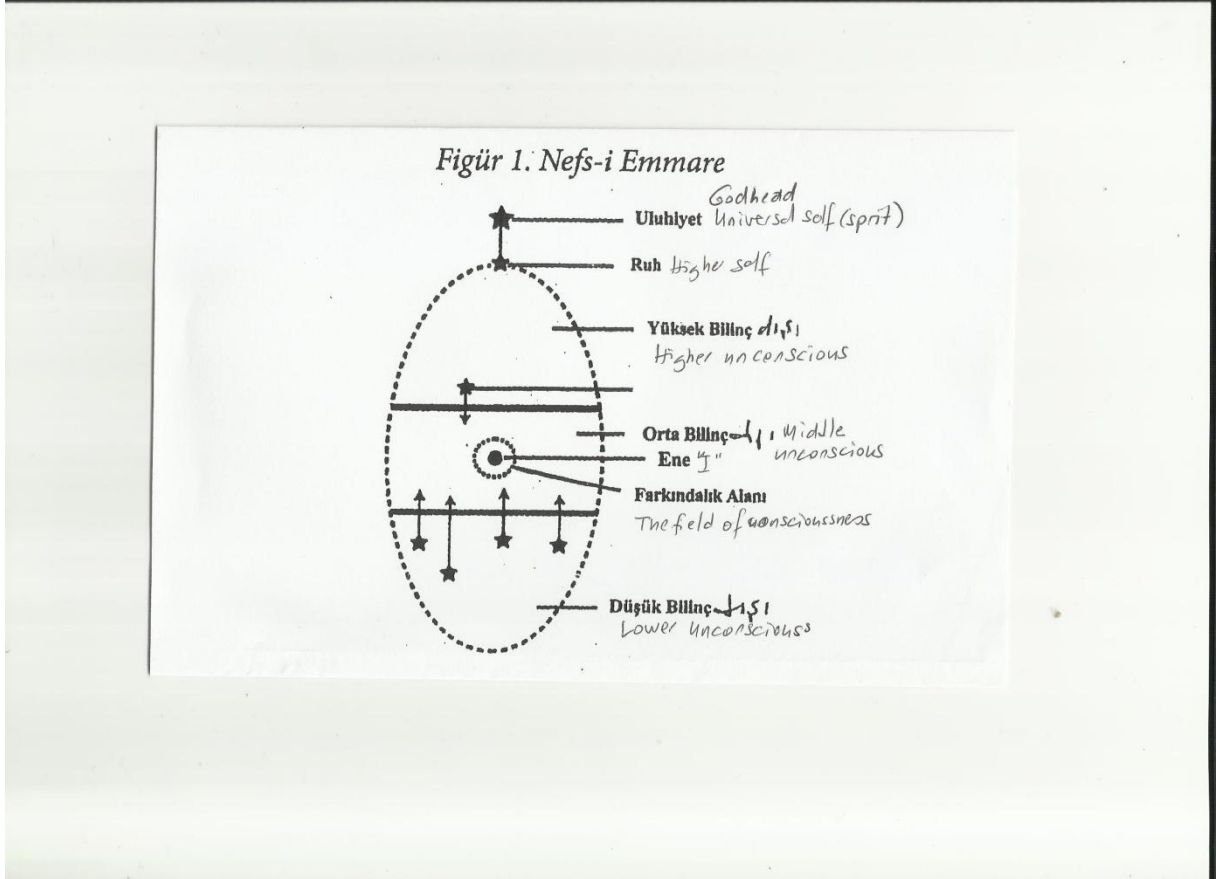
Sıfatları: (Bedensel gereksinimler, bencilce arzular) Cehalet, hırs, kibir, haset, isyan, oburluk, gevezelik, avarelik, şımarıklık, utanmazlık

Cevizin yeşil kabuğu

Nuru: Mavi

Tasavvuf: Nefs-i Emmare

Assogioli: "Yumurta" modeli; mumun alevini temsil ediyor



Wilber: "Dalgalar" üst kuramı

1. Maslow: İhtiyaçlar: Fizyolojik, can, mal
2. Gebser: Dünya görüşü: ARKAIK, benmerkezci
3. Piaget ve ardılları: Bilişsel: Sensorimotor (duyusal-devinimsel) ve preoperasyonel
4. Graves: Değerler: Sağ çıkma
5. Keagan: Düzen: 0
6. Loevinger: Özkimlik: Simbiyotik

Yoga Sakral ağ çakrası (turuncu) (Svadhithana);



“İSTİYORUM /SAHİBİM”

Mantra: VAM; sembolik temsili: altı yapraklı lotus çiçeği

Cinsellik, yaratma, arzu 7- 14

Nota: Re; temel element: Su; duyu: Dil/ tat; organ: Böbreküstü bezleri; Ying yang

Taşı: Sitrin, akik, aytaşı, kırmızı jasp; ağacı: Sandal ağacı, ıhlamur

Erikson: 1-3 yaş: ÖZERKLİK; Bağımsızlık-otonomi/ utanç- kuşku

Düzen-düzensizlik/ kendini denetleme

Freud: Anal dönem

Moreno'lar 1-3 yaş (İkinci ruhsal evren) Somatopsişik roller; fantezi gerçek ayrımı, nesnelere arasında ilişki kurma yeteneği

1- 18 ay: ayrılma kaygısı; (Mahler: paranoid, şizoid durumdan depresif duruma geçiş)

18 ay- 2.5/ 3 yaş

Aynalama, soliloguy tekniklerinin kaynağı bu dönemdir.

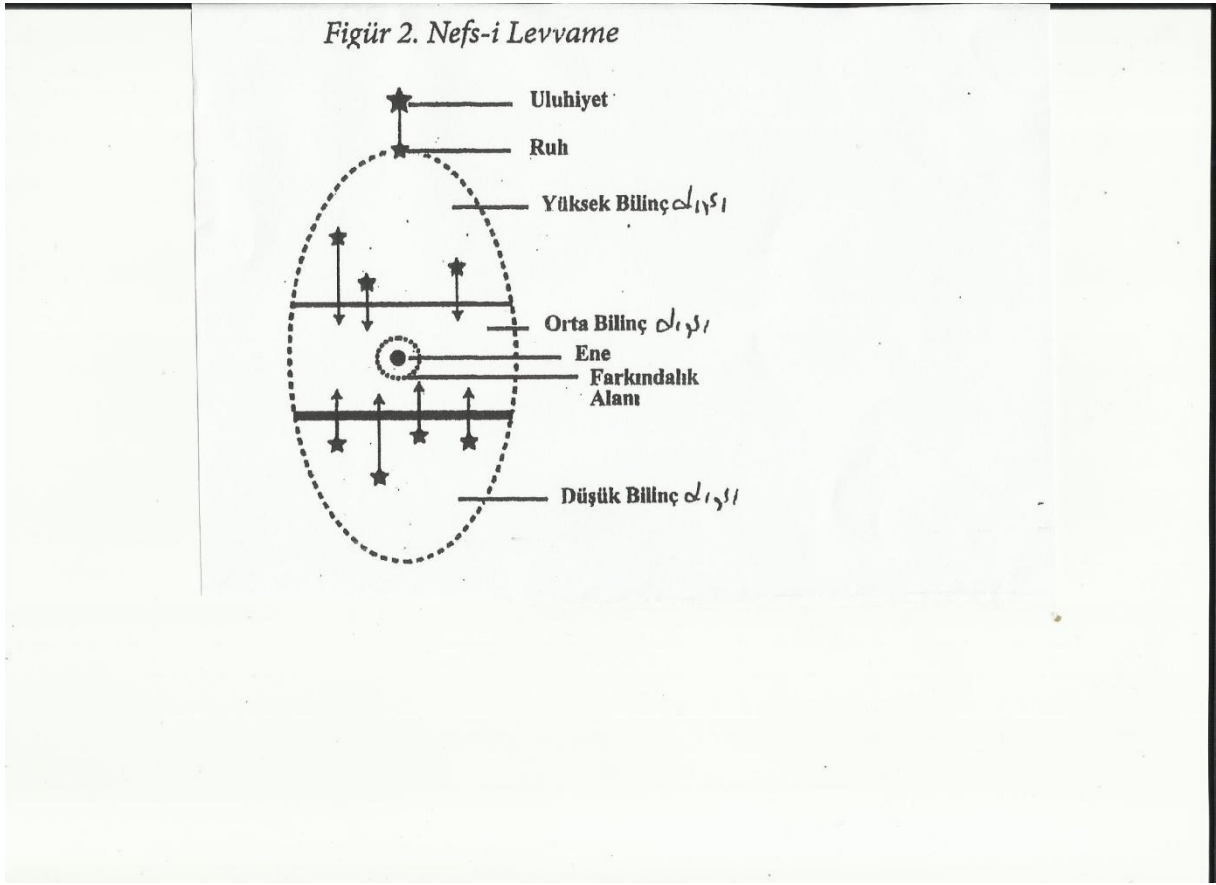
Tasavvuf: Nefs-i levvame: PİŞMAN. Utanç ve suçluluk duymaya başlar ama hala zalimdir; kötülükten suçluluk duyma, çirkin ahlaktan ayrılma, sorgulama başlar. Övülmek ister, üstün gelmek ister, kötü huyu tam atamamıştır. “Ben, ben, ben”

Cevizin dış kabuğu

Nuru: Sarı

Tasavvuf: Nefs-i Levvame

Assagioli: "Yumurta" modeli



Wilber: "Dalgalar" üst kuramı

1. Maslow: İhtiyaçlar: (Ruhsal) güvenlik, emniyet
2. Gebster: Dünya görüşü: MAJİK, duygusal
3. Piaget: Bilişsel: duygusal, preoperasyonel (sembolik ve somut)
4. Graves: Değerler: MAJİK, animistik, Kin Sprits (ırkçı), Güç Tanrıları, benmerkezci
5. Kegan: Düzen: 1
6. Loevinger: Öz kimlik: İmpulsif, öz koruyucu, rep-mind, duygusal, ben merkezci

Yoga: Manipura: Güneş ağı çakrası (sarı)



“YAPIYORUM/ DÜŞÜNÜYORUM”

Düşük çakraların enerjisini sağlamlaştırma, istem, kendine sahip olma, kariyer

Mantra: RAM; sembolik temsili: On taç yapraklı lotus çiçeği

Nota: Mi; temel element: Ateş; duyu: Göz/ görme; organ: Pankreas; 14-21 yaş arası

Taşı: Sitrin, akik; ağacı: Limon, lavanta, biberiye

Erikson: GİRİŞİM. Beceri/ suçluluk

3-5 yaş içişlik korkusu, yasak sevi duygusu, törel sorumluluk, üst benlik başlangıcı

Freud: Fallik

Moreno'lar: 2. Evren devam: Somatopsişik- sosyal-psikodramatik roller

2.5- 5 yaş: rol değiştirebiliyor, iyi kötü birleşiyor, sosyal roller başlıyor; fantezi dünyasının ayrılmasıyla psikodramatik rol kümesi (imgelenen gerçek ya da gerçek dışı şeylerin kişileştirilmesi) ayrılıyor (örneğin masal dünyası rollerine giriyor); rol değiştirme ve artı gerçeklik tekniklerinin kaynağı bu dönem

Nefs-i Mülhüme: İLHAM ALAN

Sıfatlar: İlim, cömertlik, Allah'tan gelen anlam ve değerler, kanaat, hoşgörü, tahammül, sabır, güzellik, hayret, güler yüz, güzel konuşma, kötü huylardan kurtulmaya başlıyor ama her an geri düşebilir, yarı deli, yarı veli

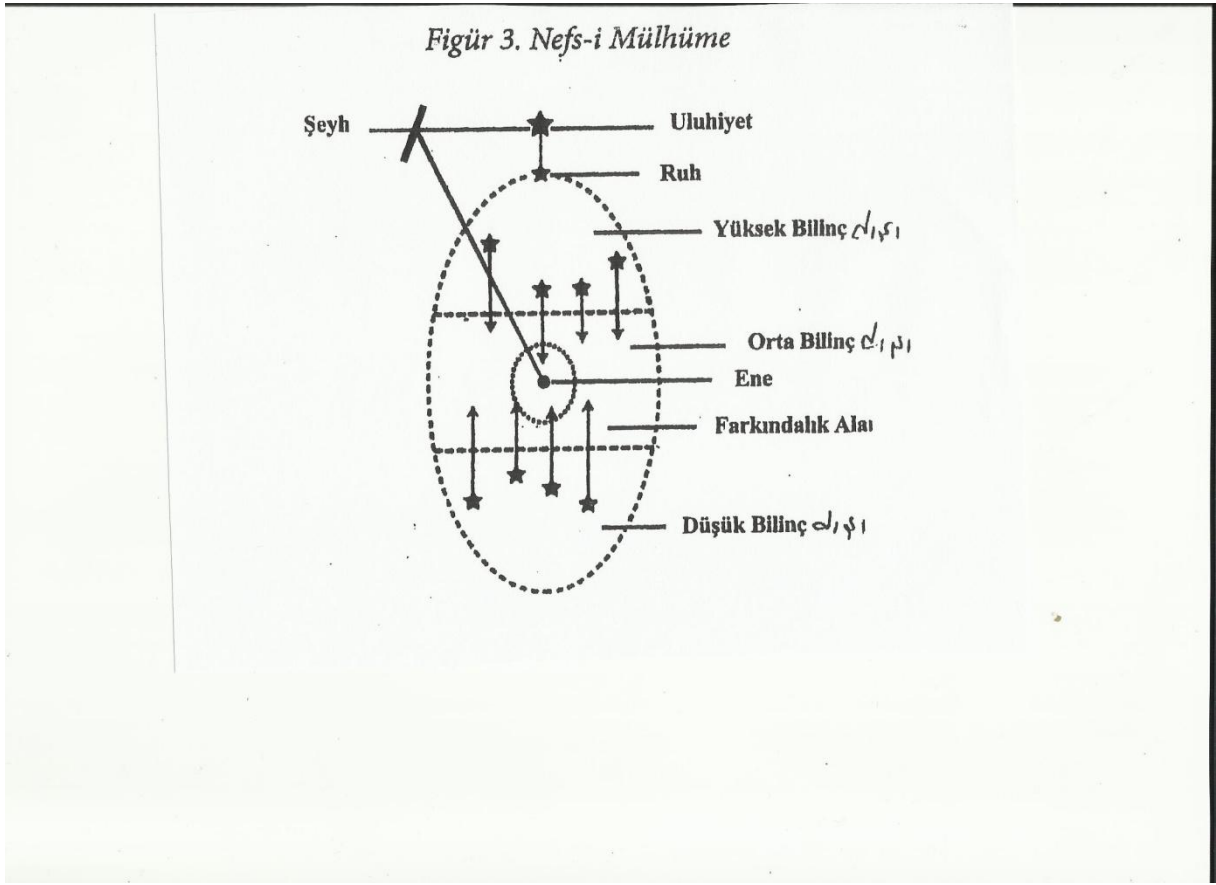
İlham ve marifet

Cevizin iç boşluğundaki kabuklar, odunsu madde

Nuru: Kızıl

Tasavvuf: Nefs-i Mülhüme

Assogioli: "Yumurta" modeli



Wilber: "Dalgalar" modeli

1. Maslow: İhtiyaçlar: Aidiyet, sevgi, özsaygı (başı)
2. Gebser: Dünya görüşü: MİTİK ve rasyonel (başı), Rule/role zihniyeti, rol self
3. Piaget: Bilişsel: Somut operasyonel, formal operasyonel
4. Graves: Değerler: Absolutik (mutlakiyetçi/ ahlakçı/ doğru-yanlış), gerçek zorlaması, can atma dürtüsü, mücadele, biraz ilerisi multiplistik (çoklu görüş)
5. Kegan: Düzen: 3
6. Loevinger: Öz kimlik: Konformist, vicdanlı, sosyosentrik

Yoga Kalp çakrası (yeşil): (Anahata)



“SEVİYORUM”

Agape, philios, eros; sevgi aşk, şefkat, birlik

Mantra: YAM; sembolik temsili: On iki taç yapraklı lotus çiçeği

Nota: Fa; temel element: Hava; duyu: Deri/ dokunma; organ: Timus, 21- 28 yaş arası

Taşı: Yeşim ve pembe kuvarz; ağaç: Gül yaprağı

Erikson: ÇALIŞMA/YAPICILIK: Başarı/ aşağılık-yetersizlik duygusu; 5-12 yaş

Freud: Gizlilik dönemi

Moreno'lar: 5- (18?) 15 yaş: Somatopsişik-sosyal-psikodramatik roller zenginleşiyor; kendi özerkliğini giderek artan şekilde alıyor; paylaşım tekniğinin ve grup psikoterapisi yönteminin kaynağı bu dönem

Tasavvuf: Nefs-i mutmaine: Şüpheden arınmış, tatmin olmuş, emin olmuş

EMİN

Sıfatları: Huzur, sevgi, cömertlik, sabır, şükür, teslimiyet, rıza, güler yüz, ibadet, tatlı dil, kusur örtme, hata bağışlama, kötü sıfatlardan (kibir, öfke, kıskançlık) arınma

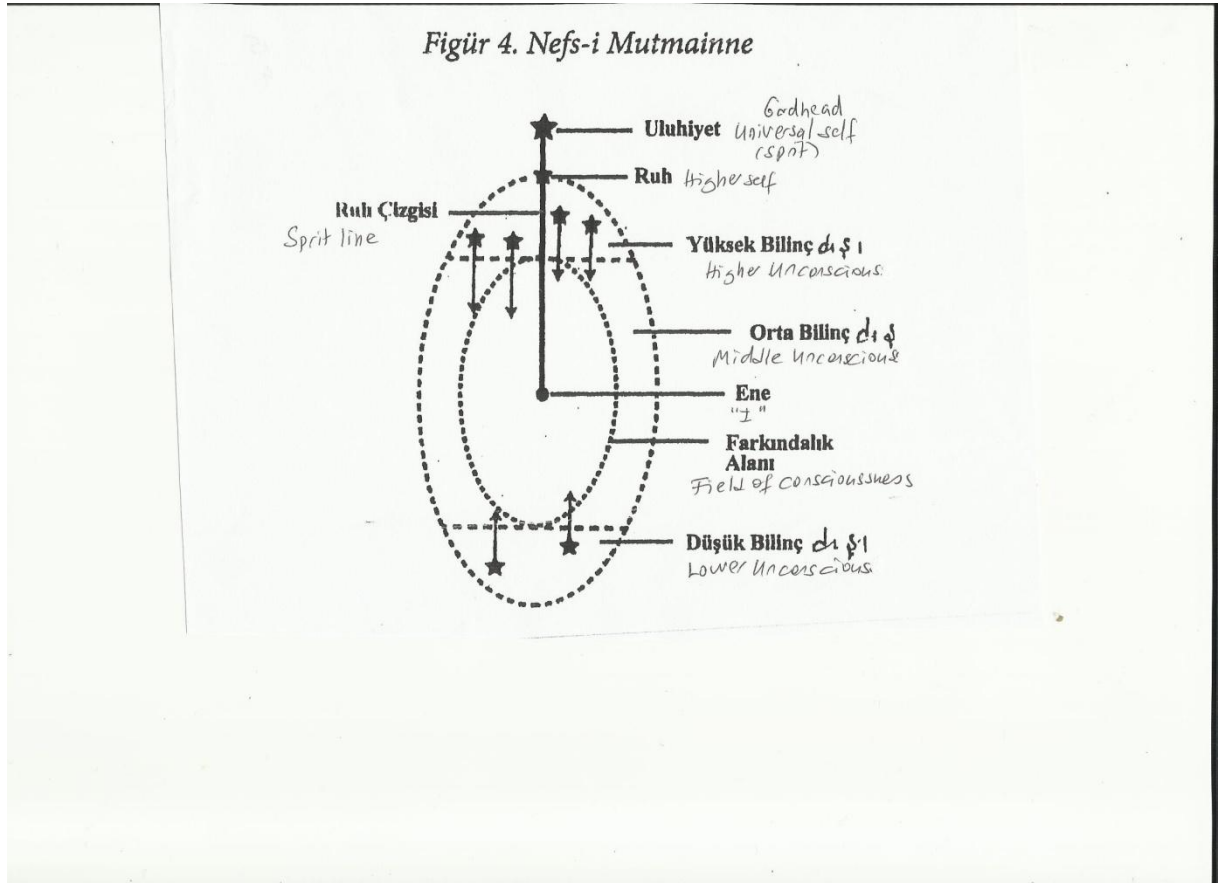
Aşık, şaşı, Allah'ın cennetine girmiş

Ceviz iç kabuk- zar

Nuru: Siyah

Tasavvuf: Nefs-i mutmaine

Assogioli: "Yumurta" modeli



Wilber: "Dalgalar" üst kuramı

1. Maslow: İhtiyaçlar: Saygınlık
 2. Gebser: Dünya görüşü: Pluralistik (Çokçuluk)
 3. Piaget: Bilişsel: Vizyon-mantık kenturunun ilk aşaması, pluralistik zihin (meta sistemler), yetişkin mantık
 4. Graves: Değerler: Relativistik (görececilik)
 5. Keagan: Düzen: 4.5
 6. Loevinger: Özkimlik: Bireyselci (individualistik) ekzistansiyel, dünya merkezli
- Dipnot: Soul seviyesinin başlangıcı

Yoga: Boğaz çakrası (mavi) (Vishuddha):



“YAPIYOR, SÖYLÜYORUM”

Her türlü dışavurum, ifade

Mantra: HAM; sembolik temsili: Onaltı taç yapraklı lotus çiçeği

Nota: Sol; temel element: Esir; duyu: Kulak/işitme; organ: Tiroid ve paratiroid; 29- 35 yaş arası

Taşı: Turkuaz, kehribar, kalsedon; ağaç: Okalıptus, adaçayı

Erikson: KİMLİK: Kimlik/ kimlik bocalaması 12- 19 yaş

YAKINLAŞMA: Yakınlaşma/ yalnızlık 20- 30 yaş

Moreno'lar: Ebeveynler olgunlaşıyor, kişi artık onlara akranlaşıyor, ebeveynden kendini ayırıyor, kendi döllerini veriyor; 15- 30 yaş; dramının kaynağı bu dönem

Tasavvuf: Nefs-i raziye (radiye): RAZI OLMUŞ

Herşey Allah'tan gelir, bütünlük

Sıfatları: Vera (günahtan kaçınma), ihlas (arınmışlık), muhabbet, huzur, merhamet, ince edep, halka doğru yol gösterir, herkesten saygı alır

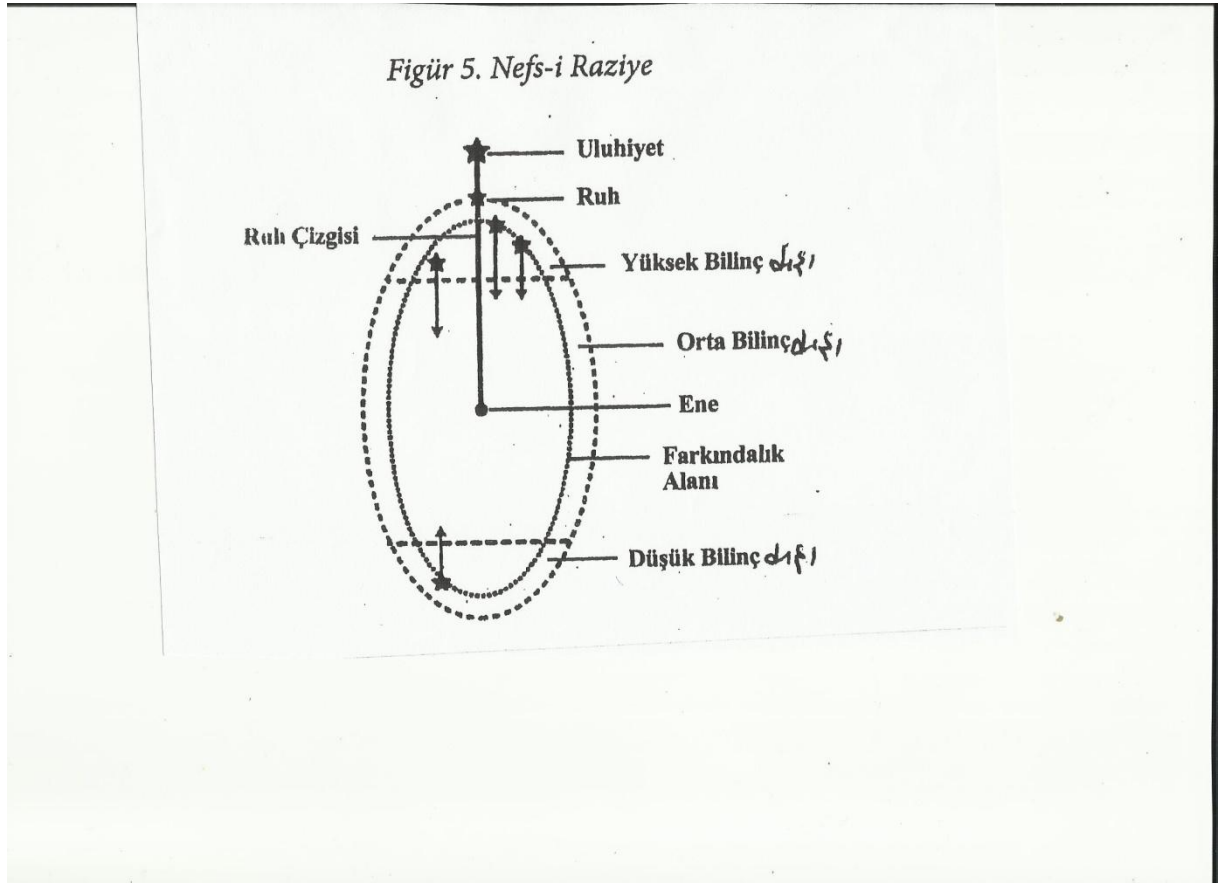
Veli

Cevizin içi

Nuru yeşil

Tasavvuf: Nefs-i raziye

Assogioli: "Yumurta" modeli



Wilber: "Dalgalar" modeli

1. Maslow: İhtiyaçlar: Kendini eylemek (self actualization) ve kendini gerçekleştirme (self realization) ilk aşaması
2. Gebser: Dünya görüşü: INTEGRAL, bütünleyici, kaynaştırıcı
3. Piaget: Bilişsel: Orta ve üst aşama vizyon/mantık kenturu, paradigmatik, geçişli paradigmatik
4. Graves: Değerler: Sistemik, esnek akış, global görüş, dünya merkezli
5. Keagan: Düzen: 5
6. Loevinger: Özkimlik: Özerk, yapı farkında, bütünlüştür

Yoga: Alın çakrası/ üçüncü göz (Iacivert) (Ajna):



“SEZİYORUM”

Algılama, altıncı his, geleceği görme, zeka

Mantra: AUM; sembolik temsili: Yetmiş sekiz yapraklı lotus çiçeği

Nota: La, temel element-enerji: Süptil; duyu: Akıl/ 6. his; organ: Hipofiz; 36- 42 yaş arası

Taşı: Kaplan gözü, lapis; ağacı: Yasemin, nane

Erikson: ÜRETKENLİK: Üretme/ durağanlık 40-60 yaş

BÜTÜNLÜK: Benlik bütünlüğü/ umutsuzluk ve ölüm korkusu 60 yaş üstü

Moreno'lar: 3. Evrene giriliyor; aşkın roller ekleniyor; yaratıcılık ekleniyor; 30 yaş üstü; ebeveynlerle bitmemiş işler tamamlanıyor, ebeveynlere kozmosa dönmek için yardım ediliyor

Tasavvuf: Nefs-i marziye (mardiye)

Allah da kulundan razı olmuş;

Sıfatları: Vakıf, ilim ve irfan taşıyan, şefkatli, insanları karanlıktan çıkarmak için onlara meyl ve onlarla muhabbet

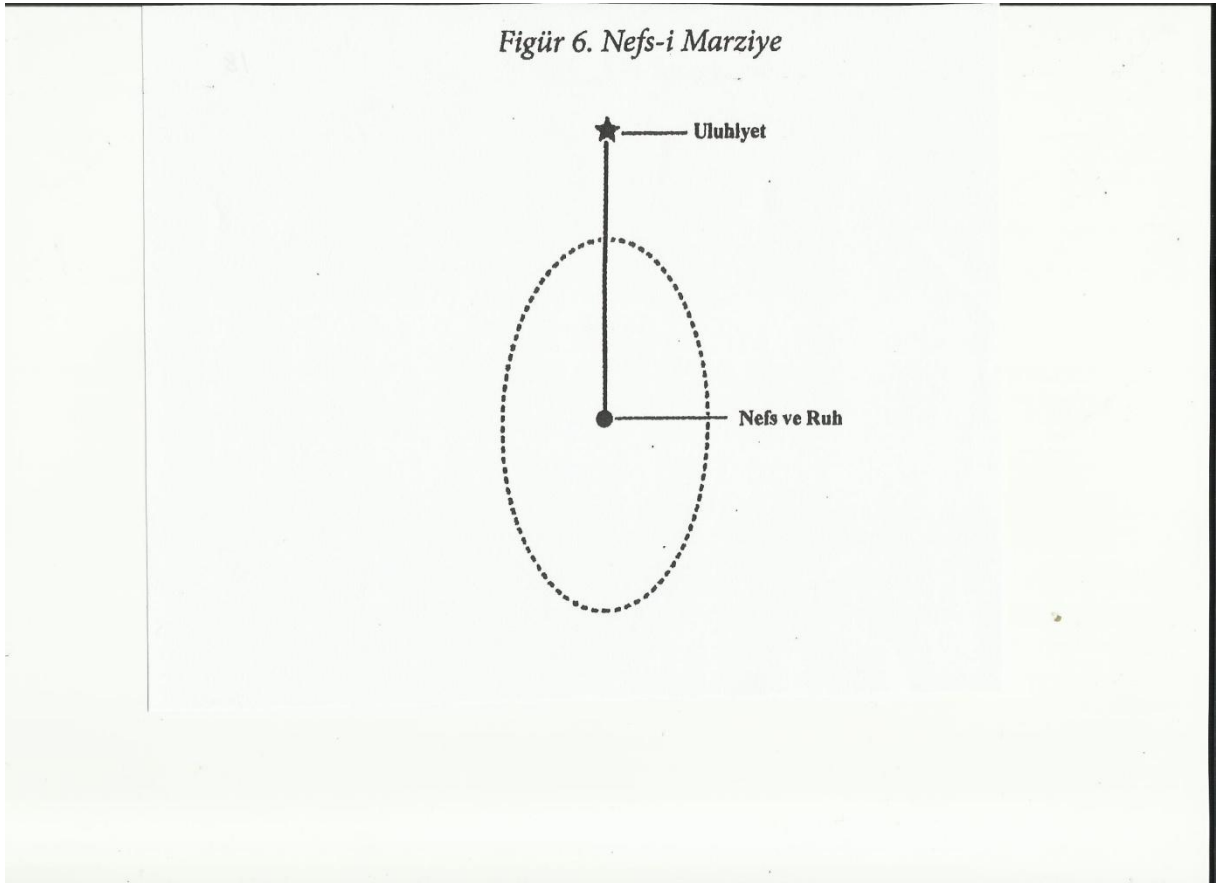
Sufi ve derviş

Cevizin yağı (içerdiği enerji)

Nuru beyaz

Tasavvuf: Nefs-i marziye (mardiye)

Assagioli: "Yumurta" modeli



Wilber: "Dalgalar" üst kuramı

1. Maslow: İhtiyaçlar: Kendini gerçekleştirme ikinci aşama: Kendini aşma
2. Gebser: Dünya görüşü: Global
3. Piaget: Aydınlanmış zihin: Paramind: Sezgisel zihin, metamind
4. Graves: Değerler: Aşkın, kozmoz merkezli
5. Keagan: Düzen:
6. Loevinger: Öz kimlik: Ben farkında (ego aware)

Dipnot: Sprit seviyesi başlangıcı; burada iki aşamalı görünüm: Psişik (global zihin): Şaman ve yogi seviyesi ve süptil (meta zihin): Aziz seviyesi

Yoga: Tepe çarka (Mor, eflatun) (Sahasrara):



OLUŞ/ YÜKSELİŞ

Mantra: Sessizlik; sembolik temsil: Bin yapraklı lotus çiçeği (on binden fazla enerji kanalı)

Gökkuşağı ile parlar, mor baskın renktir. İlahi plana açılıştır; ikilikler kalkar; geçmiş, gelecek ve anı görme, evrensel enerjileri (prana vb.) alma, mükemmelliğin kaynağı;

Nota: Si, temel element: Süper mental ruhsal enerjiler; duyu: Ruh/ akıllık; organ: epifiz; 43- 49 yaş arası

Taşı: Ametis, beyaz kuvartz

Erikson: Buraya ulaşmıyor

J. L. Moreno: Ben Tanrı

Tasavvuf: Nefs-i Safiye (kamile) (En-el Hakk)

Taşken elmas olmuş; Hakkın kölesi/ kendisi; “O” olmuş. Zaman-mekan yok olmuş; Vahdet-i vücut olmuş

“Eğer kendinden bir kurtulabilsen

Sırların sırrı sana açılır

Bilinmeyenin ardına

Gizlenmiş yüzü görünür

Senin algının aynasında”

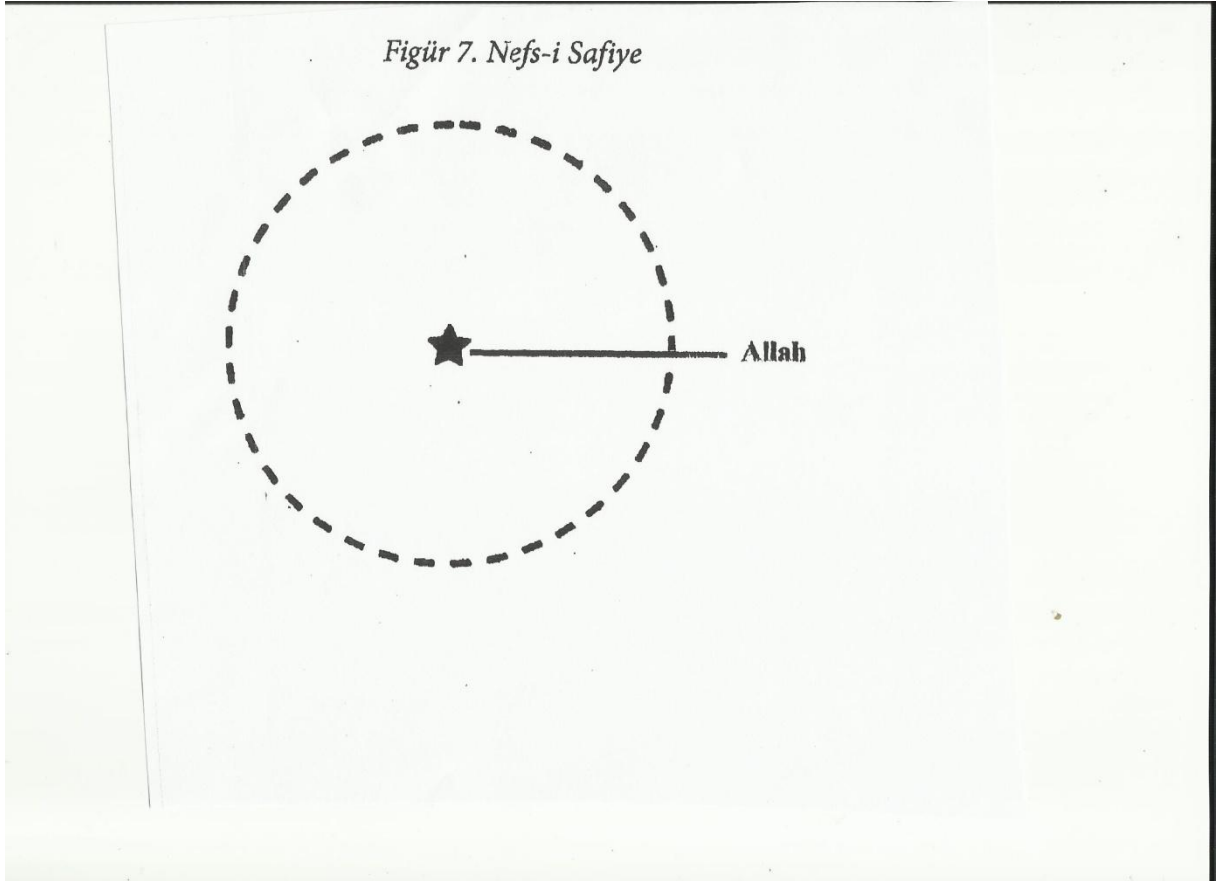
Bilge ve ermiş

Boşalmış ceviz

Nuru renksiz

Tasavvuf: Nefs-i safiye (kamile)

Assogioli: “Yumurta” modeli



Wilber: “Dalgalar” üst kuramı

1. Maslow: İhtiyaçlar: Kendini gerçekleştirmenin üçüncü aşaması: Kendini aşma iki
2. Gebser: Dünya görüşü: Holistik
3. Piaget: Bilişsel: Over-mind
4. Graves: Değerler: Aşkılık- birlik, kozmoz merkezli
5. Keagan: Düzen
6. Loevinger: Özkimlik: Transpersonel

Bu aşamanın iki görünümü vardır: Causal (nedensel): Bilge ve en yüksek (ultimate/non-dual): Siddha (peygamber, Buda)

Mesnevi Şerif

Süleyman Nahifi çevirisi; Amil Çelebioğlu sadeleştirmesi, 1-2 İD sadeleştirmesi

İlk 19 beyit

1. Dinle neyden; çünkü o bir şeyler anlatmakta, ayrılıklardan yakınmaktadır

Ney der ki: “Beni kamışlıktan kopardıklarından beri iniltim, kadın ve erkek herkesi ağlattı.”

“Ayrılık bağrımı parça parça eylesin, öyle ki aşk derdimi anlatabileyim.”

“Ben ki her çevrenin ağlayanı, iyinin de kötünün de arkadaşıyım.”

“Herkes kendi zannınca bana dost olur, sohbetimden bir şeyler öğrenmek ister.”

“Gerçi sırrım, feryadımdan uzak değil; ama her göz ve kulakta bunu sezecek nur yok.”

Can ve ten birbirinden gizli değildir. Ama canı görmeye izin yoktur.

Neyin sesi ateş oldu; onu hava sanma. Kimde bu ateş yoksa üzülürüm ona.

Neyin etkisi aşk ateşinden; meyinki aşk coşkununundandır.

Ney sevgiliden ayrılanı dert ortağı oldu. Kavuşmaya engel olan perdeleri yırttı.

Ney gibi bir zehir, ney gibi panzehir, ney gibi bir dost ve aşık olamaz.

Ney kan dolu bir yoldan haber verir. Mecnun’un aşk öyküsünü anlatır.

Asıl gizemin sırdaşı aşıklardır. Dile kulaktan başka istekli yoktur.

Günler derdimizden uzar ve yanıp yıkılmaya arkadaş olur.

Günler geçerse gam değil. Ey temiz dost sen ebedi ol.

Deniz balığı suya kandıramaz. Nasibi olmayana gün uzun gelir.

Ham olan hiç pişmişin halinden anlar mı?

Sözü kısa keselim vesselam.

Ey evlat, başını kes kurtul; gümüşe, altına esaretin ne vakte kadar?