

ZEYNEB URAS

# YENİDEN



100  
Cumhuriyetimiz  
100 Yaşında

**Zeyneb Uras**, yargular yerine merakla dünyaya bakışı, gülücükler kadar gözyaşlarını da kucaklayışı, eylemleri ve varoluşuyla insanlığın yoluna ışık tutan bir kadın. Belki ilk kaza haberiyle tanıdınız onu, belki hiç tanımadan kitabı elinizde buluverdiniz, belki yıllarca öğrencisi, takip edeni oldunuz Zeyneb'in. Her ne şekilde olursa olsun, okuyacaklarımız kalbinizi ve ufkunuzu genişletecek.

Göçmen bir ailenin üçüncü ve en son kızı olarak Ankara'da dünyaya gelir Zeyneb. Eğitime, spora ve seyahate önem veren ebeveynlerinin desteğiyle başarılı bir öğrencilik hayatı geçirir. Halkla ilişkiler ve reklamcılık eğitimini dereceyle tamamlar ve sektörde bir müddet çalıştıktan sonra yurtdışına yerleşir.

Yaklaşık altı yıl süren başarılı kariyerine rağmen kurumsal hayattan ayrılmaya karar verir bir noktada. Akabinde, bugün hâlâ görenlere ilham olan aşkı Emir ile tanışır. Spiritüel rehberleri vesilesiyle "yoga" ile yolları kesişir, iç yolculuğunda ilk adımları atar. Tabiri caizse dönüşümünü, evrimini gösterir bize o yıllar.

Sonrasında anneliği tadar, hem de üç oğlan çocuğuyla ayrı ayrı. Son oğulları da anneden bağımsız olmaya başlarken, Zeyneb de ilk yoga eğitmenlik eğitimine atılır. Kendine vakit ayırma niyetiyle çıktığı bu serüven, kısa süre içinde kitlelere katkı sağladığı bir oluşuma dönüşür. Zeyneb, eğitim aldığı stüdyoya ortak olur, eşi Emir'in mimari tılsımıyla beraber İstinye'de bir stüdyo daha kurar ve Türkiye'de yoganın yayılmasını sağlayan öncülerden olur.

Yıllarını, emeklerini, sabrını ve sevgisini verir; adeta dördüncü çocuğu haline gelir stüdyolar. Sayısız eğitimler verir, yüzlerce hoca yetiştirir, dünyanın birçok yerinden kıymetli eğitimcileri ağırlar; gelişir ve geliştirir. Yaşam Yogam eğitim içerikleri ve Sensin Destek Kartları gibi ülke çapında tanınmış yaratımları da bu süre zarfında doğar.

Onuncu yılını tamamlarken, eşiyle birlikte hafiflemeye, yavaşlamaya yöneldikleri sırada ansızın ölümcül bir trafik kazası geçirir Zeyneb.

Kazadan kurtulması başlı başına bir mucize olarak değerlendirilir doktorlar tarafından. Üstelik gözlerini açtığı dünya bıraktığı gibi değildir, pandemi sebebiyle tüm hayat durmak üzeredir. Zeyneb içinse hayata geri dönmek, o zamana kadar paylaştığı her öğretiyi bedenlediği benzersiz bir deneyime dönüşür.

İki yıl kadar süren iyileşme evresi, Akyaka'ya taşınmaları ve yeni oluşumu, yıllarını verdiği stüdyolarla kopuşu ve yeniden hayata başlayışını onun kalbinden aktığı gibi okuyacaksınız. Zeyneb Uras bugün Lemongrass kafede yoga dersleri ve inzivalar sunmanın yanı sıra YouTube ve Instagram üzerinden aktif bir şekilde paylaşımlarda bulunmaya da devam ediyor.

## YENİDEN

**Yazan:** Zeyneb Uras

**Editör:** Esra Yorulmaz

**Yayına hazırlayan:** Sema Çubukçu

**Yayın hakları:** © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**1. baskı / Ağustos 2023 / ISBN 978-625-8004-63-2**

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Yiğit Berker

**Sayfa tasarımı:** Taylan Polat

**Görseller:** Emir Uras

**Baskı:** Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

**[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)**

# Yeniden

Zeyneb Uras



# *İçindekiler*

Ne öncesi var ne sonrası	15
Yeniden doğuyorum	19
Mucizevi felaket	25
Uyanıyorum	31
Evvel zaman içinde	37
Evriliyorum	43
Nefesim can simidim	51
Hafifliyorum	59
Yaşam Yogam	67
Karanlıktan aydınlığa	73
Kabul ediyorum	81
Aramızdaki aşk	89
Keşif her daim	97
Yaram şifam	105
Kalbimi dinliyorum	111
Evrenle ahenklenmek	119
Şimdi ve burada	123
Sensin	129

Paramparça, yara bere  
Karman çorman, pek kırılğan  
Pek hassas  
Çok ağlayan, çok gülen  
Kalbi kocaman Zeyneb'i  
Hiç bırakmayan ve gerçekten seven  
Bağım, gücüm, ilhamım  
Murat, Ali, Sinan ve Emir'e...

# Önsöz

“İşte, bir şans daha!” dedi yaşam. Çok şükür, bin şükür!

Gerçeğimin, bana dokunanın, beni açanın bir diğerine dokunması, her daim ilham kaynağım oldu yaşam denen bu yolculukta.

Öğretmek uymadı, sinmedi içime hiçbir zaman. Öğretmen, yaşamın ta kendisi değil midir? Kim, kime ne öğretebilir ki günün sonunda?

Öğretmektense paylaşmak, aktarmak, beraber akmak oldu beni yoluma bağlayan. Dolayısıyla birazdan hikâyemi ve yolumu paylaşacağım seninle.

Ciddi bir kaza geçirdim ve ölümden döndüm bundan birkaç zaman önce. Değil dokunmak, gümbür gümbür girdi hayatıma bu kaza ve parçaladı her bir parçamı. Bedenim, hafızam, işim gücüm, ilişkilerim, ilhamlarım, planım programım...

Tuzla buz oldu bildiğimi sandığım her şey.

Yok oldu beni ben yapanlar ve tüm geçmişim. Ben, yok oldum. “Dur bakalım!” dedi yaşam var gücüyle; durdum. Durduğum yerde nefes aldım sadece; göğsüme, kalbime, derinime.



Aslında başımıza acı tatlı ne gelirse gelsin her biri, içeriye doğru giden yolculuğun öğretmeni, yol göstere ni değil mi? Geçirdiğim süreçte, bir buzdağın su altında kalan kısmı misali; görünmeyenimde, karanlığım da derinleştim ben de. Gölgelerim aydınlığım oldu, ışık tuttu yoluma birer birer.

“Nerede sıkışıyor, zorlanıyor, darlanıyorsam orada özgür değilim. İşte pratik zamanı!” diyordum hep. Hâlâ da derim. Evvela ve en çok kendime, sonra dokunabildiklerime. İşte! Paylaştığım, araştırdığım, var olduğum pratikler tüm hamlığı ve gücüyle serildi yoluma bu *kaza* sayesinde.

Ancak, kazalar, hastalıklar, kayıplar yaşamak koşul değildir gerçeği görme yolunda. Her an karşılaşacağımız ve karşılayacağımız bir şeyler sunar hayat, sunmaya da devam edecek. Dolayısıyla her an, pratik zamanı. *Neden?*lerin peşinden koşmayı bırakıp *nasıl?*lara bakmalı, sorular sormalı.

Kadim bilgiler ve gerçekliğin kendisi zamansız ve mekânsız. İnsanlık deneyimine ışık tutan her bir paylaşımın kaynağı mevcut hepimizin özünde. Sevgi, tevazu, anlayış, şefkat, katkı... Neyse aradığımız bu dünyada, bulaçağız içimizde. Yalnız değilim, yalnız değilsin. Bir’iz, beraberiz bu yolculukta.

Topraktan geldik ve döneceğiz toprağa.

Ne ilk ne sondu yaşadıklarım. Tesiri kelimelerle anlatması güç olsa da, bu yüzden girdim bu yola. Işığı ve karanlığıyla deneyimlediklerimin bana sunduğu hediyeleri, seninle paylaşmaya koyuldum.

Elim kalbimde. Hem ağlıyorum hem gülüyorum sözcükler dökülürken kalemimden teker teker. Hayatın tekrar sunduğu şans ile kalbimde bütünleşen, sağlamlaşan, parıldaayan güven ve ümidi seninle paylaşmaya niyet ediyorum hikâyemde.

Paylaşıyorum, çünkü beraberliğimizin her zamankinden çok daha önemli olduğunu görüyorum. İçinde yaşamak istediğimiz o Yeni Dünya'yı beraber yaratacağımıza inanıyorum. Heyecanım çok! Bir hedefim ya da varış noktam yok. Tüm varlığımla teslim oldum bu süreçte karşılama çıkan ve çıkacak nice bilinmezliklere.

Bana dokunanın, beni açanın, gerçeğimin, özümstediklerimin... Öz'den aktarıma hoş geldin!

Dilerim okuyacakların kalbini ısıtsın, sana ve çevrene dokunsun, alan açsın ve ilham olsun yoluna.

Işığına sevgim ve saygımla,

Zeyneb

*Ne öncesi var*  
**ne sonrası**



Yoğun bakımda geçirdiğim yaklaşık bir haftalık sürede, bir gün gözlerimi açıp “Ohh be!” demişim. Öyle anlatıyor o esnada kendisini tanımadığım, hatırlayamadığım canım Emir. Öncesi ve sonrası yok zihnimde, hafızam kayıplarda. Zeyneb kimdir, nasıl bir hayat yaşamıştır? Bilmiyorum, hatırlamıyorum. Bilinçsiz bir şekilde bir hastanenin yoğun bakım ünitesinde yatarken, neler yaşadığıma dair en ufak fikrimin olmadığı bir an, hayata geri döndüğümü haber verircesine bir “Ohh be!” diyorum refakatçiler ve doktorlara...



O ana kadar insanlar beni yoga eğitmeni, İstanbul’daki stüdyoların ortağı ve yöneticisi, Emir’in eşi, üç çocuk annesi, falancanın kızı olarak tanıyor. Evet, başlıca rollerim bunlar o sıralar. Gelgelelim, sıradan bir gün diyebileceğim tatta bir günde, hızla giden arabanın biri bana şiddetle çarpıyor! Neredeyse ölüyorum gibi bir şey oluyor; tabiri caizse ölümün kıyısından dönüyorum.

Ya da, belki de...

Sevgi, tevazu, anlayış, şefkat...  
Neyse aradığımız bu dünyada, bulacağız içimizde.  
Yalnız değilim, yalnız değilsin.  
Bir'iz, beraberiz bu yolculukta.  
Dilerim okuyacakların kalbini ısıtsın,  
sana ve çevrene dokunsun,  
alan açsın ve ilham olsun yoluna.

*Zeyneb*

Fotoğraf: Arda Süsey



*Yeniden* bir yaşamı kutlama öyküsü...

Ölümcül bir kazanın ardından her şeyi geride bırakarak Akyaka'da yeni bir hayata başlayan tanınmış yoga eğitmeni Zeyneb Uras, şifalanma yolculuğuna davet ediyor okuru; güçlenmek, gelişmek, bütüne hizmet etmek için...

QR kodu okutunuz



Dijital fiyat etiketi

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-8004-63-2



786258 004632



Doğan  
novus