

PACKAGING NEW AGE CULTURE IN TURKISH MEDIA

ARDIÇ USLU

MARCH 2013

**PACKAGING NEW AGE CULTURE IN TURKISH MEDIA**

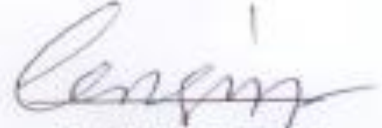
Uslu, Ardıç

MA, Media and Communication Studies

Supervisor: Prof. Dr. Nuran Erol Işık

March 2013, 378 pages

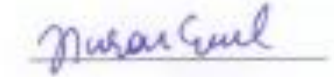
Approval of the Graduate School of Social Sciences

  
Prof. Dr. Cengiz Erol  
Director

I certify that this thesis satisfies all the requirements as a thesis for the degree of Master of Arts.

  
Asst. Prof. Dr. Y. Gökçen Karanfil  
Head of Department

This is to certify that we have read this thesis and that in our opinion it is fully adequate, in scope and quality, as a thesis for the degree of Master of Arts.

  
Prof. Dr. Nuran Erol Işik  
Supervisor

Examining Committee Members

Prof. Dr. Sevdâ Alankuş 

Asst. Prof. Dr. Deryn Duman 

Prof. Dr. Nuran Erol Işik 

## ABSTRACT

### PACKAGING NEW AGE CULTURE IN TURKISH MEDIA

Uslu, Ardıç

MA, Media and Communication Studies

Supervisor: Prof. Dr. Nuran Erol Işık

March 2013, 378 pages

Recent years shown an increasing interest in the alternative medicine, self-awareness, healthy lifestyles, spirituality and self-help issues in the Turkish Society. New Age concepts as reaching to a higher state of consciousness, listening ones own inner-voice, spiritual healing, oneness consciousness are not alien to Turkish society. Turkish media redefined the ancient medicine of Anatolian culture redefined ways of healing and presented them as of somethingbrand new, as Packaging. Use of Packaging constitutes the promotion of New Age. Opinion Leaders or so-called Guru's of New Age are important contributors in the formation of the Packaging New Age language. Language of Packaging New Age Culture is created and promoted in Media Outlets. The aim of this work is to reveal the language of Packaging New Age culture that is being used in Media Outlets by Opinion Leaders or so-called Guru's. To reveal this discourse that is being presented as a Panacea, popular New Age books as well as popular New Age Tv pogrammes will be analysed.

Key Words: New age, Turkish media, Turkey, packaging, Discourse Analysis, Foucault

## ÖZET

### TÜRK MEDYASINDA YENİÇAĞ KÜLTÜRÜNÜ PAKETLEMEK

Uslu, Ardıç

Medya ve İletişim Çalışmaları Yüksek Lisans Programı

Tez Yöneticisi: Prof. Dr. Nuran Erol Işık

Mart 2013, 378 sayfa

Türk toplumunda yakın yıllarda sağlıklı yaşama, kişisel gelişime, maneviyata ve tamamlayıcı tıbbı duyulan ilgi oldukça artmıştır. Yeni Çağ kavramları arasında yer alan içsel sesini dinlemek, manevi şifa ile şifalanmak, yüksek bir bilince ulaşmak, güçlü ve sevecen Doğa Ana gibi kavramlar Türk toplumuna çok yabancı olan kavramlar değildir. Türk medyası sözü edilen kavramları günümüze uyarlayarak onları medya kanalları aracılığı ile bir paketleme halinde sunar . Paketlemenin fikir liderleri tarafından, New Age bir popülerleştirme ve yaygınlaştırma dili olarak kullanılması tezin amacı konusunda önemli bir yer tutar. Yeni Çağ Kültürünün Paketleme halinde medya kanallarında popülerleştirme amacı ile sunulması, var olan Yeni Çağ dilini yeniden tanımlar. Bu tezin amacı Yeni Çağın Kültürünü Paketlemek adlı dilin, fikir önderleri tarafından nasıl kullanıldığını açıklayarak bu dilin söylemini açıklamaktadır. Bu söylemin nasıl bir *Panacea* halinde sunulmasını da açıklamayı amaçlayacak şekilde, medya kanallarından seçilen popüler kitap ve popüler televizyon kanallarının söylem analizi yapılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yeni çağ, Türk medyası, paketlemek, söylem analizi, Foucault

*To my mother Serpil Konaklı Uslu...*

*and*

*to my family*

## ACKNOWLEDGMENTS

I wish to express my gratitude, sincere appreciation and endless thanks to my supervisor Prof. Dr. Nuran Erol Işık for her guidance, continuous support, tolerance, compassion and her belief in me. Always been understanding and never losing faith in me, she has got me through the hardest times. Without her mind-expanding knowledge, her consciousness-increasing comments, ever-lasting education, nurturing and supportive energy, it would not have been possible for me to develop and finish this thesis. My eternal gratitude.

I also want to express my sincere appreciation and gratitude to Yrd. Doç .Dr. Derya Duman for helping me, devoting time and support to this work and for her vast knowledge and compassion. My gratitude, appreciation and thanks to Prof. Dr. Sevda Alankuş for the time and support she gave me and for helping me to perceive life from a different angle. I wish to express my sincere appreciation and thanks to Yrd. Doç. Dr. Aysun Akan, who gave me the strength to continue. I also would like to express my gratitude and thanks to Prof. Dr. Robert Cardullo, who understands me better than I do myself, and who has become my guide, paving my way through the MA program.

I would now like to express my thanks and appreciation to my dear and ever-supportive friend Sumru Yıldırım Kaya, and to all my close friends: Nükhet Münevver, Erkmén Tayaz, Pınar Umul and Başak Pagy, Nazlı Özerk, Merve Gönen, Yeşim Altinküp, Yasemin Yıldırım, Gizem Güngördü, Esin Sayın, Burcu Yaman, Rana Kuddaş, Burcu Öksüz, Martı, Canberk Ünsal, Çetin Dikbaş, Deniz Kuru, Mustafa Yeğınboy, Serpil Midilliden, Ekin Kodaman, Sinem Derman, Mert Can Yörükođlu, Selin Türkel, Yüksel Ersever, Oya Karayeva, Dila Özzambak, Onur Ertuđrul, Zehra Usanmaz, Zuhul Yağcı, Cavidan Düzyatan, Oya Timurdođan, and Semra Elmacı Kumpasođlu, - I cannot thank you enough. Thanks also to Ros Elliott-Özlek for your help with the proofreading. My gratitude and love to Gülgün Canbaş Sharafat, Yasemin Atatuş, Semra İler and Semiha Güleç for , showing their support and belief in me.

My thanks to my father Cüneyt Uslu, my mother Serpil Konaklı Uslu, my sister Ayşe Nazlı Uslu, my grandmother Macide Konaklı and my grandfather Şükrü Konaklı. Without their support and love, I would never have become the person I am.

Thanks also to my pets, my dog Panda, who passed away recently, and my other two dogs Sakız and Minik Zeytin and to my dear cat Yağmur.

Lastly, I want to express my gratitude to all that is.

## TABLE OF CONTENTS

APPROVAL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRACT .....	i
ÖZET.....	iii
ACKNOWLEDGMENTS .....	v
TABLE OF CONTENTS .....	vi
INTRODUCTION .....	1

### CHAPTER I

#### THEORY

1.1. Modernity and its Discontents.....	4
1.2. Postmodernity.....	23
1.3. New Age.....	49
1.3.1. New Age as a political movement .....	57
1.3.2. New Age as a Global Phenomena.....	63
1.3.3. New Age as a Belief System.....	72
1.4. Turkey and Transformation of Everyday Lives .....	87
1.4.1. Transformation of Everyday Lives in Turkey .....	97
1.4.2. Politics of body and everyday life .....	101

### CHAPTER II

#### METHODOLOGY

2.1 Methodological Approaches to Discourse Analysis In Media Studies .....	122
2.2. Method and Logistics of Research .....	135
2.2.1. Sources of Data.....	137
2.3. Major Hypotheses of the Research.....	138



CHAPTER III  
ANALYSIS of DATA

3.1. Metaphorical Analysis.....	141
3.1.1. Physical Wellbeing .....	142
3.1.2. Moral Wellbeing .....	151
3.1.3. Other .....	153
3.1.4. On religious texts .....	162
3.1.5. Prayer .....	166
3.1.6. Energy .....	167
3.2. Characteristics of Parables .....	182
3.3. Characteristics of Aphorisms .....	190
CONCLUSION .....	193
ENDNOTES.....	212
REFERENCES.....	215
APPENDIX.....	220
A-Ender Saraç-Maneviyat .....	220
B-Ender Saraç-From Gülben Ergen's Tv Show“Gülbence” .....	231
C-Ender Saraç-From Doktorum Program as a guest speaker. Kanal D .....	266
D-Ahmet Maranki-Gülben Ergen. From TRT Gülben Ergen’s Program.....	269
E-Ahmet Maranki-From Beyaz Tv Seda Sayan's program “Beyaz'ın Sultani” ...	295
F-Nuray Sayarı-From Showmax “Nuray Sayarı ile Astroloji” .....	317
G-Nuray Sayarı-From Showmax “Nuray Sayarı ile Astroloji” .....	348

## INTRODUCTION

This thesis is about Packaging New Age Culture in the Turkish Media. By means of critical Discourse Analysis, this study aims to reveal the discourse of Packaging New Age in the Turkish Media and to show the effects of a New Age culture that has emerged in Turkey and gradually become part of daily life through the media channels.

New Age discourses and practices are increasing in intensity and popularity in Turkish society. In order to understand this popularity - which is believed to be media-sourced - and the reasons behind it, data from media outlets has been selected for analysis.

The first chapter deal with the theoretical bases and roots of Packaging New Age.

Chapter 1.1 concerns Modernity, the discontent and the problems caused by rationalization, mechanization and secularization which are believed to have contributed to the promotion of New Age.

Chapter 1.2 is about Postmodernity. This chapter outlines the debates about the concept of postmodernity, along with the effects of postmodernism, cognitive constructs of postmodern individuals, creation of subcultures, grass-root movements, liberation movements and the postmodern notions of living.

Using texts from Bauman and Foucault, an explanation is given for New Age becoming a daily practice, and for the compensation of sacralisation, together with the increase in consumerism, power relations and self-discipline.

Chapter 1.3 deals with the New Age - its development and historical roots. Several areas related to New Age are explained in order to illustrate its vast scale. The reference for this subject is the work of Hanegraff, and the focus is mostly on the healing aspects of the New Age in order to link it to this thesis.

Chapter 1.4 is on Turkey and the Transformation of everyday lives in Turkish Society. This chapter sets out to depict the problematic and theoretical assumptions of modernization and rationalization in the form of desecularisation and secularisation. The second part of this chapter is on the construction of individuals, the transformation of daily lives and the practices of individuals in Turkish society. The concept of packaging is explained through the work of Öncü, and texts by Kozanoğlu and Ahıska&Yenal are used to explain this New Age culture from a sociological point.

Chapter 2 details the Methodology, explaining the Discourse Analysis and the concepts used by Foucault which make Discourse Analysis possible. Rhetorical tools including metaphors, parables, and aphorisms are used to reveal the discourses of Packaging New Age.

Chapter 3 concerns analysis, with explanations of the discourses given through the use of rhetorical tools - mainly metaphors.

Chapter 4 gives the conclusion and evaluation, aiming to summarise the findings.

In some respects, this thesis may be considered inadequate in that certain questions will remain unanswered. However, being the first study of its kind in this

field, there are no sources or existing studies to lead the way. Thus the main aims are to answer the initial questions posed and widen the scope for such research.

Being the first work of its kind within the field, this thesis was written with the guidance of references taken from various sources. It can be termed a hybrid study in its field, or even a hybrid culture analyzed with hybrid methods - in line with the concept of New Age being known as a hybrid culture in Turkish media and society.

As this research was undertaken within the field of media and communication studies, the content and analysis have been kept within that framework as far as possible. Other fields of social science were also consulted and some information from these has been included. However, the importance of the human being, along with neo-liberalism, arises from the very nature of New Age, and this is 'issuetized' by Packaging - which is, in turn, explained by discourses offered as consumerism.

One of the aims of this thesis was to show the discourse of neo-liberalism, which states in various forms that 'you are important and valuable' throughout the discourses of Packaging New Age Culture. A secondary aim was to explain how these concepts - the 'me first' and 'you are valuable' beliefs - were founded.

Considering the wide varieties of both Turkish and New Age cultures, along with the fact that this is the first study in its field, there may be some difficulty in understanding the relationship between chapters at first glance. However, taken in the context of the New Age Culture concepts, which have been presented in Hybrid and Packaging forms, the relationship between all the chapters will be made clear.

## CHAPTER I

### Theory

#### 1.1. Modernity and its Discontents

New Age is referred to as a religion by some, a new way of living by others. Still others refer to it as an optimistic way of living, an age of light, an age of evolved consciousness, a new consumption culture. It has been called a kind of marketing culture or a deceitful way of living that blurs the “realities” of life thus creating an illusion that is shaped by positive promises and positive thinking. There are many assumptions made about the nature of New Age or how it is used to console human beings. There are also critics who doubt the existence of New Age. Furthermore, it is often stated that we will never know which reality we live in until we are awake<sup>1</sup> and have freed ourselves from the veil of illusion.

It can be said that all these assumptions carry a spark of truth in their references to New Age. As one can gather from its name, New Age is a new way of living, a way of living that includes interconnectedness with the “whole”; a philosophy that carries the ideology of being whole, approaching life and the body in a holistic way, being aware of our divine roots, and being in tune with nature.

In basic terms New Age ideology seeks to fulfill, or satisfy the broken strings of human beings that have been destroyed by modernization. In biological terms, humans have the same type of cells as animals. The human race, being different from animals by nature, shares planet Earth (known in New Age terms as Mother Nature, or Gaia with other sentient beings. To put it more simply, we can think of an animal or plant. In order to thrive, plants have to send their roots into the earth, and

have to feel the soil, wind, rain and sun. Plants are in balance when they are in tune with nature. Imagine uprooting a plant and putting it into a pot. What happens when it is taken from the soil?

We have heard about diseases that might infect the plant. As a result, a special soil mix which is sterile and pure may be used. Then, wearing latex (anti-allergenic) gloves because of micro-organisms, the plant is re-potted in soilless soil and watered. However, not all waters are desirable. Rain water cannot be used because of pollution, so a water filter is now needed because of yet more pollutants in tap water. Next one has to measure the pH of the soil, and set the amount of required fertilizer in purified water.

This is how human beings live in today's world, completely at odds with nature. The plant in the pot will never be as strong as it is in nature. It will hardly ever flower and bear fruits, birds will never nest in its leaves, ants will never live in its soilless soil. The plant will never have the chance to be washed with the dew, nor bathe in the rays of the moon or the sun and it will never have the chance to be truly in tune with nature.

Like this precious plant-in-a-sterile-environment, we humans are also trying to thrive in conditions which we created many years ago and which still contribute to our disempowerment. All because of this separation from nature.

Modernity has affected different areas of society. Human beings have adopted the idea that they are masters of planet earth and can do anything necessary to gain control and earn money. Disconnection from nature that is mentioned is not new. From the onset of existence, humanity has sought to protect itself from the "outer

world” and created the notion of controlling and dominating nature. The speed of this alienation process was not so rapid until the industrial revolution and the age of modernity.

Modernity has forced this separation process to go one step further. This is the need to consume. As will be explained briefly in the following parts of this chapter, consumerism and the need for belonging have been linked to the concepts of rationalization and disenchantment. As a direct consequence of rationalization, people have been brainwashed with health and consumerism codes. New Age is not solely an age of “new” or a new way of living. It is a concept that aims to heal the wounds caused by modernity, rationalization and a male-dominated culture; to heal the negative outcomes of modernity as a form of disenchantment. The effect of modernization and civilization can be compared to the plant mentioned above. Similar to this “precious-like-no-other” plant, we also used to live in a self-sustaining environment in which we were healthy, whole and serene. This might all sound like the purity of nature, a utopia in which all lived in bliss.

Are the hearts of humans so easily corrupted or does the human race seek power above all others? It may not be possible able to find answers to these questions, but one thing that can be done is to clarify the hidden ideology and the link between Ourobos2 and human existence. It would be wrong to link evil with the human race. Modernity itself has increased the speed of alienation. This increased amount of alienation in society has led to a search for release through finding a sense of belonging.

In this chapter major theories of modernization will be reviewed so as to contextualise the emergence of New Age culture. This chapter is called Modernity

and its Discontents. The theoretical context of New Age is related to theories of modernity which enable us to investigate the issue both as a social movement and as a subculture with specific discursive characteristics. First of all, theories of Weber, Wagner and Habermas will be outlined and briefly explained in order to frame the emergence of New Age culture. This chapter will cover both positive and negative theories of modernity.

Weber and his theories on modernity will be the starting point. Weber sees modernity as something positive, and beneficial in terms of enchantment and, more broadly, rationalization. According to Weber (1993) , ideas are seen as both the source of social change and determining the direction of social change. The Weberian approach concentrates on ideas and the link with Rationalism. Rationalism is important for replacing the traditional view of the world with a rational way of thinking. Tradition, according to Weber, is something that acts like a constant brake on change. Truth is seen as what has always been in pre-modern societies.

In modern societies truth is a result of rational calculation. Tradition is criticised as having unquestioned truths of the past. Tradition in certain terms might prevent the development of society in positive ways. The effect of Rationalization on dissolving tradition is also desired and this is a positive outcome of modernity.

In Weber's (1993) view, Catholicism lost its power, and Christianity sub-divided into different sects as a consequence of the reformist movements. These sects were under the label of Protestantism, which sprouted directly from the works of Martin Luther. Protestantism also sub-divided into different socio-religious sects. These sects included Calvinism, Pietism, Methodists and Baptists. Weber argued that certain types of Protestantism, and Calvinism in particular, were supportive of the



rational pursuit of economic gain and worldly activities within the aim of gaining economic power. In Weber's (1993) book, *The Sociology of Religion*, he states that belief systems differ from each other in their understanding of the world and spiritual life. For the Protestant work ethic he labels them as inner-worldly asceticism.

Asceticism simply defines a lifestyle that is characterized by withdrawing from worldly pleasures with the aim of religious goals, and in particular, with the notion of attaining salvation. Worldly asceticism differs from the general notion of asceticism in that it refers to those who do not withdraw from the world but still remain ascetics.

In his book Weber argues that:

The inner-worldly asceticism of Protestantism first produced a capitalistic state, although unintentionally, for it opened the way to a career in business, especially for the most devout and ethically rigorous people. Above all, Protestantism interpreted success in business as the fruit of a rational mode of life.” (Weber, 220)

Ritzer (1999) argues that Weber is working at the level of ideas rather than material structures.

Weber depicted a world that is, at least initially, enchanted. The Protestant Ethic sprang from the Calvinist belief in predestination. Believing that whether or not they were saved was preordained, the Calvinists looked for particular signs as a way of telling whether or not they were among the saved. The most important of those signs became economic success. The Calvinists came to work hard, and to reinvest profits in their businesses, to help ensure that they would, in fact, see the signs of their salvation. This was clearly an enchanted world. That is, the Calvinist was making decisions on the basis of mystical ideas (“signs,” “salvation”) rather than rational, matter-of-fact principles and procedures.(p. 67)

It can be understood that according to Weber Modernity had first turned out to be transforming and liberating humanity, and enchanting a world that had become

disenchanted. Rationalization, as Weber (1993) puts it, used to be a positive effect of modernity in uniting humanity with progress. As will be briefly explained in the following part, modernity was assumed to be positive in rationalizing, but when rationalization became irrational, it can be said that everything that had been enchanted was lost and the aura of life was dimmed.

Peter Wagner (1994) , a German sociologist known by his work: *A Sociology of Modernity: Liberty and Discipline*, explains modernity as empowering, and enlightening, which is positive in the empowerment of the individual. Wagner sees the tradition of Enlightenment as something in which integration and coherence were conceived as something inevitable that resulted from the use of reason which was inevitable and necessary.

As stated above, modernity contributed to the progress of humanity. Tradition, seen by Weber as a block to humanity's progress, was dissolved and through rationalization the limitations of tradition were transformed. Wagner, in his book on Modernity, saw the outcomes of modernity as supportive of humanity's progress.

Wagner (1994) says that the idea of liberty as autonomy was fundamental to modernity. According to Wagner, many critical social theorists are likely to start from two fundamental normative assumptions. The first is the autonomy of the individual. After the Encyclopedia movements and the Age of Enlightenment, it was seen that humanity desired to be liberated and empowered.

One can also view this process of empowerment as a literal gift of fire to humankind by the Titans. According to Greek mythology, before the era of

anthropomorphic Gods and Goddesses there used to be the Age of the Titans. Titans did not desire power and control, but were pure, benevolent and wise beings that tried to help humanity. The Olympian Gods kept fire away from humans so that they could be controlled and would worship them. It was Prometheus who stole the fire from the Olympian Gods and gave it to humanity, to whom it had always belonged. As a result, Zeus punished Prometheus with an eternal torture. Prometheus was chained up on a mountain in the Caucasus, where every day an eagle devoured his liver, but which grew back every night. Prometheus was eventually freed by Hercules (Erhat, 1978).

This idea of liberation and of gifting humanity with the fire that had been stolen from them, was rekindled during and after the enlightenment period and throughout the modernization process. Although the bearer of fire is said to be tortured and humiliated through the process of modernization, in the end, modernity frees the gift giver but limits the individual to act and behave in a certain way.

As Wagner puts it, modernity liberated human beings in terms of empowerment. Like, the mythical story above, New Age, will become an area that empowers the people that are, in Weber's terms, "disenchanted".

Wagner (1994) says that modernity has both empowering and limiting properties. Considering these limiting effects of modernity, it can be assumed that modernity simplified the acceptance and even the occurrence of New Age ideologies and practices throughout society.

Habermas (1975) , on the other hand, shows positive ways of modernity from his perspective. Habermas states that modernization promotes both strategic and

communicative rationalization. Li (2005) explains that These areas are important in terms of progress and liberation. Habermas is therefore critical not only of his Frankfurt predecessors Horkheimer and Adorno, but also of all those like Heidegger, Bataille, Derrida, Foucault, Lyotard and other postmodernists who followed Nietzsche in ‘overtrumping modernity’ . (p. 72)

Habermas’s defence of modernity’s rationally established normativity thus required him to severely criticize “discourses which pose alternatives to reason’s hold on modernity.” (Li, 2005, p. 73).

Habermas’s theory of modernity is, paradoxically, a form of neo-primitivism: “it has to presuppose and include the primitive Other even as it seeks to overcome and exclude it, The pre-modern Other superseded by modernity is folded back into Habermas’s work to return as the other discourse that continues to inhabit and haunt modernity.” (Li, 2005, p. 73)

It is said that modernity and rationalization also aided the progress of humanity but that the mystical living of daily life was affected by it and that this should be recovered. In Ritzer’s terms it must be re-enchanted and the lost magic of life should return. Habermas (1967) also added that:

... of course, ... we must not abandon the hard-won secularism and pluralism of modern society for the pre-modern and the mythic. But, at the same time, modern rationality is still in need of the semantic resources that were lost when pre-modern religious beliefs were secularized. (p. 33)

As Habermas (1975) observes “[T]he unbelieving sons and daughters of modernity seem to believe that they owe more to one another, and need more for themselves, than what is accessible to them, in [secular] translation, of religious

tradition – as if the semantic potential of the latter was still not exhausted.” It appears, therefore, that Habermas can neither theorize about modernity with the pre-modern Other nor theorize about modernity without it.

Habermas speaks about modernity as establishing “itself by excluding what it has excluded. This aporetic logic, in which the pre modern Other is first excluded or superseded by rationality’s progress, only to be included again because it is a constitutive part of modernity and rationality , defines what can be called Habermas’s neo-primitivism.” (Li, 84)

As Li explains:

“Habermas’s neo-primitivism, therefore, reveals itself as a complex theoretical operation in which the disavowal of the primitive or pre-modern is, at the same time, a recovery of the prototype of normative consensus and communicative intersubjectivity present in the pre-modern condition that has been disavowed.” (Li, 84)

In the acceptance of New Age ideologies and New Age practices, demystification - or in Weber’s terms, disenchantment,- leads to a lack in society that must be filled with something that empowers and something that tries to bind the long lost enchantment with itself. This is New Age and its practices.

Even as he argues for the greater cognitive adequacy, reflexivity and learning capacity of modern forms, of ‘open’ understanding over ‘closed’ mythical world-views, Habermas nonetheless sees fit to remind us that we should not ignore the ‘pathos’ that attends Peter Winch’s defence of pre-modern, mythic thought. Habermas asks: ‘Can’t we, who belong to modern societies, learn something from understanding alternative, particularly pre-modern, forms of life? Shouldn’t we, beyond all romanticizing of superseded stages of development, beyond exotic stimulation from the contents of alien cultures, recall the losses required by our own path to the modern world? (Li, 85 )

Weber's (1993) views on modernity are much more negative about what modernity had brought. Weber sees the modern world as disenchanted and rationalized. According to him, disenchantment is caused mainly by rationalization.

Rationalization, which seemed necessary for the progress of humanity in dissolving tradition and shifting the thinking capacities of humans into a more liberated and enlightened future, had failed to liberate all. Rationalization and the logic of modernity that presumed to liberate humans by making their wishes come true, like the story of Aladdin and the magical lamp, failed to do so.

Once rationalization had dissolved, tradition dimmed the aura of daily things and beliefs by proving that they do not have a scientific base, are not valid and are nothing more than fantasy. The magical lamp lost its "magic" and Aladdin symbolised the person transiting into individuality by losing the meaning of magic. This story also has a second interpretation which will be appropriate for explaining Wagner's views on modernity.

George Ritzer explains in his book that rationalization tends to lead to disenchantment and adds that Weber saw little possibility of enchantment in the modern world. (Ritzer, 1999, p. 54)

Weber is deeply concerned with the problems created by the changes of modernity and thus capitalism. Ritzer says that "Weber's argument is that the modern process of rationalization in the Occident, as exemplified in capitalism and in bureaucracy, has served to undermine what was once an enchanted (i.e., magical, mysterious, mystical) world." (Ritzer, 62)

Ritzer, by interpreting Weber's work on modernity and rationalization, adds that rational systems in general, and the bureaucracy in particular, have no room for enchantment. It is systematically rooted out by rational systems, leaving them largely devoid of magic or mystery." (Ritzer, 62)

Enchantment, from a personal point of view, is what gives meaning to the world we live in and to the place we feel we belong to. Humans consist of varying levels of existence. Intelligence and logic are just strata of the human psyche. One's emotional level is linked with enchantment. Ritzer says that as a result of rationalization the western world has grown increasingly disenchanting.

Weber argued that as a result of rationalization, the western world has grown increasingly disenchanting. He added that the "magical elements of thought" have been displaced. Ritzer explains Weber's viewpoint by citing Schneider, "Max Weber saw history as having departed from a deeply enchanted past en route to a disenchanting future - a journey that would gradually strip the natural world both of its magical properties and of its capacity for meaning" (Ritzer, 66)

This quotation will be helpful in understanding how rationality became irrationality and how disenchantment is inevitable in the society individuals live in. Marshall Berman (1982) states in his book *All that is Solid Melts into Air*, that meaning and the aura of joyful living, even the meaning of joyful living, were made empty, dissolved by disenchantment and capitalism.

Ritzer explains Weber's ideas on disenchantment as

"In the face of the seemingly relentless advance of science and bureaucratic social organization, he believed that enchantment would be hounded further and further from the institutional centers of our culture. Carried to an extreme, this

process would turn life into a tale which, whether told by an idiot or not, would certainly signify nothing, having been evacuated of meaning.” (Ritzer, 66)

Weber added that “One need no longer have recourse to magical means in order to master or implore the spirits, as did the savage, for whom such mysterious powers existed.” (Ritzer, 66)

Although Weber is trying to criticise rationalization and the disenchantment that is caused by it, the rationalization process is so penetrating that even Weber uses the word “savage” for the ones that live in an enchanted world. The term “savage” creates a dichotomy between civilized and uncivilized.

The people that are from a modernized rationalized society are mostly Occidentals who are disenchanted and need to find other practices, or ways of living, which may help them to find enchantment again from life. This, from Weber's point of view is the culture of savages, or in a less biased point of view it is the culture of the Orient. Ritzer argues that enchantment has been driven out by the machine of bureaucracy and rational-legal authority. Thus rationalization, by its means of power, is the root cause of disenchantment. Disenchantment created a need in humans to search for alternatives, an urge to make themselves belong to something which may add an extra meaning, like enchantment.

This need to find enchantment would urge individuals to search for alternatives. Consumerism became a way for humans to re-enchant their daily lives, and this is what capitalism and rationalization is nurtured with. In one’s psychology there lies a desire to become happy.



When acting as a consumer, the notion of self-existence awakens and the lack of enchantment in daily life is satisfied with consumerism. The notion of “I consume therefore I exist” becomes prevalent and dominant in disenchanting, rationalized societies. Consumerism is a temporary remedy for the empty, dissolved meaning of life and living. One may consume and satisfy the need for a while, but since the whole society is disenchanting, the spark of enchantment becomes so weak that it fades quickly and creates a need, an urge to consume again. Ritzer uses the word “Cathedrals of Consumption” for shopping malls that are specifically designed to promote shopping. Ritzer says that, “Rationalization helps to transform the cathedrals of consumption into highly efficient selling machines, thereby enhancing their ability to control and exploit consumers.” (Ritzer, 54)

Rationalization uses the disenchantment that is created by itself into its own benefit. It creates a disenchantment that dissolves tradition, and the meaning of life, and, interestingly, it uses this enchantment in a way to serve itself. The disenchanting culture has the need to consume every possible thing to make the users special. In this way, rationalization and capitalism will always be powerful and will always benefit from the lack, or disenchantment that is caused and created by them. Consumers will always seek attractive things and capitalism will provide these. This can resemble a never ending symbiotic relationship between rationalization and a disenchanting society in simple terms, as Ritzer says: “Weber's capitalism is a coldly efficient world virtually devoid of magic.” (Ritzer, 69)

It is argued that modern medicine, created by rationalization, acts as something irrelevant, and irrational nowadays. The medicine industry, presumed to be one of the biggest and richest industries throughout the whole economy, is the

new centre which humans care about. Modern medicine is promoted by the medicine industry. Certain illnesses which are mainly caused by high-stress levels and lack of exercise will be “cured” or only “suppressed” with modern medicine. Although there are different practices of healing, including complementary medicine and alternative medicine, modern medicine does not accept the validity of such techniques and labels them as “fraudulent”. Modern medicine, which is rational and aiming to ameliorate the standards of living, acts nowadays irrationally in rejecting every possible healing that people practice. Ritzer argues that the irrationality of rationality can be conceived in several ways. For him “it is simply the overarching label for all the negative aspects and effects of rationalization.

It has been thus argued that rationalization is seen as the cause of disenchantment in Weber’s terms. In Ritzer’s terms rationality becomes irrationality in terms of dehumanization. One can see this shift clearer through the analysis of New Age. The general notion through New Age ideology is that modern medicine and disenchantment transformed the lives of humans into a mechanized robotic living. Rationality that should have improved the lives of human beings had failed to succeed. In the course of illnesses it is argued that modern medicine is only used as an ‘after cure’, and not as a preventative. It is also argued that modern medicine and institutions see the human body as something mechanical, like a kind of machine that is produced on an assembly line which can be fixed when it is broken. Ender Saraç (2009) , a physician who uses complementary medicine, writes in his book that “Modern medicine takes action when it is too late. Modern medicine takes action when the arteries are blocked and the cartilages are gone. Instead of offering surgery and other non-curative solutions, modern medicine should sustain the well-being of

the patients and must consider humans in terms of mind, body and emotion rather than seeing humans solely consisting of bodies that are mechanical and medicine that is like assembly-line medicine.”

Ritzer continues with the dangers and outcomes of rationalization.

“There are a number of ways in which the health and perhaps the lives of people have been threatened by progressive rationalization. One example is the high calorie, fat, cholesterol, salt, and sugar content of the food served in fast food restaurants. Rationalized institutions have a negative effect not only on our health and on the environment, but also on some of our most cherished institutions, most notably the family.” (Ritzer, 93-94)

Medicine, or in New Age terms, Modern Medicine, has been rationalized throughout the decades. George Ritzer explains this shift in his book *The McDonaldization of Society*. He argues that “Medicine is growing progressively rationalized; that is, it is being dominated by structures and institutions characterized by efficiency, predictability, calculability, and control through the substitution of non-human for human technology. However these rational systems bring with them a series of irrational (or unreasonable) consequences.” (Ritzer, 139) As previously stated, Medicine just became something which has taken away part of the value of human life for economic gain. This reference is not to say that the medicine of the past is to be romanticised, as Ritzer (2011) puts it. It is not to say that rationalization brought nothing more than frigidity, negativity and demystification. Rationalized medicine brought advances in medical technologies that prolonged and saved the lives of people and improved their chances against catching more serious diseases. The paradox is that while prolonging the lives of humans, rationalized medicine makes them into possible customers to gain money from. Life expectancy and the

population have increased in line with the income of the medical industry. The more patients it gets, the more possibilities it offers them to earn money for itself.

“Rationalization often brings with it demystification, the removal of mystery and excitement from the work lives of physicians. Instead of relying on personal medical judgement in deciding what to do in a given case, the decisions of the physician are increasingly likely to be guided by rules, regulations, decisions of supervisors, or technological imperatives. This, too, is likely to increase job dissatisfaction and alienation among physicians.” (Ritzer, 140)

As he puts it, rationalization causes physicians to alienate themselves from their work, and when they are alienated they are unable to put their hearts into their jobs. This may in turn lead to patients feeling as if they are part of an assembly line. Ritzer explains one of the results of medicine’s rationalization as “the increasing dehumanization and depersonalization of medical practice” (Ritzer, 141)

In explaining the shift from modern medicine to complementary medicine, he goes on to say that;

“It may be that at least some people will become sicker, and perhaps even die, because of the rationalization of medicine. It may even be that health in general declines as a result of the rationalization of medicine. These are possibilities that can only be assessed in the future as the health-care system continues to rationalize. However we can be sure that the health-care system will continue to rationalize.” (Ritzer, 141)

Not only had the rationalization of medicine caused the well-being of humans to decline but also rationalization of daily living and rationalization of every possible area of life may be responsible for the decline of human health. In New Age ideology, rationalization and modernity are seen as negative and alluring in ways that steal the well-being of humans by offering enticing promises. Ender Saraç explains in his book that modernity brought nothing more than destruction and imbalance but,

paradoxically and in line with Ritzer's views, he sees technology as a helper and healer. However, technology should only be used in discovering the secrets of mother-nature. Otherwise technology and modernity should be avoided, and one should listen to one's inner voice which was dimmed long ago by promoting the age of reason or the age of disenchantment. This age of disenchantment and the increasing levels of rationalization that permeate every layer of living has disempowered humans. In order to thrive, people have had to adapt themselves to certain conditions and act in certain ways to be accepted. Although modernity is empowering in Wagner's view, it is also disempowering at the same time. Its disempowerment is the main reason that made people turn to the New Age and caused a shift in society. People need empowerment to make their lives and their existence meaningful. New Age gives them this empowerment. They have a sense of belonging, a view of the world and community, and an ideology that they can internalize.

Wagner (1994) argues in his book that the modern condition is characterized by democracy and freedom at the same time as it is safeguarded by institutions such as democratic polity, market economy and science – known as the autonomous pursuit of truth. Wagner adds that an alternative and critical interpretation emerged quickly, counteracting the image of discipline by modern institutions with that of liberation. He says the observers chose one or the other image of modernity and only a few writers, such as Max Weber, expressed a fundamental ambiguity in his reading of modernity. (Wagner, 12-13) Wagner adds that “accounts of modernity even seem to have become increasingly one-sided over time.” He states that intellectuals of the late 19th century are more prone to see a tragic double nature in modernity. Wagner says that the idea of liberty as autonomy was fundamental to

modernity. According to Wagner, many critical social theorists are most likely to start from two fundamental normative assumptions. Modernity had brought liberation to those that act within the norms of modernity and those that belong to modernity. Those who do not fit into society will be called “the Other” and this distinction will limit the individual. From a personal viewpoint, in the emergence of New Age movements and practices, people that do not fit into the restrictions and limitations of modernity played an important part in reversing the disempowering effect of modernity in the form of liberation into their own created subcultures. For example, take the hippie culture of the 60's, the generation that is considered to be fraudulent, eccentric, internalized and which promoted the ideology of New Age within their daily lives and expressed themselves within the discourses of New Age. In chapter two, New Age and its background will be briefly explained so as to link the progress with that of Turkish society and Turkish media.

In the process of modernity and its outcomes it is said that:

Habermas understands the temptation to regress to pre-modern beliefs as a defensive reaction against the progress of a secular, Western modernity that has destroyed, without the promise of compensation, other life-worlds, other customary ways of life, and the traditional sources on which they draw for sustenance. (Li, 2005, p.74)

The societal shift may have been caused by this lack of mystic thought and enchantment. According to Wagner, as previously stated, New Age provided a stage for people's empowerment. Due to living in a rational world, people need something that adds meaning to their own existence and their relationship to the world that surrounds them. Religion is said to be the main unifying force but religion had also lost its magic for various reasons.

Thus, unlike Weber or Horkheimer and Adorno, Habermas does not equate Western modernity with a totalizing purposive-instrumental rationality; instead, arguing that reason also has a communicative dimension and not just an objectifying, instrumental drive, Habermas holds out the possibility of criticizing, and thus of avoiding, Western modernity's 'selective process of rationalization – where purposive-rational rationalization prevails, encroaches upon, and deforms the life-world of everyday life'." (Li, 75)

As can be gathered from Habermas' views on modernity, it is that which disenchantment brings upon the rationalized society, in other words, disenchantment. New Age, as previously stated, became an area of empowerment and a way of living that presented enchantment to people. The societal shift that had become increasingly widespread was due to the effects of modernization and its discontents that were mainly caused by rationalization, and, in Ritzer's terms, dehumanization. Dehumanization and the feeling of being part of an assembly line, is what took people's focus away from modern medicine and the frigid, cold, inhuman character of modernity. New Age offers a new way of living in which the people are empowered and have the chance to give meaning to their existence. More importantly, they have the chance to re-enchant every possible aspect of their lives that have been disenchanting by rationalization. Even the most rational, disenchanting areas of living can be explained by New Age discourses and ideologies.

## 1.2. Postmodernity

As modernity itself is explained in chapter 1, this chapter is about postmodernity and the birth of New Age with the aid of postmodern culture. Beginning with an explanation of postmodernity and postmodern culture using different sources with further explanations of postmodern society, it will continue with the shared reasons behind the spread of New Age Culture and the transition to postmodernity.

In general, postmodernity is “whatever goes”, “everything is valid”. However, this notion of postmodernity being all-inclusive is unreliable and is seen mostly after the 1980's (Glean, 2004, p.2). Postmodernity is not an abstract and worldly thing like modernity. It can be said that the reasons for difficulty in understanding postmodernity and calling it “whatever goes” is due to its fluidity and open-endedness. As Glenn writes (2004:1) “It resists being conveniently summarised in easy 'soundbites' and refuses to lend itself fully to any single cut-and-dried definition.” It can be understood that postmodernity does not simply represent or direct itself to one section of society or one level of consciousness. Post-modernity concerns and covers almost everything. As Glenn argues, the strength of Post-modernism comes from its fluidity and open-mindedness; it can be directed to include every strata of people. Like all “post” and “new” things, postmodernity is widely criticized by modernists and others. It has even been attacked for being ungrounded and all-embracing.



Post-modernity, as Glenn (2004:3) explains, is simply not a school of thought or a unified intellectual movement with a definite goal or perspective. Unlike modernity, postmodernity does not have a single dominant theoretician or spokesperson.

Best&Kellner (2008) argued there is no unified postmodern theory, or even a coherent set of positions. In the explanation of postmodernity one is struck by the diversities between theories, which are often conflicting and may be accumulated together as 'postmodernism' and plurality. In the clarification of the key words within the family of concepts of the postmodern they argue that a distinction between the discourses of modern and postmodern should be made. It can be said that since postmodernity covers a large area and a wider representation of society it is nearly impossible for postmodernity to belong to one certain discipline. Post-modernism has been adapted to nearly every discipline, from architecture to cultural studies. Each discipline has various concepts, as do the meanings that postmodernity attributes to those concepts. The more varied the meanings that post-modernity gives, the more concepts that have proliferated.

It may be helpful here to use Gleen's explanation of the multiple meanings that postmodernism has for one discipline, which are, of necessity, compatible with those of another.

The same problem continues in different areas of our daily lives affected by postmodernism, which was used as a term to help understand and give meaning to one's surrounding and affairs in society. As will be explained, according to Foucault, New Age culture first started as an extension of postmodernism and to link the counter movements of the 60's. Since New Age culture offers society a new way of

living and perception that aims to improve the environment and wellbeing of people, the New Age culture spread through nearly all societies to some extent. Moreover, because of the multiple meanings of postmodernity, New Age culture adapted itself to nearly all cultures by simply explaining the ideas in the discourses of the dominant culture. Glenn (2004) argues that the most significant problem with postmodernity is simply the word “postmodernity” itself. He argues that something which means “after-the- modern” cannot sound anything other than a paradoxical notion. The first point of debate starts with this.

The aim of this chapter is not to explain postmodernity in depth, but to depict the relation between postmodernity and New Age. As will be briefly explained in the following chapter, New Age culture is rooted in the very core of postmodernity.

Postmodernity bred a society in which the faith that had been held for modernity and its developments disappeared and led to the search for meaning and enchantment. The loss of meaning, and the idea of belief without substance, created a long suppressed need for an enchantment, a need for something sacred. Postmodernity had tried to fulfill the needs of the people which modernity had failed to satisfy. As Ritzer explains, the desire and the need for meaningful living, or a life that has regained its enchantment, is what made people form themselves into members of a postmodern society. As argued by the various disciplines, societies had undergone different changes, shifting them from a modern society to a postmodern one. As Chris Gardner (2004) explains, “Postmodernism borrows from the past and combines a wide range of styles together - a 'pick and mix' approach”. The same notion is valid for societies. Postmodern societies have the tendency to adopt various concepts within a brand new name and call it a way of living. For example, when

New Age culture is taken into account, it may be observed that a distinct concept that used to mean something, is re-contextualized and called something else which is, at the same time, both fancy and common. Simply put, in “postmodern societies the distinctions between the cultures of the different social classes have been blurred”. As Chris Gardner explained, in order to understand the central point of postmodern society, it may be sufficient to give the rise of New Age practices and ideologies as examples. New Age and New Age practices include various disciplines from various cultures. Feng Shui is of Chinese origin, chanting mantras is from Asia, working with angels comes from monotheism, and communicating with spirits is of shamanic origin, but these all come under the New Age umbrella.

New Age blends all of these in the postmodern cauldron. The potion that was brewed from all the concepts of New Age is ready to serve to the masses as a very promising and enchanting way of living. Although New Age is not a religion, it empowered itself through the new social movements that connect people across the “traditional class and ethnic boundaries”, and thus from different religious movements.

Since the aim of this chapter is to briefly explain postmodernity and to bind it with New Age, Baumann’s explanation of today’s society may be helpful. Bauman (2001: 95) asserts the community of today as;

“thought of as the uncanny mixture of difference and company; as uniqueness that is not paid for with loneliness, as contingency with roots, as freedom with certainty; its image, its allurements are as incongruous as that world of universal ambivalence from which- one hopes- it would provide a shelter.”

Even today, religions include New Age concepts in their discourses. New Age used the lack of sacredness and enchantment in society in order to gain wider acceptability. The community of today is outlined according to Bauman's view, stating that the need to find a shelter, a re-enchantment may provide what has been missing. New Age culture provided a shelter for the community. The aid of media channels helped New Age to find the chance to get beyond the limits of communication.

With the technological and social developments, the bounds of space and time that limited the effect of New Age were diminished. Organic communications are bound to time, place and natural environments because they depend on the physical contact of human organisms together shaping a "social body" that is called a community. Every community has its own particular structure and activities, a social organization, a language and modes of interaction, and finally its own culture and identity. An organic or physical community is stable with limiting communications. New Age community is a community within a community. The developments in technology paved the way to an increase of New Age culture in society. Developments in communication technologies also created a third community, known as a virtual community. In postmodern societies the actions of a virtual community are very effective in informing the masses about Complementary and Alternative Medicine. The philosophy of New Age will be explained in the following chapter, but we can see that the increase in Complementary and Alternative Medicine was made possible due to the help of virtual communities.

Unlike the organic or physical communities, virtual communities are loose affiliations of people that can fall apart at any moment. One can leave the group on

the Internet and this is hardly noticed. The conditions of membership can be compared to a an individual in society.

Virtual communities consist of people with a particular interest or range of activities. They are called “communities of interest”. As for the social organization of a virtual community, it is not bound to a particular time, place or material environment. Van Dijk (2010:166) explains that the content of communication in networks and in virtual communities is largely determined by the organic communities. For support and strength one needs to be familiar with both the virtual community and the physical one. Van Dijk adds that the presumption that virtual communities have no leadership or coordination is false, because even if there are minimal time-space boundaries, electronic discussion and interaction require more organization and coordination, not less, than face-to-face discussion. Van Dijk goes on to say that virtual communities cannot take the place of organic communities because of their being too limited and unstable. New Age also offers ways of salvation and it is also argued that virtual online communities themselves may act as confessionals and might even aid one's presumed salvation.

As an example and indicator for hybridization and legitimization through Islamic discourses, it will be appropriate here to give a brief history of Turkish society and the cultural practices which are counted as New Age and postmodern. Throughout the decades, Turkish society has known how to heal with plants, herbs, spices and even thermal waters. After these existing techniques became popular on a global scale, the Turkish media has re-contextualised them and presented them as new concepts. According to linguistic Per Linell, re-contextualization is: “the dynamic transfer-and-transformation of something from one discourse to another”

(Linell 1998:154) It is a process that extracts text, sign or meaning from its original context in order to introduce it into another context. Examples include the ancient traditions of “kocakarı ilaçları”, which have been re-contextualised as “Phytotherapy”; healing with kaplıca (thermal water) has been re-contextualised as “SPA treatment”; and eating healthily has been re-contextualised as “Complementary Nutrition”.

Consumer culture is generally presented as being extremely destructive for religion in terms of its emphasis on hedonism, the pursuit of pleasure, and the narcissistic and egotistic personality types. Consumer culture refers to the culture of consumer society. It is based on the assumption that the movement towards mass consumption was accompanied by a general reorganization of symbolic production, everyday experiences and practices.<sup>1</sup> Since New Age is also a critique of modern life, Bell (1976:28) states that “The real problem of modernity is the problem of belief.” Featherstone (1997:114) explains Bell's idea that “secular systems of meaning have proved illusory solutions to the spiritual crisis once the anchorage of society in religion has been severed, and only a religious revival is capable of restoring the continuity of generations and producing images of cosmic order, humility and caring which can satisfactorily address our sense of the existential predicaments.” It is said that the religious leaders or authorities serve as an adhesive which holds the society together. Since this cohesion is weakened, the gap must be filled by something else - which is most probably both spiritual and popular. New Age holds the leading role on this point. According to Featherstone (1997:119) “Modernity with its processes of rationalization, commodification, secularization and disenchantment does not lead to the eclipse of religious sentiments, for while formal

religions may decline, symbolic classifications and ritual practices which embody sacred distinctions live on at the heart of secular social processes.” This re-conceptualization of material things as something sacred, - especially supplements and methods that offer salvation - can be better understood with Durkheim, (1974), who pointed out that “if anything can become sacred, why not the 'profane' goods of capitalism?”. Commodities can become de-commodified and receive a symbolic charge which makes them sacred to their users.

Postmodern societies tend to fulfill this lack by attributing certain meanings to certain products even though the products may vary. The crucial point is that New Age offers ways of salvation both for the body and soul, albeit with different solutions for different purposes. As will be shown, Foucault emphasizes the control over mind and body by means of discipline. Bauman (2001) stresses control over the body so that its fitness will never end but simply shape shift. New Age presents ways of salvation that will satisfy the lack of enchantment. As with all new ideas and trends, there were individuals who resisted and blinded themselves to the new movements.

It is noted by Best&Kellner (2008) that traditional culture, theory and politics are aggressively criticized by the advocates of the postmodern turn. In return defenders of the modern tradition responded by ignoring and attacking the new challenger(post-modernism). Postmodern turn is argued as being something passing, a new kind of ideology that attempts to depreciate modern theories and values.

As for modern society and how modernity paved the way to New Age culture, and how discourses of New Age affected the masses, it is informative to understand that through the effects of rationalization, dissemination of modern art,

through the products of consumer society, new technologies, new modes of transportation over the body modernity had entered everyday life. The modern World is said to be constituted through the processes of individualization, secularisation, industrialisation, cultural differentiation, commodification, urbanisation, bureaucratisation, and rationalisation. This processes can simply be called as modernization.

Individualization, industrialization and moreover, rationalization, had increased disillusionment concerning the need for enchantment and the need to belong to a group. Individualization, when merged with rationalization, had made individuals alienated from the society they lived in, from the world they inhabited, and even from their jobs. This domino effect had destroyed the mystic tentacles of the ivy and cut it down. The ivy in this context symbolizes connectedness and mutual living, which faded with the onset of modernity. Societies consist of separate and disconnected individuals with a desire for meaning. Postmodernity allowed the “ivy” to touch the bark and tentacles of others again by empowering the “ivies”. Postmodernity also criticized the mechanical-rationalization of modernity which had demolished the translucent, mystical and enchanted view of the world. Although secularization is seen as an ultimate goal in achieving a better society, it is totally wrong to assume that secularization is good for progress. According to Peter L. Berger (1999) the assumption that we live in a secularized society is wrong. What secularization actually did was initiate the rebirth of the sacred.

To fulfill the lack of enchantment, individuals search for possible ways to offer themselves a meaning for living, a *raison d'etre*. Some find little ease in spending money through shopping or in pampering themselves with things like



massage and beauty treatments. As will be further explained, this need for control over the body and psyche can be said to have been caused by the effects of rationalization.

Regarding the means of control, especially in the birth of disciplinary institutions, it is explained by Best&Kellner (1991) that the construction of modernity caused an untold suffering and misery for its victims such as peasantry, proletariat, and artisans oppressed by capitalist industrialization. In addition the exclusion of women from the public sphere, the genocide of imperialist colonization are said to be caused by modernity. Set of disciplinary institutions, practices and discourses are produced and used by modernity as to legitimate its modes of domination and control.

The institutions that became the legitimate tools of modernity and social control are heavily criticized by postmodernists, and are still valid today. Take, for example, the psychiatric institutions and medical industry which tend to label illnesses by means of control and domination. Modernity can be strongly linked with the patriarchal aspect. As a result, it rejects any differences.

Discourses are crucial in disseminating the desired ideology or, in Foucault's terms, discourse. Postmodern theory uses discourse theory not just because of the poststructuralist background it has. Furthermore, discourses carry a great deal of information for understanding and shaping societies. It can also be said that modern means of visible tools for control had transformed into something which was verbal and yet powerful. This was, in Foucault's terminology, discourse.

According to Best&Kellner (1991, 26) Postmodern theory generally follows poststructuralist theory in the primacy given to discourse theory. Both structuralists

and poststructuralists developed theories which analyzed culture and society in terms of sign systems and their codes and discourses. Discourse theory sees all social phenomena as structured semiotically by codes and rules, and therefore amenable to linguistic analysis, utilizing the model of signification and signifying practices. The material and heterogeneous nature of discourse is emphasized by discourse theorists. For Foucault which has a key role in this work, his concern for discourse theory is to analyze the institutional bases of discourse, the view points and positions from which people speak, and the power relations these allow and presuppose. Discourse theory also interprets discourse as a site and object of struggle where different groups aim for hegemony and the production of meaning and ideology.

Discourse is explained as something very complex creating a need to approach it at different levels with different methods. In understanding and interpreting the plurality of discourses, institutions, and modes of power that constitute modern society not only a singular theory or method of interpretation will be satisfactory.

The construction of the self and individualism may be caused by modernity. However, the new group of intellectuals of modernity and technological progress dating back to the enlightenment felt an urge to give a name to the changing conditions. As for Bauman:

According to Bauman (2001) the concept of 'postmodernity' relates particularly to the experience of intellectuals. Characteristically in the modern era, intellectuals considered the Western world as superior, and in so doing they extensively underwrote the consumer society and repression as the kind of panoptical power described by Michel Foucault. In other words, for Bauman (2001),

postmodernity is really a concept invented by intellectuals to describe their feelings of anxiety as well as their loss of power and direction as a result of subsequent developments. The Panoptical power as explained by Foucault, is the basis of the extension of control over body and mind. Although Bauman explains postmodernity as a loss of power for certain groups, it does give that power over the individual to some extent. As for New Age, individuals who felt disempowered through the rationalization and mechanization of modernity found a different method of empowerment. New Age discourses, - to be outlined in the following chapter and in the analysis section, - provided empowerment for individuals who were seeking meaning. This was made possible through fear and through the desire to be free of impurities. Bauman explained that body practices, searching for eternal life, desire to make life meaningful and health addiction become the characteristics for the new individual. In the midst of chaos, individual surrounds itself with the need for personal care. Individual is constantly searching for stability and feeling of safe rather than chaos. This results pleasure seeking individuals.

Bauman (2001) added that there is nothing mandatory about the relation between religion and society. Religion and society is said to be merged, societies that have no religion are incomplete.

As previously mentioned, religion serves as a kind of cohesive device for society. When this is weakened, individuals search for meaning, especially those which could give them a sense of the sacred. New Age provided an area of enchantment. The means of control previously mentioned continues throughout different areas of society, and mainly through medicine and the health industry. The medical industry is so prominent that it creates the notion of superiority and all-

knowingness. This might be due to the success from decades before, in prolonging human life, healing infectious diseases, and saving lives. However medicine and the health industry do not satisfy the needs of people. Critics of modern medicine argue that it created itself out of dualities such as being both normal and abnormal, body and soul. This basic error divided the medical industry, and the attitudes of Modern medicine towards Complementary and Alternative Medicine (C/AM) in turn, negatively affected the reputation of Modern Medicine. Modern medicine is criticised as trying to set a line between health and illness. This caused a concern as setting a line between normal and abnormal.

The rejection of the human soul and emotions had turned modern medicine into something “frigid” in Weber's (1993) terms, as society had lost its spark of meaning and modernity's assembly line system had given rise to an alienated society along with the importance of self. The human body was seen as a machine that lacked soul or emotions. As discussed in the chapter 1.1 , doctors seem detached from their work and patients so as to follow certain laws and codes of conduct. This may have helped cause the increased acceptability of New Age practices. However the progress of mechanization was so intense and the media so effective in its pursuance of the ideal body, that perfection would always be impossible to achieve because the very notion of perfection is created according to others. Disciplinary institutions such as health, schools, media channels and “the fourth estate” created this deep need to be perfect so that individuals are bombarded by vast amounts of images and ways of living. In the end, the result always demands both consumers and a medical industry that constantly perpetuates this need by offering new promises.

Individual is always prone to decay, threats, toxins. No matter how hard that individual aims to overcome this fear, the doubts of disability will always haunt the individual. Even medications won't help to compensate this fear. Medications will maintain their authorities as long as they are desired and needed. However medications are disposed of rapidly. Newer and more developed medications have to replace the old medicine as soon as possible. The convenience of the body is not a target that can be achieved, it becomes a thing which individual will never succeed to achieve. As Bauman (2001) criticizes the notion of the body and the role of medicine, he points out the desire to satisfy perfection. Control over one's body and nutrition will never exist, according to Bauman. It will shape-shift and thus create another group, even create illness and provide the cure. This pendulum will continuously swing between disease and cure, and thus will increase the economic gains of related corporations. Bryan Turner (2008) drew attention to the role of dietary management in the production of docile, disciplined bodies in his paper *The Discourse of Diet*. Turner (1982) remarked that the emerging problem of ageing populations within late capitalist society had brought to the fore a new discourse, demography, which was centred on a regime of diet, cosmetics and exercise through jogging, to control the alienated and disaffected citizens of retirement villages. Here, the body is seen as a commodity, a vehicle by which one can be judged and evaluated. The more an individual satisfies perfection, the more paranoid that individual will be. Perfection is a concept which is triggered by being the best. This notion of false-consciousness was to lead individuals to fit into categories of perfection and to avoid death, and this would eventually lead them into depression, loss of meaning and the search for enchantment. When the body becomes a commodity under the sole responsibility of the individual, then, according to Bauman

(2001) , it poses a great risk. He argued that the body is a private property leaving the maintenance to its possessor. Individual can not blame for the crabgrass or disrupted fountains in its garden anymore. This situation leads to a vulnerable and frightful position. However, one should not give up the control yet the one to be controlled is the self. Every action of the individual will be planned, measured and judged resulting and endless void of care.

The paranoid state of individuals was further enlarged by the awareness that the body is under the total control of the individual. An individual is free to act as they please. This is the freed(o)om of self. One is responsible for everything that happens to them. This, indeed, is the invisible “glass ceiling” used for individuals. Apart from the feminist theory, the notion of a glass ceiling can be used for those who seem to be free, those who have gained freedom of both body and mind.

In short, people are responsible for their beloved body and must maintain it in perfect shape so as to satisfy the discourses. Postmodern body practice generates a Gothic style construction which consists only of extremes and can only survive with a successful balancing of emerging intensities. In this process one should feel the highest excitement and while tasting brand new “ultimate experiences”. One also should remain open and ready for the future and for “even more ultimate” experiences. In this context the lack of intensity is a nightmare. The problem is how to compensate, how to equalize one with the other. Bauman (2001) added that one should find a delicate way of getting drunk and then back sober again.

Compensation, replacement and disposability are all notions of these bodily practices, which seem to be balanced between extremes and the norm. Postmodern bodily practices involve hedonism, pleasure and easing tension through new

experiences. These new experiences can vary but must give excitement. Tensions are seen as creators of meaning. Stillness is important, but only being still is a problem for the one having the experience. One compensates for tensions via the other, as stated by Bauman. The crash of realities caused individuals to distance themselves from reality. Individuals tune themselves in and out of society and reality. This however is a distorted way of behaving. New Age discourses presented ways of tuning in or out and augmented the concern for care of the body. Bauman (2001) explains that considering the ambivalence of the Fitness ideal, and the devices serving it, one should not be surprised by the mentality of besetment. He adds that from time to time and gradually the mentality of besetment turns into short but exquisite panic attacks. Individual always smells poison at every bite and pathological side effects are observed in every activity of the body. However as if the only solution seems to be not eating any of these nutriments and stopping all the activities of the body is not possible, it is not even a possible advice in accordance with the life of sensation collector. The only thing the individual can do at this point is to continually develop behaviour with tending to eat different nutriments to avoid the poisonous side effects and canalising the body to different activities. The energy in these activities generates this relaxing and temporarily reassuring emotion: “The enemy at the door” is beaten and there is no more reason to be afraid of it. As it is never possible to reach to the fitness ideal which contradicts in itself...” (Bauman, 164).

The notion of awaiting danger which may harm the body is transformed into something corrosive and infectious. It may deteriorate, toxify and age the body, making the body imperfect.

Featherstone (2001) argues that the current vast range of dietary, slimming, exercise and cosmetic body-maintenance products, point to the significance of appearance and bodily preservation within late capitalist society. Featherstone adds that consumer culture latches onto the prevalent self-preservationist concept of the body, which encourages the individual to adopt strategies to combat decay and combines it with the notion that the body is a vehicle for self-expression. New Age discourse penetrated into the heart of society on this point. It presents ways of living which are free from danger or perfection. It subtly lures individuals to try and accept its practices through discourses. Since postmodernist body practice aims to alleviate tension, New Age gives them the excitement they need to have and keeps the attention on the self, thereby changing the state of minds of the individuals. New Age cannot be successful without the help of the fourth estate, - that is, the media.

Postmodernism as explained by David Harvey did not only affect certain areas, but had affected nearly all of them. According to Harvey (2001) postmodern is more than a shift in architectural style and is due to contradictions within capitalism itself and major changes in the quality of urban life. Harvey explains by taking on McLuhan's ideas on time-space compression of the global village in the beginning of the 1970s how individuals experienced “the emergence of more flexible modes of capital accumulation’.” (Harvey: 2001, 206).

At the beginning of the 1970's, developments in technology and communication had become freer and more liberating in terms of manipulation and reach. The important thing about these developments is the reconstruction of power in these institutions. From a postmodern point of view, the power had shifted from the absolute state to one whereby ‘he who holds knowledge, controls’. Foucault and



his work is a great example of the struggle for power and knowledge. David Harvey explains this as:

The relation between power and knowledge is a central theme. But Foucault breaks with the notion that power is ultimately located within the state, and abjures us to 'conduct an ascending analysis of power, starting from its infinitesimal mechanisms, which each have their own history, their own trajectory, their own techniques and tactics, and then seeing how these mechanisms of power have been -and continue to be – invested, colonised, utilised, involuted, transformed, displaced, extended, etc., by ever more general mechanisms and by forms of global domination'. (Harvey, 2011, p. 206)

Harvey mentions the relation between systems of knowledge - also known as discourses in Foucauldian terms - and conveying and inserting meanings into everyday life practices. He puts forward health institutions as an area of creating meaning and discourses over which an individual has no control, and which an individual must obey in order to continue his “certificate of individuality”. As Bauman mentioned, the medical industry will always create illness and can always create cures for diseases of which one is not even aware. Bauman states that the enemy at the door is gone, but the biggest struggle of humanity will continue since the desire to be perfect without defect will be proliferated by the fear of death, decomposition and extinction. The belief in monotheistic religions and the afterlife then aims to overcome this fear of extinction, of death.

When faith is not sufficient as a cause of rationalization and modernization, people seek for meaning through material things. The medical industry and consumerism have profited from this fear and search for meaning. Anti-ageing therapies, clear-cut remedies, symptom-based remedies and the restoration of youthfulness have become a ‘must’ for individuals.

New Age takes action to the point where nothing compensates the search for meaning and empowerment. People from the New Age culture generally criticized medicine and the health industry as being too mechanical and lacking in human spirit or emotions.

New Age offered a different approach to health. Unlike modern medicine's notion of curing symptoms, New Age focused on a more holistic approach that aims to heal the body as a whole.

However the discourse of modern medicine is so powerful that even healthcare practitioners and professionals, who should investigate and implement such techniques for the overall health of their patients, had refused these techniques and used discourses labeling such practices as fraudulent.

The Turkish government, however, have accepted and legitimized the use of Complementary and Alternative Medicine. As will be explained in the next chapter, New Age first started as a counter movement in the 1960's that was promoted by groups considered "different". These people resisted the lifestyle of the modern capitalist and created groups with different lifestyles. They were nurtured by the esoteric thoughts of Eastern cultures and merged these ideas with the form, value, and personae of Western culture. What resulted was not something totally Western or Eastern, not something eccentric but something labeled as unifying and peaceful. New Age Culture and New Age practice was born out of a discontent and criticism directed at modernity, and eventually postmodernity with its multiplicity of meanings made New Age culture suitable for all societies and all cultures.

Alienation and detachment can be counted as the symptoms of madness. However, this madness that modernity and detachment had created in societies throughout the world, can be cured by completely understanding it through experience.

Vivacity of certain ideas can be tools of power which hold us back. Discourses concerning earning money, being accepted or belonging to a group, can all create ideas that inhibit our progress and thus create madness. As a result the body becomes obedient and machine-like. Since the human mind is not aware of itself dealing with issues, the human body has no choice but to obey. Modernity brought a mechanization to the human race. The experience of bodily pleasures, the view of the body, genders and the roles that are attributed to them, are all practiced and implemented through discourses. Discourses can be traced to very little things, such as the practice of healing.

In the practices of New Age, it is observed that leaders of New Age criticize the force and mechanisation that the medical industry uses on individuals. Modernization and technology is not seen as evil, but rather, criticized as bringing nothing but illness and corruption. According to New Age, this destruction and separateness that was created can only be cured if humans can live in harmony with the earth rather than just living off it.

However the discipline practices concerning people's bodies is also a prominent focus in New Age. Using different discourses, individuals are warned to take good care of their bodies, exercise and eat healthy, vibrant foods. Foucault's point of view, discipline, had aided the use of control and power among individuals by using discourses. The discourse used for this case was creating 'docile' bodies.

Discipline produces subjected and practised bodies, 'docile' bodies. Discipline increases the forces of the body (in economic terms of utility) and diminishes these same forces (in the political terms of obedience). (Foucault, 1995, p. 138)

Modern medicine is one of the main fields which political power uses for its self-preservation. Increased levels of health - or, in New Age terms, “wellbeing”, means that money is then used for savings, personal interests or other purposes. However when the wellbeing of individuals is not satisfactory, the burden on the health system may increase. As the levels of illness increased, the health industry directed itself towards prolonging the lifespan of individuals.

Foucault explained (1978) that every detail is important for the true believer, for the disciplined man. The supervision of the smallest fragment of life and body, regulations and inspections will provide a laicized content, a technical rationality for everything that results is a total control over everything. The laicized content, rationalized and disenchanting in Ritzer's (2009) terms- will push the disciplinary institutions to compete with the possible non-docile and rival discourse which may threaten its very own existence. The fear of death and decay may have pushed such institutions to act in a rational way, rejecting all possible areas of enchantment. The effects of rationalization and mechanization on modernity had failed to overcome death. Death, which is still valid, is associated with enchantment, emotions and religion, since it is religion and spirituality which still give an effective explanation for death by the after-life belief. The aura of this belief had been dimmed, but with the help of postmodernists - especially critics and artists – this fading aura was recreated. It is known that when works of art are reproduced, their auras are felt to be diminished. Postmodern artists thus perpetuated the aura of art by recreating and using popular images.

A similar thing is also valid for postmodernists. Where modernism had disenchanted spirituality, the search for meaning, despite resistance, had empowered the need for enchantment.

New Age offered a world view in which discipline is hidden by its discourses, and by the correct use of discourse it directs itself to the emotions, and to the human psyche. While following the disciplinary practices of New Age, individuals feel and act happily, as they believe that whatever they do will enrich and enchant the world around them. Foucault (1995) noted that this is a good example of the correct use of discourse. In the correct use of body, nothing must remain useless or idle, everything must serve to the required act. The operational context of the slightest gesture is formed by a well-disciplined body.

While disciplining the body, the individual becomes a commodity. Since it is a commodity it can belong to a group, a class, or a society. A commodity can be perfect if it satisfies the group's requirements and standards. A new object, an individual is born through the technique of subjection.

Control over the body by institutions, and by medical institutions in particular, tried to shape the mind. The notion of perfection was indeed a cultural creation among other things. According to the dictionary, perfection has various meanings. For this context, two definitions of perfection will suffice. The first is corresponding to an ideal standard or abstract concept"; the second is "legally valid".

The first definition of perfection shows that being perfect is neither a universal nor an objective thing. It is defined according to the norms, societal and religious values and significantly the defined "ideal" of the power holders and

authorities. My aim is not to explain the history and etymological roots of perfection but it has been observed that a strong link exists between the notion of perfection and consumerism. According to New Age ideology, or from Foucault's viewpoint, all beings are perfect in their own ways, so perfection is not seen from physical eyes but it is the heart which is the real beholder of the perfection within.

In the following chapter, New Age discourses presume that human beings are all perfect among other beings, but in order to see the perfection, one has to look through the heart rather than the physical eye. New Age does not reject the physical body or look down on it. The aim was to free humanity from the limits, prejudice, hatred and all things related to ego and negativity which separate humans both from each other and from nature. The main goal of New Age discourse is to create and sustain the knowledge of oneness and of unity.

Alongside New Age, other groups have also increased in voice, criticism and taking action to eliminate all boundaries and separation. Modernity paved the way for postmodern critics to open the door for New Age discourse. One of the most useful arguments was the mechanization of the world and disenchantment. Through the use of this disenchanted world view, New Age tried to provide people with an alternative and a better world which still has its enchantment within.

However, the body was a target for new mechanisms of power, and thus a target for New Age discourse. It can also be said that the body will always be a target for something, for some power or reason.

The body is offered up to new forms of knowledge in becoming the target for new mechanisms of power. Rather than being a body of speculative physics, the

body become the body of exercise and body of useful training. It become a body that is manipulated by authority according to the trends and requirements of the society. A youthful, healthy and pleasure seeking individual that follows Freud's Eros and Thanatos instinct is valid in terms of perfecting the individual and making him subservient to the authority in power through discipline via discourse. Foucault (1995) explained discipline as being no longer a basic art of distributing bodies, extracting time from them and accumulating it but as of composing forces in an aim to acquire an efficient machine. The demand for this creation of bodies and discipline is expressed in various ways. One of the most prominent ways of expressing this demand is through the construction of docile bodies. When an individual's body becomes a docile body, it can, like all other commodities, become a commodity in itself. Instead of the actions it performs or the shape it has, it is the capacity for perfection, for levels of satisfaction and the envy it engenders in other individuals that constitutes the notion of perfection and docile bodies. This, however as Foucault (1995) argues cannot be achieved without the aid of the disciplinary institutions, such as the health industry. Individual body is argued as becoming an element that may be placed, moved on others. Principal variables for the body had also changed. The place it occupies, the aim it serves become the principal variables for the body.

Disciplinary institutions are so mechanized and operative that human life resembles an assembly line system. This, in turn, affects the medical system. The medical system had, according to Foucault, provided an area perpetuating the power of politics through health discourses and the medical control and examination of individuals.

According to the subtle ideology of the human 'sciences', one needs to consume to be complete. As explained in Chapter 1.1 , disenchantment had pushed individuals to search for meaning and sacredness. They then found a sense of belonging by consuming and spending on what made them “feel good”. From the New Age point of view, belonging to a group and a sense of belonging are vital for the individual. However when someone continues to label himself as an “individual”, they can never find an enlightened and enchanted life.

Human science as criticized by many - including the Feminist Critical Theorist and Research Methods - lacks humanity and is seen as incomplete. Human science from a critical point of view uses health discourse to control and rule, therefore aiming to prevent possible chaos.

For example, medical examination is an effective tool for determining the areas to invest in, possible illnesses, and to plan and determine the population levels. The majority of the medical companies and hospitals work with companies and Turkish Statistical Institute to define the blind spots for investment, making their plans according to demographics and statistics.

The control over body and labeling of illnesses also plays a major role politically. For different issues such as birth control and abortion, the current political parties have adopted a one-sided religious view in determining the size of the population, and such knowledge is in the hands of politicians and law makers.

Discipline that aims to control both the thoughts and the population is so effective that medical institutions have had to accept what is demanded of them. From a bigger picture, the medical institutions are an extension of the power holders. From a



metaphorical viewpoint, these institutions and the medical industry, along with education, are the tentacles of the octopus that is joined to a head, wherein lies the source of power.

Discipline according to Foucault (1995) is a type of power that is not possible to identify with an institution or with an apparatus. It is a physics or an anatomy of power, a technology. Discipline is used by institutions in reinforcing or reorganising their internal mechanisms of power such as medical, educational institutions or by apparatuses that have made discipline as their principle of internal functioning. Lastly, he adds that discipline is used by state apparatuses whose function is to assure that discipline dominates the society as a whole by the use of institutions such as the police.

The conditions which Foucault envisioned were already taking place throughout the world. As for Turkey, discipline of some sort was implemented through different channels. One did not have the chance to reject the education and health systems, otherwise one's parents could be accused of acting inhumanely and selfishly. Parents can be punished according to the laws, with health discourses employing disciplinary techniques.

The aim of this chapter was to outline postmodernity, the concept of postmodernity and the birth of New Age with the aid of postmodern culture. The following chapter will be about the New Age.

### 1.3. New Age

This chapter is about the meaning of New Age, philosophy of New Age, history and development of New Age, segments of New Age, and New Age in Turkey. These will be explained followed by three sections on New Age in relation to the thesis.

New Age has many meanings for different people. It can be referred to as a religion by some, a new way of living by others, an optimistic way of living, an age of light, an age of evolved consciousness, or a new consumer culture. Others in the media may see it as a marketing culture. According to different academicians, New Age is referred to as “a do-it-yourself-religion” (Hamilton), “religious consumption a la carte” (Possamai) or a concept that is somehow linked to market economy - “a spiritual-supermarket” (Lyon). It can be said that all assumptions about the meaning of New Age carry a spark of truth. New Age is a new way of living that includes inter-connectedness with the “whole”. It is a philosophy that carries the ideology of being whole, approaching life and the body in a holistic way, being aware of our divine roots, and being in tune with nature. It is an era that acknowledges the start of a new age - an era free from wars, hate, crimes, sorrow, intolerance, darkness, an era that is full of compassion, abundance, meaning, light, love, happiness, humour, miracles, joy, wellness and being one with all of creation. New Age, from its very name, wishes to liberate and bring salvation. New Age gives meaning to the lives of people who are searching for meaning and power.

New Age, from an all inclusive general perspective, has certain discourses. Some of their statements are as follows: “we are all children of the same god”, “we are the universe”, “we are the finite particles of the infinite”, “we are love and light”, “we are here to experience this lovely planet”, “nature is a part of us”, “one must direct oneself to the source to be complete”, “follow your intuition”, “we are on this planet to experience duality”, “every being carries the essence of the God-source so each should be respected and equal”, “humans are here to maintain and sustain planet earth”, “planet earth – Gaia - is alive and needs respect and love”, “we create our own reality”, “everything happens for a reason”.

Hanegraaff (1996) states in his book that “every human being has a unique, wholistic, interdependent relationship of body, mind, emotions and spirit” (1996). This assumption constitutes the core of the New Age movement, especially with regard to the healing and wellness discourse of New Age. Within every culture there exist ways of healing that includes the use of different elements, all of which are available within that culture. Belief systems, climate and geography have affected and multiplied the practices which are known today as New Age.

When the first human beings walked on earth, there was nothing except that which nature and the environment had to offer. They gave meaning to everything they experienced by citing the surrounding elements of nature. If they lived on the banks of a river, that natural resource and its surroundings became the source of meaning for those beings. The water element had a crucial impact on their lives. Like the Inuits, who are said to have 100 words for snow, those first human beings or groups probably had multiple words for water. As early civilizations developed, a hierarchy of human beings also grew. Religious leaders, mainly shamans, used the

elements of nature to heal the tribe, or used herbs to create a trance state whereby it was believed they could receive messages from the unseen spirit world - from which all lifeforms are said to arise. The point here is that, with the birth of human beings on this planet, there existed and evolved multiple techniques of healing and power. Throughout the world, the ancients have known how to heal themselves using natural plants, water, stones, and animals, etc. The human race survived through the ancients' knowledge of respect and love for nature and all life forms, using natural resources carefully and living with the Earth rather than living *on* it.

In short, the practices and discourses of New Age had always existed in different cultures and religions. New Age simply took those discourses and practices and re-contextualized them with new names and detailed explanations.

New Age culture and practices grew out of the disenchantment that resulted from modernity, the feeling of alienation, and the lack of 'human-kindness' in people's daily lives, together with the strict and one-sided solutions of modern medicine, the loss of meaning and compassion in life, and the increase in illness or 'dis'ease.. Before continuing with other aspects of New Age, it will be useful to understand the current situation by looking at its history and historical development.

The term New Age was used in 1809 by William Blake. He described a belief in a spiritual and artistic "New Age" in his preface to Milton: a poem (1). William Blake and his work helped the movement to develop and gain meaning. Eventually in the 19<sup>th</sup> century the core elements of New Age and its leaders had emerged along with such metaphysical movements as spiritualism, Theosophy, New Thought, and alternative medicine (chiropractic and naturopathy). As previously mentioned, these movements actually have their roots in different esoteric and occult traditions, like

the hermetic arts of astrology, magic, alchemy and Kabbalah.(2) Madame Blavatsky is an important figure for New Age. Hanegraaff states that “Blavatsky presented occultism as a form of *magia naturalis*. It 'did not contradict the laws of nature, but rather used natural powers that scientists did not yet acknowledge: thus magic is but a science, a profound knowledge of the Occult forces in Nature, and of the laws governing the visible or invisible world (1996, 451). In order to trace the roots of today's New Age, it will be better to follow Hanegraaff's writing about Godwin and his book *Theosophical Enlightenment* (302-303).

Godwin's comparison of the teachings of these sources is highly interesting, and can be summarized in terms of the following elements:

1. The rise of spiritualism, even if its explanation is controversial, is described as 'a great spiritual outpouring' which heralds a new dispensation...

2. Humanity must return from Christianity to the 'Primordial wisdom'. Each religion is 'a ray of truth from the Central Sun'. All religions are valid, because all worship the same divinity revealed in Nature, as confirmed by sexual and solar theories. The ultimate source of primordial wisdom is India; but it was continued by the Ancient Egyptians, whose knowledge was superior to modern science, and by the mysteries of antiquity...

3. Man is not in need of vicarious atonement: instead, he 'makes his own future, stamps his own character, suffers his own sins, and must work out his own salvation.'

4. Evil consists of ignorance and opposition to the Divine plan; there are no devils other than those we create for ourselves.

5. Mankind, together with the whole universe, is in a process of continuous evolution, which is conceptualized either as eternal or as culminating in a reunion with divinity (Hanegraaff, 1998, P. 451-452).

Some New Age discourses date back to Godwin's work or at least started from the time of Blavatsky. The term New Age is used in the context that is understood today in Blavatsky's book *The Secret Doctrine* 3-4. Moreover, in 1894, a weekly journal of Christian liberalism and journalism entitled *The New Age*, was also published.

In the 1900's Edgar Cayce, played an important role in the development and promotion of New Age. Edgar Cayce (1877-1945) was one of the most famous psychics of his century. In 1900 he developed laryngitis and lost his voice. When an amateur hypnotist put him into a trance, Cayce appeared to be able to correctly diagnose his own illness and prescribe a cure. News of the phenomenon spread, and people began to ask him for help with their illnesses. Cayce turned out to be able to give correct diagnoses even over great distances, and the accuracy of his "readings" (as the session transcripts were called) eventually made him famous. In 1923 Cayce met Arthur Lamners, an enthusiast of theosophy and the occult who introduced him to the idea of reincarnation. Subsequently, Cayce began to describe past lives while in trance, often explaining illnesses with reference to them. These past life readings eventually resulted in detailed information about historical and biblical events, forgotten cultures and the like. Cayce would also give predictions of future events. (Hanegraaff, 36)

As Hanegraaff stated the importance of Edgar Cayce's works, it will be fine to add that Edgar Cayce helped shape the movement with his ideology to some extent.

During the 1950's Hanegraaff writes that UFO-cults were also flourishing. “The UFO groups of the 1950's generally held strongly apocalyptic beliefs. David Spangler, one of the “fathers of the New Age”, became involved with them in the late 1950s and has given an eloquent description of their belief system.

The earth was entering a new cycle of evolution, which would be marked by the appearance of a new consciousness within humanity that would give birth to a new civilization. Unfortunately, the present cultures of the world were so corrupt and locked into materialism that they would resist this change. Consequently, the transition from one age to another would be accomplished by the destruction of the old civilization, either by natural causes such as earthquakes and floods, or by a great world war, or by social collapse of an economic and political nature, or by a combination of these. However, those individuals whose consciousness could become attuned to and one with the qualities of the new culture would be protected in various ways and would survive the time of cataclysms and disasters. They would then enter a new age of abundance and spiritual enlightenment - the age of aquarius, as astrologers call it - in which, guided by advanced beings, perhaps angels or spiritual masters or perhaps emissaries from an extraterrestrial civilization whose spacecraft were the UFO's, they would help to create a new civilization. (Hanegraaff, 95)

As stated, it is possible to trace the discourses of today's New Age back to a belief in UFO groups and general New Age groups. It can be also traced back to New Age books and films. The new age of abundance, spiritual enlightenment, channelling from other beings, astrological charts, healing with angels etc., all have roots growing from this UFO source. Starting from the 19th century, New Age discourses may vary but the main themes are somewhat the same. “Considering the belief system, I propose to regard the UFO-cult movement of the 1950's as a kind of *proto-New Age movement*.” (Hanegraaff, 1998, p. 95-96)

Although UFO-cult movements of the 1950s are named as being a kind of proto-New Age movement, the discourses that they use are still seen in some

segments of New Age. During the years between 1900 and 1970 there has been increased esoteric activity (Hanegraaff,518) However, the political and social movements of the 1960's made New Age movement much more widespread. According to Hanegraaff, the New Age occurred as a counter movement in the 1970's. After the 70's, New Age proliferated and provided enchanted space for individuals by using its discourses. He adds that “the elements of a New Age religion were already so fully present that one may wonder whether the New Age movements since the later 1970s have brought anything new at all.” (Hanegraaff, 521). It may help to understand why historical developments constituted the New Age discourses, and how this became a movement after the 1970s. However, it would be wrong to think that New Age was established during 19<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup> centuries. In fact, as Hanegraaff has stated, New Age has been around for a very long time indeed. He cites The Upanishads as an example that include much the same kind of spirituality as that which is in evidence today (Hanegraaff, 1998, p. 522). Hanegraaff adds that: “The New Age movement is the cultic milieu having become conscious of itself, in the later 1970s, as constituting a more or less unified “movement”. All manifestations of this movement are characterized by a popular western culture criticism expressed in terms of secularized esotericism.” (Hanegraaff, 1998, p. 522).

New Age in Turkey shares similarities with what is called Western New Age. New Age as stated by Hanegraaff is mostly a Western-based movement. This is not to say that New Age only consists of Western, Occidental knowledge. The truth about New Age being Occidental or Oriental is merely shaped by interpretation. In fact, New Age and its practice is as ancient as the history of mankind. The main reason why it is thought of as being Western is due to the movement first being



formed and promoted in the West, although it is actually a mixture of beliefs and discourses from around the world. Although its core and main discourses remain mostly unchanged, the language used in every culture and country adapts itself to the beliefs of that country. In Turkey, the analysis of data from various media channels shows how one can understand the use of discourses and language in disseminating and promoting New Age in the Turkish Media. I have called this *Packaging New Age Culture in Turkish Media*. It is not possible to talk about secularized New Age in Turkey, since it is different from Western New Age, which Hanegraaff states as “being expressed in secular esotericism”. It is not even possible to talk about a totally secularized world, since according to Peter L. Berger, the assumption that we live in a secularized world is false. He adds that the whole body of literature labelled by historians and social scientists as “secularization theory” is essentially mistaken (Berger, 1999:5). The key idea of secularization theory can actually be traced back to the Enlightenment. “Modernization necessarily leads to a decline of religion, both in society and in the minds of individuals. Secularization on a societal level is not necessarily linked to secularization on the level of individual consciousness” (Berger 1999:6-7). Berger continues with the idea that although certain institutions have lost power and influence in many societies, the old and new religions still remained in the lives of individuals. Although Turkish society underwent secularization and modernization, its individuals practice religion on an individual basis, so it is not possible to speak about a total secularization. Besides, the majority of Turkish citizens consider themselves to be believers. The transition process from a religious base to a secular base is quite new for Turkish society. Peter L. Berger explains in his book that “some religious people see modernity as a kind of invincible world view to which religious beliefs and practices

should adapt themselves” (Berger 1999:3) It can be said that there is a high tendency to become materialistic when such adaptation is made. As materialism increases, so the lives of individuals become disenchanting. George Ritzer explains that modernization and rationalization had caused a loss of meaning - explained as disenchantment. As stated in chapter 1, disenchantment had forced individuals to search for meaning, for alternatives that eventually promoted the increased demand for New Age and its practices. New Age could provide the enchantment necessary to feel complete.

### 1.3.1. New Age as a political movement

New Age, as previously stated, is a way of living that criticizes the current lifestyle and modernity along with politics. Chapter 2 states that New Age had a strong relation with the media for the promotion and dissemination of its messages. To reveal how the media and ideologies of power affected the politics of the body, one can follow Foucault's path. The importance of the body to Foucault is such that he has described his work as constituting a “history of bodies” (Foucault, 1980:58). The body and the effects of power on it is a concern (Foucault, 1980:55). The body for Foucault is not simply a focus of discourse but constitutes the link between daily practices on the one hand, and the largescale organization of power on the other (Dreyfus and Rabinow, 1982). According to Shiling (2010:66), Foucault's work deals with the transition process. The transition from traditional to modern societies resulted in individuals being embodied subjects that were connected to institutions. There was a shift in the target of discourse, as the physical, fleshy body gave way to the mind as a focus of concern, and as preoccupation with matters of death was replaced by an interest in the structuring of life; the scope of discourse moved away

from the control of anonymous individuals to the management of differentiated populations (Shiling, 2010). Advances in technology along with developments in media channels helped New Age to reach a wider public by reducing the boundaries that limited the spread of information and ideologies. As Harvey puts it, globalization is made possible through “time and space compression” or the speed and effectiveness of globalization is fortified and made possible through this. McLuhan explains that the world we live in is daily becoming much more global and thus limitations and boundaries have lost their importance. This is not to say that the whole world is becoming the same but it means that discourse and ideas are much more easily disseminated and can be more easily received. The internet is an important channel for both disseminating and creating discourses. This makes it very effective in creating groups and sharing information about New Age, as it is possible to find various New Age channels and websites on the internet. These forums and websites about New Age can bring like-minded individuals together to form communities. These can be called “virtual communities”. In such web forums it is possible to see different kinds of New Age practices. Members inform the community about their questions and spiritual practices, New Age books and tv programs, and can even organise meetings in the physical world. A member in the USA can inform other members about recent “Angel Therapy and Angel Healing” that they have participated in, or create a page about "Healing with Angel Therapy". Members write their problems and then pick a card from a deck of uplifting and self-responsibility cards. Then these are posted on the website. Interestingly, individuals do find these cards very helpful and send their 'blessings and love' to the expert. Another method is for the expert to arrange a distant attunement that aims to heal the ones in need. For example, participants write their

name, age and the city they live in, and at a set time, the distant energy attunement begins. Afterwards, receivers write their experiences on the discussion forum page, - what kind of messages they received, the visions they saw, and how they felt etc. Another example is the 'world healing' meditation. Each group organizes their own meditation group and through their smartphones, or cellphones they can create a teleconference. One individual, usually the master, reads and directs the facilitators in the meditation. It doesn't matter where the participants are, as the meditation continues and they may also invite people to join their causes, - which mostly include healing humanity and planet Earth (Gaia), or sending love, compassion, mercy and light to troubled areas. It is important to note that individuals belonging to such virtual communities generally do not take part in politics, but more often believe that meditation and sending energy will automatically heal the situation. Although the effects are not seen, since they work on an energetic level, they can change the energetics of the situation, which will then eventually change.

Through the World Wide "Web", one can attend online New Age workshops, seminars and even give online seminars from one's own computer. Slevin (2003:5) speaks about three important developments that have transformed modern societies. Anthony Giddens describes the three as the intensification of globalization, the de-traditionalization of society and the expansion and intensification of social reflexivity. These developments have been seen as the causes that led to an acceleration of uncertainty. It is not surprising that the internet was born into this environment, adds Slevin. Reflexive modernization - and reflexive spirituality - for individuals means that they are faced with unprecedented levels of openness in their daily lives. Where information is coming from a diversity of sources, individuals

have to make sense of it and use it to choose from alternative courses of action (Slevin: 2001). It is not surprising that under these conditions new members of self-identity began to emerge. Slevin argues that rather than things happening to them, people seek areas where they can make their thoughts and ideas be heard. The internet became a stage where everybody could voice their opinions, so that rather than being an “other” they started to become united. “Otherkin's” 4 are also a good example of the effect of networking societies, since New Age is not limited to spirituality and New Age practices but also affects arts, literature, film and television. Fantasy and science-fiction along with neo-religious films all have their cores made up from New Age. Famous books, sagas such as The Lord of the Rings, Harry Potter, The Chronicles of Narnia, Matrix, Avatar, The Fifth Element, The X-men series, Twilight and other films that include elements of New Age which illustrate self-empowerment and New Age discourses, can all be counted as promoters of New Age. Nearly all of the films and books stated above appeared in reaction to political and social instability. The Lord of the Rings also includes the theology and spiritual knowledge of New Age together with the made-up language of Elvish.

Elves are described as the “fairest and wisest immortals”, showing elements from both Nordic mythology and spiritual theology. It is said that the author Tolkien had been traumatized by the first world war, and the pain he had undergone pushed him to create an alternative reality - a worldview in which he was the storyteller relating a tale with New Age elements in it.

Disenchantment created by rationalization and modernity had led to a world in which individuals were powerless, searching for meaning and seeking power - as explained in Tolkiens book. The human race was “weak of heart, and desired power

above all other races". Like politics, it is well known that whoever controls the means of knowledge and its sources, can have the power. After the 1980's and the rise of new-right conservatism there was a trend towards new practices of spirituality and enchantment. When one enters a bookstore these days, best-selling books are generally about New Age or books that include mysticism and personal development.

Individuals that form a community - like the fellowship of the ring - empower themselves and share their ideas rather than going on demonstration marches or clashing with authority. The Gay, Lesbian and Women's movements, the Green movement, the main Anti-Nuclear power movements and activism, all create a dazzling network - as Castell (2008) admits. New Age groups constitute networks and through these networks they create awareness of issues concerning spirituality, alternative healing, energy medicine, healing, and meditation. They even have groups for sending positive energy, love and light to the sick person, animal, plant, country, and planet, including the planet that is valued the most: Planet Earth. Individuals became much more passive and serene then before. However, if it is thought that New Age changed individuals into rather more tolerant and helpful people, in fact, with postmodernism, the self image was fortified. One is now responsible for everything one experiences, and one cannot blame others for this. Bauman explains that this outer panic and becoming responsible for everything caused over-extreme care for the body. Individuals were now bombarded with constant dangers and threats to the body. Funk explains this notion of self from a postmodernist perspective. For him the notion of the me, the self, is specific to postmodernism, since New Age has strong affiliations to postmodernity. He argues

that every big change results in personality changes. These changes are especially effective in certain social communities and subcultures. He also adds that: “A type of personality that considerably affects the thinking, feeling and acting behaviours of people in question emerges right at this point.” (Funk: 11) Within these subcultures certain discourses occur and are disseminated. Becoming “self-focused” was a new lifestyle and one that was not limited to one certain area.

“Self-focusing is a new lifestyle. The source of this lifestyle is a new personality type. No personality type has ever become so widespread and publicly accepted as a lifestyle in accordance with the era. This new personality type is a social psychological phenomenon. This phenomenon should not only be related to fundamental changes in economy and society, but should also be related to philosophical, artistic, literature-scientific and social-scientific postmodernism that has its reflections both in daily lives and in life styles.” (Funk, 2007, p. 12)

As also stated by Funk (2007), New Age also used this lifestyle in promoting its discourses. New technologies however should not be underestimated.

“New digital technologies and electronic media provide opportunities for game, fantasy and creativity to man by preventing him from the pressure of a decollated sense of identity, and even offer him the pleasure of re-exploration and re-designing himself in the chat rooms and internet platforms. This is exactly why many online games and simulation games can be so appealing, because they enable one to replace his/her pre-given identity with specific images determined by himself and to go beyond the limits of his/her old identity.” (Rainer: 46)

New Age gave individuals the chance to change their realities. As Bauman stated, the individual is responsible for everything experienced, for it has nothing or no-one to blame. Postmodern body practices, he adds, keep the individuals in a constant state of panic by asserting that one is responsible for everything in one’s life. Whether it is politics or nutrition, the individual is responsible for himself, thus

resulting in panic attacks. New Age offers discourses which can change everything for people. This can be done through positive thinking and affirmations. Thus while agreeing with Bauman, their use of discourse is far more magical and sacred. If New Age discourse is not so effective, other channels of media are used. Games, simulations and chat rooms provide arenas for people to increase their sense of self-worth. Although New Age is not a political movement, its underlying aim shows that politics today is far more concerned with the body and body politics. To illustrate this, Bauman says;

Many of the current politics is nothing but this obsession of body; “a bodily maintenance done via other devices”, the effort to re-collectivise the specialised health issues. In this case a common movement is a struggle against “consolidated health dangers”. Consolidation is mostly seeing obvious convicts as “rational reasons” of common and pervasive death fright; here obvious convicts refers to examples such as a company polluting water or air compared to other companies, those which cause disruption in climate or those who harm beneficent Mother Nature, or a class of people that will be stigmatized as “Attention, Danger” because of their stranger looks weird or has weird habits. (Bauman, 2001, p. 232-233)

Activism and political movements were also affected by New Age, and activism took part in mostly environmental issues, as Bauman said.

### 1.3.2. New Age as a Global Phenomena

New Age, as stated by Heelas and Hanegraaff, had always existed. Therefore it would be wrong to assume that it is recent in the history of mankind. New Age practices had always existed in human life. The reason they were called ‘new’ is possibly because they stayed in the realms of esotericism, mysticism and symbolism. Throughout history, New Age discourses and practices can be found in various religious sects, religions and through shamans. In the history of the human belief



system, - as far as it is known, - New Age practices and the discourses we call “New Age” today, had constituted the core of a religion or belief system. The Upanishads, one of the oldest religious texts, includes many elements from New Age. In monotheistic religions, New Age discourses and practices cloaked themselves in elements from each particular religion. It is said that only the initiates had access to the practices we know today as New Age. In short, the aim of this chapter is to explain how New Age is not actually new, and what transformed it into a popular, global term and became a Global Phenomenon. These are the main questions that need to be answered. Disenchantment plays a crucial role in the promotion of New Age, and helped it to become a Global Phenomenon.

In short, modern institutions as the perpetrators of modernity and rationalization are perceived as unsuccessful and mechanical due to their 'exclusive humanism'. This is another factor which helped New Age to become a Global Phenomenon. This has already been explained in Chapter 1.1. To understand the causes of New Age globalization, secularization will be explained in brief. Creppell argues that “the concept of secularization has a long and contentious history. Creppell continues: “despite predictions, nationality has not displaced contemplation of God or faith communities.” This assumption can be valid in the case of New Age which, starting in the West, had become mainstream throughout the world and influenced millions of people.

When New Age started as a mainstream and global phenomenon, it satisfied and filled areas of the human psyche and mind which were seeking meaning and power. In Ritzer's terms, the enchantment it gave humans was much stronger than many intellectual and secular institutions could provide. This is not the same as

saying that secularisation is evil and wrong. Secularisation is required for society, and is a must for a healthy state. The problem with secularity starts with the exclusion of human elements and emotions from public areas, with not taking civil communities into account, and mainly, with having the notion of being superior and better. The decline of the sacred in people's lives brings a loss of power, of meaning and thus leads to disenchantment.

It can be seen that the fall of the sacred would result in a response to secularization. Mihelich and Gatzke (2007) explain that generally, people "failed to see how understandings of the sacred were changing." (Wuthnow: 1998, 3) They add that "organized religion and a fervent interest in spirituality have persisted, regardless of the much debated effects of secularization, perhaps because "the existential questions which confront all culture in the demand for meanings endure" (Bell:1977, 441) In the birth of New Age, it is important to note that,

"Daniel Bell predicted the return of the sacred in new religious modes and indicated that sustainable religious discourses would entail a return to some mythic... modes of thought that challenge disenchantment by looking to the past and transforming traditional religious modes into congruency that links the past with current direct personal experience – a direct experience of the sacred that generates existential meaning. (Bell 1977, 445)

This is what happened through the world, when existing practices and discourses transformed and appeared within the context of New Age. Through various means, one can experience enchantment and create some meaning in one's life. "Religion "in a mediated and consumption-oriented society" becomes a "*cultural resource* broadly available to the masses" through the "spiritual marketplace" (Roof 2001, 75, 81, italics in original). In this context, Wade Clark Roof explains the rise of a "quest culture" as personal religious narrative style shifts from one based on

established religious authority to one premised on the understandings arrived at by ordinary people in their individual search for religious meaning. Religion becomes a cultural resource to be engaged and consumed for subjective gratification like other resources in consumer society. The problem people face in “quest culture” is finding a suitable and “sustainable discourse” that is both spiritual and responsive to their existential concerns and their subjective experiential desires (Roof 2001, 59, referencing Ronald Inglehart 1990). (Mihelich and Gatzke, 2007)

New Age, by following "perennial wisdom" , became successful in providing an arena with sufficient discourse that would satisfy individuals' existential concerns and their subjective experiential desires on a widespread scale. It has been explained that through New Age one can change one's life and be responsible for everything one experiences. This presents an openness and wide-choice of options for providing enchantment, which will eventually make one's practice sacred by attributing sacred meanings to it.

In New Age, meaning may also be found in video games, tv shows, divination, or watching fantasy films. In fact, it can be said that New Age has solutions for every individual. This is valid throughout the world where globalization and technological achievements are high, so that the discourse may travel, take root and gain the power to progress, solve and heal. The following reference illustrates the vastness of New Age.

“People engage in reflexive spirituality as a move toward constructing a personal religious narrative, culled from the spiritual formulations of traditions, providers and personal history, characterized by a dynamic fluidity and requiring a high level of maintenance. The fluidity and freedom of reflexive spirituality engender a degree of uncertainty and a

pursuit for groundedness in broader cultural discourse” (Roof, 2001).

Different people have different ways to live their spirituality and sacredness. “Many people in their spiritual quest stay anchored to a traditional denomination while others keep at least a line attached to traditional, Christian or otherwise, narratives” (Roof, 2001, p. 209). Others cobble together pieces of several culturally available religious narratives, some of which are also recent innovations, but for Roof reflexive spirituality remains “grounded” in existing traditions and symbols. Kelly Besecke argues that reflexive spirituality is not simply following Roof, not just a “personal way of relating to religion,” nor is it a “tradition-eschewing method of personal spiritual fulfillment” - as conceptualized by Wuthnow (Besecke, 2001, 368). She argues that reflexive spirituality offers a language in that people use “the themes and assumptions of reflexive spirituality,” the self-directed approach and critical engagement with pluralism and its variety of religious meanings, “to *engage with each other* in talk about meaning in the modern world” (2001, 367). People employ the language of reflexive spirituality, both individually and in groups, to communicate about transcendent meaning and affirm its importance. The language recognizes the “wisdom” of religious traditions, rather than discarding them, and “is primarily a method of making religious traditions meaningful for a rationalized social context” (Besecke: 2001, 368). The “method,” then, is “a resource through which people, united by a common language, can creatively discover the relevance of religious ideas in a rational world and maintain a groundedness in a variety of spiritual traditions while reconciling reason and rationality with spirituality” (Mihelich and Gatzke, 2007).

On this point, consumer culture is effective, both in terms of reflexive spirituality, which put New Age on a global scale, and in terms of marketing. The relationship between media and New Age is mutually advantageous. Basically, as will be shown in the analysis section, New Age uses every aspect of media in promoting and disseminating its discourses that will result in an increase in both viewers and profits for the media. As Bauman argues, the body becomes the area of concern, and one should take good care of one's body and protect it from harmful materials and negativity. This message is constantly broadcast by the media. It takes individuals to a point that everything addictive is a grave danger and they must follow the opinion leaders and try to keep every harmful thing out of the body. This will result in passively forcing individuals to follow the New Age recommendations and recipes. These recipes and ways of living can be regarded as a form of empowerment, as they act like an enchantment that will bring power and protection.

Consumer culture is generally regarded as being extremely destructive for religion in terms of its emphasis on hedonism, the pursuit of pleasure, and its narcissistic and egoistic personalities. A consumer culture is based on the assumption that the movement towards mass consumption was accompanied by a general reorganization of symbolic production, everyday experiences and practices. (Featherstone, 1997, p. 111) Since New Age - as Hanegraaff also stated - occurs as a critique of modern life, Bell (1976:28) writes that "the real problem of modernity is the problem of belief." Featherstone (1997:114) explains Bell's idea that "secular systems of meaning have proved illusory solutions to the spiritual crisis once the anchorage of society in religion has been severed, and only a religious revival is capable of restoring the continuity of generations and producing images of cosmic

order, humility and caring which can satisfactorily address our sense of the existential predicaments.” It has been said that the religious officials or people in authority serve as a cohesive device holding society together, and as this link is weakened the resulting lack must be filled with something else - which is most probably sacred and popular. Disenchantment, resulting in loss of meaning and loss of power, is believed to have broken or destroyed this link. However, it would be wrong to assume that the only thing holding a society together is religion. When a loss of power occurs it happens on all levels that can lead to despair and a feeling of powerlessness.

Having the freedom to choose is always prominent in New Age discourses. Rainer gives us an example by combining science and New Age practice with what he calls the creation of post-modern “me-focus.”

“However, even though the individual does not feel emotional harm, anti-depression medications and such can be used to be healthy and content and to think and use only positive. Some try to affect the serotonin, which is a neurotransmitter responsible for happiness, with hormones and some others charge the metabolism of the brain with B6 vitamins to raise the amount of serotonin. Another group claims they experience the disappearance of their depressive mood after an hour of jogging. Also, the fact that light perceived by the eye in the dark seasons can decrease melancholy, is a well-known fact today, just as the reality that joyful relationship experiences considerably affect the mood.” (Funk, 2007, p. 49-50)

Different groups do implement different techniques but the core discourse is the same; “to be happy and joyful and one”. Bodily practices, physical exercise and bodywork are ways of creating happiness and contentment in life. New Age discourses emphasize this point: “to be happy, do whatever is necessary”. You may

buy a bottle of 'allopathic' medicine, use 'complementary supplements', or take 'physical exercise,' etc.

From a global point of view, this example can generally be applied to whole countries. Postmodern body practices caused what we face today as the Global Phenomena of New Age. According to Mike Featherstone (1997: 119) "Modernity with its processes of rationalization, commodification, secularization and disenchantment does not lead to the eclipse of religious sentiments, for while formal religions may decline, symbolic classifications and ritual practices which embody sacred distinctions, live on at the heart of secular social processes".

This paragraph explains the increase in both New Age phenomena and its promotion. It is simply because the social conduct of society needs it. Rather than explaining the reasons behind this in detail - which will be explained in Chapters 1 and 2 - it would be better to think about the role of the media in this process. As the aim of this thesis is to reveal and understand how the media sacralizes and constructs health matters, with particular reference to New Age, the sacralization of material things - the particular practices and supplements that offer salvation, - can be understood better through looking at Durkheim's ideas.

Durkheim (1974) pointed out that "if anything can become sacred, why not the 'profane' goods of capitalism?" Commodities can become de-commodified and receive a symbolic charge which makes them sacred to their users. They can be anything from a figurine, a deck of cards, books, and supplements, to discourses and services like consultations. Discourses and New Age practices, from Foucault's point of view, became widely commercial elements in a free market economy. On this point, the medium that is being used affects the discourse and its reach.

New Age did not succeed as a global phenomenon just by being New Age. The reason for its success comes from its relation to other powers - such as the media. It may be appropriate to use the term 'media-tization'. The whole language of New Age and New Age discourse is projected through the media. However the medium itself defines the perception of that knowledge. By the use of media, New Age becomes mainstream, and everything becomes New Age. As Bauman stated, the media-tization of New Age and its practices leads to the panic attacks of the body. In television programs, opinion leaders warn individuals and families about the dangers of toxins in the environment. However while aiming to inform people, this also increases the likeliness of panic attacks, with people having a constant feeling of danger and an urge to protect themselves. They may then buy supplements, food, services or even amulets to protect themselves from such dangers. This creates the notion that everything in the world is evil, or bad. Although there is a safe-zone, a core of safety which is good and secure, anything outside this zone is dangerous and toxic. This research tries to find answers to New Age in the frame of health and body. Consumerism is strengthened by globalization, as explained above. Another core reason why New Age became a Global Phenomenon is because it gives answers and solutions to the existential crisis of the individual. People look for meaning through subcultures, or being a member of a community, which gives a sense of belonging. As an example, one can take Yoga classes, or participate in social movements like discussion groups on the internet – all of which are organized through the media. This happens in the same way around the globe.



### 1.3.3. New Age as a Belief System

The core of New Age is a pure belief system in which everything around the individual and the life of that individual can be explained by New Age. For some, New Age is a religion, for others it is a movement, and still others think it is just something to be ridiculed. From a New Age point of view, all explanations carry a spark of truth. From an objective viewpoint, New Age is a mixture of every possible explanation.

Hanegraaff explains that “During the 1950's, and continuing into the 1990's, there has been much talk in Western society about the New Age movement. The term “New Age” has entered the standard vocabulary in discussions about ideas and practices regarded as alternative *vis a vis* dominant cultural trends, especially if these ideas and practices seem to be concerned with “spirituality”. In spite of the popularity of the term, its actual content remains extremely vague. This is largely due to the fact that the New Age is not an organization, which could be unambiguously identified or defined on the basis of self-proclaimed leaders, official doctrines, standard religious practices and the like. The initial fact about the “New Age” is that it concerns a *label* attached indiscriminately to whatever seems to fit it, on the basis of what are essentially pre-reflective institutions. As a result, the New Age means very different things to different people.” (Hanegraaff, 1998, p. 1)

As Hanegraaff stated, New Age is not a limited area, it is a vast subject that includes parts, nourished from every place in the world. Hanegraaff explains ; “It is true that “New Age” is primarily a poorly defined label which has different meanings and connotations to different people... It is in defining the boundaries of New Age, rather than its core, that we encounter difficulties.” (Hanegraaff, 1998, p. 9)

It is clear that as Blavatsky used the concept of perennial wisdom, all religions are the same in their contexts and cores. However their outer shells are different (Blavatsky, 1993). Metaphorically this can be explained as wearing clothes according to the culture and geography. Essentially whole religions and their beliefs are equal, but the difference lies in the outlook and perception of that belief or religion.

New Age has always existed, and what we call New Age today is not actually new at all (Heelas). It always stays in the realm of belief and, consequently, religion. From daily lives to the private lives of mankind, New Age has subliminally played a major role. As for Turkey, the religious practices of the people include many elements from New Age and New Age practices. It is important to note that the label "New Age" as stated by Hanegraaff is used to cover the plethora of beliefs and practices throughout the world which fall into the category of spirituality, esotericism, Gnosticism and the occult. It includes elements from all religions and cultures, and because of this, it is considered to be a New world religion which aims to unite all humanity and nature as one within its discourses. New Age occurred as a mainstream belief which criticized western culture and rationalization. Rationalization is seen as a dividing force rather than one of unification. As Ritzer (1999) argues, rationalization and the desire to progress had caused wounds which only enchantment could heal. Disenchantment, he adds, affected the entire society and the entire system. In this case, Health institutions are one of the areas which accelerated the disenchantment process. He argues in his book *McDonaldization of Society* that disenchantment had taken all the enchantment and power away from individuals, thus making them subservient to the system as if they were machines. He

adds that the assembly-line system, which aimed to increase profits, had also affected the medical institutions, and doctors became alienated from their jobs so that humans are seen as machines that can be fixed when they break down. This mechanization of the health system and the rejectionist approach of Orthodox medicine had worsened the situation of disenchantment. Mechanization had caused individuals to see themselves as powerless and to be replaced by others if they failed. All of this had created a great pressure and tension in society.

New Age became mainstream in those times, and provided a world view and a self-belief system in which individuals are free to live their life and honour their individual selves by listening to their repressed, emotional side. Postmodernity plays a crucial role in the construction and shaping of New Age discourses. In Funk's book he postulates that the postmodern self-focused person can explain its core belief as follows: "Don't let anyone tell you who you are. You are what made yourself you" (Funk, 2007, p. 55). Being authentic or just the way we are is encouraged in postmodernity, and the self is celebrated in New Age. However, secularization had also played an important role in our perceptions of New Age. Hanegraaff argues that what we know today as New Age in the mainstream is mainly secularized New Age. In addition, according to some theorists, increased levels of secularization will result in an increase in welfare, and attitudes to religion will change. Milhelich and Gatzke explain that "while modernity has exerted a force of change in modes relating to religion, spirituality and rationality are not necessarily incompatible." (2007: 14)

"For some people, the quest takes the form of a "reflexive spirituality" whereby individuals cobble together, "a religious world from available images, symbols, moral codes, and doctrines" and, through their agency, define and shape "what is considered to be religiously meaningful" in a "situation encouraging a more deliberate, engaging effort on people's

part for their own spiritual formation” (Roof 2001, 75). In the “highly reflexive act” of “reframing,” people use religious speech and symbols to “weave a coherent narrative of meaning and life... a comprehensive belief system, embodied in myth, symbol, ritual and narrative” that “structures human experience, emotions and conceptions of the self in relation to a larger world” (Roof 2001, 169, 174). “ (Mihelich and Gatzke, 14)

As reflexive spirituality is mentioned here, it is interesting to add that individuals who see New Age as a belief system also implement it into their daily lives. Loss of meaning in life is regained through New Age, which always has a base belief system, because it requires one to believe in its discourses so that it can explain life by these. Mihelich and Gatzke add that;

“...religious ideas can be both applied to and emanate from everyday experience. This is an important aspect of reflexive spirituality as people draw from a variety of religious ideas and meanings and test the boundaries between the spiritual, historically the purview of traditions, by locating spiritual meaning in creative and everyday experiences.”( Mihelich and Gatzke, 2007, p. 14)

This is an indication that, as a belief system, New Age can readily adapt itself to various cultures and religions. New Age has strong elements of salvation in it. In particular, New Age in Turkey is mainly about salvation for the body and soul as a belief system. To understand this, it is advisable to look at Ritzer’s viewpoint of the extensions of mechanization and modernization that had caused disenchantment.

“As we have said before, for religious man nature is never only natural. Experience of a radically desacralized nature is a recent discovery; moreover, it is an experience accessible only to a minority in modern societies, especially to scientists. For others, nature still exhibits a charm, a mystery, a majesty in which it is possible to decipher traces of ancient religious values. No modern man, however irreligious, is entirely insensible to the charms of nature. We refer not only to the esthetic, recreational, or hygienic values attributed to nature,

but also to a confused and almost indefinable feeling, in which, however, it is possible to recognize the memory of a debased religious experience.” (Eliade, 151-152)

Eliade sees modernity and its effect as “unnatural” and desacralized. According to scientists, the extensions of mechanization and secularization are depicted as being desacralized. This is an important term in its relation to disenchantment and the rise of New Age, which offers a re-sacralization and enchantment in which the only thing the individual has to do is to believe and give meaning to his life according to its discourses.

For the Turkish media, it can be seen that Islamist discourses are used to legitimize New Age concepts, and thus the media promotes the consumption of sacred products. This mainly means esotericism, in the hybridization of New Age culture and belief, - *Philosophia perennis* or “perennial philosophy”. According to Blavatsky's New Theosophy (Hanegraff, 1998), all religious traditions are equally valid, because they all worship the same divine source. Although Turkish media uses the language of Sunni Islam to legitimize the practices of New Age, it also follows “perennial philosophy”. Authors that use Islamic discourses to legitimize their ideologies, such as Ender Saraç, sacralize nature - or in his terms, ‘mother-nature’, - and its beings by making references to Koranic verses. The underlying theme of perennial philosophy is that even writers themselves can use Islamic discourses both for legitimizing their sayings and as a possible area of self-comfort from inner conflicts. These inner conflicts are caused by the constructed ideologies or ways of living and the new ideologies or New Age practices that they are dealing with. This paper mainly deals with the language that is used on web discussion forums. It would be appropriate to put forward ‘sacralization of self’ as the missing piece in the

puzzle. The sacralization of self is logically tied to an understanding that social institutions are evil. Modern bureaucracies are generally regarded as “lacking the human essence”, “soulless”, “mechanical”, “rotten”, and “limiting”. Self-sacralization also provides ideological unity and coherence at a deeper level.

Monotheistic religions have different approaches to salvation. In Islam this is belief only in Allah, doing good deeds, following Allah's way, working hard and being a good and respectable person, loving everything that is created since these are the loved ones of Allah, and in esoteric concepts they are all reflections of Allah. In Christianity one way of reaching salvation is through suffering and spending one's life in suffering. A state of holiness and sacredness can only be reached through suffering. Human sinfulness was a conflict between the body and the soul which found its resolution in the healing ministry of the sacraments under the institutionalized monopoly of the universal church, and thus resulted in the sacrament of ‘communion’. New Age discourses direct each person to have a healthy life within the confines of their body and soul, as human bodies are perishable and organic. In New Age one might lose one's physical body and the personality it has developed throughout one's years of life, but the path to salvation is achieved only when one uses the body to strive for eternal glory. Within a consumer culture, advertisements, the popular press, television and motion pictures all provide a proliferation of stylized images of the body. In addition, the popular media constantly emphasizes the cosmetic benefits of body maintenance. (Featherstone, 2001) Body maintenance is thus, also seen as a way to reach salvation.

The reward for ascetic body work then ceases to be for spiritual salvation or even improved health, but becomes solely related to enhanced appearance and a

more marketable self. The prime purpose of the maintenance of the inner body then becomes the enhancement of the appearance of the outer body. Through web discussion forums, New Age argues that we all have the answers within ourselves and can even become good-looking just by the power of positive thinking and affirmations. The underlying meaning of the discourse is that whatever one does, one first has to take good care of oneself since we are also physical beings. Certain themes, - which are infinitely revisable and infinitely combinable, - recur within the advertising and consumer culture imagery: youth, beauty, energy, fitness, movement, freedom, romance, exotica, luxury, enjoyment, and fun. Indirectly related to those themes, the main areas of concern which are focused on - in web forums and certain personal development books - are about becoming energetic, being loved, gaining money, and living in abundance and thus luxury. The notion of maintaining the health of the body for as long as possible started from the 16<sup>th</sup> century. There are books from this period which give importance to youth and ageing well. During the Renaissance, an optimistic outlook which made light of bad luck was the mainstay of city life. In this context, the body can mean more than being a nest of sins. The Protestant Ethic expresses this in its own particular way, and this is what brings about a separation from life and the main point of living. Discourses on healthy food are promoted as healthy living, as there are certain reasons why governments, the media and big corporations support New Age practices and education. One of these is simply that it reduces the costs, results in a long lifespan and thus creates a broader market. Through the re-contextualization of existing methods by the media along with the popularized methods, salvation is offered, a salvation both for the body and the soul. This method sacralizes material products as a gateway to salvation. For example, it is quite common these days for people to generally talk about the

supplements they use or the therapies that they take as a form of social status. Social values, in turn, transform material things into sacred products and the products that people buy are seen as the helpers. Material things are used to offer salvation both for the soul and the body.

Health has a crucial importance in this chapter. New Age has become popular not only through the media promoting and disseminating it, but also because it satisfied the human need to be healthy. Hanegraaf explains that:

“The proliferation of what may loosely be called “alternative therapies” undoubtedly represents one of the most visible aspects of the New Age Movement. The confusing variety of practices and perspectives, however, makes this field particularly difficult to categorize. One of the very few generalizations that can be made with some certainty is that all the ideas and activities belonging to this category share a concern with *healing*.” (Hanegraaff, 1998, p. 42)

New Age movements similar to the situation in Turkey also have the notion of healing and being in balance. In the description of diseases and illnesses, and their part in the promotion of New Age practices, Hanegraaff explains:

“Diseases are biophysical conditions, and medical practitioners are concerned with *curing* these conditions. Illness, in contrast, has to do with 'the complex social, psychological, and spiritual condition of the sick person', and constitutes the proper domain of *healing*. This distinction between disease/curing and illness/healing is particularly relevant for understanding the relation between modern western medicine on the one hand and the traditional medical systems on the other. While healing of illness is central to the medical practice of traditional cultures, modern western medicine is characterized by its increasing concentration on curing relatively isolated diseases.” (Hanegraaff, 1998, p. 43)



Both therapies and criticism of rationalization and mechanization increase day by day. Hanegraaff explains the results of the secularization of health and healing in modern society as

“ the notion of that health, illness, and dying have no real meaning beyond their biophysical reality determinable by empirical, rational means. Institutions of the private sphere are allowed to provide meaning, as voluntary and purely subjective interpretations, only so long as that interpretive scheme does not interfere with the medical dominance and its biophysical treatment of disease.(McGuire, 'Religion and Healing' , 272-273) Alternative approaches to healing, in contrast, offer general interpretive contexts for giving meaning to illness. These contexts are generally of a religious (or “spiritual”) nature. In this way the new therapies attempt to reinstate the close connection between religion and healing abandoned and rejected by scientific western medicine. (Hanegraaff, 1998, p. 43-44)

The increase in New Age and New Age practices providing meaning and health clearly show how this led to secularization of health and healing, transforming New Age on a global scale and anchoring it into the belief systems of individuals.

Holistic health is the main discourse of New Age. In a holistic context, “healing is 'a process in which a person becomes whole, physically, emotionally, mentally and at deeper levels, resulting ideally in an integration with the underlying inward power of the universe’”. (Hanegraaff, 1998, p. 54)

New Age sees the body as a whole, consisting of mind, emotions, and spirit. The main criticism of Contemporary Modern Medicine is its mechanistic approach to the human system. Hanegraaff explains Holistic health as follows:

“A central characteristic of Holistic health is the important role that the mind plays in physical healing. The immunity system or, alternatively, the Indian chakra system, is seen as the

connection between the spiritual, mental and emotional faculties on the one hand, and the physical body on the other. By way of this connection, stress and other psychological factors can disturb the physical organism and cause illness. Conversely, physical diseases can be cured by changing the psychological conditions that caused them. In this way, everyone is personally responsible for “creating” his/her illness or, alternatively, for creating health. The individual is challenged to find the deeper *meaning* of his/her illness and thus use it as an instrument for learning and inner growth instead of taking the passive role of victim. The concept of “taking responsibility” for one's illness is central to the Holistic Health movement, and accordingly there is a heavy emphasis on the individual character of therapy. This individualization of health care, in which not an abstract “disease” but the unique individual in his/her undivided wholeness is at the center of attention, is arguably the most central characteristic of the movement. (Cf. Reisser, Reisser, Reisser&Weldon, *New Age Medicine*, 17ff(precept 3); Kelly, 'Holistic Health', 217(nrs. 2-4). The fact that the full weight of responsibility for illness is also thrown on the same individual has given rise to vehement attacks by critics. (In the Netherlands, for instance, a lively public debate was incited by Spaik, *Het strafbare lichaam.*)” (Hanegraaff, 54)

The holistic body approach, along with most of the practices of New Age, gives the responsibility to the individual by saying “you are free to choose and change your life, heal from your illnesses by the way you create them, the journey of healing is a big teacher that broadens your perception”. It can also be said that the journey of healing helps one to reach salvation. The belief in this approach is dominant in New Age discourses and practices. Nearly all the sources emphasize that individuals come from the God-source and are free to change their lives, since they are all related to their psychological and emotional state. Bauman explains this as a never ending cycle of panic, and that individuals must take good care of themselves. The Holistic Health movement gained momentum (Hanegraaff, 53) during the 1970's. This is close to the occurrence of postmodernity or at least the increase in the postmodern

individual. It is no surprise to see that New Age develops in tandem with postmodernity. As for the approaches to promoting Holistic Health:

“Among the more important ones are acupuncture, biofeedback, chiropractic, kinesiology, homoepathy, iridology, massage and various kind of bodywork (such as orgonomy, Feldenkrais, reflexology, Rolfing, polarity massage, therapeutic touch etc.), meditation and visualization, nutritional therapies, psychic healing, various kinds of herbal medicine, healing by crystals, metals, music or colours, reincarnation therapies...”(Hanegraaff, 54-55)

All of these therapies are used in healing the individual, although most of them are still rejected and efforts are being made to disprove them. However, many report them to be effective, healing and transforming. Those individuals state that practising these approaches has helped them to be healed and some criticize Modern Medicine as being too mechanical and out-of-date. Healing and being complete is a crucial thing for New Age discourses. However, the concept of salvation is also an important and underlying belief in New Age.

Salvation cannot be separated from health and neither can it be separated from religion. A belief which has salvation as its core is impossible to remove. Salvation does not have to be purely religious but it must offer something to be liberated from Hanegraaff continues with; “ ...'Man feels weak, often powerless, mortal, foolish, sinful, and guilty. He longs to be whole, happy, spiritually strong and pure. Religion meets this desire. Every religion is a religion of salvation.' (Bleeker, *Godsdienst voorheen en thans*, 127-128. My translation)” (Hanegraaff, 44). It will be wise to continue by defining salvation. Salvation has different meanings according to context. The core point is liberation, to liberate oneself. Salvation has three different meanings in the Merriam-Webster dictionary. According to Merriam-Webster, 6 salvation means "deliverance from the power and effects of sin", "the agent or means

that effects salvation", "liberation from ignorance or illusion", "preservation from destruction and failure", and "deliverance from danger or difficulty". Thus salvation means a liberation from something that can be caused by one's acts, thoughts, and habits of consumption. If one cannot liberate oneself from the bonds one has created, one has to face the outcomes of destruction, doom or, in more worldly words, the lack of happiness. The thing that pushes individuals to search for salvation not only lies in the consciousness of the individuals, but also, a major part of the notion of salvation lies buried in the collective memories and collective consciousness of humanity. Organised religions had fortified the notion of salvation because the ideology of religions rests on myths – such as the myth of the golden age, or the myth of heaven. Organised religions had fortified and promoted the salvation concept through religious discourses. To illustrate, the holy texts including the Quran, the Bible, Psalms, and the Torah, all include parables and verses from mythical and religious heroes. The defenseless and fragile part of the human psyche, *faith*, is affected by these discourses. New Age ideologies also affect individuals and societies through faith. Faith is defined as "belief in the traditional doctrines of a religion", "firm belief in something for which there is no proof and complete trust" and "something that is believed especially with strong conviction". Faith can thus be explained as "a firm belief in something which requires one to give its whole power and become pacified by something which requires complete devotion and total expression of emotions. Faith is like the philosopher's stone that transforms every human potential into pure gold, and likewise, the green kryptonite that pacifies and turns humans into puppets played by invisible strings which are actually *the strings of ideology*. Some might argue that society is becoming more and more secular. Religious ideologies might look like as if they are not as powerful as they were a century ago. Through New

Age discourses, religion, especially organized religions, became hybridized. The role of the God-source left its place for much more materialistic human creators. After this point it was not possible to talk about a New Age discourse that is different from religious discourses.

Salvation is not only related to religion but is also linked with New Age discourses. New Age travelled to Turkey via the World Wide Web, and it carried some historical background about religion and Christianity. It is not possible to speak about a totally purified and boundless movement. Since the west is shaped by Christianity, one can speak about the salvation effect in New Age ideologies. In the early 13<sup>th</sup> century, the parallelism between health and salvation was a common theme of confession manuals (Turner, 2001, p. 62). Although it was recognized that physicians had a definite sphere of competence, certain diseases were the special province of priests. (Turner: 2001 , 62) The belief that pushes people to search for alternatives might also be rooted in this, and thus rooted in mankind's collective memory. The criticism of orthodox medicine as insufficient for treating illnesses can be compensated through certain people who are specialized in "healing". There are several different paths to reach salvation. One path passes from suffering. In Christianity, suffering was a sign of internal grace. The physical body is considered to be sinful and prone to decay. Frye (1954) argues that the inevitable decay of the human body and the inevitable physical finitude of human beings provided an obvious metaphor for the original sin and natural depravity. In contrast, disease could be regarded as a sign of divine selection by which the righteous are purified and perfected through the trials of pain. Turner (2008) adds that three main types of disease exist which are both the outcomes of sinfulness and the signs of

divine selection. These diseases are leprosy, hysteria and epilepsy. The author goes on to say that these are the diseases which day by day decay the human body and are responsible for man's sins and his being on Earth rather than living in Heaven. Furthermore, the more the body decays, the more it is regarded as both profane and sacred. Through suffering and spending one's life in suffering, one is believed to reach a state which is sacred and holy. In spiritual terms, one tries to experience the physical reality and density without suffering, but if one realizes they can pass the illusions of the physical world they will in the end be liberated from suffering and thus be rewarded by passing to the higher aspects of evolution – or, in religious terms, they will reach the higher levels of heaven.

Throughout the ages the roads to salvation have evolved and transformed. In Islam, salvation can be reached by being a good person, following Allah's will, doing good deeds, believing in Allah, having faith in Allah and following the path of Allah; and most importantly one must believe and pray only to Allah. Taking lessons from the Quran and experiences that are told in the Quran, one can easily put oneself on Allah's path. To make the explanation more clear I would like to give another quote from the Quran: "Allah forgiveth not that partners should be set up with Him; but He forgiveth anything else, to whom He pleaseth; to set up partners with Allah is to devise a sin Most heinous indeed." 7

"But those who believe and do deeds of righteousness,- we shall soon admit them to gardens, with rivers flowing beneath,- to dwell therein for ever. Allah's promise is the truth, and whose word can be truer than Allah's?" (Maranki, 2009)

Unlike Christianity Islam does not perceive bodies as sinful. One has to obey Allah's will and do the right deeds and surrender oneself to Allah. Physical bodies are gifts from Allah to His beloved humans. One has to be conscious, to take good

care of one's body, and have a balanced life. Sexuality is also not discouraged in Islam. On the day of judgement it is said that the bodies will judge their users. Allah wanted His beloved beings to live in love, and use the body respectfully, freely and in harmony. Illnesses have solutions in nature and also in man's mind. New Age discussion forums act as an environment for counseling, healing and also take the place of confessionals. New Age as a belief system is also seen here. Finally, Hanegraaff adds that "Concerned with more than just "fixing" isolated problems, healing is regarded as promoting harmony with the world and therefore carries at least implicit salvational overtones" (Hanegraaff, 1998, p. 45).

#### 1.4. Turkey and Transformation of Everyday Lives

This chapter is about the historical, social and political developments in Turkey within the context of everyday life practices. It will outline the factors that aided and perpetuated the New Age Culture in Turkey. In the first section there is an explanation of the debates about modernity, secularism and westernization in Turkey to show the different viewpoints and perceptions. Since this chapter is mainly about developments in Turkey, the starting point will be modernization and secularisation and how this is perceived in Turkey, in relation to the Social and Political Background.

Secondly, the Transformation of Everyday Life in the 1980's will form the core explanation of these shifts in everyday life in Turkey. Lastly, clarification will be given about the reasons for the subject matter and title of this thesis.

Turkish modernization on a large scale is mostly understood as '*Batılılaşma*'. However, apart from modernization, *batılılaşma* has different connotations in Turkish culture, so this misconception of modernization as *batılılaşma* brought problems and made the process of modernization destructive to tradition. *Batılılaşma*, -from its etymological origin-, means being Westernized, being something which one was not before. It signifies the destruction of tradition, being different and a threat to its very own existence. The word *Batılılaşma* has other meanings, however, the most prominent ones being those which are negative. These include the loss of identity, erosion of tradition, and the changing of beliefs. Being *batılılaşma* means being like the west, or being western. Modernization shows similarities with *batılılaşma*, and is so named in Turkey mainly because it was imported from the west. At least, this is what the majority of people believed.



Modernization, occurring firstly in the West, constituted a process of its own. The main reason why modernization meant batılılaşma in Turkey is simply because it came from the West. Yet Modernization requires a process which changes the society it is applied to. With regard to batılılaşma, Alev Alatlı cites civilization, nationalism and progress as the real results of batılılaşma. In general, modernity is perceived as equal to batılılaşma, which subliminally emphasizes the erosion of culture and tradition. There have been lengthy and rich debates about the erosion of tradition, along with recurrent debates about batılılaşma and secularization. Secularization and batılılaşma are always linked to each other and thus seen as causing of the loss of tradition and values. Similar to the debates on the disenchantment of the world, Turkish Society experiences the same problems caused by modernization. Disenchantment plays a crucial role in the perception of modernity in Turkish society. If this chapter was to answer two main questions about Turkish Society, it would be “How is modernity perceived in Turkish society?” and “What are the main characteristics and tensions embedded in the Westernization process in Turkish Society?” To answer these very essential questions, it is advisable to consider the work of three academics in this field - namely Şerif Mardin, Kemal H. Karpat and Nuray Mert. As discussed above, modernization is perceived as being equal to batılılaşma and secularization. The following section concerns the major arguments about Westernization and Secularization. Nuray Mert explains religion as follows: “ Turkey, which experiences highly radical laic politics, has to be discussed directly in relation to secularization on every religious issue.” (Mert, 1994: 11)

As Mert (1994) explained secularization has a strong relationship to religion in Turkey. Turkey is a part of the Islamic world and is also the most westernised and

most secular country of this Islamic world. Mert An example of a non-western society, Turkey has experienced secularization as westernization, and in this respect, as in all other non-western societies, the process of secularization is also a process of westernization.

Mert (1994) also adds that being westernized must not be confused only with secularization. This may lead to misinterpretations and misconceptions about general beliefs. In the establishment of the Republic, certain measures had been taken. The principle of creating a laic government and a secular society started to become an issue for criticism for the first time. Along with the transition to the multi-party system, laic policies began to lose their old coherence. From that point, the main thought determining many studies of laicism was the “unexpectedness” of the Republic's laic ideology. Starting from this viewpoint, many studies explained all the advances related to religion by the failure of the republic's laic policy due to its “unexpected and therefore superficial” features. She noted that the rise of the Democrat Party in the 1950s, which predominantly focused on religious beliefs and practices, has been accepted as a reaction to the “oppressive policies” of the laic government.

Mert adds that the debates about secularization may seem different from each other but in their core they are all similar or have common points. In her book, she explains the historical developments and that the reforms made by Atatürk had weakened the role of religion in the public sphere. However, this secularization and modernization was not started by the Republic, but dates back to the Ottoman Empire. She adds that what transpired in Turkey was no different from other societies. What happened in Turkey was that the religious world view gave way to

the modern/secular world view. She further explains that until the 1950's there was a highly repressed and restricted society that followed the basic rules of the republic. Everything about religion and religion itself was limited, and was seen as a threat towards batılılaşma and secularization. Mert(1994) explains that after the 1950's this situation changed.

Karpat (1996) explains the roots of batılılaşma in Turkish society that the political superiority of the West had forced the Ottoman Empire to a struggle of modernization. In the period of the republic, there was also a second incentive. The foundation of a new culture and policy that would possess a nationalist quality in accordance with the needs of the new governmental ideology, could guarantee the existence and the continuation of a new regime. As shown, batılılaşma does indeed have deeper roots than was formerly assumed. Compared to past, modernization resulted in the political, economic, social and cultural interactions and ideas of the society resting on a wider public base. Restricting modernization to a partial environment, such as only middle class thought, was avoided. The search for a national and cultural self is one of the illuminating ideas of the Turkish modernization. Literature has found a persuasive device to express the ideas and feelings that could not be explained or were not allowed to be explained either by history or the republic. Literature was not only a device for entertainment and aesthetics, but also became one of the most effective weapons in the battle for social and cultural transformation.

One of the reasons that batılılaşma is criticized by some groups is because it redistributes the power, so the holders of power are changing in relation to batılılaşma. As Karpat explains, the patriarchal culture that used to be dominant had

changed, and batılılaşma provided more equal rights for both women and men. Religion, which is highly patriarchal in Turkey, also lost some power. Consequently, batılılaşma was seen as something to be got rid of, or something evil. As Karpat (1996) states, literature was another area in which batılılaşma was used to disseminate its discourses as the most effective tools for social and cultural change. After 1945, things started to change. Following the years 1945's, the movements of modernization in Turkey entered a new phase. Karpat notes that there were new groups in society that supported the republican regime either for their beliefs or their interests. Resistance against reforms was decreased and the regime secured its position.

Regarding the aims of secularization and debates on the subject Karpat explains that the goals of laicism that are a part of nationalism have a multifaceted character. They help to construct a modern national state objective against religion and relieve society of the pressure of religion, while also generating a new, free individual. This is a laicism that is mental, scientific, non-traditional and against clericalism. The policy the state followed to implement laicism gained the society a positivist, extremely anti-clerical character which after some time became known also as 'an official dogma of irreligiousness' (Karpat, 1996), even though it did not prevent religious liberty. Laicism affected intellectuals who were ready for this, but the villages and small cities kept preserving essential Islamic traditions and manners as a whole. The cultural goals of laicism were also rationalized in these places. The social structure and traditions of the country, which had been left relatively alone, kept generating a pattern of thought that was contrary to the intellectual and scientific features of laicism. Karpat (1996) adds that the fact that the state positioned itself

against clericalism and religious activities gradually caused huge dissatisfaction between conservatives and even between ordinary citizens.

After religion was promoted and freed in Turkish society, the comments on secularization increased. The transition process to a multi-party system resulted as a more liberal judgement of laicism. Karpat added that (1996) via this freedom, a wider space for prayer and the education of religion was created; however, this did not affect government institutions on a large scale. The liberty in religion is both a natural result of and struggle for adaptation to democracy. Republic was established and its institutions accepted by society, there could not be any consideration for theocracy to be re-established. He adds that the liberation of religion in Turkey set puritans, healers and bluenoses free in the villages and towns, without checking if modern schools and modern administration had influenced them and without taking laicism to a secure level.

Freedom of religious practice, however was also problematic. Problems arise from freeing everything concerned with religion and a belief system. At first, liberation and equality was aimed at, but the conditions only created more problems. For example, since religion and belief was open to manipulation and exploitation, new power holders now appeared. However there were serious dangers for the secular and westernized Turkish society forming the core of the republic. The ones that had lost power and could not adapt themselves to the global, changing world, attacked and tried to regain their powers. Karpat (1996) explains this condition that Militant Islamists consistently insult and criticise the western dress of women, the modern family system, the marriages taking place pursuant to civil law, the latin alphabet, those who do not abide by Islamic rules and requirements such as saying

prayers or fasting and even those making foreign friends, studying in foreign countries and marrying non-Muslims both openly and covertly. This discrimination, attacks continued and multiplied. They discriminate against non-Muslims and hate them; and also four to five million Alevi (Shiite) citizens, who are as Turkish as anyone in terms of their culture and verse, receive their share of this discrimination and hatred. In politics, Islamists use democratic discourses to hide the activities of such organizations. He adds that the Militant Islamists want the Directorate of Religious Affairs which is financially dependent on charities, to be independent from the Prime Ministry.

However Directorate of Religious Affairs is a secular and *batılı*, or westernized, institution aiming to protect and sustain Islam in the Turkish Republic, and in some ways to update Islam.

Regarding the use of secularization and *batılılaşma* as a political thing, Şerif Mardin explains this shift in his books. According to Mardin, modernization and secularization are perceived as political projects. Mardin explains that it is hard to claim all-embracing truths in social sciences, and he adds that contributions and ideological innovations can only become meaningful if the ideology is placed in the context of that heritage.

Mardin explains the reality of a number of reforms which succeeded in Turkey in the 1920s and 1930s due to the sheer effort and determination of Mustafa Kemal Atatürk who was the founder and first president of the Turkish Republic. These reforms placed laicism, or the principle of secularism, as the headstone of Turkish constitutional theory and political life. This principle has preserved itself till today despite changes of regime and amendments to the constitution.

Secularism played a crucial role in the modernization process in Turkey. Religion according to Mardin used to be a tool in the government's judicial process, but with secularism and modernization, this tool has been removed. The removal of religion from the government has been considered a great success because it used to be a tool for the system which nobody could try to remove.

Mardin (1995) says that the process of modernization and secularization had roots that date back to Ottoman times, and he adds that the secularization process in the Turkish Republic has similarities with Ottoman policies towards modernization. Turkish Culture, which is repressed by Islam and conceals itself within the Islamic context, aims to be liberated. Secularization and the secularist reforms of Turkey aimed to liberate people from the norms of the society. The education system was liberated and modernized, so that both women and men could take the same level of education, which, in the long run, aimed to bring equality for them and end restrictions on women. In an attempt to provide Turkish citizens with a new and more equal world view, Atatürk transformed the language and education system. Because the culture of the west was seen as equating with that of civilization, developments took place in accordance with the West. Statutes were opened/reed to the public and, in an effort to reveal a Turkish Culture free from religion, *batılılaşıma* and secularization were promoted by institutes and in their work. However, developments seen by some as oppressive, started to change after the 1950's as Karpat (1996) and Mert (1994) also explain.

Mardin (1995) catalogues the developments in Turkish society. Secularization had changed society in irreversible ways but he adds that the perception and spread of religion in Turkey is changing. For the process of *batılılaşıma*, he argues, it is

essential for the construction of a new identity that is liberated from religion and the norms of the community. However he adds that there has been a loss of meaning that resulted from the removal of religion from society. This loss was mostly caused by the process of modernization which -according to Mardin- is misunderstood. It has been understood as taking western models as the ideal for modernization, including the removal of religion from society. Although political, this process is perceived as batılılaşma. Batılılaşma and secularization need to be free from any opposing ideas. In order to perpetuate this, a new identity and a new individual was created. Mardin (1995) explains to crystallize this identity around the new symbols of the Republic, it had to have a 'sensory element' along with the ability to 'stimulate the senses'. It is well known that social dynamism does not decrease the insecurity of people cut off from their traditional. He explains that this insecurity is sometimes about conscience and emerges as a search for persuasive leadership or a generous economic system. The resurrection of Islam in Turkey is a very complex formation with one aspect formed on a personal level, another one concerning the attempt to bring the whole glory of Islam back, and still another one being political.

Resurrection of religion is neither more nor less than a reaction towards the disenchantment caused by the modernization process rather than secularism. The problem with modernization and secularization in Turkey is that they failed to provide alternative paths to direct one's faith. However, it would be wrong to blame only modernization and the secularization process in Turkey for the causes of disenchantment and the revival of religion. The problem with them is that they are taken and implemented from a political basis. To understand secularization and religion, Mardin (1995) explains laicism as an important issue of this age. Mardin



argued that the negative addiction of laicism in Turkey considerably “impoverished religious studies, for, this way such studies were moved out of the required idiosyncratic frames as psychological need, ordinary behavioural pattern, social values and a partially institutional environment.” (Mardin:81-82) In this situation, religion seemed the valid solution for the amelioration of conditions. Although the reforms of the Turkish Republic seemed to succeed, in the long term they failed to meet the enchantment needs of the people who were mostly from lower income families, outside the cities. This ideology, as Mardin says, is too shallow to have its roots back in the earth and cannot succeed in removing religion from the daily lives of Turkish citizens. Turkish people hold themselves back from implementing secularization with the currents of time.

In Turkey, the new institutions of the Republic had failed to fulfill and replace the societal role of religion. Religion and belief does not only bring people together but also gives meaning, or enchantment, to the lives of individuals. Mardin continues: “Religious ritual is a religious activity; however, it also has a function that both brings people together and unifies them, and determines identity. It plays a role in creating the balance individuals cannot find for themselves.” (Mardin: 239)

As Berger (1999) explains, religion serves as a cohesive device holding society together, so when this link is weakened, then so is the society. Mardin says that secularization and modernization in Turkey is highly political, and that the reason why the West have implemented secularism successfully is because these functions in Western countries got separated from religion. Economic businesses replaced monasteries. The contribution of the church to one's personality system was transferred to psychiatrists. The fundamental role of social and political philosophy

created by the church decreased, and Laic ideologies and philosophies replaced the fundamental role of social and political philosophy of the church. Laicism as Mardin (1995) is not an 'unclear' concept in the West; it is rather an expression of social history's development on the surface.

In the West secularization developed through a social process unlike that of Turkey. For it to become as effective in Turkey as in the West, alterations would need to be made step by step and in line with modern trends.

Religion and religious institutions were not as effective as in the West because they had undergone a step by step change. Unless the role of religion and religious institutions are replaced by other institutions which are shaped by secularization and modernization removed from political aims, the role of secularization in Turkish society will probably stay somewhere in the middle. These are points which are important in understanding what is missing and what is wrong with the Republic. As Mardin explains, if one wants the ideology and identity to be permanent and solid it must have a strong philosophy which will both provide enchantment and reasons to believe. Modernization as westernization led to crises of identity, culture and much more.

#### 1.4.1. Transformation of Everyday Lives in Turkey

Life in Turkey had changed drastically after the 1980's. Before 1980 everyday life was chaotic and politically unstable, yet the citizens were much more politicized. In 1980, there was a military intervention against the government, following which the free market economy transformed the country. During those times people started to reconstruct themselves, so that old selves transformed into new selves more

suitable for the new age of the country and its society, which started to align itself with globalization. Neoliberalism and the rise of the new-right had instigated the development of this new type of individual citizen. Politics and power strategies aimed to create an individual who would serve the interests of the free market economy and of the ruling power itself. It has been argued that the creation of a new ideal person was not only a societal goal but also the norm which would awaken people's fear, thus transforming them into individuals. However this outer fear was turned inwards to society and the individual, who was now exposed to different fears - such as being contaminated from the outer world, being ill, decaying, death, ageing, being ugly, etc. Such fears consequently pushed individuals to apply the recipes that the existing system provided. However when the existing system failed to provide them with tools for protection, people searched for alternatives within the limits of the system, such as in the realms of media. People's everyday lives were transformed, including all aspects of living. It can be suggested that after the 1980's, developments in everyday life followed postmodernism. Achieving success, being successful, and having healthy, attractive, beautiful bodies free from emotional imbalances, seemed only possible through such modern methods. Ahiska and Yenal (2006) explain that the desire to create a new identity also became a duty. They state that in the construction of a modern society, religion faded from the public sphere. Religious information and practices were diminished in both government and education. However within the capitalist economy, the effect of media cannot be denied. Ahiska & Yenal (2006) explained that new traditions would be 'invented', religious practices would be re-traditionalized. They add that the new traditions would be shaped in the dynamics of the capitalist economy and the institutions of modern society such as media. "Television and radio played an important role in this

process. Ayşe Öncü, in her article in which she analyzed Yaşar Nuri Öztürk, the famous name of Islamic speeches and Ramadan conversations, mentions the ‘stylish’ ‘packaging’ of Islam. (1995)” (Ahıska and Yenal: 2006, 403-404).

As shown, opposing ideas can have roots within a society and they can all exist together. All practices and beliefs can be shaped by the media itself - as it does so for the discourses of New Age. After the 1990's there were various channels for different groups and beliefs. Although the target audiences were different, they used the elements of nostalgia and fear to create the new individual that would obey the rules of consumerism. Even religious celebrations became much more a part of the consumer culture. Practices which involved moderation were celebrated in contrast to their religious meaning. Ahıska and Yenal explained that people's disenchantment with everyday lives had resulted in them seeking for enchantment by consuming sacralized products. Nostalgia, which used to be a tool of enchantment, had also lost its effect. Enchantment was provided by consuming sacred products which would lead to salvation and health for individuals. Before continuing with the themes of consumption and sacralization, it would be better to deal with the concept of identity transformation in everyday lives, and its historical development. For an understanding of the term 'identity', and 'national identity' in particular, with relation to historical developments, Ahıska and Yenal (2006) explain that national identity has always been an important and sensitive issue for Turkey. In the first years of the Republic, several state institutions tried to get society to adopt the national identity by defining Turkish identity, Turkish culture and Turkish people. History, race and language were included as to create a unity of society. Defining national identity as

being Turkish, also brought the necessity of differentiating this identity from the others both inside and outside.

They (2006) continue that the issue of Turkishness comes back as a renewed problem in Turkey in relation with the increased emphasis on identity. In these times when identity became strategically important there were different identities of Turks which, in the long run, aimed to keep the Turkish identity alive. The creation of an individual identity, and the fear behind it, not only provided for consumerism but also for a much more paranoid, protective and tough thing which became the identity of Turks. This identity, newly created and fortified with consumerism, transformed through the process of globalization. However globalization not only transformed the identity but also increased the likelihood of a crisis of 'belonging'. "In Turkey, a deep *crisis of belonging* is experienced in which the products consumed simultaneously with the world and the 'world visions' shared cannot be matched up with the local meanings attached to them." (Ahiska & Yenal, 2006: 422) Globalization was the key to this transformation, accompanied by crisis. Keyman and Sarıbay (2000) argue that globalism can be accepted as one of the most widely used concepts even in daily talk. The point described and meant with globalisation is not very clear. The concept of globalisation sometimes means the process of societies becoming alike and resulting a single global culture emerging. It can also be used in the process of describing and expressing the differences of the societies and identities. They continue that the concept of globalisation symbolises a new position in the social life. "Ronald Robertson (1995) describes this situation as glocal, 'a globalocal position' emerging as a result of 'localisation of the global' and 'globalisation of the local'." (Keyman and Sarıbay: 1-2) Crisis in the global sphere eventually affected

Turkey in the transformation of daily lives in Turkish society and its resultant identity crises. As the following part explains, this effect of globalization and the freemarket economy can be followed in the everyday lives of individuals.

#### 1.4.2. Politics of body and everyday life

Since this part deals with the depiction of the transformation of everyday life in Turkey, the first section will deal with body politics. Being beautiful, handsome, healthy, and well-groomed was the aim of the individual. Ahıska and Yenel explain that although the practices of the body might seem to change, the theme of being beautiful, handsome and attractive was still valid and, in fact, more valid than before. Starting from the 1980's magazines about lifestyles appeared and mainly targetted women. To complete the transformation, magazines for teens and children were published, aiming to transform and proliferate the type of individual which would serve the economic and political powers. The concept of health and looking beautiful, attractive and fit, started to be shaped during the 1980's. Ahıska and Yenel explain that although these practices had changed over the years, the perception of being fit, beautiful and attractive always involved losing weight and exercising. These were always a concern for the individual, but the thing that had changed was that these issues become popular and widespread through society and, within the developments in communication technologies and privatization of media, male and female role models came into being. The desired image required one to consume products and change the world view of individuals. Ahıska and Yenel explain that the issues in the media channels and magazines mainly centered on women's relationship with their bodies, with the main aim being to make oneself slender and

fit. The use of fear in marketing entered this arena of body and bodily practices mostly after the 1980's.

Being beautiful and healthy were now things which could not be separate. They had become something which was bound up in consumerism. Today, being beautiful, attractive, fit and healthy has become a part of the consumer market. As it is explained in Chapter 1.3, New Age became widely accepted in society because it offered salvation for the body and soul in ways that provided enchantment. After the 1990's, the route for salvation followed a path which led people to consume and consume more enchanted, sacralized products. Taking dietary supplements as an example, beauty products were presented in attractive, potion-like boxes, with colourful printing and explanations that attracted the attention of consumers. After 2000, this became a huge market with its own rules and techniques. In addition, the moral panic that Bauman mentions had added a new concept - that of health food. Ahiska and Yenal explain that the ingredients in foods, its preparation, the process of cooking, eating and all the benefits therein, became prominent after the 1980's. As Bauman argues, the body of this age was prone to panic attacks due to the pressure of everything that might threaten it. One had to become a consumer in order to maintain one's value and to be healthy and stay fit. Consuming was the only way to avoid the dangers that were lurking around. The post-modern individual could only exist by means of consuming. This was also the case in Turkey after the 1980's. However, consumerism was not the only way to achieve success. From 2000, New Age discourses became even more popular and widespread, and consumerism was vital for the construction of the body as a second essential step to accepting the discourses of New Age in the Turkish Media. Before continuing with the transformation in

Turkey that resulted in the rise of New Age, Ahiska and Yenal (2006) explain further about the construction of the New Age body. Losing weight is perceived as a problem for women however the young and middle class males in particular also this trend for losing weight and keeping fit. Bodies gradually turn out to be a mirror to the personal performance, cultural background and value that each individual attaches to himself. Through the mirror the individual is able to see both himself and how others see him. The body is projected as the career aim linked with the increasing emphasis on individualism or as Ahiska and Yenal (2006) explained as 'self-realization'. The body is perceived as a thing to be structured, shaped and eventually as something to be fixed. However, there is no end to losing weight. To be fit requires not only just losing weight but also it requires one to dispose of the saggy stomach, cellulite, and excess fat. This notion results not only thinness, but also stretched and perfect bodies. The Beauty Ideal is becoming more and more unreachable.

Having desirable, perfect bodies is promoted as equitable with being successful and fulfilling oneself. This process is limitless and has no satisfaction point. As long as the consumption is fulfilled there is no limit to being perfect and fit. This notion of never ending dissatisfaction is reflected in every aspect of society. Individuals seek their perfect partner, their perfect job, their perfect life, which eventually creates depression, disenchantment and panic. Individuals are likely to have the notion that "they are worth it" so they can consume or do whatever they wish. The increased pressure on the individual at a societal level directs them towards an endless search for enchantment and an insatiable hunger for consumption. Individuals can also have passive-aggressive ways to show their dissatisfaction



towards life. As Foucault argued, the discipline of body and living has not vanished, but has just changed its form. Although new individuals and the New Age seem to liberate individuals, they have just made them subservient to a consumer culture, market and power. Ironically, New Age discourses aim to make individuals consume less so as to find happiness and themselves. From this societal context, the popular New Age - particularly in the Turkish media - directs individuals to consume in the form of services, supplements, books and so on. This two-sided and distorted notion might be linked to societal conditions. Ahiska and Yenal explain that:

It is not easy to avoid eating, drinking and worldly pleasures in a period where all kinds of consumption is encouraged, hedonism and pleasure seeking is provoked and consuming has become a way of existence. Maybe right at this point, the tensions that a consumer culture possesses become clearer. Susan Bordo uses the term 'bulimic personality' to explain these tensions in American society (Bordo, 1995). In her opinion, the 'bulimic personality' is the type the consumption culture has inevitably created; while tending to consume more on the one hand, these types would also try to dispose of that which is consumed, with a deep feeling of guilt, on the other. These tensions dividing the individual between desire and responsibility are currently also deeply affecting people's lives in Turkey. (2006: 22)

The inner conflicts in consumption result in fragmented individuals. Surrounded by the requirements of consumption together with resentment towards this, creates fragmentation in a person's psyche. This fragmented living blurs their reality and consequently results in societal and individual instability and the increase of illness or dis-ease. Such increased instability and tension provided the perfect environment for New Age in Turkish society. As Kozanoğlu explained (1998), increased alienation and uncertainty led to the hope that New Age could change the situation, or at least help. Kozanoğlu adds that New Age in Turkish society will

increasingly continue to compensate for the need for enchantment and meaning. However, to exist within a system, New Age has to also serve it in some way, - in this case, by promoting consumption. Increased consumerism and greater ease of the payment system has created the notion of liberated people - in terms of buying whatever they want more easily.

After the 1980's, consumption became the leading tool for the transformation of people's daily lives. Following the 1980's, success was seen as equivalent to having money. During the same years, new generations were perceived as being materialistic, rather than idealistic like the older generations now called themselves. (Ahıska and Yenel, 2006) Ahıska and Yenel explain that:

Despite all the complexity and variety involved, it is possible to consider these examples as the first indications of discursive transformations surrounding the neoliberal and political 'reconstruction' process Turkey has been going through for the last 25 years. With a closer look at this process of transformation, we first see that economic processes and the differences in this field are gradually taking a more central position in society. The business world - in other words money - is becoming more the central topic on the one hand, and on the other hand, the existence or the absence of money, the amount of it, is becoming the focus of both inequality and future dreams in a world where *consumption* is becoming gradually more *visible*. (Ahıska and Yenel: 2006: 56-60)

Money became the core point in the process of consumption, and consuming became a major tool for life and living. Regarding developments in Turkey Ahıska and Yenel noted (2006) that the years 1980's are the years that the Turkish economy started to expand and become internationalized unlike the worldwide suffering a huge crisis of debt. National development policies started to fall back and newer economic policies replaced them. Privatisation policies shaped the lowered firewalls of foreign trade causing a radical transformation in the economic field. The priority in

economics was shifting from development to economic growth. The term marketing became a magical word that would solve every problem. The main actors of the markets, the corporations and the business world were located in the very centre of social life. For Ahıska and Yenal (2006) it is not really surprising that in the 1980s the main topics in Turkey were money, wealth and the business world.

Following these developments, societal and individual life in Turkey transformed along with privatization and globalization. New Age seeped into societal life in relation to consumerism. The increased materialism and the notion of success resulted in a need for enchantment and sacralization. When such conditions are taken into account, New Age could only provide enchantment and salvation through the means of the markets and consumerism. Ahıska and Yenal explain that after the 1970 crisis in economy, capitalism had reformed itself, making itself visible during the 1980's in Turkey. Fast transformations in the finance and service area affected the lives of individuals directly. Consumption became inseparable from westernized living, creating identity, fulfillment and differentiation from others. Consumption both created desires and restrained them. By creating desires, consumption offered limitless choices in promoting and increasing individualization.

Shopping malls were created to combine different products and events all together under one roof. The tourism sector offering rich packages, together with credit cards providing limitless resources for consumption, and the lottery, were all areas where one could trace individualization along with massification. Ahıska and Yenal state that before the 1980's, consumption was seen as evil, and moderation in living was a virtue. However, they argue, this had now changed, so that consumption was promoted as a colourful world of living, but to enter the gates

of this world, one had to shop and consume. The 1980's were the years that shopping malls opened, serving as areas of worship and consumption as well as areas of self-satisfaction. Living became consumerism, and 'to consume' was to exist. Nurdan Gürbilek explains that the shopping malls became the sacred pilgrimage sites of consumerism-similar to George Ritzer's labeling them as Cathedrals of consumption.

Gürbilek (1992) explains that the profane goods of capitalism served the needs of sacralization. Remedies, pills, supplements and ways of healing all served the need for enchantment and sacralization. Gürbilek cites the Galleria, Turkey's first shopping mall, as a place of pilgrimage. She explains that, to visit the Galleria, one must make a journey. The journey is an exciting thing in itself, things that are bought become sacred, since sacred products are bought at pilgrimage sites. The Galleria is seen as a trophy which further gains in value by being sacred. Similarly, commodities bought from malls eventually become sacred too. The Galleria is neither a market nor a temple, but for the majority of people it is a place to be visited and one like a fair where products are presented.

Sacralization is related to consumerism and the fragmented individual. During the 1980's there was a prominent theme of horror in Turkish society. Newspapers - as Ahıska and Yenal explained - did not talk about the effects of military intervention and its aftermath.

They go on to state that there was an increase in mental illness and spiritual instability mostly resulting from the process of transformation together with the tension and identity crises. Sacralization seemed to provide the definitive solution for these crises and illnesses, and it became a recipe in itself, becoming the answer to the

problem of people's fragmented identities in society. After the 1980's there was tension, panic and fear throughout society.

The Physiology discourse aimed at individuals on the other hand, has the capacity to apply modern government techniques progressively, because it combines itself with another modern discourse: *individualisation*. (Ahiska and Yenal, 2006, p. 43)

The military intervention did not only affect politics, but also other areas of society such as health and the social shift. What happened at a political and military level also happened at a societal level. This intervention increased the tensions reflecting the inner conflicts of the individuals. As Foucault argued, to sustain power, people have to legitimize their reasons for the things that they do. In the case of Turkey, the arrival of privatization, globalization and neo-liberalization required alterations, eventually resulting in the increase in power for some. For such alterations to be made, and for the creation of new identities that would serve the consumer market, it was necessary to give a reason for their legitimacy. For Turkey this meant labeling everything as illness or something which could be fixed. By labeling tension and fragmented individualities as illnesses, a new legitimacy was established. Using illness as a tool of legitimization, the ones in power could eliminate any obstacles that stood in the way of the transformation process. Ahiska and Yenal (2006) continue to explain this process historically. Özal's Office started a few years after the 1980 military coup, and began the 'liberalization' step which looked like it had no connection to the prohibitions and violence of the coup. A period of new opportunities started with emphasis on a free market. In this period that is remembered as the time of hitting the goldmine, ideology became widespread, and individualism became the ideal under the notion of drawing one's own line. They (2006) continue that another important dimension of individualisation was that

individuals returned to themselves and took responsibility for becoming healthier and more useful, with the disengagement from groups. The problems at this level could not be solved by societal operations; one should become sensitive to diagnose the source of his own problems. One should consult the experts and should heal by applying the right techniques of those experts.

The birth of the individual only became possible after the 1980's following the policies of Turgut Özal. The discourses of living one's own life, successful living, and finding luck, required newly created individuals to search for themselves by consuming and depoliticizing. The use of fear, by directing itself to societal concerns, awakened and perpetuated the need to consume to find sacralization and meaning under the guise of finding themselves. Everything that fell beyond the limits was labelled as illness or abnormality. In the search for salvation, sacralization played a major role. For salvation to be a crucial and topical issue, the fear theme had to be increased. Ahıska and Yenal write that “both in fear of sickness becoming widespread and individuals being offered solutions, experts play an essential role. In post-1980 Turkey, we see the rise in the importance of expertise and experts - just as in many other countries. From health to sex, child care to education, expert opinions were becoming more and more popular.” (Ahıska&Yenal, 2006: 46-50) Among with the transformation of daily lives those areas are also transformed. Experts working for certain institutions started to operate outside these places. For instance, they predominantly took place in the media, expressed their opinions in newspapers and magazines, prepared articles, participated in television shows and even acted in commercials. This might be linked with the liberalization tendency. Expert opinions were even placed on products, reaching a wide populace along with

the market. The discourse of psychology expands with expertise. Experts warn about naming the sickness. “Diagnoses such as ‘mental disease’ or ‘psychological disorder’ sounds too general. Depression, anxiety, panic attack, these are all different... through into the early 2000s, with the combination of psychology and psychiatry, it is possible that names of illnesses will vary and become completely technical” (Ahiska and Yenal, 2006: 46-50).

Being an expert thus started with the use of fear to promote the consumption of marketed products and, secondly as an aim to create a push market. When this process of transformation first started in the 1980's, experts were reliable sources, and their discourses of fear and the need for salvation paved the way for the market and demand. Individualization brought fragmentation in daily lives, with each fragment requiring extensive expertise and care. Specialists in the 1980's started to be seen on media channels, giving advice, consultations and recipes for living.

A ‘discourse boom’ can be assessed in Nurdan Gürbilek’s assignation for the 1980s. Gürbilek states: “Many aspects, such as ‘the individual’, ‘generation’, ‘private life’, ‘sexuality’, which were not named before, became elements of a discourse boom; extricated, and surrounded with words in this period.” (1992: 37). Similarly, psychological disorders that were extricated and surrounded by words were being structured as elements of a new discourse. The disturbances and depressions going on should first be located as an element under the name of an illness and expert techniques should be applied to solve these. (Ahiska and Yenal, 2006, p. 50)

The repressed areas found a way to express themselves more widely, and these newly created things became a part of this new discourse. New Age entered into this arena to satisfy the need for sacralization. The experts started to become opinion leaders and in the early 2000's were known as Guru's concerned with the

effects of globalization. During the early 2000's Ahiska and Yenal wrote that psychological disorders increased to as much as 15 million. Ahiska and Yenal (2006) explained that psychologically instructive books are published one after another. The talks on television, the programs on radio about psychology and private consultation lines move the psychological discourse even further than the authority of psychologists. A psychological discourse which appears daily is stress. In the fast and challenging life pace, everyone gets their share of stress. Many personal matters are explained as stress-related and the way to deal with it is discussed. Dr Stress talks. Teas that are good for stress are sold in the market. "Along with psychology becoming more ordinary, it also becomes more integrated with the market." (p. 52)

As can be seen, tv shows, magazines, and services takes the discourse of health much more broadly than the experts themselves. The search for alternatives, alternative ways of salvation , and sacralization had brought the birth and acceptance of the New Age, which, according to Ahiska and Yenal, occurred in the midst of the market.

Alternative therapies appeared not only in order to heal individuals but also to satisfy the need for sacralization and salvation. Although their philosophies and practices differed from those of modern medicine, they both served the consumer market no matter what their core was. The birth and construction of a new individual in a postmodern world found New Age and its practices to be providers of sacralization and meaning.

Can Kozanoğlu explained that the birth and widespread growth of New Age culture in Turkey directly served people's need for sacralization and consumption. "On the other hand, the side of current life making people lonely and



meaningless is an important factor in new-age culture becoming widespread.”  
(Kozanoğlu, 1997, p. 10)

Current life and the lifestyle of individuals are said to be the major causes of the widespread growth of New Age and its popularization in the Turkish media.

“Reason and the irrational do not clear the lines of general acceptance. Those who set their hopes on the cosmic secrets of lost underground continents can make fun of spiritualist masters... who can prove one who stands in the line of reason or irrationality but eventually in the right or wrong spot?” (Kozanoğlu, 1997: 12)

This explanation depicts the flexibility and vastness of New Age according to different groups and individuals. Globalization along with market economy had resulted in the creation of different individualities. As previously explained, the search for sacralization is subjective and, although it seemed different, the need for enchantment is always the same. Looking at the developments on a societal level, Kozanoğlu explains that individuals may use words from the New Age concept to explain their daily lives and even their problems.

However, once it was the moonlight that first popped into the mind on cloudless nights while the moon sparkled with its perfect roundness, it was even the joy of moonshine being talked about, now it was the stress of the full-moon being discussed. Excuses like ‘sorry for last night, it was the stress of full-moon’ were neither surprising nor deemed odd: The number of those who took the Haberci [ii](#) seriously were increasing, a ‘new’ culture in an old field was rising: “new-age, yeni çağ” culture with its imported and local names... (Kozanoğlu, 1997, p. 23)

Individuals use their reason in a way to promote sacralization. Their use of New Age concepts in their daily lives may be an indication of their transformed lives. Can Kozanoğlu explains the main motive for the widespread development of New Age as:

A search for, a starvation of spirituality which the dominant production system that becomes sedentary ruffled; which the positivist 'spirit' could not deal with; which the monotheistic religions could not appease... A curiosity, a shelter faces the 'unknown' against the suffocation of the 'known', the provable..." (Kozanoğlu, 1997, p. 24)

This common reason for the need for sacralization and being part of something would provide salvation and recipes for problems, and constitute the basis of this wide expansion of New Age. The varieties of New Age may differ from each other but it can be said that, when following historical developments, the main motive is always the same.

New Age also provided the same search for the individual in the market economy, the separation from sameness to uniqueness. This created the discourse of "you are important and unique" (advertising slogan is 'you're worth it') As for modern life Kozanoğlu explains "Even though it has benefits, modern life could not satisfy, could not satisfy the people living in it." (Kozanoğlu, 1997, p. 27)

Kozanoğlu (1997) adds that the lack of human essence, meaning and enchantment in an individual's life pushed them to search for saviors, or sacred things which would provide meaning and shelter for them. The increased tension and agonies of transformation were increased by globalization which eventually resulted in a societal level of instability, tension and violence. The savior, sacred one, or

messiah of the era then incarnated as New Age. The increase in illness and this swift transformation also paved the way to alternative therapy. Kozanoğlu (1997) adds that the rise in the interest people show in alternative medicine is the result of the disappointment that modern medicine creates. He added that the high expectations of individuals might have caused a disappointment from modern medicine. The disappointment that modern medicine created opened such a wide gate to alternative medicine through the important pieces of new age culture.

Alternative therapies had found a widespread area for application, since not only could individuals benefit from such therapies, but also animals and plants too. As individualization brought about alienation from everything, the changes in communication, along with fear, brought alienation and insecurity. This also paved the way for a search for alternative ways of communication, which was aimed at finding meaning. Individuals tried to satisfy this craving for more intimate communication. The void modern human relations created was trying to be filled with the spirits that were believed to be hidden in the universe and the aliens who may possibly arrive. The depression of the modern era was trying to be healed with a future told in fortune-telling sessions or prophecies. Kozanoğlu (1997) notes that similar to the disappointment of modern medicine resulting in alternative medicine methods, the disappointment of modern society resulted in a quest for lost societies that are said to have existed in the past.

He adds that these practices had existed since time began, and were not new. What made them new was their being packaged altogether and presented as if they were new. He continues to add that the problem with New Age being so popular and

widespread in the media is the case in itself. These practices are packaged and become commercialized.

It is conventional to say that these techniques had always existed but when they were presented in packages they became sacred and enchanted. When they are enchanted they become vessels of power for the individuals of a society. Kozanoğlu adds that this transformation occurred at every level. It could be said that the packaging of the New Age was made possible in the Turkish Media by the effects of the following:

The culture of popular era is shaped by some kind of ‘identity greed’. Of course, those who reached the culture buffets set in the centre, did not taste all kinds. However, Westernism, being Westernist, localism, Orientalism, emphasised religiousness, emotionalism to the utmost, clumsiness to the utmost, flirtatiousness, conservatism, freedom, modernism, nationalism, violence, attitudes against violence, battle cries, wishes for peace... Most of these could gather easily (Kozanoğlu, 1997, p. 45).

As these identities co-exist so does the New Age in Turkish Culture. Following these developments, new channels started broadcasting on the Media Outlets. These different outlets and channels resulted in a separation which in turn led to a differentiation from sameness to uniqueness. For example, the different New Age groups all considered themselves to be New Age, but the information they gathered and disseminated was different. Some groups formed around one subject and some around another, so one such new age group centred on healing would have different members from another such group concerning UFO's; still other world beliefs were likely to have even more different people.

There were also various television and radio channels that aimed at different kinds of individuals. It is now possible to find channels dealing with agriculture, hunting, religion, meditation, and magazine programs. These channels also have links to other media outlets such as magazines, books, and the internet. Through this endless process of simulation the discourses of New Age take form and influence more and more people. New Age, by residing in and feeding off media outlets, eventually became a tool which aimed to recreate the codes of living - and thus consumption because consumption means life. The main factor in this transformation process is the role of the Opinion Leaders, or so-called "Gurus". In addition to perpetuating and distributing New Age discourses on consumerism, it is these Opinion Leaders who have played an important role in redistributing consumer power. New Age has become a subculture in Turkey, within which it has its own stars, or divas, thus creating cultural fragments. (Kozanoğlu, 1997:42)

At this point, the way in which the title of this work "Packaging New Age in Turkish Media", is related to the "packaging" process needs to be underlined. The use of 'Packaging' in the title is important because the whole of this work assumes that New Age in Turkey in the popular sphere is packaged. The promotion of New Age is strongly connected to Packaging.

Öncü (1995) uses Packaging in her work "Packaging Islam" to explain the use of Islam on TV as a way of packaging. This next section will briefly explain Packaging, both of Islam and the New Age, according to Ayşe Öncü and in relation to this thesis.

In the context of the Middle East, Turkey is the first country, so far, to reconcile itself to domestic private broadcasting, via satellite from Europe. "Homegrown" commercial channels

beaming into Turkish markets via satellite, have managed to evade European regulations over content of broadcasting; amidst raging political controversy at home, they have enjoyed de facto freedom from state controls. In the past four years, Turkey has moved from a scarcity of images directly controlled by the state, to an abundance of them, fueled by the competition among increasing numbers of commercial channels (Öncü, 1995, p. 51).

The increase in images, channels and freedom that has occurred with privatization means that people are now exposed to a constant flow of different information, bringing with it competition which has eventually led to specific marketing and advertising.

My broader concern in the present study is to explore the complex modes of accommodation between the global references and practices of commercial television and civil formations within Turkish society. By tracing the ways Islam has been packaged for consumption by heterogeneous audiences, I hope to capture how commercial television has served to construct a distinctive knowledge of Islam, thereby redefining the parameters of cultural politics and the social context of political practice in the national arena (Öncü, 1995, p. 52).

Like Öncü, this thesis aims to depict the ways in which New Age Packaging serves commercialization and consumption. New Age in Turkey is a hybrid between Islam and the Others (East, West) that is packaged as a totally new product. Ayşe Öncü explains this in her work as:

Hanne (1989) used the term “global ecumene” to describe this “word of movement and mixture” in which globalization and localization of cultural production are two moments of the same total process, a blending of disjunct and different cultural forms which yields new diversities (Öncü, 1995, p. 53).

Öncü continues to explain her work and the main aim of it as: “...I will focus on Islam....issue-tized” (Öncü, 1995, p. 53).

Religion and belief is commercialized. Similarly, popular New Age in Turkey became an extension of popular Islam, and in order to perpetuate and promote New Age, the discourses of Islam were used to legitimize the discourses of New Age.

I will focus on how Islam, as packaged for consumption by heterogeneous audiences becomes an issue, something that has to be addressed and confronted - provoking *pro* and *con* positions. The analytical centerpiece of my argument is that knowledge of Islam, as produced and disseminated through commercial television, constitutes a new order of reality, not because it has been forged together from disparate elements, distant in time and space (and hence contaminated or soiled in some sense), but because it has been *issue-tized*. (Öncü, 1995, p. 54)

As Öncü (1995) explained, when something like New Age becomes a public issue, it becomes a commodity. When New Age and everything related to it became a public issue, it became a kind of commodity to be discussed. In this thesis, New Age refers to a commercialized thing presented as a package. When New Age is Packaged, it is possible to see the hybridization of different practices as a kind of bricolage. In this process of Packaging, the media has played an important role by reaching across any conceivable barriers such as distance or literacy. People are able to reach the channels of information and recipes for living from Opinion Leaders and Guru's in Turkey.

Commercial television has rapidly become the center of this process in Turkey. It has transcended the historic barriers of literacy and mobility to problematize events as issues by packaging them in colloquial forms and popular linguistic practices for mass consumption. The fierce competition among advertiser-dependent commercial channels, under continuous pressure to attract the widest possible audiences and alienate the fewest potential viewers, has brought a concert of new images and voices onto the screen, not only as individual items, but also clustered and organized as a symbolic contest

between competing interpretive “packages”, thus lending them urgency and drama as “issues. (Öncü, 1995, p. 54-55).

New Age gives recipes recommended by Opinion Leaders or Gurus and which free the individual or consumer from reading books, doing research, or even going to Physicians.

The role of Islam in the Packaging of New Age is pre-eminent because, in order to make New Age concepts acceptable to society, one has to construct them through the language of a legitimate thing - such as Islam. When something is promoted within the language of Islam, the people within that culture have no choice but to accept it. This is not to say that everyone automatically accepts the discourses. The point here is to say that individuals from the same group are likely to be affected by such discourses.

Knowledge of Islam as produced and disseminated through commercial television constitutes a new order of reality, not because it is a cultural bricolage of disparate elements, distant in time and space (and hence contaminated or soiled in some sense), but because it is issue-tized (Öncü, 1995, p. 68).

Issue-tization brings a new form, commercialization, new discourses that result in Packaging.

Islam is no longer something taken for granted, something given, but part of the issue-saturated culture of commercial television in Turkey. It is now a public issue, a matter of public opinion and political choice-the choices having been packaged by television, in the language of television. (Öncü, 1995, p. 70).

Even belief systems are defined by media outlets. New Age in Turkey is shaped and formed by the media and the market itself. Packaging is used in this thesis because popular New Age in Turkey is a combination of different practices.



Ayşe Öncü (1995) uses Packaging in her context of work, explaining that Packaging New Age is used so as to reveal the discourses and to understand how they continue to form through the continuous interaction of information. Most importantly, she states how this happens by employing the actors involved, - who include Opinion Leaders and Gurus.

New Age, as explained in Chapter 1.3, is a vast area covering a multitude of groups and meanings. It is possible to find groups for healing, nature, past-lives, psychic powers and development, occultism, Islam, and science, among others. In this study, New Age is a hybrid culture which comprises elements from both West and East, Secular and Sacred, Science and Common Sense, merging and legitimizing them through the discourse of Sunni Islam. This New Age has been especially chosen for its extensive reach and the number of followers throughout the whole of Turkey. This makes it suitable for analysis of the effects of media on the population through discourse. Best-selling books and tv shows have fed upon this popular New Age because it is regarded as a hybrid between Islam and the pure New Age and consumer culture. Opinion Leaders play a crucial role in the promotion and packaging of New Age culture in Turkey. The most popular and effective of such public figures are those that have best-selling books or other works concerning the New Age. Such gurus include Nuray Sayarı, Ahmet Maranki and Ender Saraç. These authors are all experts in their fields and have many points in common. They offer salvation for the body and soul by giving recipes for living and coping. They act as magicians that sustain enchantment by enchanting individuals - thus directing people into a newly constructed world in which the aim is to accept the discourses, live their lives according to them, and, most importantly, to consume.

Consequently, it can be argued that popular New Age in Turkey has a political basis. As Funk explained in Chapter 1.3 , the new individual is only responsible for his own life and creating his own reality. Rather than coping and trying hard to deal with the world, one has to turn inwards. This concept, as Bauman also argued, leaves the individual unprotected and exposed to every possible danger around. However this also creates a need to search for sacralization and for people to turn towards the New Age again and again in an endless process which Baudrillard also explains as simulation. This makes New Age the only secure place where one can participate and recreate one's identity with the aid of New Age discourses.

The following part will outline the Methodological principles of this thesis, explaining the methods used and why they are used, in relation to the hypothesis and research questions.

## CHAPTER II

### Methodology

This methodology chapter aims to explain the methods that will be used in this work. This thesis explores the different ways of explaining New Age packaging. Two tools will be utilized to provide answers for this study.

#### 2.1 Methodological Approaches to Discourse Analysis In Media Studies

Discourse Analysis is a vast interdisciplinary area, and hence, Media Studies utilize different tools for analysis. The use of polls, questionnaires, surveys, interviews, and statistics is common in media studies, and especially for quantitative data analysis. However, this work aims to reveal the language of New Age in the Turkish Media by means of Packaging and in relation to research questions and hypotheses. As outlined in Chapter 4, Packaging involves using the language of Opinion Leaders in constructing discourses that utilize the constant interrelation of concept: For this thesis, it is Media and for the language of New Age it is the use of discourses. As there various kinds of Discourse Analysis, the Foucauldian Discourse Analysis' steps will be used for this thesis. Hobbs(2008) explains that Foucault “continues to stand as an intellectual giant on the field of social and cultural inquiry...” However there has been little effort made to apply Foucault's work to mass media. Hobbs(2008) continues:

...despite his far-reaching influence, Foucault's work has little impact on the field of media related inquiry, with comparatively few sociologists seeking to apply his concepts of 'discourse' and 'knowledge/power' to this pervasive sociocultural institution. ” (Hobbs, 2008). Foucault’s work is,

as Dreyfus and Rabinow (1983) explain, “neither truly structuralist or post-structuralist, nor is it phenomenological but rather seeks to transcend these approaches.

It can be said that Foucault would like to take a peek into the vastness of area/approaches. Foucault's research, as Hobbs explained “was not, of course, focused on the mass media, nor was he a sociologist.” (2008, 3)

In understanding mass media, it is not possible to get any kind of world view without understanding or trying to implement his strategies to the area/media. As previously explained:

Yet his concern for discourses and discursive formations (concepts defined below) helped to link ‘culture’ to ‘representation’, and thus culture (and its hierarchies and relations of power) to the media texts which represent the world in the ‘information age’ (Castells, 2000).

This thesis aims to reveal the world of New Age in the information age through the discourses that create the culture and within its media outlets by means of Packaging. Discourse Analysis from a Foucauldian view is crucial to this aim. As explained below, the Foucauldian view of Discourse Analysis will provide the tools and relationships between the language and habits of society, including its politics and economy. Critical Discourse Analysis will help us to understand the use of New Age language in Media Outlets in terms of constructing and shaping social, economic, political and cultural spheres. Before continuing with Foucault’s methodological approaches to discourse and the use of discourse in the light of New Age practices, Foucault’s views on the development of discourse are briefly outlined here. Hobbs (2008:6) explains that: “...in some respects, he shared the concerns held

by Max Weber and the Frankfurt School for the unleashed power of rationality. ”  
(Hobbs, 2008:6)

Although the role of media in the case of New Age is not as negative as the Frankfurt school, it might be said that they play a strong part in why people turned to New Age and its practices. It would be inadequate, unscientific and one-sided to blame just the media. As stated in the theoretical chapters, the media only promoted New Age culture, but it was the individuals who were ready to consume and belong to the New Age. With regard to this fact, New Age can only be revealed through the use of Foucauldian Discourse Analysis. Hobbs continues: “Rather, Foucault was interested in the shifts in the configuration of knowledge, or what a society considers and values to be knowledge, from episteme to episteme.”(Hobbs, 2008:6) and goes on with:“Foucault was concerned with the representation of knowledge, and the context in which such representations are given form, meaning, and, ultimately, applied” (see Hall, 1997:42) (Hobbs,2008:6) Discourse from Foucault's perspective is explained by Hobbs(2008) as:

*The Archaeology of Knowledge* sets out to elaborate on the rules (or the regularities) that constitute ‘discourse’ (Harrison, 1992:86). Foucault (cited by Hall, 1997:44) defines ‘discourse’ as: [A] group of statements which provide a language for talking about – a way of representing the knowledge about – a particular topic at a particular historical moment. ...Discourse is about the production of knowledge through language. But... since all social practices entail *meaning*, and meanings shape and influence what we do – our conduct – all practices have a discursive aspect.

As Stuart Hall (1997:44) points out,

it is important to remember that Foucault offers a very different definition of discourse from that ordinarily used by linguists, in the sense that Foucault’s definition is as much about ways of thinking and practices as it is about language. Indeed, according to Foucault, meaning, and thus, meaningful

action, are only made meaningful within the constitutive abstract space of *a* discourse. (Hobbs, 2008 :7)

Even the practice of New Age has a discursive aspect. In books and on TV shows, Opinion Leaders speak about ways of healing, being in tune with nature, and not being judgemental, and so on. Every word and sentence that they speak of is a new discursive formation. Individuals perceive these discourses as ways of living, or recipes for life. As Foucault explained, things can only be effective in the 'constitutive space of a discourse'. "Foucault's theories clearly pose numerous implications for scholars of the mass media and, indeed, those concerned with the study of the wider social world." (Hobbs, 8)

Hobbs explains the use of mass media as:

the mass media are infused with discourse (or 'discourses'), which define the meaning of media representations. Similar to the notion of ideology employed by Marxists, the Foucauldian concept of discourse complicates the popular image of the media as a transparent window unto reality. (Hobbs, 2008:9)

In relation to Ayşe Öncü's (1995) explanation of packaging, it is important to use Discourse Analysis to reveal the relation between power and knowledge. Opinion Leaders in Packaging New Age play a key part in the promotion and **issue-tization** of New Age, resulting in Packaging. In Packaging, media persona, known as Opinion Leaders, or so-called Gurus, are important for popularization and issue-tization of New Age discourses in different ways. As for Opinion Leaders; Hall (1997) notes them as having: "... the status of those who are charged with saying what counts as true."

As Foucault says, it is about changes in the regimes of truth. Before the onset and wide popularity of New Age, medical discourse was prominent, and used to be a hegemonical discourse that excluded other possible discourses on health and living. However Opinion Leaders changed the status of the dominant discourse, and not only had a role in the change of discourses, but also in the formation and promotion of Packaging New Age.

Opinion Leaders take and sustain their powers from “discursive practices”. Discursive practices which are crucial to the means of power, not only exist in the media space, but also in the practices of people’s everyday lives. As this work uses Discourse Analysis from an interdisciplinary perspective (also termed CDA), this will be briefly explained in the following pages, since Discourse may have different interpretations. As Sun and Yang explain:

Scholars of linguistic studies, philosophical studies, cognitive science and so on all have performed systematic research on this issue. The assimilation of research findings of various disciplines, for one thing, has continuously brought about cross-disciplinary and theoretical approaches to Discourse Analysis; for another, it has, indeed, blazed a new trail for such a novel subject. The interdisciplinary trend of Discourse Analysis makes it inevitable that the term ‘discourse’ refer to diverse things via different viewpoints. Though the identical terminology ‘discourse’ is employed in many fields, its notion is, nonetheless, quite distinct. (Sun and Yang, 2010: 127)

Discourse is evidently not as simple as it seems. Through the use of discourse one may enter into power relations, the habits of everyday lives and social and political roots. This thesis aims to reveal and depict the language of New Age in a Packaged way. Packaging, as Ayşe Öncü explains in her article, focuses on the use and promotion of discourse by Opinion Leaders. For this work, Packaging New Age takes Öncü’s definition and refers to discourses which are assumed to have been

constructed in media outlets, issued and commercialized.

“Discourse is, in other words, a key component of historical events, which further indicates that a global understanding of the meaning potential of discourse in historical course serves to comprehensively account for its present meaning.” (Sun and Yang, 2010: 128)

New Age resides within the language which is manifested through discourses. Discourses, in this thesis, have effects beyond those that one might consider. They construct the behaviour of individuals, their living habits and eventually their perceptions. At this point, it would be appropriate to mention Foucault, for whom discourse has a significant meaning in understanding the subject of New Age.

As Foucault argued New Age discourses are not only limited to the analysis of the language but also the myths, symbols and practices that combine language. Discourse is also not only limited to language. With regard to this work, the use of language by Opinion Leaders and so called Guru's, also presents a way of living, - one that includes practices and beliefs merged in discourses. Discourses are also not simply discourses. There exist, according to Foucault, discursive formations. These are: “Aiming to explore the nature and function of discourse, Foucault (1972) put forward such notions as discursive formation and systems of dispersion, which are entirely distinct from theories of Discourse Analysis brought up by other disciplines.” (Sun and Yang, 2010: 131)

In the observation of daily life practices, habits, and giving meaning to the world individuals live in, it is essential to use discursive formations, - especially in the case of Packaging New Age.



the manner by which a discourse is applied to the social world, focussing on the institutional apparatuses and their technologies (or techniques), such as the systems of thought, the rules, the institutions, and the things, which together comprise particular 'discursive formations'. (Hobbs, :10)

As Foucault emphasizes, it is not possible to think of discourses as of being unrelated to other areas. This thesis aims to explain New Age in Media Outlets by using the analysis of discourses from the perspective of interdisciplinary fields.

Discourse Analysis has been taken up in a variety of social science disciplines, and some of them do not belong to any specific fields. Studies of these fields, in other words, cross traditional boundaries between academic disciplines, and become so called 'interdisciplinary fields'. Taking in research theories and methodologies of many other disciplines as references, interdisciplinary fields have definitely made valuable contributions to Discourse Analysis. (Sun and Yang, 2010: 132)

Critical Discourse Analysis (CDA) sees discourse and the use of discourse as:

The name given to the discipline which studies language in terms of social and cultural view... Being a kind of social power, it is able to interfere with political, economic and cultural activities. Discourse can, therefore, be generally viewed as political and ideological conducts. (Sun and Yang, 2010: 132)

As this part is about the discourse and theories behind it, the use and explanation of language is important.

Kress and Hodge (1979) maintain that language functions as a tool both for communication and for power control. Language serves to manipulate people's thoughts and acts; it classifies people, events, as well as material goods, into different genres and ranks, attempting to maintain the stability of a certain system and some individuals' identities (Fowler, Hodge, Kress, & Trew, 1979). (Sun and Yang, 2010: 132)

As far as maintaining and promoting identities is concerned, habits and the use of power language are seen as important. The use of New Age discourses can be linked to the manipulation of individuals' lives, to the promotion of its discourses and to promoting the consumption of products presented as empowering and risk-reducing.

For the analysis:

Fairclough (1995) addresses three dimensional Discourse Analysis mode. According to his understanding, any genre of discourse can be viewed as a three-dimensional concept: text, discourse practice and socio-cultural practice. Such properties of discourse, accordingly, call for a three-dimensional Discourse Analysis mode which involves linguistic description of text, exposition of the relation between text and discourse practice and interpretation of association between discourse practice and socio-cultural practice. Having consolidated linguistic analysis and social analysis, this mode evidently demonstrates that discourse is one of the component elements which construct the society. (Sun and Yang, 2010:132)

As Fairclough (1995) explained above, being a three dimensional concept, discourses can be in mixed form, allowing them to float between disciplines. For this thesis, the use of Discourse Analysis is also multidimensional in that it is seen as an important tool in the means of controlling and promoting ideologies.

The advancement of society will give rise to changes in discourse, and vice versa (Chouliaraki & Fairclough, 1999). By examining this sort of inter-relationship, CDA enables people to get a more transparent overview of the society and to persistently establish a better world. (Sun and Yang, 2010: 133)

Similar to this view, the aim of analysis is to depict a clear and unbiased use of New Age language. Data for this work was obtained from TV programs and best-selling books on the New Age in Turkey. Most of the data is from TV channels

perceived as having being the broadest in terms of reach and perception.

As Sun and Yang(2010) explained:

Any kind of interactions, hence, can be studied; for instance, teachers' instructions at school, telephone conversation, news broadcasts, etc. In the course of collecting the data, conversation analysts will not make any preparations or interfere with the conversation process in that they are entirely observers instead of participants in the talks. After the conversations terminate naturally, they start to script and analyse the recorded data through the fundamental aspects of conversation organization like turn-taking (Sacks, Scheduler, & Jefferson, 1974), repair (Scheduler, Jefferson, & Sacks, 1977), preference organization (Pomegranate, 1978, 1984), etc.

By brief investigation into the methodology and objectives of CA, we can apparently deduce that CA performs its research on conversation from a macro-social perspective. Conversation, either institutional (under formal circumstances) or casual (in an informal context), can be parsed as a social phenomenon. We can further assume that discourse is, in fact, the actualized oral media of conversation. When people initiate a talk, they use discourse to exchange information for communication which is the ultimate purpose of conversation.” (Sun and Yang, 2010: 133)

The data analysis for TV shows will be similar to that which Sun and Yang (2010) explain. TV shows of the three most popular Opinion Leaders on the New Age will be analysed according to their themes and use of language. Before continuing with the analysis of books and the use of discourses, the methodological framework will be explained here.

Foucault states that “discursive practices” are crucial in order to understand the formation of relations and the construction of language by means of manipulation and construction of individuals. “...Foucault spoke of ‘regimes of truth’, supported

by discursive formations, that are *made true* through ‘discursive practices’.” (Hobbs, 2008:10)

These discursive practices and formations have been created through different means. Since this thesis aims to reveal the language by following methodological strategies, the first approach is to trace the types of statement.

Michel Foucault (1978) explains the use of discourse in revealing the language of power in his work *Archaeology of Knowledge*. In this work, he raises questions such as;

Who is speaking and from what position or site?
How are we to account for the fact that one particular statement appears rather than another?
In what space is a discourse constituted?
Within a discipline, what is it possible to think about and what is it impossible to think about?
How do the discourses of differing disciplines interrelate?
What is the relation between discursive and non-discursive practices?
What types of transformations occur in and between disciplines?
What are the conditions of possibility in which a discourse emerges? (Foucault, )

Aiming to find answers to the questions he raised, the emphasis is on Discourse Analysis in an enlightening way. There are some criteria for this, which can be called ‘Foucauldian guidelines’.

These are:

-The relations between the statements
-The relations between groups of such statements
-Relations between these discursive events (statements and groups of statements) and social practice – events of a different kind, such as technical or political events.

In a discourse, Foucault explained that there are four types of statement. These are important for Discourse Analysis. As emphasized by Foucault, the relations between statements, groups of such statements, and discursive events, play a key role in the analysis.. For this research study, the types of statment mentioned are the tools that will be used for the analysis of Packaging New Age discourses.

Types of statements, explained by Foucault are:

-Qualitative descriptions
-Interpretations
-Reasonings by analogy
-Statistical calculation

Foucault (1978) adds that when types of statements are taken into account for Discourse Analysis, one must describe:

Who is speaking?
What is the status of those individuals who legitimately speak in a discourse?

What are the institutional sites from which a discourse is spoken (the university, the court, the political party, etc) What are the positions that a subject can take up in a discourse (perceiving, observing, etc)

The methodological framework for this thesis is based on Inger Askehave's (2005) work: “ *If language is a game – these are the rules: a search into the rhetoric of the spiritual self-help book* *If Life is a Game – These are the Rules*”.

In linking the methodological framework for this work with Askehave's methodological framework, it is important to understand that Askehave aims to reveal the use of language in self-help books. Askehave(2005) explains that:

In the wake of this ‘popularization’ of New Age, a paradigmatic shift seems to take place in our society in general, where traditional rationalistic thinking is replaced by, or at least fused with, a more irrational, emotional, and intuitive approach to argumentation. The aim of this article is to uncover the origins of this emotional and intuitive rhetoric. (Askehave, 5)

To find the answers and uncover these origins, Askehave (2005 ) analyses discourse of the spiritual-self-help books and discusses the effects of New Age ideology on language itself. Askehave uses four linguistic features or rhetorical tools. This study uses three of these tools for the analysis. Askehave (2005) explains that:

As language is one of the primary domains of ideology, a close examination of the discourse of the spiritual self-help book should not only expose its ‘hidden ideology’, but may also show the way in which the ‘language game’ of New Age is played. How do New Agers argue, how do they persuade the reader to follow their advice? If scientific facts and figures are ‘invalid’, which means of persuasion are then available to impose New Age ideology on the reader? (Askehave, 2005:13)

The four tools include metaphors, personifications, parables and recontextualization. Two tools selected for this thesis are: Metaphors and Parables through media texts. In media outlets, Opinion Leaders use metaphors to explain certain things. Metaphors are utilized in this thesis because individuals tend to accept them more easily than reading and digesting a direct message. Askehave explains Metaphors as:

...the metaphors not only act as stylistic or pedagogical devices, but also as important ideological *marketers* which promote New Age beliefs and allow the readers to reconsider their current conceptualization of things, and, hopefully adopt the thought patterns (and actions) of the New Age movement. (Askehave, 19)

Opinion Leaders, or so-called Gurus, also use metaphors to overcome any resistance that might arise. For this thesis, metaphors are important in revealing the discourses that are being implemented. As for parables, they are also an important tool in the analysis of discourse with regard to this study. Askehave explains parables in her work as follows:

...parables have double meaning. At one level, we find the direct literal meaning of the story whereas at the topical (or figurative level) we find the message or point the author is trying to make (Boucher, 1981). Sometimes the topical meaning must be inferred by the reader him/herself; at other times the author of the self-help book presents her interpretation directly to the reader either before or after the story. The attractiveness of parables is, for example, their ability to discuss controversial or delicate matters in a subtle and less 'face-threatening' way (telling a story, instead of telling you what to do), and to concretize an abstract idea or belief (similar to the use of metaphors). (Askehave, 2005:25)

As shown, parables are used as a means of persuasion, especially when the aim is to make people believe what they read or hear, and implement this in their lives. Parables are chosen for this thesis in relation to Foucault's 'types of statements'.

Reflexive Spirituality plays a major part in New Age discourses and in society. As stated in the theory chapters, New Age and the promotion of New Age as a *panacea*, started with the process of disenchantment and the birth of individualism. Discontent with modernity paved the way for the New Age to be born and to express itself as a means of reflexive spirituality. Besecke (2010) states that:

reflexive spirituality can be understood not only as a form of personal religiosity, but also as a *cultural resource*. Specifically, I argue that when individuals come together to practice reflexive spirituality in groups, this form of individual religiosity becomes a shared *language* people use to talk with each other about meaning...this language relies on simultaneous commitments both to the assumptions of modern rationality and to transcendent meaning (Besecke, 2001, p. 366).

This thesis aims to reveal the shared language which people use in media outlets to broaden the span of New Age discourse and to show how New Age language became a part of daily language, emphasizing the importance of a “me-first” religion (Wuthnow, 1994b:356). On this point it is important to note that “practitioners of reflexive spirituality gather meaning from religious symbols via *metaphorical interpretation* Religious texts and practices are considered to be symbols of transcendent truths, rather than descriptions of literal facts” (Besecke, 2001:372).

## 2.2. Method and Logistics of Research

Seven television programs will be used, together with selected sections from four books, as materials for the Discourse Analysis from a Foucauldian viewpoint.



The reference system is in numbered format, aiming to make the analysis possible to repeat. For the tv programs the first number indicates the Opinion Leaders' initials, second number indicates the text that is used, while the third shows the page number, and the last one gives the line with the example.

For the books, initials of authors will indicate the name of the authors, the second capital letters indicate the name of the book from which the text is taken. The middle number shows the page, and the last one gives the line with the example.

**The Seven Television programs are:**

- 1-Ender Saraç-Maneviyat
- 2-Ender Saraç-Gülben Ergen
- 3-Ender Saraç-Doktorum Program
- 4-Ahmet Maranki-Gülben Ergen
- 5-Ahmet Maranki-Seda Sayan
- 6-Nuray Sayarı-ShowMax (Her own program) 28.12.2010
- 7-Nuray Sayarı-ShowMax (Her own program) 11.01.2011

**The Four books are**

- A-Ender Saraç-Ruhsal Gelişim ve Kader
- B-Ender Saraç-Doğanın Şifalı Eli
- C-Ahmet Maranki&Elmas Maranki- Kozmik Blimin Işığında Şifalı Bitkiler
- D-Nuray Sayarı-İçindeki Gücün Sırrını Keşfet

### 2.2.1. Sources of Data

#### **Tv Programs**

1-Ender Saraç-Maneviyat. From a web broadcasting site ‘www.aydinlarcamide.org.’

2-Ender Saraç--From Gülben Ergen's Tv Show “Gülbençe” on TRT1- 02.11.2011

3-Ender Saraç-From Doktorum Program, as a guest speaker. Kanal D.

4-Ahmet Maranki-Gülben Ergen. From TRT, Gülben Ergen’s Program.

5-Ahmet Maranki--From Beyaz Tv, Seda Sayan's program “Beyaz'ın Sultanı”

11.12.2011

6-Nuray Sayarı-From Showmax, “Nuray Sayarı ile Astroloji” -28.12.2010

7-Nuray Sayarı:- -From Showmax, “Nuray Sayarı ile Astroloji” -11.01.2011

#### **Books**

-Ender Saraç, *Ruhsal Gelişim ve Kader*

-Ender Saraç, *Doğanın Şifalı Eli*

-Ahmet Maranki&Elmas Maranki, *Kozmik Bilimin Işığında Şifalı Bitkiler*

-Nuray Sayarı, *İçindeki Gücün Sırrını Keşfet*

### 2.2.2. Major Categories for New Age Discourses

#### **Analysis of Books**

The two tools used for analysis are:

-Metaphors

-Parables

## **Tv Programs**

The two tools used to link the chosen themes are:

-Metaphors

-Parables

-Aphorisms

With regard to the New Age television programs, metaphors are used as an unseen force of persuasion. This type of persuasion is employed in this study to show the language of New Age

### 2.3. Major Hypotheses of the Research

Major research questions and hypotheses of the research are outlined here to shed light on the main topic of this thesis and to reveal the discourse behind it, while also explaining the themes of issue-tization and popularization. The questions are as follows.

RQ2: What is the role of media persona in the promotion of New Age discourses?

H2: New Age culture is mediated, mediatized through the discourses of Media persona that results in Packaging.

RQ3 : What are the main characteristics of new age discourses?

H3 :New Age discourse is based on rhetorical tools such as metaphors, parables, personifications.

In addition to these major research questions and hypotheses, there are also minor ones which can only be explained in relation to the major ones. For the development, it can be said that the ideal of self-spirituality is socially constructed, transmitted and reinforced to function as an ideology in terms of methodology. Self-spirituality is socially constructed, transmitted and reinforced to function as a discourse. Through the discourse, all aspects can be linked with the construction of individuals and the transformation of everyday lives including their belief systems. To succeed, certain strategies are needed which can be effective in constructing the issue-tization of New Age. The strategies used to “package” New Age culture in the Turkish media reproduce the sacralization of the self as well as the demonization of political and social institutions. This will be explored in the analysis of the discourses from the Television shows and New Age books.

The following chapter is the Analysis Chapter. It is believed that different beings exist, known for their intelligence and power, and for the treasures and gates that they protect. The Sphinx and Dragon are believed to be examples of such beings. For this thesis, the treasures, mysteries, and incantations are coded as texts from the TV shows and selected New Age books, waiting to be analysed. When the analysis chapter has been read, for minds that wish to perceive the construction of discourses beyond the veil as New Age discourses, one will obtain the treasure, knowledge and the power that is being coded in Media texts.

## CHAPTER III

### Analysis of Data

Data has been taken from four books and seven television programs to analyse the discourses of Packaging New Age. The analysis of data collected for this thesis is based on the following rhetorical tools:

A) Metaphorical analysis

B) Characteristics of parables & aphorisms

Metaphors and parables are types of statements which Foucault (1978) explains as important for Discourse Analysis. Metaphors are made possible by the fact that the two terms that they identify have overlapping connotations. Connotation of a word can be formulated as a series of qualities, contexts and emotional responses commonly associated by its referent. In addition, discursive events must be analysed to show the dominant statements throughout the discourse. Discourse Analysis shows the specific contexts and relationships involved in historically produced uses of language. (B,59) For this study, the context is Packaging New Age and its relation to society, examined primarily through the aid of media outlets and opinion leaders. Moreover, control is also taken into consideration as an important factor, in order to indicate the historical development of the hegemonical discourses of health and bodily discipline.

The analysis of data is defined under the category heading of metaphors. In order for this work to be accurate it is important to know that New Age discourse is

so rich that it consists of several layers. However, only one layer of New Age discourse, that of Packaging New Age, will be analyzed for this research.

Packaging, as explained by Öncü (1995), is simply unveiling the use of the language of Opinion Leaders in Media Outlets who offer a Panacea and sacralization, to people's everyday lives. Data is from packaged sources, which have an impact on the formation of the metaphors.

### 3.1. Metaphorical Analysis

This section aims to analyse the discourse of Packaging New Age (PNA). The use of metaphors and their implications will be analysed according to the theoretical chapters and mainly in accordance with Foucault's concepts, which are of great importance to this whole analysis.

Rhetorical tools such as metaphors, parables and aphorisms will be evaluated in order to understand the discourses which are complex. PNA discourse is believed to focus on the body, - i.e. body consciousness and care.

The analysis of metaphors is in two sections. The first is on non-spiritual use of metaphors, while the second concerns spiritual use of metaphors.

In the first category of non-spiritual metaphors has three subdivisions. Those subdivisions are:

-1.1 Physical wellbeing

-1.2 Moral wellbeing

-1.3 Other

In the second category the categorisation of metaphors are on spirituality.

Those subdivisions are;

-2.1 On religious texts

-2.2 Prayer

-2.3 Energy

### 3.1.1. Physical Wellbeing

This subdivision of metaphors focuses on the body, and in particular, physical aspects of wellbeing, with data below indicating the use of metaphors under this category.

**“we always create eye-contact with our encounters just like Bluetooth connection” E.S-2/2.18-19**

E. Saraç likens the relationship between humans to some kind of mechanical interaction. This metaphor of a bluetooth connection implies the subtle yet detectable way that individuals communicate. Bluetooth is a radio frequency, used to transfer information and interaction on computers. Likewise, eye contact creates this connection between individuals.

**“just like Bluetooth connection” E.S-2/2.20**

When bluetooth is used, the aim is to increase the possibility of directing individuals to change. It is implied that one can transform and heal oneself by just adjusting or tuning oneself to the right bluetooth, - meaning the right path.

“like the way we can now upload invisible information from one mobile to another via Bluetooth, you upload a bigger healing energy from the main source to yourself.”

E.S-1/3.29-30-31-32

The use of bluetooth is a metaphor for healing via unseen energy. It is implied that the nature of energy is copied by technology. Therefore, it would not be wrong to say that human bodies and their ways of interacting can be easily explained by the use of technology and the discourse of machines. Via machine discourse, the mechanization of modernization is criticised as taking the place of spirituality. However, Ender Saraç tries to merge the two together.

**“will contaminate you with a virus and will cause your system to collapse” E.S1/4.26-27**

The whole body's systems are seen as machines that may be harmed by viruses, implying that a machine can behave differently if it is infected.

**“obesity virüs” E.S-1/2.37**

Obesity is portrayed as the direct outcome of a virus, and is emphasized as being the work of the devil. Saraç explains that the people who cannot be altered by adultery, alcohol, or drugs can still carry out the devil's works by becoming obese through eating and over-consuming. Obesity is a sin and obese individuals are sinners. To reach the road of salvation, individuals must follow the paths that Saraç provides.

**“calumny and laziness virus” E.S-1/2.38**



Being lazy and over-consuming is also a sin and one must follow Saraç's advice to overcome these habits.

**“Viruses have infected us like alcohol, gambling, even obesity, adultery, calumny, and violation of one's rightful share” E.S-1/3.6-7**

Saraç uses virus metaphors to broaden his discourse by depicting other viruses that turn individuals away from the road to salvation by infecting them and turning them into sinners.

**“In fact, the unfertilised ovum is just like an apple seed. It may use its POTENTIAL TO BE THAT ONE more effectively by increasing its consciousness level, or may not open itself and miss the opportunity to evaluate by being UNAWARE.” E.S-A/26.20-21-22-23**

In this simile, Saraç likens a zygote to the seed of an apple tree, saying that the apple seed carries all the potential of the apple tree. It can flourish well and become a lush tree with lots of delicious apples if conditions are suitable, and if it is well cared for, the same seed can then sprout. However it can also die because of bad conditions or lack of interest and lack of chemical support. Or it can grow very well, flourish and give fruits but if its needs are not satisfied and the necessary chemicals and fertilizers are not given to it, the apples will probably taste bad. Just like the apple seed, the human zygote carries all the potential for becoming a perfect human being, but it is the choices, awareness, nutrition and flow of determined cosmic energies that make the human perfect or doomed, infected or sinner. In using this metaphor, Saraç aims to strengthen his discourse. The use of chemicals and essential vitamins refer to his own job in healthy nutrition, medicine and ayurveda.

**“at a condition that you can explain in case, to the ground” E.S-1/6.22-23**

Bodies belong to Allah and will be returned to Allah. It is Allah's will for humans to live healthily. On the day of judgement it is said that the bodies will judge their users - as Saraç explains- the perfection of their machines. In using the element of judgement and fear, Saraç implies that individuals must live in tune with their soul and with nature, resulting in physical wellbeing for the body. A secondary use of this metaphor implies the unity of life as an endless wheel, with individuals living in constant motion. This discourse of Packaging New Age also merges the notion that 'all energy is borrowed and must be returned to Mother Earth' with the Islamic use of the metaphor 'returning back to earth'

**“A highly developed software program is now activated; the button to launch it is pressed.” E.S-A/16.20-21**

After the body or avatar is unplugged from the carrier(mother), an haute couture software program is initialized . It is such a perfect program that it knows when to shut down, restart or even get a virus to block or blur the hardware. This is also related with the theme of 'spiritual path and life path as a software program'.

In addition, the body being a perfect machine starts initializing and working according to the software program. As a software program, the soul is downloaded to the hardware at the time of birth. As a result, in order to be highly developed, the software demands a high degree of care for the carrier - which is the physical body.

**“We are its prototypes, its pioneers.” E.S- A/27.21 A/45.3**

The use of the word “prototypes” is a metaphor for humans today, implying that new, advanced machines with a satisfactory physical wellbeing will come. Ender

Saraç implies that the true human race is gifted with abilities which are achievable if they can just shift their awareness into a higher frequency. The more the human race does this, the faster they will become a true human race with abilities that may be referred to as miracles, or gifted abilities. Such gifts require an extensive discipline and control over the physical body. At the higher frequencies these gifts are no longer restricted to prophets and chosen ones, but also to everyone as they reach into a state of mind that is one with god and yet, at the same time, individual. E.S means that since we are not at this level of awareness and higher frequencies, we are still prototypes of the true human race.

**“with the correct evolution, in time, many circuits in this potential will start being activated...” E.S-A/45.6-7-8**

The use of “activating many circuits” implies that machines will evolve and unlock their abilities, according to the levels reached. Ender Saraç talks about evolving towards a true human race. When our frequencies are raised and our awareness is increased, then many circuits will be activated. The use of the word circuits refers to the abilities and gifts that will be activated when they are ready. The circuits and the activation process are used as metaphors to show that bodies can evolve.

**“try to feel your bodies which are the products of a perfect technology”  
E.S-A/47.6-7**

Ender Saraç uses technological metaphors to show that bodies are like products of a factory line that are custom-made and perfect. However they are not solely machines. Ender Saraç probably wanted to add the elements of sensuality and

humanity to his use of physical wellbeing metaphors. Bodies are machines that can feel and sense which are all possible through perfect creational stages. Bodies will reach this state easily with the proper physical care.

**“to go further, we need a further technology, our hearts and pure, deep feelings.” E.S-A/201.15-16**

The superior technology is depicted as our pure feelings and our love. Even the most humane elements are depicted using the physical wellbeing metaphor.

**“first, the ‘on’ button of the satellite should be pressed and could work by receiving the electric power” E.S-A/201.20-21**

Saraç uses the satellite and its opening manuals as a metaphor for our sealed heart centers to open. Then, by gathering light it operates and gathers information.

**“those whose hearts are sealed cannot see the broadcast, cannot see the cosmic broadcast in the universe” E.S- 1/4.14**

Saraç explains that a satellite that is directed towards the right place can receive the right signals. Similarly, our opened hearts can gather the right signals and use them for our own benefit rather than just being unaware of them. We can direct our life according to the information we get and eventually we can reach the light.

Panic and the fear of contamination (Bauman, 2001) is revived by Saraç. Individuals are warned that, just like a satellite broadcast system which includes many channels (violence, darkness), the devil also broadcasts and we should thus be aware of the direction our heart centers are aimed at

. **“bodies as clothes” E.S-B/17.25-26    E.S-A/46.35-40    E.S-A/47.12-13**

This simile is taken from Ender Saraç's earlier book, which mainly concerns healing with nature, emphasizing healing, nutrition and spirituality. The metaphor of 'bodies as clothes' is transformed into 'bodies as machines' in his later works. This earlier one can be seen as an introductory metaphor for the discourses he was later planning to use.

In Ender Saraç's book *Doğanın Şifalı Eli*, the human body is considered to be a gift from the “Great Creator”. He speaks about a special period that the world is in. One must love and take good care of oneself and nature during this special time. He adds that one must know the importance of the body that one has been given as a gift. The less problems we have in the physical body, the better we feel, and he adds that the important thing about living is not the duration but the quality. From his discourse, it can be said that by mentioning bodies as clothes he might want to attract people's attention to the fact that they are not just a physical body. In order to develop their mind sets towards more religious ideas, he might have used this concept to remind people that what they think of as “self” is not them, but is just a material. Saraç goes on to talk about the afterlife and the judgement day. According to Islam, bodies are given to humans to take care of, to satisfy their needs and to judge their deeds on judgement day. It can be said that bodies are the avatars of the human souls.

**“do not forget that your body is just a deposit to you” E.S-1/5.25**

The use of metaphor here is directly linked to the Islamic notion of bodies as deposits (try to find a better word...), perishable, mortal and immortal souls. Perceiving bodies as deposits legitimizes the use of bodies as a gift from the Source.

**“I call the evil eye ‘Bluetooth’.” N.S-D/61.20-21-22-23-24**

Nuray Sayarı uses the metaphor of bluetooth as an unseen energy that disharmonizes the work of the body as if it is a machine. Nuray Sayarı differs from Ender Saraç in that she does not employ the idea of panic or a mechanized use of the body in her discourse. However, she uses metaphor to imply that the human body is a physical machine that can be affected by technological devices such as bluetooth.

**“when you extract and get rid of those waters, when you extract and get rid of those toxins and parasite bags, when you get rid of the mud from your sacs because of which people die” A.M-5/6.16-17**

**“much as we can explain, here, the bodily cleanliness” A.M-5/7.18-19**

In Maranki’s discourse, it can be seen that the purification of the physical body is so vital that only by following the steps and recipes for purification can one continue the process of salvation.

The metaphoric category of Physical wellbeing is prominent in the use of discourses. The statement is about the care of the body, the control of the body and the requirements of the physical body for physical wellbeing. Technology metaphors are explained by highly advanced technology. Traditional values are explained through metaphors linked with modern life. The use of metaphors adds modernist spice to traditional ways.

Featherstone (2001) argues that the vast range of products for the care and control of the body is sold to preserve and keep the physical body in shape. As Foucault (1978) explains, the medicalization and mechanization of the body is seen as taking control over the individual. Metaphors are the cultural vehicles which

express the values that make life meaningful and coherent (2008). Like Turner's argument, the analysis of data under Physical wellbeing metaphors as statements might help provide the building blocks of cultural meaning. After the 1980's in particular, this is regarded as a turning point for Turkish society, as explained by Featherstone's "consumer culture latches onto prevalent self-preservationist conception of body" (2008). Foucault explains that the new nationality could not function effectively in the existing system without the emergence of a new form of technical knowledge. In this research study, the knowledge, technology, and the discourse of PNA are taken as bases for statements. Physical well-being metaphors enable an individual to name themselves and their body through these metaphors and eventually discourses.

This use of metaphors in discourses had resulted in the emergence of new forms of domination and control. PNA discourses present ways of living that will keep the individuals free from danger. As postmodernist body practices aim to compensate for tension, discourses of PNA give compensation to the individuals. However, as Foucault argued, medicalization and the mechanization of society, individuals and bodies, has always resulted in new forms of control and power. The knowledge is in the hands of New Age authorities. As a result, it can be said that the body aimed to become obedient and machine-like by the use of metaphors under the category of Physical well-being. This use of metaphor can also explain Foucault's notion of bio-power, which highlights the way in which bio-scientific knowledge functions as an important instrument of power. The hybrid discourse of PNA simplified the use of metaphors as Physical well-being, merging the biological and

mechanical and thus creating bio-machines. This use of metaphor also supports the socio-political control of people in Turkish society.

### 3.1.2. Moral Wellbeing

#### **“Intense adultery virus” E.S-1/2.37**

Adultery is conveyed as a sin as in forms of a virus that infect the individual and consequently make that person a sinner. If one aims for salvation, one must follow the rules. Ender Saraç uses the same metaphor attaching a variety of concepts.

#### **“What infects us with viruses is the delusion of the devil.” E.S-1/4.36**

Saraç uses the term 'viruses' like extra weights added by Satan. If one followed the ways of the holy books, one would be saved. Extra weights are indicators that the individual is a sinner.

**“you probably have spoiled your brain chemistry by letting all your problems and negative thoughts remain unsolved within you.” N.S-D/65.13-14**

Unlike Saraç, Sayarı uses inhibited emotions and obsessive thoughts as signifiers of unhealthy living. It is implied that the individual is responsible for the unhealthy lifestyle that brought on illness. Healing oneself from all viruses is possible through the will and desire of the individual to change.

**“Riot and negative thoughts are no use to us. On the contrary, when we spread negative energy, we come across negative energy.” N.S-D/69.9-10-11**



Nuray Sayarı implies the philosophy of Karma, or the law of attraction in her discourses. Living healthily is not only consistent with eating the right foods, going on purification diets. Living healthily and being whole is also possible through behavioural wellbeing. In her use of metaphors, the emphasis is on positive thinking, healthy living and not being critical of others or ourselves. This will create disharmony, resulting in a state that makes individuals suffer from their own unhealthy living habits - i.e. sins.

### **“drug virus” E.S-1/2.37**

Use of drugs is a direct result of a virus that infects the individual and thus destroys their will. However this use of metaphor leaves out the underlying causes for drug abuse. Trauma and other problems are not mentioned, and the important point is only to follow the orders of the subjective divine.

In this use of metaphors, it has been observed that they are mainly made possible through reification. Unwanted habits are entities just like viruses, illness, or evil etc. The Cartesian and dualist approach is also seen in this use of metaphors. Those unwanted habits, viruses, and illnesses are conveyed as independent entities that are the products of the devil. The individual is good, healthy and complete in their core. However, if something comes and infects us, it changes our perfect state of goodness into evil. A virus attacks from the outer world, resulting in a panic environment where everything and everyone is a possible threat. Individuals must follow the rules and techniques that are provided. Only then can they be free from any entities.

The use of discourse is a hybrid discourse. As Foucault (1978) noted in his work *Madness and Civilization*, in Medieval times, illness was seen as an entity, a result of sins. Medicine discovered that illness is not caused by sins, but by pathogens that can infect people. Hegemonic discourse on health is hybridized and became a part of New Age that explains the cause of illness as not solely pathogenic but also from the behavioural patterns of the individuals. Therefore, illness indicates a test or a wrong way of living. It is a message from God.

Hybrid discourse brought hybrid power and knowledge to this point. Surprisingly, in this discourse it is found that Islam is not present at all. Islam does not see the sick people as sinners or as living a bad life, but as those who require healing, help and compassion. Helping the sick, and showing them compassion and care is not because they must be directed in the right way and face their sins ,but because they are a creation of God and need help. This notion is lacking in the behavioural wellbeing use of metaphors and discourse.

### 3.1.3. Other

This subdivision of metaphor will focus on the well-being that is connected to different constructs, various use of metaphors.

**“our heart is a very developed satellite antenna, however it is not connected to electricity and switched on” E.S -A/215.24-25**

Saraç uses the metaphor of a satellite for our heart center. By this he implies its true nature and that it is developed and well-designed.

**“However, as it is pointed out in Kur’an and in many other holy books, the hearts of some humans ARE SEALED.” E.S- A/201.12-13-14**

Being sealed is a metaphor for the heart center being closed or not receiving any of the cosmic signals. As a secondary meaning, it implies that love is the core and the answer for everything. Hearts are the source of love and God. The cosmic signals will help individuals to be in tune with God. This seal can only be opened by surrendering oneself to love and letting go of the ego - or, in Islamic terms, letting go of “nefs”

**“We are the prisoners of our conceptual prisons. Therefore, we first need to get rid of the concepts. Listening to our hearts generally breaks us out of this imprisonment. I repeat. Our consciousness is awareness, it is aware but we cannot know this by our reason.” N.S-D/76.28-32**

The sins of the individuals are their own creation. Through her discourses and use of metaphors there is no orthodox understanding of punishing, ruling, male God. Instead, there is a genderless, loving nurturing God.

**“In fact, the situation we call painful is nothing but SEVERE ENERGY SHOCKS we need to evolve spiritually.” E.S-A/29.8-9-10**

Spacing here between paras and quotes is inconsistent - needs tidying and sorting.)

From a point of increased awareness as an evolved human, pain is nothing more than a lesson. Saraç uses pain and agony equally, with harsh energetic shocks that aim to carry the individual towards a more open state of mind. In short, “pain” or “agony” is a metaphor for evolution. When one is evolved and more aware, the condition of “pain” or “agony” is no longer seen as such, but as a lesson to be learned.

In addition the concept of spirit is used much more widely. In the data, spirit means something that is in a state of constant progress or evolution. Furthermore, the notion of evolution is also conceptualised in the spirit. It can be said that not only the body, but also the spirit is in a constant state of evolution.

**“physical hygiene, spiritual, bodily circumcision” A.M -5/5.33**

**“it includes the cosmic bodily cleanliness, spiritual bodily circumcision, which means, how you live by refining your soul” A.M- 5/5.35**

In the use of metaphors, spiritual body is used to mean a physical body. The spiritual body is reified, as it is not possible for a spiritual body to be washed like a physical body.

**“cosmic bodily cleanliness” A.M 5/6.6-7**

Maranki and Sayarı use metaphors in a different way. In Maranki's discourse, it is observed that the purification of the physical body is so vital that only by following the steps and recipes for purification can one proceed to salvation. The salvation metaphor is followed by hidden hedonistic tendencies and the fear of corruption and death. If one aims to be healthy and wants to live a life in abundance, prosperity and happiness, one has to get rid of toxins, impurities, darkness, and waste. One must make progress a part of one's lifestyle and also follow the recipes given by Maranki. Maranki's discourse offers a simple thing: through the process of purification one reaches salvation, which in Maranki's terms means to live healthily, younger, longer and in a better life. Here, salvation mostly implies the importance of physical purification throughout a life that is adorned with divine gifts - which are mainly physical.

Sayarı's use of metaphors appear to differ from Maranki's. Maranki concentrates mostly on the physical purification that is accompanied by spiritual gifts - i.e. salvation.

Sayarı's use of metaphors offers salvation through individuals knowing themselves - through listening to their inner voices, expressing their feelings and facing their own individuals fears. According to Sayarı, rather than aiming at physical purification or bodily detoxing, purification must aim at spiritual purification. Purification of the spirit is vital for the state of salvation, as only through spiritual purification can individuals reach this state. Salvation gifts individuals with a satisfying life in which they can accomplish everything that they desire in a "hayırlı" way - meaning the best and most divine way.

**"Your spiritual self should wake from inattention." N.S-7/3.4-5**

This use of metaphor is mostly visible in the discourses of Nuray Sayarı who asserts that salvation and illumination is only reached by spiritual purification. Unlike Maranki, she uses a spiritual discourse, personifying the spirit as a sleeping body which should be awakened as if it is physical. This makes it easier for people to refer to their spiritual self in daily life. It is the spiritual self which is responsible for the problems or defects that they are faced with. These problems are mainly caused by the sleeping of the souls. Salvation and illumination are interrelated concepts in Sayarı's discourse. She explains the limitations of the ego, the illusions and how one can awaken to one's own soul. This state of illumination is explained as being awake and with the expression "good morning". In this ways, individuals will reach salvation by becoming illuminated. Illumination brings a higher state of consciousness which is the equivalent of being saved, in Sayarı's terms. She emphasizes the importance of spiritual transformation as a must for salvation. Only by embarking on the road of purification can one reach a higher state of consciousness, which is known as salvation. As Foucault argues, the relationship between statements constructs discursive practices. In this case, the fear of contamination leads to a state of panic which then leads individuals to follow and practise the recipes of Sayarı. Here, the discursive strategy is that if one wants to be saved, one must follow the doctrines and disciplines set out by the authority at the center of the hegemonic discourse.

**"Removing the seal from your heart" E.S- 1/3.38**

**"that your heart is infected" E.S- 1/4.20**

This use of metaphors indicates what will happen to a person when they live unhealthy lives. The 'eyes of their hearts' are closed and sealed. This unnatural state

of having a closed heart brings devastation. The consequence of leading unhealthy lives is sinful living, - a life that is full of the sin and temptations offered by Satan.

**“to remove the seal” E.S-1/4.17**

The 'opening of the seal' is widely used in Islam for freeing oneself from the boundaries of ego in Islamic terms “nefs” (You wrote nefis before, at least twice...check these). When the seal is opened, individual can be one with God and perceive the world through the heart implying the possibility of opening oneself to God, to love. It indirectly implies the heart energy center, or chakra, which is the center for unconditional, divine love.

**“how respectful are you of this perfect bestowal on you?” E.S-A/47.12**

Saraç uses the idea of a perfect gift that is presented to individuals as a metaphor for their body which has been perfectly created. If one aims to achieve and maintain that perfection, one must follow rules and practices, use the given recipes, live healthily, and download the software programs by pressing “enter” to keep oneself pure from viruses and dark energies that seal the heart. This keeps people within the restrictions of a circle, - one that will not allow them to interact with the macro world. Being voluntarily trapped in this micro circle, individuals become obsessive or even paranoid about body-consciousness. (Bauman, 2011)

Saraç emphasizes many discursive strategies regarding the individual's responsibility for their bodies: they have to take care of it, behave well, exercise, eat well, and feel well.

**“We live by choosing, wanting and wishing and every single second we think, we sow seeds of life. You can cultivate the seeds you sow, or you can kill them.” N.S-D/68.26-28**

E.S explains that life on this planet earth is an evolution and a journey of ascent. E.S sees our life as an exam, with us as the students who try to pass each test with good grades.

**“do not forget that your body has been bestowed on you” E.S- 1/5.26**

Saraç again uses the idea of the body as something given on loan which is eventually going to be taken back. There is the hidden implication that if the body is not respected and kept in a state of perfection, then it might be taken away.

Through the discourses of Packaging New Age the main emphasis is mainly on presenting the body as a means of self-expression. Individuals have an obligation to take care of their own body. They must avoid any harm that might be caused to it. Whatever happens to the body, they are responsible. It is not possible for a decent human being and true believer to lead an unhealthy life, as this is equal to sin, so one has to avoid mistakes. People obey the rules and regulations of the medical institutions not only because they are obligatory but also because this is required in order to live a sin-free life. As Foucault noted (1973), medicine was no longer restricted to curing diseases, but became part of a wider movement for the education and requirements of a healthy existence. The educational and political aims of enlightenment can be traced back through medical consultations. Likewise, PNA discourse constructs a method of control in which the individual is the disciplinarian and controller of themselves.



Turner (2008) explains metaphors from a hybrid discourse. He notes that disease lost its theological aura, and also its theological significance as a lesson for the sinner with an unhealthy lifestyle. The social and moral status of disease is thus elevated to some extent.

Turner briefly explains this theme as referring to its social and recent statutes.

Disease can be controlled by social hygiene and by individual education on appropriate life-styles. We can choose to be sick through irrational habits (lack of exercise, abuse, addiction, promiscuity) and these irrational habits are increasingly regarded as deviant. Activities which threaten the health of the individual are also regarded as anti-social and are consequently subject to stigmatization. (2008, 190)

Similarly, Turner touches on the points of irrational habits and activities that threaten the health of the individual. Irrational habits include overeating, smoking, lack of exercise, and incorrect breathing. Activities that threaten the health of the individual include gambling, drug addiction and alcohol.

This raises one question which is essential in order to understand the power relations in society which Foucault calls Micro Politics of Power. These are exemplified by the labelling of diseases and presenting the cures as being authoritative. The question is: is it possible to discuss the nature of disease and healthy living or sinless living without the construction of power and control. Turner(2008) answers this with:

It is impossible to discuss the nature of 'disease', even in theoretical medicine, without locating the concept within a hierarchy of moral evaluations, which in turn have to be understood with reference to power in social groups. 'Disease' is not a unitary concept and not simply a factual statement about a natural process; it is a classification reflecting both material and ideal interests (2008, 190-191).

Unhealthy living as sinful is a statement that acts as a discursive strategy. It simply controls individuals and redefines the notion of healthy living, with unhealthy living as sinful living.

Linked with the construction of the individual and postmodernism, people are now the guards and disciplinary controllers over themselves. Themes such as 'the self is the soil, and negative thoughts are seeds' and 'cognition as a prison' emphasise the onus on the individual, who is responsible for everything they experience, even illness, or accidents. This leaves the individual alone and unprotected, so the aim is to push them towards consumption by using PNA discourses to give meaning to their daily life practices.

In this use of metaphors there are both Cartesian and Dualist approaches. The body and the soul are described as two different beings, with the physical body as a vessel for the soul. Despite being two different entities, the hardware(body) and the software(soul) need each other to work properly. Deposits will be taken away in the end, so it is important to care and protect them well.

PNA discourses aim to create bodily conscious individuals, people who are in constant panic - both to control and to alter their bodies. As Bauman says, 'the paranoid state of individuals' is the thing that keeps them in search of perfection. PNA discourses exclude the individual from a social context, depicting the ones that care for themselves, and their paranoid state which is constantly triggered by being totally responsible for the body, forcing them to search for perfection, and warning them to take good care of their bodies. As Foucault notes (1978), discourses push the individual into action, into 'practice'.

#### 3.1.4. On religious texts

**“those whose hearts are sealed cannot see the broadcast, cannot see the cosmic broadcast in the universe”E.S-1/4.14**

Through the use of this metaphor, individuals are encouraged to live a life that is free of sin, healthy, and can access limitless life energy in form of the Cosmic Stream. This metaphor also completes Saraç’s use of bodies as machines. If bodies are machines, souls are software programs, and life energy should be the cosmic stream for heart satellites to gather the signals.

**“However, societies understand this (anti-virus) program, they download and install it or do the opposite.”E.S-1/2.4**

The ‘anti-virus’ program used as a metaphor means both a religion and a software program. Saraç explains that humans as perfect machines require the perfect software to work. The metaphor implies that choosing the right path is as easy as downloading an anti-virus software.

**“Holy books are antivirus programs.” E.S-1/2.42**

Saraç provides a method that can eliminate all viruses in different forms. This refers to the holy books and their teachings. In the following analysis, Saraç uses parables from Sai Baba implying the validity of teachings when they are not interfering or harming unity. This use of metaphor is crucial in the context of salvation. It is depicted that the only way to salvation is possible through following the teachings of holy books.

**“(God) has sent an operator” E.S-1/2.29**

Ender Saraç takes technology metaphors one step further by using operators instead of prophets. The construction of his discourses is related to each other. If bodies are perfect machines (hardware), souls are software programs, holy books are antivirus programs, and religions are software programs, so then it is normal for prophets to be operators.

**“that no other operator will be sent to no other society” E.S-1/3.3**

In this metaphor, it is implied that the Prophet Muhammed was the last operator and there will be no others sent to any society. The following theme contains a metaphor for society.

**“for it (soul) to be mobile (to move to higher dimensions), all data are in this software program” E.S-1/3.4**

This is used to show that for hardware to function at their best, Islam has everything that is needed. So, individuals should choose Islam if they want their souls to travel to higher dimensions.

**“the latest software technology” E.S-1/2.28-29**

As the Qur'an is seen to be the latest and most perfect anti-virus program, so the Prophet Muhammed is seen as the latest operator, while the latest and best software program is “our own” religion - i.e. Islam. Although individuals are free to choose whatever religion they want, if they choose Islam, their hardware will work at its best. This is a metaphor that is used as a call for Islam.

**“Allah sent various software programs” E.S-1/2.45**

Various software programs are sent by Allah, as in forms of different religions, although all have the same source. However, Islam is the best one and also the most recent.

**“there is a software program” E.S-1/3.4**

**“holy books are antivirus programs” E.S-1/2.42**

These metaphors refer respectively to software programs and sacred texts, with Saraç's holy books as antivirus programs.

**“provides protection with anti-virus programs for the infected society.”  
E.S-1/2.43**

Societies that are infected with different ideologies and practices, resulting in dark energy sealing their hearts, can be protected and disinfected by the Holy Books.

**“the perfect anti-virus program sent is the Kur-an.”E.S-1/3.1**

Qur'an is the perfect sacred text that will act as an antivirus program to purify and disinfect the body's 'perfect machines'. The underlying emphasis is on the Qur'an as the perfect anti-virus program to work the hardware to its optimum performance. This also means that Islam is the best religion and individuals will find salvation through Islam.

**“that no better model will be released” E.S-1/3.2**

Saraç explains that the Qur'an will always be the very best and latest antivirus program that will lead the way to salvation.

**“and that prophet provides the software for society” E.S-1/2.41**

Prophets present the sacred texts to the society that they are in. These Holy books are antivirus programs that aim to purify the people who download it onto their hardware.

In Islam, reference to the heart in discourse is nearly equal with divinity and the gates to Allah. It also means that good deeds follow good things and will be rewarded. In New Age terms this is the law of karma.

This is simply legitimizing New Age discourse by using Islamic notions. In the end, this strategy aims to legitimize its use of concepts. However this assumption is highly disputable, as one can argue the arbitrariness of such assumptions. This case is in the context of PNA and should be evaluated according to PNA. Saraç, Maranki, Sayarı are accepted as figures of authority by society. Assertive expressions and certain implications of truth and certainty, give power to them. Their power, fortified by medical and religious discourse, have made them highly trusted authorities and unquestionable. People are most likely to take and put into practice whatever they give as advice.

The role of Islamic concepts in this use of metaphor is to act in such a way as to overcome any possible rejection from the cognitive constructs of individuals. However, when certain commonly accepted concepts are used to legitimize the discourses of PNA, individuals have no chance to ignore them. This use of discourse also signifies the importance of disciplinizing oneself, limiting the ego and eventually gaining control over the individual and reaching salvation.

Apart from this notion of salvation - which is also seen as an extension of discipline and control over the body - the use of the term antivirus is an example of

what Foucault(2008) calls a disciplinary regime, but one which rules over the individual's body and spirit. Through their discourses, Opinion Leaders emphasize the importance of free will. However, they add that although individuals might have free will, they still have to choose from the pre-determined rules. These rules are the best software programs that are, and always will be, available for individuals to download to their bodies. This notion matches the logic of Neoliberalism, where every possible reward is in the hands of the individual. If someone downloads that program to themselves, then they will stay within the boundaries of hegemonical discourse. Others who refuse to download will stay out of the main circle. This use of the term antivirus can also be linked with what Foucault(1978) calls regimes of truth. The valid, hegemonical discourse is the discourse of the ones who download, and they are disciplined, shaped, and dominated. However, the ones that do not download are dangerous and even deviant, so they should be excluded.

### 3.1.5. Prayer

#### **“keep your energy shields strong (by praying to God)” E.S-1/5.25**

The use of energy fields is emphasized in terms of the power of prayer. In the following extracts, Saraç goes on to show how the power of praying has a special place. Prayer, meditation and being one with God, all strengthen one's energy shield, or aura. In this way, Saraç indirectly strengthens possible further explanations of the energy body, i.e. aura.

#### **“(prayer is) a very powerful weapon for us” E.S-1/3.15**

The greatest weapon is prayer, which is not only a religious practice but also an energy. This energy is a software program that protects the perfectly created hardware machine or body.

This use of metaphors reveals that praying is a weapon which also provides protection by forming a shield. This is a hidden war metaphor. This war is against evil, which, (in the form of viruses, and illness etc.) is an independent entity, sourced from outside. One may never know when evil is going to attack, so the individual must protect itself by praying. The use of this metaphor indicates the postmodern individual who is sceptical about everything and feels the need to protect themselves. Their mental construct is all about the search for total protection. As a member of postmodern society, they see the outer world as being full of toxins, dangers, and illness. This then creates the control freak or hypochondriac.

### 3.1.6. Energy

This use of metaphors is under the category of Metaphors on Faith, subcategory metaphors on Energy. The word 'energy' is used to mean a variety of things including spiritual faith (fate, karma or kismet), higher states of mind, positive or negative willpower, and life energy etc.

#### **“spiritual faith program” E.S-1/1.6-7**

This use of metaphor is nicer than just using the word 'faith'. A 'spiritual faith program' aims to create a link between physical bodies as hardware, and souls and their experiences on this Earth as software. The use of this example under the



heading of Metaphors on Energy, aims to link physical well-being metaphors with those on energy to legitimize their use of discourse.

**“Our own software program”**

The use of metaphor in this context directs the followers into religious discourse, whereby the individual's software program equates with their own faith. Rather than using the word 'faith' to imply 'minuscule willpower' a much fancier word is chosen which will also be used to validate the use of the word energy.

**“When the navel cord is cut, the spirit then starts its experience program in this dimension.” E.S-A/16.18-19**

The 'experience or evolution program in this dimension' here is actually the journey of life through this world, within the body (or avatar) in which the soul resides. The soul starts the evolution program after it has been unplugged from the carrier mother, and starts its experience from there.

**“It has already been determined who will have what kind of an evolutionary program and what kind of a program will be applied; however, our reaction to these unchangeable cosmic energy waves is very important.” E.S-A/16.39-40-41-42**

Although he is stating the importance of human beings and how they are created from the light of the Great Creator, Saraç skips the notion of a soul who carries the light of the Great Creator; it is actually the Great Creator Himself. This cognitive construct is prominent in his discourses, as Saraç seems avoid things that can be matters for debate - such as everyone being a great creator and having control over their own life, etc.

According to Saraç, the software program is downloaded to the hardware (avatar, body) as a result of living one's life like a test. The individuals do not have many choices to make, as what matters is how they react and direct themselves to those 'cosmic waves'. The implication of cosmic waves presumes some kind of control of the individual under which they have no choice but to obey. Since the person is undergoing a test while living on this Earth, they are bound by rules and roles if they wish to be successful and accepted by society. The cosmic waves refer to the disciplinary rules and unseen force over the individuals, and this use of the expression legitimizes the notion of accepting all hierarchical or socio-economical statutes, thus leading to acceptance of all rules and roles. A cognitive mindset might be achieved by the internalization of the control of cosmic waves over everything.

**“Think of The Destiny Software Program as a precisely accurate weather forecast report. Let’s say the weather forecast tells you that there will be a very strong storm and showers during the next seven days. Meanwhile, you can give different reactions to this unchangeable fact. For instance, you can go out naked, without an umbrella, wander around caves and stand in stream beds and choke, or you can catch pneumonia wandering around with a thin shirt, or you can rest at home; or, you can place sandbags in front of the doors to prevent flooding, you can pull-down the shutters and protect the house, and dig cisterns and shafts to collect the water and use it in the farms when there is drought and become rich. The thing that will not change here is the weather conditions that you will be exposed to... its effects are the same, but the results of the reactions given at a level of consciousness are completely different.” E.S-A/25.4-23**

Saraç says that faith software is something that can't be changed, the effects of the software, the cosmic rays, are always the same and don't vary. The things that determine the outcome is the actions taken towards the flow of these rays. Does the person learn how to dance with them, or are they doomed by them? According to Saraç, our faith is something which is determined. Although we have the chance to determine it, we have only two options: we are either doomed (learning lessons in a rough way because of our low awareness), or we make use of it, because our awareness is high (determined cosmic flow), and turn it to our own benefit. This use of metaphor can be linked to the effects of neoliberalism and transformation of everyday lives. As Ahiska&Yenal (2006) explain, the notion of being successful is transformed into being rich, with richness and wealth becoming major signs of success. This use of metaphor places emphasis on a material culture, so by using their opportunities everyone can become rich if they just know how to benefit from situations.

Where Saraç does not want to mention the powers of the 'human race' he explains it by using the word 'luck' or 'chance'. Although called chance, it also emphasises this luck that we choose before we are born with the help of other beings and most certainly with the help of God. The hierarchical nature of divine relations are also emphasized in his use of metaphor.

**“THE POTENTIAL OF BEING THAT PERSON waits there silently to be activated when times comes, it simply sleeps there.” E.S-A/34.27-28**

E.S says that the potential of being, or being activated to become a person by the software, awaits the signal for activation given by a pre-determined flow of cosmic energy.

**“If that person who experiences the evolution program rather materialistically has permission and information, you have the access to his/her destiny software program.” E.S-A/42.38-39**

Here, Saraç talks about prayer and interfering in a person's life without their consent. The use of this metaphor under the Metaphors on Energy label is an implication of faith. Rather than using simply faith, Saraç prefers to use more elaborate words such as the 'faith software program'. Saraç generally talks about the body using language that tries to show the connection between bodies and computers. Sometimes Saraç goes too far in this when he states that the soul being software with the body as the hardware, it is the software that determines when and what will happen and the hardware/body just obeys. However, within its bodily intelligence it may either defer to or replace the software program. It is emphasized that the individuals' software program is here for evolution.

**“Do you regard The Creator’s software program chosen for you with disfavour and think you can practise a better one?” E.S-A/57.10-11-12**

Here it is implied that all of creation are beloved beings taken directly from The Creator, but in fact here the individuals should be satisfied with whatever they have and whatever the Creator has found appropriate for them. The underlying meaning of this metaphor might also imply that humans are some kind of slaves to the creator or some kind of obedient and chained beings who do not have free will. The notion that Saraç uses is one of a subjective Creator. Rather than implying a Creator of all, he emphasises a subjective Creator in his discourse. Despite the concept of a loving, caring creator with lovely beings, Ender Saraç employs the discourse of a Creator who sees its creations as beneath itself. His use of metaphor

goes against all the spirituality concepts he has provided, and hence, Saraç's cognitive and discursive construct is controversial.

The notion of a subjective Creator is of One that is superior to all its creations. Human beings that are part of its creation are nothing but captive beings, hierarchically lower than their Creator. In addition, it is implied that humans have all the skills to change their faith software program, so that in contrast to the perfectly created machines, humans can make every effort to evolve and ascend freely (by increasing their vibrations and perception) and without punishment. Although the punishment is not stated, interfering with the Creator is emphasized as being equal to dark magic or sorcery. Another point in his discourses is that, when our awareness increases, we will have all the same abilities as the Creator since we will become one with this Source.

Saraç leaves his discourse unanswered, depicting a blurred, understanding of the New Age and Creator. The main question arising from his discourse concerns how a being with abilities similar to the Creator can then be inferior to that Creator? Saraç avoids any explanation here.

#### **“Virus contamination to destiny software program” E.S-A/58.4-5-6-7-8**

This is a metaphor for involvement in the natural faith program (software) which may result in a corruption. This use of metaphor also implies that the person who lives a life based on materialism is prone to infection by viruses. In the end, the infected one will become a sinner and lose their way to a happy, satisfactory life and salvation.

**“the negative energy immediately spreads there, and to you from there”**

**E.S-4/9.24**

Maranki uses the metaphor of bad energy in a reified way, as a physical entity with the ability to move and infect. The bad energy software may affect other hardware by transferring and duplicating itself. Unlike Saraç, Maranki, does not speak about bodies as machines, but in his discourse he uses the metaphor of bad energy as a software program so as to explain bad energy as a virus, leading to a sinful life. One might limit oneself to the outer world because of the fear of infection resulting in the creation of depoliticized individuals.

**“... I will talk about Esma ül Hüsna (the 99 names of Allah) and then how you can make energy transfer to the destiny software program.” E.S-A/72.39-40.**

E.S uses this 'energy transfer to the destiny software program' as a metaphor for changing and upgrading the faith software program.

**“We return to our original software program.” E.S-1/3.7**

This use implies that when the codes of life, belief and religion are accepted, individuals return to their original state before they were created. This emphasizes the importance of accepting God's pre-determined orders and codes for living.

These categories of Metaphors on Faith and Metaphors on Energy aim to establish the use of metaphors. The origins of the latter metaphors in the PNA discourses are found in works of Saraç. As a leading authority, Saraç', usage of the metaphor of bodies as clothes is assumed to evolve in time to various other

metaphors. This is the case with Energy and its connotation of energy as a form of software program.

Such use of metaphors can be explained by Foucault's work: *Discipline and Punishment*. The individual in society is said to be bound to certain rules and conditions. However for someone to control and accept their faith they have to have a notion of energy, and hence the spiritual path as a form of software program. This all happens in relation to the power and control mechanism over the individual. The intimacy between the self, the body and faith was shattered by the globalization of electronic information and by the disenchantment with the world. This mechanism of control is explained by Foucault as a new form of power: disciplinary power. The use of metaphors as energy, indicates an internal control of the individual. The individual, as in the case of Panopticon, is aware of the Great Creator and the software program that is constantly being controlled. This construction of energy metaphors presupposes and accepts discipline over individuals. Through constant and internalized control, individuals will accept their situation, making them subservient to the 'predetermined flow of cosmic energies'. The individual has no other choice than to obey these energies.

Packaging New Age discourses promoted itself and became widespread in Turkish society after the 1980's. This transformation is briefly explained in chapter 1.4., showing how the process was affected by different currents using metaphors in the context of Packaging New Age.

Foucault explains (2008) in his work, *Madness and Civilization*, that discourses had undergone changes. In medieval times it was the discourse of religious institutions, then after modernization the discourse of medicine became

dominant. As Foucault explains, the medical system provided an area perpetuating the power of politics through health discourses. Individuals could be controlled and disciplined simply through medical discourses, as they had to obey the rules of the medical institutions. However, in the case of PNA discourse this is found to be a hybrid between different discourses. For this theme, the use of viruses indicates the effect of the medical discourse on PNA. Sins are the other elements of this theme, referring to the medieval discourse whereby individuals are tamed and disciplined by the fear of committing a sin. The hybrid PNA, discourse consists of both religious and medical discourse. The metaphor depicting sins in the form of viruses indicates the hybrid discourse of New Age. Individuals have to be disciplined and controlled through the notion of sin and virus. Viruses are infectious and can spread to other organisms is a stated in medical discourse. Religious discourse states that sin prevents one from achieving salvation, and the sinner has no place to go except hell, where an eternal damnation and torture awaits them. These two statements may be from different discourses, yet the point is they indicate the formation of the discursive strategies of PNA discourses. The use of metaphors indicates the use of hybrid language which shares the dominant themes of different discourses. In short, through the use of fear, - fear of contamination and fear of the afterlife - people can be controlled and disciplined.

The inner journey that is mentioned above is equal to the notion of life or the journey of life. Personal evolution is possible only through learning what we are and how we transform ourselves and become true human beings. (Gerçek İnsan). Saraç uses this as a metaphor for destiny and the paths that a person will follow.



Throughout the discourses the emphasis is on hedonism and pleasure, as both give new experiences to the body. This is explained by Bauman (2001) as postmodern body training practice which generates a gothic style of construction consisting only of extremes. As stated by Bauman, care of the body results in extremes. This extreme overcare of the body is said to be mutually related to the theme of purification of body and soul. The use of metaphors in PNA discourses creates a statement which, when used as discursive practice, presumes to show the road to salvation. (Foucault, 1978)

This results in an endless journey towards the body in an aim to reach the perfect state.

All discourses of Packaging New Age have an emphasis on inner sight. Individuals that are constructed are bodily conscious. Some individuals find great enjoyment in spending money and consumerism. If one asks how this shows that this person is in total control of their body and soul, the answer will be a complex one. The individual is free to act in whatever way they want to, but is also responsible for everything experienced. However, this mentality can turn into panic attacks whereby the person always feels surrounded by various dangers such as food, toxins, and viruses. This paranoid state brings control and discipline over the individual by itself. As Foucault (1978) notes, discipline produces subjected and 'docile' bodies.

Micro Politics of Power could be exemplified by the use of Opinion Leaders as authorities on Packaging New Age discourse. Their power originates from the assertive, directive tone of the discourses. However their true power comes from their authority when they speak from medical discourse and spiritual discourse. They

focus on the lifestyles and everyday practices of individuals. Their unquestionable authority makes their discourses also unquestionable. Foucault notes that the micropolitics of power is one that has the knowledge and uses it to dominate, so the discourses have physical results and outcomes.

Various metaphors are used by Media Outlets in books, by opinion leaders on television, and by so-called Guru's. Those metaphors mostly concerning religion and the body all share certain similarities. The first is the power to influence the followers. When metaphors are used, one receives the aim of message as well as merging it with one's own information. This can produce a discourse which one cannot reject, as it becomes customized to one's own meaning of the world. The main purpose of using metaphors is to ease their acceptability and the promotion of the recipes that they advocate.

Throughout the analysis, it can be noticed that all the Opinion Leaders come from different backgrounds. However, under the categorisation of metaphors it can be seen that data from three Opinion Leaders fits into the same categories, even though their use of words and expressions seem unrelated. For example, all three share the concepts of salvation and illumination, and all use metaphors under the same categories. It can be seen that elements of Packaging New Age are prominent in their use of metaphors.

Throughout the categorisation of metaphors it is possible to trace the elements of Islam and religion in general that are used to transform New Age ideas into common, everyday language.

Metaphors used in the Category on Faith aim to create a discourse that is highly credible and easily accepted. Through the use of packaging, discourses strengthen their hold on the individuals and the media.

The use of antivirus metaphors can also be explained through a Foucauldian view. This metaphor is an example of a disciplinary regime that aims to control the body and mind by legitimizing itself using the discourse of religion and technology. When this happens, the use of this metaphor becomes naturalized.

Through the use of metaphors, it is possible to observe that the discourse that is used is one of promotion and preaching, and one that increases the importance of self. As Funk explains (2007), the rise of individualization and individual culture placed an emphasis on uniqueness and the promotion of a 'me-first' religion. In relation to the metaphors analysed above, it can be seen that the emphasis is on the individual itself who is regarded as having freewill but who must choose to be saved.

Saraç compares elements from religion to types of software, or medical metaphors, showing how the individual is invisibly directed into internalizing the requirements of a me-first religion. As Nuray Sayarı says, “we create what we live”, “we deserve to be happy” and Ahmet Maranki asserts that “purification and taking care of yourself is crucial”.

This use of metaphors may create people who are over conscious of their individuality, and those whose self-worth is highly increased.

Although Funk explains the 'me-first religion' as not having any bad connotations, there is a danger here in the use and internalization of these discourse

statements, since the metaphors push the individuals to take more care of themselves and thereby increase the importance of self. By placing importance on the individual and telling them they 'are like-no-other', 'they are unique', a false consciousness of the self is created with an increased 'self- value', resulting in a distorted perception of the outer world and an obsession with self.

The increased emphasis placed on individuals results in the idea that one is responsible for everything. This creates an intense tension, resulting in a state of constant alertness, with panic attacks and anxiety crises that lead to endless dissatisfaction along with the satisfaction. This highly alert state results in a constant effort to satisfy one's needs and maintain one's standards. When energy is put into solving tension and satisfying never ending needs and dissatisfactions, then people can lose interest in the macro events - such as politics. These macro events are perceived as outer happenings and efforts are then made to avoid them. The internet is used as a tool to compensate for this, but it is never enough to satisfy.

With the metaphor of viruses as sins, individuals are directed to perceive everything inside them, or things happening inside their circles. Illness as outcomes of viruses implies infection in forms of discourse.

This kind of usage of metaphors, stating that illnesses and problems are completely derived from sins, is taken from attitudes towards sin before the enlightenment and during the Christian world of the middle ages . Ender Saraç implies that God really loves everybody and does not want anyone to be sorry, but also twists this discourse using the metaphors of viruses, by stating that illness and problems are entirely the result of one's sins.. Following on from this statement, he says that individuals have free will and make their choices by accepting or rejecting

what is offered – the technology metaphor. This choice refers to one either accepting the 'pre-given should-be-obeyed' rules that Saraç refers to, downloading them, becoming an authorized member of the system and therefore being restricted - like a bonsai tree - to safe circles, thereby becoming the person they should be. Then they can either accept themselves as perfect and self-worthy and walk the path leading to salvation, or refuse to enter and download all these pre-given beliefs and applications and thereby stay out of this system. The choice is completely personal. Bauman also states that being an individual means being always alert to the fear of intimidation and deterioration. This fear, on the other hand, is the effective reason for religious discourses being offered to individuals today, just as it was in Europe during the middle ages, but now under new headings. This fear has been fuelled in particular by individualism and the co-modification effects of transformation which Turkey experienced after the 1980's.

Although Ender Saraç uses sins as a metaphor for viruses, Nuray Sayarı's discourses are rather different in terms of sins and their equivalents. In her use of metaphors, the individual plays host to some sinful conditions with the result that they live according to their personal beliefs. Sayarı states that the perception of self is a result of the things an individual does to augment their self-importance, and that the individual should be in a state of continuous consciousness in order to be a healthy and fulfilled individual protecting themselves from an 'unhealthy life' and its outcomes. In her metaphors, the body does not hold as much importance as it does in Ender Saraç's. The metaphors she uses are more about the statement that life is a journey. Along these lines, individuals exceed their bodily limitations, aware of what they do but embodying the love and indulgence which are already existent in Islam

and waking up their spirits. In this way, the metaphors she uses both increase the validity of the discourse and emphasize the fact that the person themselves is responsible for their life. Therefore, people can focus on themselves and their interactions with those around them, so their interest and awareness of macro facts will decrease. It can be stated that the metaphors aim to make the individuals more introverted, and therefore to create a global improvement while also fuelling them indirectly to sustain the existing order. Ahmet Maranki, on the other hand, pays great attention to bodily and spiritual refinement through his discourses. His metaphors target people by drawing attention to the necessity of bodily and spiritual refinement and to the harmful toxins we are continuously exposed to.

Maranki points out that we are surrounded by dangers, but he also states that all the solutions are given by Allah (here showing use of religious aspects of metaphors) and they all exist in Mother Nature. He expresses this via the 'pharmacy of the universe' metaphor under the theme of 'nature has intrinsic powers of its own'. In Maranki's discourses, one should understand that the way to salvation is acceptance and use what is given us by IT (Allah) and to refine. It is possible to trace the main beliefs of a consumer society and capitalism through his discourses and via the metaphors he uses.

He states that nature and all creatures are created for human beings to make use of. He justifies himself here by stating this with Islamic language. However, this discourse is nothing other than hierarchical, sexist, colonial, imperial and capitalist, positioning human beings - and especially the males - on top and everything else at the bottom. Stating that exploitation is for human beings and is granted by God, justifies the fiction in his discourse.

The metaphors he uses are only about refinement, and do not promise enlightenment or make statements about higher levels of awareness. On the contrary, the reason for refinement is fear, and so the fear of death and evanescence can be traced throughout his discourses.

While the metaphors he uses aim at refinement, what he also emphasises is keeping the body healthy and living longer, thus continuing the lineage by reproduction and enjoying the life by self-refinement.

It can be said that his discourses aim mainly at consumerism, and he does this through his metaphors and the existence of the deepseated, main fear he refers to.

The discourses of Ender Saraç state that all doctrines have a unifying aspect emphasising the importance of religions and their founders, and therefore, as long as they do not harm the unity, every doctrine is acceptable. In this way, he states that all different beliefs and doctrines in Turkish society are respected and valid.

The next section concerns the analysis of parables and aphorisms, and will attempt to analyse the language that is being used in media outlets by opinion leaders and so-called Guru's.

### 3.2. Characteristics of Parables

In this part, the use of Parables and Aphorisms will be analysed to illustrate the kinds of language being used in media outlets by opinion leaders and so-called Guru's. Aphorisms and parables are crucial to discourse, since they gain the discourse credibility and validity. Moreover, the readers will be pushed to take

action. The first part of this analysis concerns the contribution of parables to New Age discourse. Parables are mainly found in books, and are only used on television by Nuray Sayarı in her program. Both Ender Saraç and Ahmet Maranki incorporate parables into their books. The second part of this chapter explains the aphorisms used by the media persona, or Opinion Leaders.

The first parable is from Ender Saraç's book.

**“Let the different beliefs exist; let them develop and let the song of God’s radiance be sung in different melodies in different languages. This should be the goal. Respect the differences between beliefs and recognize them all as long as they preserve the fire of unity. If everyone, without being affected by ambition and hatred, lives in accordance with the ideals the founders of their religions, then the world will be a place full of happiness and piece.” E.S-A/68.30-37**

This parable fortifies the criticism of Orthodox medicine, modern institutions and the process of modernization. Saraç uses it in his book when he talks about Sathya Sai Baba, to increase the effect of Sai Baba's universal understanding of humanity and oneness.

**“An education that does not create a character, a science void of humanity, a decadent trade, will not only be useless, but will also be very dangerous.” E.S-A/69.15-17**

Saraç uses this parable from Sathya Sai Baba to imply the importance of humanity, oneness and love at work and in all things in every part of the world.

**“Humankind will avoid all the powers chaining the world when he earns his willpower.” E.S-A/69.3-9**



Saraç uses this as a link or to expand on the idea in his book of 'ruhun ilahi devinimi' or, the divine cycle of the soul.

**The claim here is to: “remember the love of the Great Creator”**

The data is : A real life example from the author's personal life. He speaks about how he sometimes feels. During the hardest times he prays to the Great Creator as follows:

**“I love you so much my Allah and I know you love me but I want to live and feel it, please show me your love.” E.S-B/20.40 B/21.1-2**

He adds that when he feels that love during happy times he gives thanks to Allah.

From this it can be seen that by using this seemingly innocent anecdote he aims to make people pray to the 'great creator' and also to remind them that their 'good times' can only become real when they pray to the 'great creator' as 'my Allah'. Saraç is here using an Islamic discourse softened with Sufism. The readers of his book are mainly middle class or the upper echelons of society, and these groups follow the recent trends in the media - both written and virtual sources. As stated in the introduction, the popularised trends in health and New Age issues are shaped and formed by the mass media to retain its power and control. Whether knowingly or not, Saraç understands the persuasive power of the media and it is possible that he uses the parable about praying and thanking to attract more readers into the subject. Claim: “listen to your inner voice, note the importance of opening the heart's eye”

**“There are dozens of people whose hearts are sleeping but their physical eyes are open. The sleep state of people should not be related to the openness or**

**closure of physical eyes. In reality, the actual place of seeing is the heart. With the help of 'Opening the heart's eye', one can be enlightened with divinity and reached a state of consciousness that is equal to Zat-ı Uluhiyet1. The state of consciousness allows one to see beyond the veil, beyond the illusionary world.”**

**A.M- C/107.44-51**

This parable is taken from Ahmet and Elmas Maranki's book. Although part of a section about the benefits of plants, when analysed more deeply, it can be noticed that the aim of the book is to create a raising of consciousness encouraging people to take action and to become conscious of how they live, what they eat, and what they do. It is stated that one must take responsibility for one's own life by eating, breathing, and exercising well. Subliminally, the book offers itself as “a book to live with”, offering recipes for nearly everything. They give references from their education and qualifications, aiming to maximize their credibility. Although they criticise modern techniques of mass production, they promote their own products and advertise in their book, offering a way of life.

**“Those in the sky, those on the ground, it (The God) gave them all to your service. (Casiye 13)” A.M- C/31.5-7**

**“So which of the blessings that God created do you refute?” (Rahman surah) “Which of the blessings Allah (cc) created can you refute with the magnificence of the verse above? Allah (cc), who created everything from nothing and gave the best of what he created to the service of humankind, wants nothing from man but for him to pray to him in return. The duty of a decent man is to serve the one who created him and give everything to this service and**

**is to bow with absolute respect five times a day to demonstrate this service actively.” A.M- C/380.1-13**

This use of parables can be linked with Maranki’s general discourse on human beings (mainly men) exploiting nature and life around it. In this way, Maranki validates his discourses by tying it to a verse from the Qur’an that leaves no room to comment or judge.

**“Muhammad the prophet answers the question his companions asked “The Prophet of God, how should we be treated?” as “Man of God, be treated. Doubt not that God has created the cure for all illnesses”. (Ebu Davud) A.M-C/31.10-14**

To legitimize his discourses on healing and curing diseases, Maranki used extracts from hadiths which are also perceived as holy, or sacred words of truth. Eventually the reader will search for the cure and recipe for health as this is the will of god. These individuals may also select Maranki in order to be healed, treated.

**“In a hadith The Prophet says: The mighty Allah (cc) did not created any illness without creating its cure”. (Buhari) A.M-C/31.15-18**

Maranki speaks about the use of elements of nature in his treatments, and the use of elixirs made from Mother Nature's ingredients are vital in this use of parable. He calls it the pharmacy of universe, because it has the cures there. Hadith is used to validate Maranki's discourse of treatments and health. This use of hadith resulted in the legitimization of his techniques through the name of God.

**“We are in the 21<sup>st</sup> century and the life energy of the world is blurred through the turbines of capitalism. Even in Hollywood cinema, the lyrical praise of God complain and try to kill what he created. ‘Legion’ is an impressive example of such films. In the film, God is tired of what his creations are doing; He is no longer hopeful about mankind who cheats one another, kills each other and lives with hatred, and so He decides that it is time for the day of doom. However, Archangel Michael, rejecting God's wish because of the trust he has in mankind, makes a last attempt to save them. Archangel Michael, working with Archangel Gabriel, fights for those honest human beings still living with love and runs the risk of death. Then Archangel Gabriel kills Archangel Michael.**

**After some time, Archangel Michael rejuvenates. Archangel Gabriel seems surprised because he has killed him. Clearly in this situation, Archangel Michael wins. The following conversation takes place between them:**

**Gabriel:**

**I have killed you, you refused the will of God, so how could you rejuvenate?**

**Michael:**

**You did what He said, I gave him what He wanted.**

**In short, God created all with his love and wanted them to live in love.**

**Just like the film, even one single energy line can save the world: the energy of love. We always come across a live balancing act between The East and the West. While the West works and consumes crazily, the East keeps slowing down**

**life with philosophies and does not give up on awareness and serenity.”**  
**Archangel Michael N.S-D/57,58.16-36.**

This parable is used by Nuray Sayarı on her book “İçindeki Gücün Sırrını Keşfet” Her discourses mostly involve loving each other, loving everything and loving oneself. This parable emphasizes the importance of love, sharing, compassion and balance in people's daily lives and which God also wants them to live for.

A second parable is used by Sayarı to explain the philosophy of karma and seeing life as an endless journey.

**“One day the God talks to its angel The Devil.**

**Your man will betray you and will riot against you, says the Devil.**

**No, said God. I gave them a universe so full of love, they won't.**

**The Devil smiles sarcastically.**

**Let us bet, pick one of your men, it said.**

**The God chooses his man, Eyüp.**

**You gave them everything, so now, take it all back one by one and let us see if he rises against you or not, said The Devil.**

**Ok, said God, and took everything he gave to Eyüp back one by one. While Eyüp was very rich, all his belongings were destroyed for various reasons. A stream killed all his sheep and the wind destroyed all his crops. Eventually, he had no worldly goods in his hands.**

**After this, Allah made Eyüp sick. His illness got worse day by day. His relatives, close friends, everyone left him alone, and no-one helped him. Only his loyal and merciful wife Rahime Hatun stood by him. Eyüp, with no complaint, lived in hardship and misery for seven years in the cottage his wife made.**

**One day, the Archangel Gabriel came to Eyüp and delivered God's message: "Eyüp! I gave you trouble and you endured. Now, I will give you health and blessings."**

**In the Kur'an, Allah (cc) says: "Hit your foot on the ground! Drink the water that comes out with its ablutions!"**

**Eyüp, who did all this, became a young man. The Archangel Gabriel gave him good clothes. Meanwhile his wife came. When she could not see Eyüp in the cottage, she was very surprised and Eyüp asked her:**

**Woman! Who are you looking for?**

**I had an ill man. His name was Eyüp. I lost him, I am looking for him. He was my faithful friend.**

**What did he look like?**

**When he was healthy, he looked just liked you.**

**Rahime! That sick Eyüp is me. Allah gave me health.**

**Then, husband and wife prayed and cried together. They saw their destroyed house rebuilt and their children and all they had lost was given back.**

**During all of this, Eyüp never once rejected God. He kept praying with faith and patience.**

**So The Devil lost the bet.**

**This is a story that tells the patience of Eyüp the Prophet. It shows how Allah tests his beloved men...In this test, just like Eyüp the Prophet, his wife also passed. She supported her husband whatever the situation was.This is how life is... if you are very rich one day, you can go bankrupt. Do not panic. Just try to learn your lesson from this.” N.S-C/48,49,50.6-58**

Sayarı uses metaphors to depict life as an endless journey, or a kind of endlessly turning wheel. This use of Parable is used in order to fortify her discourse. Unlike Maranki and Saraç, Sayarı illustrates the male-female equality and offers a much more genderless discourse. The emphasis is mostly on the importance of self-love, being compassionate and graceful and fulfilling desires by trying again and again. Sayarı employs a discourse of wishful thinking, and throughout the whole book she speaks about her achievements and the changes that are possible by simply believing, desiring and wanting them from a loving God. To validate this, she uses a religious parable to speak about the ups and downs of life and how through loyalty to their ideals, individuals will eventually achieve the things they desire.

### 3.3. Characteristics of Aphorisms

Aphorisms are short sayings which sum up and encapsulate the discourse, aiming to signal the end of it and limit any possible comments or criticism.

The following aphorisms illustrate their role in Packaging New Age culture.

**“I guess I have read it in Mevlana, but I would not want to make a wrong comment. No, I read it in the book of Ahmet Hulusi, I am sure. He says: “God brings beauty to his creatures with the beauties he gives.” N.S-7/12.47-49**

This is used by Nuray Sayarı with the aim of limiting any possible directions that the discourse might go in. Sayarı uses the image of a loving, nurturing, compassionate Allah and rounds off her discourse with an aphorism taken from Ahmet Hulusi linking the discourse to 'God is love'.

**“Allah (cc) says; “I give you the chance to pray for that which you desire and want from me. If you can pray, it will already happen. If it does not happen, it means I do not give, offer or develop it because I cannot let bad things happen to you.” N.S-7/13.2-5**

The human mind is criticised as being corrupted by modernism and its processes, so it is very likely that someone may criticise or be unhappy about the things that are *not* happening for them. Sayarı uses wishful thinking as the power of wanting and achieving everything one desires in her discourses. However, not everyone's desires can manifest so easily. To understand “why it is not happening...” and limit all criticism, the use of this aphorism above will round off and protect the discourse.

**“Mevlana says: “Mankind is just flesh and blood, the rest is spirit and love.”N.S-6/10.8-9**

This last aphorism is from Rumi, and is used in a very direct way to imply that what individuals perceive themselves as being, is not the whole being. People



are indulged in a material world, forgetting their divine and spiritual nature. Unless they see and experience this spirit and love, they will always have the problem of not being in balance. Being in balance, as in the Archangel Michael parable, can only become possible by following Rumi's aphorism.

## CONCLUSION

This thesis analyses the effects of New Age Culture served as a whole package on Turkish Society and Turkish Media. It attempts to reveal the aims, expansion and popularization of this New Age Language used by Media persona to promote their discourses via various media outlets.

New Age language is now used by wellknown people with high credibility on Turkish media channels as a solution and cure for all problems. The fact that this is done via media channel outlets, is analysed in this thesis in the frame of the Packaging Concept which Ayşe Öncü brings out. The idea behind Packaging is that concepts are 'issuetized' by opinion leaders who promote their discourse through media outlets. One of the main reasons it is called 'packaging' is that the media uses different formats and languages. The main reason that this thesis uses the word Packaging in the title, and is not simply New Age Culture, is because it corresponds with Öncü's convention of the concept Packaging. This thesis on media and communication Studies, focuses on the role of the media, using the works of three media persona: Ahmet Maranki, Ender Saraç and Nuray Sayarı. These three opinion leaders stand for completely different philosophies and perspectives resulting in an analysis using completely different methodologies. As stated, New Age has many different layers. The one chosen for this thesis is both common and popular, and these three media persona could have been combined under this one. However, in this thesis they are all treated separately. (Am I right about this? unified means combined....).

If New Age is considered as a spectrum, then many different New Age movements in Turkey since the 1980's have a non-Muslim tone. The New Age

movement consists of a plethora of concepts and beliefs which are impossible to fit into one frame.

In Turkey, one such New Age layer with a long history is IRAD, which uses quite a general and secular language that doesn't confuse spiritualism with defining religions. There is another layer that considers New Age to be a completely technical and mechanical issue and makes its applications in accordance with this. There is also another layer in which New Age is only considered as a culture for the aesthetics and transformation of daily life. These can all be called modern, postmodern, secular and Islamic versions of New Age layers. For instance, modern New Agers consider the New Age to be a mainly technical issue and even present healing concepts as mechanical and institutional where possible.

Postmodern New Agers mostly emphasise its validity with on the importance of the individual and the different beliefs; Their motto is: I am a way and you are a way, the reality is one, the ways to it are various.

Secular New Agers present it with a rather colourless, objective and equalitarian language which avoids using a belief or religion in their discourse as much as possible.

Islamic New Agers on the other hand, adjust all concepts, explanations and practices of the New Age to Islam and Islamic explanations. They legitimize its use in an Islamic context and claim that Islam includes all the philosophies of New Age, but that some information was kept hidden as society was not yet ready for it. New Age is a heterogeneous picture consisting of different ideas, different people and

different beliefs. There is no single New Age that can be defined with one homogeneous signature.

Today, the science community in particular finds New Age and New Age practices invalid and even fraudulent. Therefore, it is mainly ignored, or only studied in order to prove its superficiality and lack of validity. This is mostly achieved through arguments defending itself, and as a result, this does not help to improve or disseminate discourse on New Age and its practices. Consequently this thesis purports to be the first scientific study to fill this gap by trying to study the field seriously and academically through a historical and theoretical methodology, and to demonstrate that the subject matter is worthy of study.

This thesis focuses on the role of the media, and the effects of media outlets in promoting these discourses. It aims to analyse the construction of the discourses used in media channels by media persona.

The research presented does not include New Age as an effective project with political mainstreams or gender issues, nor does it analyse the language used by New Age streams, or which discourses are affected by which streams.

The first part of the thesis is presented as the ‘theory section’ by academic and methodological framing of the developments mentioned above. As a scientific study, the subsections aim to explain the popularization of new age culture and the development and reasons for new quests becoming widespread and part of daily life.

The theory section is divided into four subsections which explain the changes and transformation of the developments mentioned above. The first subsection is on ‘Modernity and its Discontents’. The main reasons for New Age

culture developing and becoming widespread are explained in the light of mechanization and the institutionalization of life. By explaining the concepts of disenchantment and enchantment, and the positive and negative sides of modernity as given by competent theoreticians, the foundation and the reasons for New Age culture becoming widespread are analysed.

The second part of the theory section, Post Modernity, attempts to explain the transformation that takes place effectively after the 1980s, including the statements of such experts as Foucault and Bauman.

The third section, New Age Culture, is studied from a global point of view, and various formations of New Age we observe in our time are examined by explaining its foundation and transformation through history. This section is supported by the works of Wouter Hanegraaff who was famous for his studies as a pioneer in this field. Apart from hanegraaf, Inger Askehave's work also inspired me to do this research and to write it in relation to the Turkish situation. In relation to PNA, this chapter includes a lot of information on healing and definitions of New Age approaches to healing.

The fourth section on “Turkey and the Transformation of Daily Life”, explains the changes in everyday lives along with political, economic and social changes in Turkey and after the 1980's in particular. In addition, this part focuses on the struggles of secularisation and modernity that shaped the everyday practices of individuals and transformed everyday lives.

Foucault and his discourse concepts have been quite effective in the methodological work of this thesis for analysis by means of rhetorical tools. The

work of Inger Askehave (2005) and her methodological framework is also taken as a basis.

In the analysis, it has been observed that the discourse of Packaging New Age is homogeneous. Although there are different layers of New Age in Turkish society, the layer chosen for this thesis is shown as having a homogeneous discourse and consistency within itself. Rhetorical tools are used for the analysis of the discourses. One major tool, the use of metaphors, helped to reveal the connection between the discourses, and their analysis is given under different categories. As a plus, intertextuality is also found to exist in the discourses.

The analysis indicates that in the use of Mental metaphors, Cartesian and dualist approaches are prominent. The body is seen as something separate from the spirit, resulting in two different entities. This led to the notion of the body as hardware and the soul as software. The reason for the broad use of metaphors might be linked to cultural codes in Turkish society about the importance of the body as a deposit. As such, these bodies/deposits require a great of responsibility and protection, and one must aim to care for these bodies which are precious vessels of Godly creation helping the spirit (software) to live life on Earth as a test.

There is frequent use of technology metaphors, and nearly every aspect of life is explained through them. The use of metaphors shows that discourses utilise an explanation of concepts from highly advanced technology. Things like the body, organs, and brain are explained as products of perfect technology. Furthermore, one is advised to feel their body as a product of the greatest technology. Postmodernist practices and the struggles for Turkish modernity are observed in the use of these

metaphors, with traditional values explained by the use of modern life metaphors that are mostly from advanced technology.

Reified discourses are used to explain the intended behavioural changes. Linked with the Dualist and Cartesian approach, unwanted habits, like evil, are conveyed as independent entities.

Interestingly, the use of war metaphors is also found in the analysis. Having faith is seen as a form of pre-defense and praying is a form of attack. This construct of praying can be linked with seeing diseases, or evil, as outer entities that one must protect oneself from. This analysis shows the sceptical and anxious thinking that requires protection. As Bauman (2001) states, individuals in a postmodern society are always prone to infection, and in a constant state of panic to protect themselves from dangers or toxins, etc. The use of metaphors shows the relation of the individual to postmodern society. The individual is not safe, is constantly bombarded by outer dangers, prone to infection and must control everything to protect themselves. The analysis of prayer metaphors are only indications of the mental construct that is always in danger. In addition this analysis reveals that the individual do not trust anything completely and always look for alternatives, using prayers only for extra protection. Indeed what is thought to be spiritual is actually very materialistic. Even the use of energy as a metaphor serves as an explanation of body and soul metaphors. With bodies as hardware and souls being software, energy is needed for these constructs to work well, depending on the amount and quality of energy. The individual aiming to change their life must be aware of the predetermined energies. This whole discourse leads to a dilemma. On the one hand, individuals are labelled as having similar abilities to God, knowing and controlling

the flow of energies and changing their lives; but on the other hand individuals are advised not to interfere with these energies, but to accept their spiritual faith programs(fate), and live a life like that which is advocated by the holy-books. If they do not, they will be seriously punished and suffer from their actions. False beliefs and the illogical aspects of the discourses can all be traced in the data.

This use of metaphors depicts the hybrid language of Packaging New Age. As Foucault notes (1978), illness used to be an entity, a creation, or a product of sin. Changes in the hegemonical language transformed illness into a pathogen. In PNA, which is an example of hybrid language, illness, evil is not solely the cause of a pathogen or a punishment from God but is an entity that infects the individual. This infection is sourced from the outside world and can be prevented by staying within the safe circle, which Bauman explains as the only way to feel safe and disciplined. This usage is an example of Foucault's hybrid knowledge. As stated in chapter 1.2, with the onset and spread of New Age as the dominant culture, discourse is said to dissolve, and the unquestionable values and practices start to lose their structure. With this weakened structure of hegemonical discourses, culture dissolves into different multiplicities. Foucault (1978) argued that the grand narratives, or meta-narratives, of modernity in the shape of communism and socialism, lost their importance.

It is essential to note that from medieval times until recently, the dominant, hegemonic discourse passed through different phases. During the time of monotheistic religious institutions, the hegemonic discourse was that of the institution.



Hegemonical discourse is the discourse of New Age in Turkish society. However this includes the use of both medical and religious discourse, making it a hybrid language. Religious metaphors are observed to explain things from a highly advanced technology. These metaphors are also hybridized by technological metaphors aiming to validate Islam as the religion of choice. Following on from these types of metaphor, the formation of scientific knowledge is shaped by New Age which is the dominant discourse. Just as New Age is served in an issued manner with packaging, this medical culture is also served in a media-tised way. The media outlets affected medical discourse with the emphasis they placed on daily life practices, the individual and the body. By making health into a commodity, this promoted mediatised medical culture and placed it into daily life discourses which eventually became known as Medutainment.

As Foucault (1978) explained, “discourses also practice”. However following the encyclopedia movements and modernization process, hegemonic discourse became the discourse of medical institutions which Foucault calls medicalization in his work *History of Sexuality*. Medicalization is simply control over the body using the hegemonical discourse of Medicine. It determines scientifically valid facts, norms and standards which individuals have to adhere to. Foucault argues that these discourses emerged during Postmodernity.

The Medical Culture has extended its influence in New Age discourses through its prescriptive and life saving discourses on the TV show of Ahmet Maranki. Likewise, Saraç is an example of this medutainment and medical culture on Kanal D's TV show ‘Doktorum’ and expands his themes by presenting and employing new age discourses. The presenters of ‘Doktorum’ have internalized New

Age Language and made it a part of daily life. The use of their discourses illustrate that this new age culture promotes itself via medutainment medical culture, which shows the possibility of extending the limits of mainstream medicine to use it as an issuetization of New Age.

Similar to the use of metaphors, parables are used to support the discourses of Opinion Leaders. The main use of parables in PNA is to legitimize their use of discourses and disciplining individuals and their actions. If patience and forgiveness is the target, a parable is found reflecting that theme.

Aphorisms are mainly used to finish a conversation while protecting the constructed discourse, which is not allowed to develop.

One important finding through the analysis has been that of gendered discourse within Packaging New Age Discourse. When Gülben Ergen tried to bring up the issue of violence against women, Maranki, twisted this, glossing over it with reference to ‘conscience’ and again drawing the focus back to fertility and reproduction using sentences that started with ‘holy, but...’. He does not seem to want to speak about violence or discrimination, fake beliefs or notions of pluralism, but by using philosophy and psychology, he emphasizes nutrition, which is where his own expertise lies.

Instead of pointing out the equality of women and men, Maranki sees women as functional and even as womb machines, or as Atlas carrying the weight of the world on their shoulders, and he emphasises this in his discourse. He supresses women and femininity stating that the role of females is to guarantee the continuity of the species. This supression is rather like an internalized service, he says, and this

is how it should be, as both sexes have different duties. The duty of females is to reproduce and give birth. In a discourse in which this role is given to women, it is not possible to see any trace of bisexuality or homosexuality. Everything is black and white and both male and female have duties, showing that Maranki's discourses are too sexist and over-traditionalist. According to him, women are unhappy because they are unhealthy, yet if they detoxed themselves, they would be happy and would do their duty – which is giving birth – as a sacrifice for the greater good, and reproduce healthier generations. The only way for women to be healthy is through nutrition and protection from outside toxins and harm. Liberation, freedom, solving traumas, societal and religious pressure is not acceptable. Only after detoxing is everything healed and can women re-gain their health. - even those possibly disabled at birth could be eliminated as a result of this detox. Maranki goes even further and implies that psychological problems arise from bad nutrition. At this point he draws attention to the males and emphasise the importance of society. His discourse states that women are womb machines and every single different individual is perverted. The emphasis is on the whole aim of providing good nutrition and healthy generations. He has self-contradictory discourses giving no importance to individuals being healthy by being happy, or free and themselves.

In Sayar's neo-liberalist discourse on the other hand, the emphasis on the importance of the individual and continuous care for the self can be clearly seen. Despite their being from different backgrounds, it is found that all their discourses include emphasis on the importance and value of the individual. Additionally, their discourses include the behaviour they target to change and transform one's life, so that positing themselves as experts, they market both themselves and New Age.

Packaging New Age discourses could not have succeeded or even existed in such popularity without the existence of the Media. The media is the tool through which knowledge is disseminated in Turkish society. Individuals no longer attain knowledge directly from their experiences or daily lives, but gather it via the media. Mander noted (2007) that people no longer learn from the Earth, or from contact with their own sources of survival. In western industrial societies, people no longer grow their own foods, take care of their own sustenance, either directly from their own experience or through their families.

The media not only promotes PNA but also provides for re-construction of the self. Various ways of constructing the self can include images showing a healthy body which is fit and youthful, which believes in itself and consumes for the sake of itself. Moreover, observing the signs of the body, being attractive, and consulting heavenly signs can all be conveyed discourses of the opinion leaders, through the packaging function of the media. The construction of the self would not be effective without the media and packaging.

With regard to Turkey, individuals are somewhere between individualism and non-individualism, which then creates an identity crisis. Eventually, they live in a universe that has been re-created through the media. Individuals are completely dependent on information sent from very far away, and conveyed by the media reconstructing the knowledge.

The promotion of New Age and construction of individuals started after the 1980's, when Turkish society had undergone various transformations. The effects of this became visible after the 1990's and the year 2000. However this transformation was only made possible with the advancement in communication technologies. New

Age spread rapidly and became a part of individuals' everyday lives through the use of the internet and with the establishment of private media corporations. However, it would not be entirely correct to say that globalization is the only reason for promotion and popularisation of the New Age. The development in communication technologies helped create a hybrid New Age culture in the regions where it spread to.

Another major contribution to developments in communication technologies which helped to spread the New Age discourses can be seen in the elimination of boundaries, thereby overcoming the time and space barriers.

Castells (2008) time and space compression concept can be defined as the improvements in communication technology which widened the communication web and helped people overcome physical and temporal limits to the spread of their discourses both outside and inside the country.

Internet technology helped to move beyond physical and temporal limits and increase the circuits of New Age discourses, making it a part of individuals' daily lives. Thanks to these developments, New Age spread rapidly and became a hybrid culture between cultures, religions, and societies.

Neoliberalism and the effects of neoliberalism had both influenced New Age discourses and been influenced by them. In Turkey after the 1980's, the establishment of private media corporations lit the first flame of neoliberalism, along with the inflow of various cultures, improvements in travel options, the establishment of famous chain stores and tv-shows. Neoliberalism became influential in Turkish

society after the 1980's due to the vast transformation of cultural, moral, and social codes in everyday lives.

According to neoliberalism, richness is in the hands of the individuals, who can achieve anything if only they so desire. Neoliberalism can also be briefly explained from a New Age context, in the wellknown saying of the book 'Secret': Think positive and everything will be given to you.

The use of negative thoughts are explained as being detrimental to ones health and well-being, and believed to jeopardise one's chances of success. In line with this, the self is glorified and promoted in PNA discourse. Religions and sacred texts are seen as 'musts', and integral to PNA. Saraç explains that one is free to download the program and be saved, or not download it and face the consequences - which are, in PNA terms, learning and evolving.

Influenced by neoliberalism and globalization causes the shaping of a new kind of individual - who can also be called a consumer. In Turkish society, secularisation and desecularisation are always hot and controversial issues. However, this debate can be better understood by looking at the struggles of modernity in Turkish society.

In chapter 1.4, the tension from this debate is broadly outlined. Modernization is perceived as being destructive to tradition, and therefore as a loss of identity, tradition and values. In time though, Turkish society adopted the most essential points of modernization and protected some of the values. However, more tension and possible exploitation was brought about by not internalizing this process completely. As Weber (1993) noted, disenchantment is a condition resulting from

modernization, rationalization and mechanization. When enchantment is taken away from individuals, they will live a life without mysticism or aim. Ritzer (2009) explains that disenchantment, both in society and on a global scale, pushes people to search for alternatives to find meaning. The need for sacralisation is also increased by an environment of moral panic. Bauman (2001) states that the individual is running an impossible race, responsible for everything in their life, yet defenceless, surrounded by outer dangers and toxins, prone to infections and in a state of constant stress. However, as Ritzer argued, this lack of security is compensated by consumerism, which makes up for the need for sacralisation. In the archetype of consumption there is a desire to be happy, which is rooted in the need for sacralization and enchantment, the need for stability and to give some responsibility back to a higher source such as God. The absence of any mystery of existence can be filled with the notion of 'I consume, therefore I am' .

In a study made in Brazil (2010), it was found that individuals have the same neural responses to holy things as to products in the market. Through the help of the media, New Age offers recipes for living which give meaning to the individual and compensate for the lack of sacralisation and enchantment. When New Age became the New Provider of meaning, individuals voluntarily accepted and internalized its discourses.

Following the military intervention the free market economy changed and transformed the self, mainly by employing the fear element. After the 1980's, developments in everyday lives followed postmodern ways, so that achieving societal standards and being beautiful and attractive became essential for individuals. Enchantment was provided by consuming sacred products for the salvation of the

individual. This endless journey to fitness and youth can be explained by Foucault (1979), who argued that “biological existence was reflected in political existence”, discipline and control over the body still existed, but had just changed its form.

Hewitt (1983) notes that, “Foucault places the methods establishing bio-power into two categories. The disciplines, and anatomo-politics of the individual body 'centred on the body as a machine: its disciplining, the optimisation of its capabilities, the exertion of its forces, the parallel increase of its usefulness and its docility, its integration into systems of efficient and economic controls ...'. The regulatory controls, a bio-politics of the population, 'serving as the basis of the biological processes: propagation, births and mortalities, the level of health, life expectancy and longevity, with all the conditions which cause these to vary'. The economic and political functions of these disciplinary controls were to increase the forces of the body, its productive obedience. By means of these two types of discipline the government was enabled to intervene both publicly and privately” (Hewitt, 1983, p. 232-233)

New Age had provided recipes for control and ways to regulate the bodies. The individual become their own discipliner. As Foucault noted (1978) the individual is living in a Panopticon where they are aware of the regulations, rules, and disciplines, but that individual is also the discipliner that implements these upon itself to be safe, accepted and saved.

Packaging New Age surrounded every corner of Turkish society through the words of Opinion Leaders and Media. It is possible to observe people from different world-views speaking about living healthily, prolonging life, going on a d-tox, doing



d-tox camps, going vegetarian, vegan, or raw, and using various healing techniques etc.

PNA became a part of everyday living, and New Age become the glue for the lives

New Age claims and recipes for life are 'power practices', so that making Packaging New Age discourses part of one's daily life is a power making practice. The analysis chapter shows how the use of metaphors, the claims of parables and the use of aphorism evolve into practices. These practices all aim at changing one's behaviour and lifestyle. However when analysed by Foucault it is revealed that such use of metaphors and parables are actually practices in themselves. These practices build 'truth claims', so PNA are not only power practices but are also truth claims.

This concept, Foucault (1978) notes, results in the construction of micro power practices in Turkish society, with the power exercised over the body becoming a strategy which can dominate through the use of tactics, techniques and explanations. This power is an extension and manifestation of the dominant class. Foucault goes on to say that the body, exists only in society, as they are shaped and constructed according to rules of health, gender and beauty. This concept of bodies creates a history, and to record and observe that history one must look at medical interventions, diet and exercise to understand the power relationship. According to Foucault, one has to observe and understand the formation of scientific knowledge and the rules that regulate scientific practice. He adds that the domains of knowledge and power relations are closely linked, and that this forms a hybrid power/knowledge. Furthermore, this power and knowledge relationship is internal, meaning that the content of scientific knowledge is shaped by its social and political

context. In short what Foucault means is that those in power, together with the discourses that are hegemonic, are shaped by power structures.

In Foucault's words, the hybrid power/knowledge might be linked to the discourses of Packaging New Age, which affect not only the individual but also shape itself through the currents of a social and medical context. Postmodernism and the construction of the individual also shaped and promoted PNA discourses. New Age in its purest form (chapter 1.3) is mainly about knowing oneself, living in peace, unity and love, and healing by different means. However, as Foucault argued, it is not possible to speak about a body that is free from a society. Gender can only gain meaning in the realm of society. Society can only exist within the control of institutions. These institutions might differ from each other but their main *raison d'être* is the same: they exist for control and discipline. The role of PNA discourse in Turkish society is important through its links to hybrid power and knowledge. Foucault (1978) explains that discourses also practice - meaning that discourses are not only things that happen intellectually, but they are also practices in themselves. They make people take action through their recipes for life, emphasis on microworlds, and care of the self, and this is an endless spiral. As Bauman states (2001), the individual will never be free from control. Foucault added that this control over the body and self will continue and evolve in different ways. Similarly, PNA discourses utilize the hybrid discourse of religion and medicine.

This power making practice can be exemplified by individuals making PNA a part of their lives, internalizing the discourse and depoliticizing as they are fine-tuned and forget the political discourses. This results in an empathetic, sentimental, apolitic, self-absorbed post-modern individual. PNA discourse is one that forces

individuals into micro-worlds, gently nudging them to care for their bodies and only themselves. Reflexive spirituality also plays an important role in people's lives, as one can extract different meanings from various texts and beliefs. It is argued that a Muslim can find illumination and meaning in a Vedic text, or a Christian can do so through the works of Rumi. It is also noted that all knowledge, religion, and creation come from the same source, so that everybody can benefit from the various texts. Likewise, PNA discourses are derived from many different fields.

In the end, the data shows us that New Age culture is one of nourishment from various sources. Islam is just one source that Packaging New Age roots from. Being Packaged, it is mediatized, with the main source for its promotion and popularisation through the media resulting in a mediatized New Age culture. The Turkish media provides enchantment for the disenchanting masses, and this also benefits the consumer culture through the marketing strategies which merge with it. This symbiosis reveals a sociological puzzle: Rationalization results in disenchantment, while New Age is promoted via the media as a solution for this, so marketing benefits from the re-enchantment and makes itself a niche for this.. Seen as a whole, this puzzle depicts the sociological condition of Turkish society. (do u actually mean that rationalisation through marketing create the disenchantment which is then solved through marketing again?? Is this the puzzle? If yes, then just add 'through marketing' after 'Rationalisation' at the start of last paragraph. If no, leave it as it is!)

As the first study in its field, I believe that this research not only analyzes 'Packaging New Age Culture', but also awards New Age the importance it deserves

in terms of religious and sociological analysis, through the academic contributions that analyze social and environmental effects.

I sincerely hope this research will be useful in the academic field and effective in widening our perceptions.

## ENDNOTES

1Being awake refers to an illumination, a state of consciousness that is named as bliss. In Eastern traditions seeing beyond the veil of illusion and being illuminated is equal to what we know today as *nirvana* state.

2The mythical snake, believed to eat its own tail.

3Featherstone, Mike. *Consumer Culture and Postmodernism*. p.p 111 Great Britain: Cromwell Press,1997.

4Otherkin: It is a notion, belief that one belongs to group which is not human. One feels alienated because of being or feeling different. In FRP games, virtual community games such as IMVU, in otherkin forums, there are areas reserved for otherkins. They can chat, share their stories, experiences and the possible specie that they belong to. As an example elves, dragons, mermaids, hybrid beings are all counted as otherkin and respected by otherkins. They have festivals and gathering meetings. Their social codes of conduct can be much more different than ours. As an elven being one can perceive the nature and its beings more sincere than humans. Dragons can feel sympathy towards magic, castles on mountains, some faerie people might refuse to use in concrete houses and construct houses in the forest as faeries does. Etc.

5Corbin, Courtine, Vigarello. *Bedenin Tarihi 1. Rönesans'tan Aydınlanmaya*. Yapı Kredi Yayınları. 2008

6[www.merriam-webster.com](http://www.merriam-webster.com)

7Quran, An-Nisa 4-48

8Quran, An-Nisa 4-122

9See the appendix for the whole transcriptions of books.

10See the appendix for the whole transcriptions of TV programs.

iThe copied western culture has a unique national self derived from the mixture of history, science, art and religion in every country of the West. Were not all of these aspects in existence in different extents in Turkey? Did not the movements of modernization of the last 25 year reach at a point of balance between old and new by means of science and rationalization rising against the decrease in traditionalism and religion? Did not this forced cultural modernization destroy some of the vital cultural basis of the society? After all, was there any need to ask these questions? And did not modernization and westernization really penetrate the society? The answers to these questions would inarguably differ by whether the answerer is for or against the modernization.” (pg: 267-268)

ii Haberci is a newspaper which existed in 1994. Asparagas, made a perfect comeback via this weekly magazine which took the tabloid newspapers of Anglo-Saxon world as a model. Haberci mostly treated subjects like aliens, fortune-telling, mystery and supernatural events.

iii“I prefer the term “packaging” to the more commonly used concepts of “encoding” (British)or “framing” (American) for a number of reasons. The term packaging translates into Turkish withroughly the same connotations whereas new words have to be invented for the other terms. Also,the concept of packaging emphasizes the actors involved - journalists, sponsors, and audiences asconsumers. The concepts of

framing and encoding are overburdened with connotations of ideological hegemony, often treated monolithically. My interest centers on the symbolic contest between alternative interpretative packages as they ebb and flow over time, bracketing the question of a hegemonic ideology in the final analysis.”(Öncü, 55)

## REFERENCES

- Ahıska, Meltem and Zafer Yenil. 2006. Aradığınız kişiye şu anda ulaşamıyor: Türkiye'de Hayat Tarzı Temsilleri 1980-2005. İstanbul: Ofset Yapımevi.
- Askehave, Inger. If Language is a Game- These are the Rules: A Search into the Rhetoric of the Spiritual Self-Help Book If Life is a Game- These are the Rules, 2004, *Discourse Society* 2004 15:5 5-31
- Bauman, Zygmunt. 2001. Parçalanmış Hayat: Postmodern Ahlak Denemeleri. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Blavatsky, Helena. 1993. The Secret Doctrine. Illinois. The Theosophical Publishing House.
- Brinkley, Allan. 1982. *Voices of Protest: Huey Long, Father Coughlin, and the Great Depression*. New York: Alfred A. Knopf.
- Berger, L. Peter. 1999. The Desecularization of World. United States of America: Ethics and Public Policy Center and Wm. B. Eerdmans Publishing Co.
- Besecke, Kelly. Speaking of Meaning in Modernity: Reflexive Spirituality as a Cultural Resource. *Sociology of Religion* 2001, 62:3 365-381
- Beckford, A. James, Wallis John(ed.) *Theorising Religion. Classical and Contemporary Debates*. 2006. England: Ashgate Publishing Limited
- Castells, Manuel. 2008. *The Power of Identity*. Singapore: Blackwell Publishing.
- Cizre, Ümit. 2008. *Secular and Islamic Politics in Turkey: The making of the Justice and Development Party*. London: Routledge.
- Corbin, Courtine. 2008. *Vigarello. Bedenin Tarihi 1. Rönesans'tan Aydınlanmaya*. İstanbul:Yapı Kredi Yayınları.
- Dijk, Van Jan. 2010. *The Network Society*. Great Britain: Sage Publications.



- Dávila, Jorge. Foucault's Interpretive Analytics of Power, 1993, *Systems Practice*, Vol. 6, No. 4 383-405
- Featherstone, Mike. Mike Hepworth and Bryan S. Turner. 2001. *The Body: Social Process and Cultural Theory*. Great Britain: Sage Publications.
- Featherstone, Mike. 1997. *Consumer Culture and Postmodernism*. Great Britain: Cromwell Press.
- Foucault, Michel. 2009. *Madness and Civilization*. Great Britain: TJ International Ltd.
- Foucault, Michel. 1972. *The Archeology of Knowledge*. United States of America: Tavistock Publications Limited.
- Foucault, Michel. 1990. *The History of Sexuality, Vol. 1: An Introduction*. United States of America: Random House.
- Foucault, Michel. 1990. *The History of Sexuality, Vol. 2: The Use of Pleasure*. United States of America: Random House.
- Foucault, Michel. 1988. *The History of Sexuality, Vol. 3: The Care of the Self*. United States of America: Random House.
- Foucault, Michel. 1995. *Discipline and Punish*. United States of America: Random House.
- Foucault, Michel. 1994. *The Birth of the Clinic: An Archaeology of Medical Perception*. United States of America: Tavistock Publications, Ltd.
- Foucault, Michel. 2006. *History of Madness*. Oxford: Routledge.
- Funk, Rainer. 2007. *Ben ve Biz: Postmodern İnsanın Psikanalizi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Hanegraaff, J. Wouter. 1998. *New Age Religion And Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. United States of America: State University of New

York Press.

Hanegraff, J. Wouter. *New Age Religion and Secularization*. Wouter J. Hanegraaff

*Numen* Vol. 47, No. 3, *Religions in the Disenchanted World* (2000), pp. 288-312

Helman, G. Cecil. 2007. *Culture, Health and Illness*. Spain: Hodder Arnold.

Jensen Bruhn Kalus. 2010. *Media Convergence: The three degrees of network, mass, and interpersonal communication*. Canada: Routledge.

Huttunen, Rauno and Hannu L.T Heikkinen(1998):. *Between facts and norms: action research in the light of Jürgen Habermas's theory of communicative action and discourse theory of justice*, *Curriculum Studies*, 6:3, 307-322

Jewkes, Yvonne. 2011. *Media & Crime*. India, Sage.

Juvin, Hervé. 2010. *The Coming of the Body*. United States: Verso.

Kandiyoti, Deniz and Ayşe Saktanber. 2002. *Fragments of Culture: The Everyday of Modern Turkey*. India: I.B. Tauris & Co Ltd.

Karat, Kemal. 1996. *Türk Demokrasi Tarihi: Sosyal, Ekonomik, Kültürel Temeller*. İstanbul: AFA.

Karaosmanoğlu, Kerem. *Bir Komplo Söyleminden Parçalar: Komplo Zihniyeti, Sıradan Faşizm ve New Age* 2009 12(1) kış: 95-126

Katznelson, Jones. 2010. *Religion and the Political Imagination*. United Kingdom: Cambridge University Press.

Kozanoğlu, Can. 1997. *İnternet Dolunay Cemaat*. İstanbul. İletişim.

Klippenstein, Janet M. *Imagine no religion: On defining "New Age" Studies in Religion* 2005 34: 391-402

Li, Victor(2005). *Rationality and Loss: Habermas and the Recovery of the Pre-modern Other*, *Parallax*, 11:3, 72-86

- Mardin, Şerif. 1995. Türkiye'de Din ve Siyaset. İstanbul. İletişim.
- Marry, Baron Isherwood. 2006. The World of Goods: Towards an Anthropology of Consumption. Canada: Routledge.
- Mert, Nuray. 1994 Laiklik Tartışmasına Kavramsal Bir Bakış: Cumhuriyet Kurulurken Laik Düşünce. İstanbul: Bağlam Publications.
- Mount, Eric. 1973. The Feminine Factor. United States of America: John Knox Press.
- Nicholson, Linda(1979): Jurgen Habermas and Social Theory, *The Review of Education*, 5:3, 215-220
- Ritzer, George. 1999. Enchanting a Disenchanted World, Revolutionizing the Means of Consumption. United States of America. Pine Forge Press.
- Öncü, A. (1995). Packaging Islam: Cultural Politics on the Landscape of Turkish Television, in *Public Culture*. 8(1):51-71.
- Ritzer, George. 2011. The McDonaldisation of Society. United States of America. Pine Forge Press.
- Roseneil, Seymour Julie. 1999. Practising Identities: Power and Resistance. Eastbourne: Macmillan Press Ltd.
- Sarıbay, Keyman. 2000. Global Ve Yerel Eksende Türkiye. İstanbul: ALFA.
- Schulz, J. DiscoursesAboutMarket Capitalism In The Age Of Subjective Values. Berkley Press.
- Shilling, Chris. 2010. The Body and Social Theory. Great Britan: Sage Publications,.
- Slevin, James. 2000. The Internet and Society. Great Britain: Blackwell.
- Thwaites, Tony. Iloyd Davis and Warwick Mules. 2002. A Semiotic Approach New york: Palgrave,

- Turner, S. Bryan. 2008. *The Body & Society*. Great Britain: Sage Publications.
- Turner, B. S. (2003). McDonaldization: Linearity and Liquidity in Consumer Cultures. *American Behavioural Scientist*, 47(2), 137-153.
- Torring, Jacob. 2003. *New Theories of Discourse: Zizek, Mouffe and Laclau*. Great Britain. Blackwell Publishing.
- Wagner, Peter, *A Sociology of Modernity: Liberty and Discipline*. 1994. London: Routledge.
- Weber, Marx. 1993. *Sociology of Religion*. Boston: Beacon Press.
- Yang, Wenxing and Ying Sun. Interpretation of 'Discourse' from Different Perspectives: A Tentative Reclassification and Exploration of Discourse Analysis. *The International Journal- Language Society and Culture- LSC-2010* 127-138

## APPENDIX

### A-Ender Saraç-Maneviyat

Hani tatlı dil yılanı deliğinden çıkartır derler ya, Ahmet Hoca da öyle bir insan. Tebrike de etmek lazım, kısıtlı imkanlarla gerçekten çok güzle bir hizmet yapıyor. Şimdi ben süratlice bedensel ve ruhsal sağlıktan bahsetmek istiyorum. Gerçekten sağlıklı olmalı mıyız, böyle bir mecburiyet var mı? Çünkü sürekli olarak bir bilgi bombardımanına tutulduk. Hepimiz daha genç olmalıyız, daha sağlıklı olmalıyız, daha ince olmalıyız, daha formda olmalıyız, daha kaliteli yaşamalıyız diye.. Böyle bir mecburiyetimiz var mı? Hayır yok. Herkes ruhsal kader programını kendi istediği performansta yaşayabilir. Yani herkes kendi cüzi iradesini istediği performansta yaşayabilir. İsteyen hastalık risklerini azaltmak için kilosuna dikkat eder, alkol sigara ve uyuşturucu gibi maddelerden uzak durur. Daha kaliteli beslenir. Egzersiz yapar. Güzel kaliteli destekler, preparatlar kullanarak bedenini kuvvetlendirir. İsteyen ise, hayır beni hiçbir şey ilgilendirmiyor, ben bu boyutta geldim, benim için önemli olan, aybaşı ay sonu, çek, saat, araba, marka vesaire deyip kendini istediği şekilde de yaşayabilir. Kimseye biz emredemeyiz. Daha kaliteli yaşayacaksın, daha sağlıklı yaşayacaksın diye. Ama kendi yazılım programımızı daha iyi bir performansta yaşamak için gayret etmemiz, yani cüzi iradeyi maksimum kapasiteyle kullanmamız çok akıllıca olur. Neden? Çünkü şu anda insanoğlunu ciddi hastalıklara sevk edecek, zerk edecek müthiş bir dalga var. Bir kere birincisi GDO'lu gıdalar, genetiği değiştirilmiş gıdalar var. Maalesef eskisi gibi güzel, kaliteli, doğru dürüst besinler alamıyoruz. Yeidğimiz her şey ya hormonlu ya böcek ilaçlı, ya tarım ilaçlı, ya suni hormon eklenmiş ama en kötüsü genetiği değiştirilmiş organizmalar. Yani kof, kötü, hastalıklı yiyecekleri yiyoruz. Esir hayvanları yiyoruz, özgür hayvanları yiyemiyoruz, temiz denizin balıklarını yiyemiyoruz, ağır metalli ve toksik kimyasal maddeli balıkları yiyoruz. Özgür tavukları, horozla çiftleşen, çim eşleyen, solucan gagalayan tavukları değil, bir metrekafe kafesin içinde beş tane, kanadı zor çırpın esir tavukları yiyoruz. (02.45)

Sebzeleri ve meyveleri mevsim dışı, genetiği değiştirilmiş tohumları çok farklı yiyoruz. Yani Allah'ın yarattığı orijinal formatta değil, insanın müdahalelerle genetik yapısına kadar değiştirdiği kof gıdaları yiyoruz. Bir; GDO'lu gıdalar ve kalitesi

bozulmuş gıdalar başlıca hastalık nedeni. İki; fazla yiyoruz. Beim verdiğim bir örnek var. Türkiye şu an küçük Amerika olma yolunda dev adımlar attı, obezitede Avrupa üçüncülüğüne çıktık. İki üç sene içerisinde Portekiz ve İngiltere'yi de geçip Avrupa birincisi olma ihtimalimiz çıkmış ortaya. Yani obezitede, aşırı şişmanlıkta, şu an bile bakıyorum pek çok insanın ciddi bir biçimde göbeği var. Baya bel çevresinde yağlanmalar var. En büyük hastalık nedenlerinde biri, aşırı yemek, aşırı tüketim yani ifrat. Oysa Peygamber Efendimizi analım; nasılmış Peygamber Efendimizin fiziği? Jilet gibiymiş, bütün tasvirlerde aynı şekilde. Bir gram bile yağı yok, kaslı, ince ve kendi işini kendi yapan bir insanmış ve çok edepi beslenirmiş. Güzel yavaş yavaş çığner, hazmedebileceğinden fazla, aşırı tıka basa yemez, eti belli zamanlarda yer, bakliyat, hurma, tam buğday hamurundan yapılan o ince Arap lavaş ekmekleri gibi, bol zeytin gibi son derece edepi , terbiyeli, miktar olarak da üslup olarak da çok az ve kendine yetecek kadar beslenirmiş. Bir kere her şeyden önce kendimize örnek alacağımız kişinin, manevi yönünün yanı sıra bedenine de nasıl baktığını örnek almamız gerekir. (04.23)

Tabi ki ikincisiyse fazla beslenme dedik. Üçüncüsüyse çok tehlikeli olan bir şey; elektromanyetik kirlenme. Yani bu radyasyon, elektromanyetik kirlenme. Gözle görünmeyen kirlenmelerden daha çok korkmak lazım. Bu baz istasyonları, televizyonlar, uçaklar, alttan geçen kablolar, özellikle bilgisayarlar ve laptoplar. O kadar çok radyasyona maruz kaldık ki; şu an herkes çok seviniyor 3G çıktı diye, ama 3G'de ne oldu elektromanyetik radyasyon miktarı 9 misline çıktı. Yani biz yataklarımızda gözlerimizi kapatıp uyurken 2G'de bir kirlilik alıyorsak, gözle görülmeyen elektromanyetik kirlilik, şu an 9 misli bir travmaya maruz kaldık. E tabi ki, daha bu üç madde bile, hareketsizlik, ilaç kullanımı onları saymayacağım, sadece bu üç madde bile, işte kanserde, kalp hastalığında, kronik hastalıklarda müthiş bir patlama yaptı. (05.25)

Şimdi iyi olmak için, artık şöyle bir kavram bitti. Ben bekleyeyim, hasta olayım, bir yerimde bir tümör çıksın, bir damarlarım bir sertleşsin, bir yerden bir pıhtı atsın, bir felç olayım, bir şeker komasına gireyim veyahut da herhangi bir yerden bir kan gelsin, veya bir tansiyon atağı geçireyim, veya kalp krizi geçireyim... Hah şimdi sen artık hastasın, ne güzel, şimdi sana beslenmeni ayarlayalım ve sana avuç avuç ilaç

verelim. Bu dönem bitti. Asla hasta olmayı beklemeyin, çünkü hasta olmayı beklerseniz, çünkü o arazlar oluştuğu zaman geri dönüş çok zor, o arazları düzeltmek çok zor. Şu an bütün amaç hem bedensel hem ruhsal açıdan, kendimize iyi bakmak ve hastalanmadan sağlığımızı her şey daha başta basitken, ucuzken ve doğalken ve yan etkisizken kendimize bakmak. (06.18)

Ne yapacaksınız? Şimdi evlere gidince lütfen, göbek ve bel civarınızı ölçün. Eğer erkeklerde 94 cm'yi, kadınlarda 88 cm'yi geçiyorsa dikkat, en çok ölüme yol açan 20 hastalığın temelini oluşturmaya başladınız demek. Bizi kimse öldürmüyor aslında, biz kendi kendimize, kendi ellerimizle intihar ediyoruz fazla beslenerek, hatalı beslenerek. (06.44)

Şimdi beden çok kirli diyoruz. Yağlar, kolesterollü yiyecekler, toksit içecekler, şekerli içecekler, asitli içecekler, mevsim dışı turfanda yiyecekler, fazla kızartma, beyaz un, beyaz şeker, alkol, sigara, bir sürü zararlı maddelerle bedeni zehirliyoruz. Ama isterseniz dünyanın en güzel, jilet gibi bedenine sahip olun, eğer ruhunuz obezse, ruhunuz toksinlerle dolmuşsa, yani öfke, kin, nefret, kıskançlık, bencillik, ego, sizde ruhunuzu kapladıysa, istediğiniz kadar bedene iyi bakın, asla sağlıklı bir insan olmazsınız. Olamayız, neden? Çünkü ruhu kirlettikçe; ruh bedene intikal eder, bedeni kirletir. Beden kötü oldukça da ruhu bozar, tıpkı at ve atın üzerindeki binici gibi ruh ve beden ayrılmaz bir ikilidir. O nedenle ruhumuza da şifa vermeyi öğreneceğiz. (07.48)

Nasıl şifa vereceğiz? Aslında her din, ya da her sipiritüel bilgi kendi öğretisini de beraberinde getirmiştir. Mesela Hintliler veya bazı uzak doğulular, Hindu dininin ritüellerini uyguluyorlar, Museviler kendi ritüellerini uyguluyorlar. Hıristiyanlar kendi ritüellerini uyguluyorlar. Her din de kendine göre bir sağlıklı yaşam konsepti de oluşturmuş. Mesela Museviler korşar beslenirler, onlar da sünnet olurlar, onların da belli zamanlarda yemedikleri vardır, Passah Bayramı'nda, Hamursuz Bayramında mayalı gıda yemezler gibi. Bizim dinimiz de en son yazılım teknolojisi. Her mevsim

yüce Allah insanlara bir operatör göndermiş, bir peygamber göndermiş. Hangi topluma bir hastalık bulaştıysa, nasıl ki bilgisayara virüs bulaşıyor ve bilgisayara virüs bulaşınca o bilgisayarın çalışmasını bozuyor ve ilgili sistemi çökertiyor, tıpkı topluluklar da bir insan gibi bir organlar dokular topluluğu gibidir. Aynı şekilde nasıl ki bize dışarıdan bir virüs bulaştığında, solunum sistemimize bulaştığında o sistemi çökertiyor, bronşit yapıyor, veya ne bileyim bağırsaklara bulaştığında boşaltım sistemini çökertiyor, ishal yapıyor, veya kanlı bir takım şikayetlere yol açıyor... Aynı şekilde kalbe bulaştığında kalbe perikardit yapıyor, ölümcül bile olabiliyor, toplumlara da virüs bulaşabiliyor. (08.50)

Bazen yoğun zina virüsü veya uyuşturucu virüsü hatta günümüzde obezite virüsü, hatta tembellik ve ifrat virüsü gibi çeşitli virüsler, tıpkı insana mikrobik virüsün bulaştığı gibi, tıpkı bilgisayara bilgisayar virüsü bulaştığı gibi topluma da dışarıdan bir takım, o sistemin normal çalışmasını çökertecek virüsler bulaşıyor. Ve zamanı geldiğinde yüce Allah da o topluma şifa vermek için görevli bir peygamberi gönderiyor. O peygamber de yazılım programını sunuyor topluma yani kutsal kitap. Kutsal kitaplar anti virüs programıdır. Virüs bulaşan topluma anti virüs programıyla koruma getirir. Ama toplumlar bu programı algılıyor, bu programı kendine download ediyor yüklüyor veya yüklemiyor. İşte belli bir zamana kadar çeşitli yazılım programları gönderilmiş Allah tarafından. Ama en son en mükemmel anti virüs programı olarak Kuran-ı Kerim gönderilmiş. Ve Kuran-ı Kerim'de insanlara bunun daha üst bir modelinin gelmeyeceği, başka bir operatörün de başka hiçbir topluma gönderilmeyeceği bunun son olduğu tebliğ edilmiş. Yani bizim elimizde gelmiş geçmiş en iyi yazılım programı var, anti virüs programı var. Ve bunun içinde şifa bulmamız için, enerjimizin temiz olması için ruhumun daha üst boyutlara akabilmesi, taşınabilmesi için, bütün data bu yazılım programının içerisinde var. Bundan sonrası bizim seçimimiz. İster kendi bilgisayarlarımıza bu yazılım programını yükleriz ve bizi içki, kumar hatta obezite, zina, hırsızlık, gıybet, kul hakkı yeme gibi bize bulaşan virüsleri temizleriz ve tekrar orijinal yazılım programımıza geri döneriz, veya enter tuşuna basmayız bu sistemin dışında kalırız. Bu sadece insanların tercihi.

Şimdi, doğanın gücü müthiş bir şekilde birkaç sene önce Time Dergisi'ne bile kapak oldu. Yapılan bir araştırmada bir inanç sistemine bağlı olan ve hakikaten kalpten dua eden kişilerin kanser dahil bir çok hastalığa daha az yakalandıklarını, yakalansalar



bile daha rahat bir kabullenip daha rahat şifa dönemini veya yıpranma katsayısının daha az olduğunu ortaya koymuş. Hiçbir inanç sistemi olmayan kişilerin ise daha çok hastalandıklarını ve kronik hastalıklara maruz kaldıklarını ortaya koymuş. Demek ki dua çok büyük bir güç ve çok büyük bir şifa kaynağı. Tıpkı vitamin almak gibi, tıpkı şifalı bir yemeği yemek şifalı bir içeceği içmek gibi. Dua gücünü iyi kullanmamız lazım. Ancak biz, çok büyük bir silahımız olan, çok büyük bir şifa gücü olan bu pozitif enerji tekniklerini n en güçlüsü olan dua etme gücümüzü iyi kullanamıyoruz. İbadetlerde çoğumuz eğilip kalkıyor ama namaz kılmıyor. Oruç tutarken çoğumuz sabah ve akşam arasında aç kalıyor ama oruç tutmuyor. Bir kısmımız en zor gelen, en eksik yapılan, bence farz, zekat vermek, bedava ibadetleri çok kolay yağıyoruz ama paralı ibadetlerde elimiz titriyor. O yüzden be farzı çok iyi kavramak lazım. Sadece beş farzı bile layıkıyla yerine getiren insan, madden ve manen çok daha sağlıklı yaşam şansına sahip olabilir. (12.56)

Şimdi özellikle yüce Allah'ın şifa gücünü arttıran, dirilik veren ve insanın yaşam kalitesini arttıran birkaç esması vardır. Mesela El Hayi esması; sürekli hastalanan kişiler, sürekli vücudundaki organizasyonu bozuk olan, iyi organize olamayan kişiler hiç olmazsa sabah ve akşam “Ya hayyum, ya kayyum” çekerek, El Hayi esmasıyla dirilik enerjisini arttırabilir. En iyi anti ageing esması, Allah'ın “El Hayi” esmasıdır. Ve bunu hissederek, hücrelere nakşederek titreşimi verdiğiniz zaman, inanın yaşlanma ve yıpranmaya karşı çok ciddi bir enerji transferi yapmış olursunuz. Ana kaynaktan çok ciddi bir bilgiyi, bir enerjiyi, tıpkı buletoothla nasıl ki gözle görülmeyen bir bilgiyi bluetoothla yükleyebiliyoruz artık, cep telefonundan cep telefonuna, aynı şekilde ana kaynaktan da büyük bir şifa enerjisini her gün kendinize yüklersiniz. Bu arada organların, yüce rabbimizin El Kayyum esması ise organizasyon, yönetme açısından çok önemli bir enerjik esmadır. Bunu da çektiğiniz zaman da organların birbiriyle olan bağlantıları, işlemeleri, muhasebeleri, birbirine olan elektrik iletileri, hormon salgılamaları, her şeyi mükemmel bir şekilde kusursuz işler. En azından o yönde bir adım daha atmış olursunuz. Sağlık açısından benim çok sevdiğim iki esma “Ya Hayyum, Ya Kayyum” esmalarıdır. Sabah ve akşam çekmenizde çok fayda var. (14.35)

Tabi ki insan olmanın en önemli özelliklerinden biri de, kalbimizdeki mühürü kaldırmak için gayret etmemizdir. Çünkü pek çok hastalık kalbimizdeki o kara enerjiden geliyor. Ben demekten, hâlbuki ben diye bir şey yok. Bir bütünün bir parçasıyız aslında, hepimiz bir bütünüz. Ahmet olmasa Mehmet eksik olacak, Mehmet olmasa Hüseyin eksik olacak. Her şey bir bütün hatta bu dünya gezegeni içersindeki bir kedi bile önemli, bir kedi bile önemli, hepsi bir bütünün bir parçası. O mikroorganizmayı yiyen milimetrik balıklar var, o milimetrik balıkları yiyen biraz daha iri balıkları var, onları yiyen büyük balıklar var, o büyük balıkları olduğunda tekrar geri dönüşen bir sürü olaylar var. Yani öyle büyük bir zeka var ki, hiçbir çiçek, hiçbir böcek, hiçbir bitki, hiçbir hayvan, hiçbir şey boşuna yaratılmamış. Fakat bizim, hayvanlarda olan hissiyat ve sevgiyi son 50 yıldır biz insanlarda kaybetmeye başladık. Aşırı teknoloji kullanmak, çok fazla ben merkezli yaşamak, sürekli olarak maddi hırslar peşinde koşmak, hatta maddi çıkarlar için yalan söylemek, kul hakkı yemek, gıybet yapmak, hatta bazen çalmak ve haksız kazanç elde etmek, hele büyük şehirlerde o kadar yaygın oldu ki, işte bu hırs, bu öfke, bu kıskançlık bizi hasta etmeye başladı. Yani hasalıklıların nedeni sadece fazla kilo, sadece yürümeme ve ya sadece elektromanyetik kirlilik değil. Aynı şekilde ruhun kirlenmesi de çok önemli. (16.24)

Yedi tane enerji merkezi vardır insanın. Yedi çakra diye bahsettikleri; kök çakra, göbekteki ikinci merkez, güneş merkezi, kalp çakrası, boğaz çakrası, üçüncü göz denilen alın çakrası ve taç çakra. Manevi yönden ve beden yönünde n temiz olan, kendini iyi geliştirmiş sağlıklı bir insanda bütün yedi enerji merkezi de açıktır. Bu yedi enerji merkezi boyunca da enerji çok güzel bir şekilde akar. Ama dördüncü enerji merkezimiz kalp çakrası çok önemlidir. Bütün o kült bilgilerde de bunun üzerinde çok dururlar. Çünkü kalbi mühürlü olan bir insan yayını alamaz. Evrendeki kozmik yayını alamaz. İşte o nedenle son zamanlarda kendinizi daha kötü, daha yorgun, daha kıskanç, daha öfkeli, daha depresif hissediyorsanız mutlaka sabah akşam, bu ya hayım ya kayyum esmasına ek olarak el basit gibi kalbi açan dördüncü çakrayı genişleten, kalpteki mühürü açmaya yardımcı esmayı sık sık zikretmenizi öneririm. O da kalbinize ferahlık verecek açacaktır. Özellikle de benim hasta olan kişilerde, içinde sürekli kötü duyguları olan kişilerde de önerdiğim esmalardan birisi de el basit esmasıdır. Onu da çekmenin hiçbir zararı yok, kalbinize ferahlık verir. Bir

ara bazen kalbinizin kirlendiğini düşünüyorsanız bu zikri de sık sık yapmanızı öneririm. (17.56)

Şimdi nasıl beslenelim? Bir kere şunu söyleyeyim; çok fala miktarda yemek yemeyelim. Doyacağımız kadar yemek yiyelim. Eğer bir öğünde fazla yediysek bir sebze çorbası ya da bir salata yiyerek onu dengeleyelim. Tekrar söylüyorum erkekler göbek ve bel civarı 94 cm'yi geçiyorsa dikkat edin. O zaman sizin içinizi ciddi biçimde virüs bulaşmış demek. (18.31)

Şimdi Müslüman bir insanı şeytan nasıl yıkar düşünelim. Zina yapar mı Müslüman bir insan? Yapmaz. İçki içer mi? İçmez. Kumar oynar mı? Oynamaz. Ama şeytanın da görevi var. Sizin aoranızı delecek, virüs bulaştıracak, vesvese adını verdiğimiz şey. Size bir virüs bulaştıracak ve sizin sisteminizi çökertecek. Nasıl yapacak? Günah yapmıyorsunuz, işte sizi obez yapacak, tembel yapacak, kötü beslendirtecek. O nedenle ben iddia ediyorum aşırı obezite de içki kadar belki günahdır. Eğer o zaman da obezite yokmuş. Ashab-ı Kerim zaten ancak karnını doyuruyormuş, aç açına savaşa gidiyormuş, ne obezitesi zaten gıda bulamıyormuş. Çok az beslenmek, paylaşarak beslenmek zorundaymış. O nedenle bunu unutmayalım. Sadece klişe bilgileri değil mantığımızı da çalıştıracacağız. Günümüzde obezite de pek hoş bir şey değildir dinen de, bunu da unutmayalım. (19.30)

Fazla yağlar bize bir cins, aoramızı delen bize virüs bulaştıran şeytanın vesvesesidir, bize zarar vericidir. Şeytan normal şeylerle zarar veremiyorsa neyle zarar verecek? İşte bu şekilde zarar verecek. Mantığımızı günümüz şartlarına göre düşüneceğiz. Ve bedeninizi lütfen fazla yağdan, fazla kilodan kurtarınız. Her sabah mutlaka 40-45 dakika yürüyüş yapınız, mutlaka günde 3-4 fincan yeşil çay, ya da sağlıklı beyaz çay, açık siyah çay, adaçayı, kuşburnu çayı, kekik çayı, yasemin çayı, mate çayı, şifalı bitki çaylarını içiniz. Yemeklerinizi yerken toksin atmaya yardımcı zencefil, zerdaçal, kekik, biberiye, kimyon gibi baharatları tüketiniz. Yemeğin üstüne asla tok karına tatlı yemeyiniz. Kan şekerini fırlatmayınız, tatlıyı ara öğünlerde veya aç karnına yiyiniz. Çok fazla aynı hayvan türlerini bir arada aynı öğünde tüketmeyiniz. Et yiyorsanız, yanında tavuk, yanında balık gibi farklı hayvan çeşitlerini aynı öğünde tüketmeyiniz. Yemekle beraber şekerli içecekleri kullanmayınız. Kolalı, şeker eklenmiş meyve suları, hele alkol asla uzak durun ama onun yerine, maden suyu, şeker eklenmemiş taze sıkılmış posalı meyve suyu, yağsız az yağlı yoğurttan yapılan

ayran, özellikle de yazın soğuk kışın sıcak bitki çayları, böyle şeyleri yemekle beraber için. Eğer gaz şişkinlik gibi hazım sorunuz varsa rezene çayı için. Son derece iyi gelir. Akşam iyi uyumak istiyorsanız, melisa çayı, anason çayı, papatya çayı için. Sabah kahvaltısında sürekli mayalı gıda yemeyin. Beyaz un ve beyaz şeker bugün esrar kadar zararlıdır, alkol kadar zararlıdır. Evinize beyaz un ve beyaz şeker sokmayın. Allah bir şeyi nasıl yaratmışsa orijinal formatına uygun beslenin. Doğada beyaz şeker diye bir şey yoktur. Beyaz şeker ve beyaz un Fransız sosyetesinin pastalarıyla şeker hastalığı dünyamıza girdi. Şeker hastalığı diye bir şey yoktu. Ondan sonra şeker hastalığı başladı, obezite başladı. Evinizdeki beyaz un ve beyaz şeker, çocuklarınıza yedirdiğiniz fazla miktardaki beyaz un ve beyaz şekerle yapılmış tatlılar, kekler, börekler, pastalar, şekerli kolalı içecekler evlatlarınızı yavaş yavaş zehirlemektir. Ha çocuğunuza iki kadeh rakı koymuşsunuz ha da iki şişe kola vermişsiniz. Ha çocuğunuza böyle iki tabak aşırı böyle şuruplu tatlı vermişsiniz ha da çocuğuna iki kadeh şarap vermişsiniz. Zararı aynı hatta daha fazla. Çocuğunuzu obez yaparsınız. Bu ne demek biliyor musunuz? Evladım sana iki paket daha çikolata, ya da al sana üç dilim daha kek, al sana iki şişe daha kola veya şeker eklenmiş meyve suyu, al sana al sana derken çocuğunuza ne yapıyorsunuz? “Çocuğum ben seni aslında sevmiyorum, bir an önce seni öldürmek için damarlarını yaşlandırmak için, seni obez yapmak için, seni hızla çökertmek için seni elimle zehirliyorum güzel evladım” diyorsunuz. Tabi ki çocuk tatlı yiyecek, tabi ki kola da içecek, tabi ki arada muzırat şeyleri biz de çocuğumuz da yiyeceğiz. Ama arada yiyeceğiz. Ve de lütfen çocuklarınızı mutlak surette genetiği değiştirilmiş gıdalardan, hormonlu gıdalardan, özellikle de hareketsizlikten ve günde bir saatten fazla internette ve bilgisayardan korumaya çalışın. (23.20)

Tekrar başa dönüyorum. Sanmayın ki şeytanın vesveseleri sizi sadece içkiyle, kumarla, zinayla delecek. Artık günümüzde negatif enerji de kalıp değiştirdi. Sizi obeziteyle, beyaz un ve beyaz şekerle, hareketsizlikle, tembellikle, para düşkünlüğüyle, maddiyatçılıkla, sağlığınıza ihmal etmekle, sonra yaparımla delecek. O nedenle daima enerji kalkanlarınızı kuvvetli tutun. Bedeninizin bir emanet olduğunu unutmayın ve kendinizi çok ama çok, ama çok sevin ve değer verin. (23.58)

Hocam soru alacak mıyız yoksa?

Ahmet Hoca: Alabilirsiniz.

Ender Saraç: Soru sormak isteyen varsa çok az bir vaktimiz var. Soru cevap yapacağız. Arzu eden olusa soru sormak... Buyurun.

Konuk: Günde kaç öğün yemek yemeliyiz?

E. S. : Günde kaç öğün yemek yemeliyiz? Günde yedi öğün yemeliyiz ama nasıl? Üç tane ana öğün; sabah kahvaltısı, öğlen yemeği, akşam yemeği, dört tane de minik ara öğün. Ana öğün deyince de patlayana kadar, aksırana kadar, kızartmalar, börekler, tatlılar, kebaplar şeklinde değil . Yani sabah normal bir kahvaltı, öğlen daha doyurucu yemek daha mantıklı, akşam ise hafif ve erken yemek daha iyi. Sabah kahvaltısını kral gibi, öğlen yemeğini prens gibi, akşam yemeğiniyse fakir gibi yemek en doğrusu. Arada da kan şekerini dengelemek için minik böyle mesela; bir iki porsiyon meyve yanına mutlaka ceviz bazen çok tuzlu olmayan badem, fındık, antep fıstığı, çam fıstığı gibi fıstıklardan, yine ara öğünlerde bazen bir büyük bardak az yağlı süt veya ayran ve de az yağlı yoğurt, akşam biraz mide suyunu azaltmak reflüyü almak için sarı veya beyaz leblebi, yanına biraz bitki çayı, biraz elma kurusu, incir, hafif tatlı ihtiyacını karşılayan doğal kuru yemişler bu şekildeki bir beslenme genelde sağlıklı bir beslenmedir. Ama et, tavuk ve balığın yağlarını ve derisini yemeyin çok yüksek kolesterol var. Ona dikkat edin bir de kızartmadan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışın. Evet kızartarak bir patlıcanlı karnıyarık daha lezzetli oluyor, evet bir patates kızarması çok lezzetli oluyor, evet kızartılmış sigara böreği çok lezzetli oluyor ama artık hemen ölemiyoruz. Ortalama yaş uzadı. Onların beş dakikalık keyfi mi daha önemli, yoksa torunları kucağa almanın, altınıza ördek verilerek altınıza yapmamanızın mı keyfi, konuşulanları anlama ve onlara mantıklı cevap vermenin mi keyfi, ömrünüzün son 15-20 senesini kemoterapiler, stentler, by-paslarla geçirmemenin keyfi lezzeti mi daha iyi aranızda bir tercih yapacaksınız. İsterseniz beş dakikalık zevkin esiri olun isterseniz ileriki yıllara yatırım yağın ve daha keyifli ve bilge bir yaşlılık geçirin size kalmış. Şimdi günde yedi öğün ama dediğim gibi yedi öğün, yani üç tane ana öğün dört tane de ara öğün. Başka sorusu olan var mı?(26.29)

Konuk 2: Hocam bakar mısınız? Balıkla yoğurt bir arada yenmek deniyor?

E.S. : Doğru, çünkü genelde, ben buna katılıyorum. Ayrı hayvan türlerini bir öğünde yememek sindirim açısından daha doğru. Eğer et yiyorsanız o gün dana eti ve onla ilgili ürünleri yiyebilirsiniz. Et ürünlerini de çok fazla işlenmiş olarak yememek daha doğru. Eti et olarak yemek daha doğru, öyle çok fazla salamları sosisleri önermiyoruz. Deniz ürünlerini bir öğünde yiyebilirsiniz. Balıktır veya diğer deniz ürünleridir. Kümes hayvanlarını bir öğünde yiyebilirsiniz. Onları ayırmak daha doğru ben katılıyorum. Başka soru sormak isteyen (27.11)

Konuk3: Hocam sigara?

E. S. : Sigara? Sigaranın... Şimdi şöyle söyleyeyim. Sigara içen var mı? Dürüstçe bir el kaldırsın sigara içenler. Facia! Şimdi maalesef üzücü bir haber var. Ben birkaç ay önce Amerika'daydım ve birkaç aylığına Amerika'da kaldım. Orada çok ciddi, beş milyon kişi üzerinde yapılan bir araştırmanın sonucu yayınlandı. Sigara artık kanser riski taşıyor. Yani sigara kanser yapma riski taşıyor çünkü sigara artık direkt kanser yapıyor. Artık sigara risk olmaktan çıktı. Sigara direkt kanser yapıyor. Şimdi bir tercih meselesi, bu beden size bir emanet olarak verildi. İsterseniz İstanbullu aydın beyefendiler, aydın insanlar olarak bu emaneti sahibine en iyi bir şekilde, hesabını verebileceğiniz bir şekilde iade edersiniz toprağa veya isterseniz cüzi iradeniz çok zayıftır, erkek olarak da çok zayıf bir iradeniz vardır, o zaman kanser veya pıhtı atıp felç olma veya kronik bronşit veya hızlı yıpranma veya cildin hızla bozulması gibi sorunları davet edersiniz. Bakın ne dedik şeytan artık bildiğiniz usullerle size virüs bulaştırmıyor. Çok iy düşünün. Sigara kim ne derse desin çok ciddi bir zarardır. Günde bir paket içen bir sürü insan var, yedi lira. Biz bunu hesapladık, çakmağı, kül tablası vesairesiyle beraber, yılda yaklaşık 3 bin 500 TL gibi bir masraf, günde bir paket sigara. Şimdi size kendinize iyi bir masaj yaptırın desem param yok dersiniz. Şahane en iyi vitamini alın desem, pahalı, 70 TL alamam dersiniz. Bir hafta beş yıldızlı otele gidin desem, gidemem imkânı yok dersiniz. Ama her gün o parayı pey der pey kanser olmak için veriyorsunuz. Bitti galibe süremiz. O yüzden lütfen kendinize ne olur çok iyi bakın. Ama sigarayı kendinizden uzak tutun. İnşallah Allah hepimizi ve ülkemizdeki insanları şifasıyla, şifa melekleriyle yıkasın, huzur versin bize güzellik versin inşallah. Cumanızı Allah kabul etsin. Ben bir şey diyemem, bir tek şunu söyleyebilirim, bütün sigara içenlerin ve alkol içen de varsa

aramızda, olabilir, insan beşeriz hepimiz, iradelerini şeytanın vesvesesinden üstün olmasını Allah en kısa zamanda nasip etsin. Ancak buna dua edebilirim. (30.35)

B-Ender Saraç-From Gülben Ergen's Tv Show“Gülbence”

Gülben Ergen: Teşekkür ederim, çok teşekkür ederim. Hoş geldiniz. Çok güzel bir hafta sonu diliyorum. Bu şarkı ne yazsın küsleri barıştırsın, küsler birbirlerine sürprizler yapsın. Evet, bu şarkı iyi gelsin inşallah. Bu gün bir tek konuğumuz var ama ne konuk. Bize o kadar çok şey anlatacak ki. Yıllardır kitaplarını okuduğumuz, televizyon programlarından son derece dikkatle ve özellikle söylüyorum bunu, “güvenerek ” izlediğimiz bir konuğumuz var. Kim gelecek? Ender Saraç gelecek.

-Şarkı-

Ender Saraç: Kocaman öpücükler. Valla Gülben’in güzel enerjisiyle... Biz kaç yıllık arkadaşız?

Gülben Ergen: Valla kaç yıllık?

Ender Saraç: Söylemeyelim.

Gülben Ergen: Söylemeyelim. 10 yıldan fazla. Onu söyleyelim en azından

Ender Saraç: Fazla, 10 yıldan fazla, baya fazla. Onun sabah güzel enerjisiyle, güzel şarkısıyla güne başlayınca ben de enerji oldum. Bu gün ekran başından ayrılmayın TRT1’den. Neden, neden ayrılmayın? Bir sizle ilaç gibi yemekleri konuşacağız bugün, şişmanlatmayan tatlılar, pizza şişmanlatır diye yemiyorsunuz değil mi?

Gülben Ergen: Evet, evet. Çok aklım kalıyor.

Ender Saraç: Şişmanlatmayan pizza yapacağız bugün.

Gülben Ergen: Şişmanlatmayan pizza!

Ender Saraç: Evet.

Gülben Ergen: Ya yer de şişmanlarsam?

Ender Saraç: Hayır, şişmanlamayacaksın, dört misli daha düşük kalorisi.

Gülben Ergen: Tamam sana güveniyoruz.



Ender Saraç: Onun dışında kan yapıcı yemekler, çocuklar için sağlıklı fast foodlar. Sarımercimek, büyük bir şifa kaynağı.

Gülben Ergen: Çok seviyorum ben.

Ender Saraç: Neler neler... Bugün böyle kabızlığa karşı kek anlatacağım, mor çorba, detoks...

Gülben Ergen: Selüloit de var mı?

Ender Saraç: Selüloit yok ama şu var.

Gülben Ergen: Koyabilir miyiz?

Ender Saraç: Koyarız. Nereye koyalım selüoitleri?

Gülben Ergen: İşte bilmiyorum.

Ender Saraç: Bunun dışında daha bahsedeyim mi neler konuşacağız bugün? Çok şey var.

Gülben Ergen: Şimdi ben sana bir şey söylemek istiyorum. Şuradan öyle bir geldin ki, ben yurt dışındaki Ellen'da, Avrupa'da izlediğim şovlarda böyle geliyor doktorlar. Bir kere öyle geldiğin için tebrik ediyorum.

Ender Saraç: Yok, sağ olun.

Gülben Ergen: Enerjik, çünkü doktor deyince bazı meslek dallarında oluyor ya korkudan ne soracağını unutuyorsun. Bu kadar okullar bitirmiş, acaba öyle mi sorsam böyle mi sorsam?

Ender Saraç: Yok yok.

Gülben Ergen: Şu gelişin, rahatlığın

Ender Saraç: E burası halkın kanalı, sen de halkın sanatçısısın.

Gülben Ergen: Hangi kanalda olursa olsun sen işinin çok starı bir adamsın.

Ender Saraç: Estağfurullah. Hadi biz vakit çalmayalım bir an önce bilgiye geçelim.

Gülben Ergen: Bak, bak, bak, illa mercimekli köfteler yani.

Ender Saraç: Peki seni önce şurada biraz ağırlayacağım ondan sonra masamız gelecek.

DIŞ SES: Hanımlar! Bugün sağlıklı beslenme ve arınma günümüz. Menümüzde ilaç gibi yemekler var. Siz şimdiden not defterinizi hazır tutun. Çünkü alerji ve astımdan yorgunluğa kadar birçok hastalığa iyi gelecek tarifler veriyoruz. Sağlıklı ve lezzetli yemekler hazırlamanın püf noktaları. Karalâhana ve pazıdan Türk usulü suşi, bakliyat köftesi, sağlıklı pizza, light et yemekleri ve daha birçok özel yemek tarifleri. Yemeklerden önce ve sonra okunacak sağlık duası. Kilo almadan lezzetli ve sağlıklı beslenme sırları. Dr. Ender Saraç, İlaç Gibi Yemekler kitabı ve özel tarifleriyle stüdyomuzda. (03.53)

Gülben Ergen: Evet, ay ben bu kitabı çok severim. Dön dolaş gel bu kitabı oku, hiçbir zaman modası geçmez.

Ender Saraç: Evet hala iyi satıyor.

Gülben Ergen: Evet, çok çok güzel bir kitap bu. Seni ilk tanıdığımız kitaptır değil mi şu?

Ender Saraç: Ayurveda, doğru. Beden tiplerini gösterir.

Gülben Ergen: Vatta

Ender Saraç: Pita, kalfa...

Gülben Ergen: Evet. Bunları Türkiye’de ilk sen konuştun değil mi Ender?

Ender Saraç: Doğru, şimdi bu konular çok gündeme geldi ama bilgi kirliliği de var, onu da konuşacağız bir ara.

Gülben Ergen: Her meslekte olduğu gibi.

Ender Saraç: İnsanlar popüler olmak adına çok tuhaf tuhaf şeyler söylüyorlar. Kolestroller fırlıyor, sabah sucuklu pastırmalı yumurta hiçbir şey yapmaz...

Gülben Ergen: Evet bu sabah okudum, Bilgin Hoca'nın da aralarında bulunduğu bir grup basın toplantısı yapmış, kollesterol hakkında ama söyleyen de tabii doktor olunca profesör olunca insanlarımız neye inanacaklar? (04.30)

Ender Saraç: Son zamanlarda birçok hastalarımızda bakıyoruz kollesterolü fırlamış, tansiyonu fırlamış, önce bir inceleyip sonra çok fazla yağlanmışlar. Ne oldu diyorum, işte falanca sistemi uyguladık, diyeti yaptık diyorlar. Bir baktık. Neyse onları düzelmek birkaç hafta sürüyor, hadi yeri gelmişken kollesterolü de doğal yolla nasıl düşürebiliriz? Çünkü çok tartışılıyor bu kollesterol ilaçları kullanılsın mı kullanılmasın mı? Bir kere uzman doktorunuz size ne diyorsa onu yapacaksınız, öyle kendi başınıza falanca otları düşürürüm, işte bu diyetle düşürürüm böyle bir şey olmaz. Hekim kontrolünde olması gereken bir şey. Ancak bütün dünyanın hem fikir olduğu bir konu var ki; kollesterol yüksekliği gittikçe artıyor ve aşırı yüksekse sorunlara yol açabiliyor. Birazcık kollesterol yüksekse, iyi huylu kollesterolünüz varsa yani yeterince varsa fazla kilo yoksa sigara içmiyorsanız, genetik olarak da riskiniz yoksa hemen kollesterol ilacına başlamak doğru değil. (05.39)

Gülben Ergen: Ben mesela, benim birazcık yüksek, benim doktorum hemen başlamadı mesela ilaca.

Ender Saraç: İyi, iyi olmuş.

Gülben Ergen: Demek ki beslenmeyle tölare edilebilecek bir şeydi benimkisi.

Ender Saraç: Şunlar da yardımcı olur; bir soya fasulyesi, içindeki lisitin yüksek kollesterolün damarlara yapışmasına engel olur.

Gülben Ergen: Soya sütü de olabilir mi?

Ender Saraç: Soya sütü de olmaz. Soya fasulyesi posalı lifli kendisi bir...

Gülben Ergen: Tamam.

Ender Saraç: Yulaf ezmesi, bu da kollesterolü düşürür, kekik suyu kollesterolü düşürür, kuşburnu da halde, şekeriz marmelat halde veya çay halinde, kuşburnu da her türlü, özellikle haşlayıp yerseniz veya bol çay olarak içerseniz kuşburnu da kollesterolü düşürür. Kekik suyu, soya, kuşburnu, onun dışında bir yulaf ezmesi dedik. Bir de bir tane daha var, genel olarak lifli gıdalar, yeşil mercimekten tutun sarımercimeğe,

nohuttan tutun barbunya fasulyeye bütün lifli gıdalar düşürmeye yardımcı olur. Ve yine kollesterol düşürmeye yardımcı bazı baharatlar da var, mesela zencefil bu konuda yardımcı olur, yeşil çay biraz yardımcı olur, egzersiz olmazsa olmaz, bunların hepsi çok çok önemli. Bir de greyfurt, bildiğimiz greyfurdu ama suyunu süzüp içmeyeceksiniz, meyve gibi posasıyla özellikle o beyazlarını soymadan baya meyve gibi lifli olarak, bütün turunçgiller limondan portakala kadar, mandalinaya kadar hepsi içindeki sirtustan dolayı kollesterolü düşürmeye yardımcı olur ama en çok greyfurt. Aklınızda olsun. (07.09)

Gülben Ergen: Greyfurdu tamam, hayatımızda çok önemli bir meyve zaten greyfurt, hem yağları da kırabiliyor, zayıflatır demiyoruz buna ama midesine dokunmayanlar aç karnına, değil mi?

Ender Saraç: Evet eğer tansiyon ilacı kullanıyorsanız greyfurdu birkaç saat önce ve sonra tüketmeyeceksiniz.

Gülben Ergen: Ender, kimliğinin haricinde bilgini sen kendini hep seyahatlere gider beslersin. Ender Saraç kendini nasıl geliştirir?

Ender Saraç: Valla şimdi artık ben, bir kere artık 52 yaşındayım. 33 yıldır tıbbın içerisindeyim. Ömrümü bununla geçirdim.

Gülben Ergen: Maşallah, biliyorum. Afiyetler olsun.

Ender Saraç: Çok teşekkürler. Ömrümü bununla geçirdim ve bilginin sonu yok. Bilgiyi öğrendikçe egom küçüldü ve küçüldü ve küçüldüm. Çünkü o kadar korkunç bir bilgi var ki evrende biz insan olarak aslında çok aciziz. Yani orada bir burnu büyüklük yapmayacağız. Ben oldum demeyeceğiz, her dakika öğrenmek için koşacağız. Bu ara okuduğum güzel kitaplar var mesela Aşkın Göz Yaşları gibi, o Şems, Mevlana ve Kimya Hatun çıktı şimdi...

Gülben Ergen: Aa ben de okuyorum... Ben de şu anda okuyorum. (08.12)

Ender Saraç: Orada mesela edep konusunda, ego konusunda, bizim güzel kültürümüz tasavvuf konusunda çok güzel. Okudukça kendimden utanıyorum. Daha da egomu törpülemeliyim daha da mütevazı olmalıyım diye. Öğrenmenin sonu yok.

Gülben Ergen: Hindistan'a gidersin...

Ender Saraç: Hindistan'a çok sık gittim.

Gülben Ergen: Hindistan'a çok sık gittin.

Ender Saraç: Çok sık gittim. Geçen işte senin bu ikinci çocuğunun doğumu için Amerika'da uzun bir zaman geçirdim. Amerika'da, Hindistan'da, Avrupa ülkelerine sık sık gidiyorum. Şimdi düzenli Almanya'ya gidiyorum. Çok enteresan her dakika ilginç bir şey çıkıyor. Mesela şimdi Almanya'da organik dükkânlarda "Dinkıl" diye kızıl buğday mamaları çıkartmışlar çocuklar için, bisküvileri, mamaları, çünkü buğday alerjisi çok fazla. Kızıl buğday daha sağlıklı diye mesela oradan birçok numuneler aldım onları inceledim. Şimdi kendi çocuğuma da kızıl buğday bisküvileri, mamaları veriyorum.

Gülben Ergen: Bizim ülkemizde de yetişiyor mu kızıl buğday?

Ender Saraç: Bizim ülkemiz buğdayın dünyada en iyi yetiştiği yerlerden.

Gülben Ergen: Ama kızıl buğdayı bilmiyorduk, hiç duymadık mesela,

Ender Saraç: Köylü biliyor karabuğday olarak, tam buğday, ondan sonra değişik buğday türlerini, buğday ruşegini, gidin bugün Konya'ya karabuğdayı, buğday ruşegini köylülerin evlerinde görürsünüz. Biz şimdi geliştikçe başa dönüyoruz, zenginleştikçe başa dönüyoruz. Köylünün binlerce yıldır yaptıklarının en doğru olduğunu görmeye başladık ama bunun tabi modern bir prezantasyonu lazım biz şimdi İstanbul'da nerden bulacağız onun gibi. (09.38)

Gülben Ergen: Tabi tabi.

Ender Saraç: Şimdi en son yenilikler söyleyeceğim. Bir kere bu ilaç gibi yemekler kitabı içerisinde...

Gülben Ergen: Şimdi zaten bütün masamız gelecek, müthiş yemekler yapacağız çok uzun süre üzerinde çalıştığını biliyorum, bu kitabı çok önemsedini biliyorum.

Ender Saraç: Bir buçuk yıl.

Gülben Ergen: Bir buçuk yıl

Ender Saraç: Sırf ben değil, çok iyi bir diyetisyen, Betül Hanım ve çok iyi bir şef Ayvaz Şefle beraber baya bir buçuk yıl mutfağa girerek, laboratuvar gibi çalışarak, yapboz şeklinde çok uğraşarak...

Gülben Ergen: Bak ne kadar güzel! Denediniz, yaptınız...

Ender Saraç: Tabii.

Gülben Ergen: Atıyorum az yağlısını veya mercimeğin yanına şunu koyalım mı koymayalım mı tek tek bunlar deneyden geçti.

Ender Saraç: Tek tek çalışıldı ve çok iyi ödüllü bir şef ve genç, dinamik bir diyetisyenle üç kişi olarak hazırlandı.

Gülben Ergen: Dağ kekikli deniz levreği buğulama çıktı bana, bayılırım!

Ender Saraç: Eee çok teşekkür ederim. (10.18)

Gülben Ergen: Elif Hanım İstanbul'dan arıyor bizi. Merhaba Elif Hanım.

Elif Bakan: Merhabalar.

Gülben Ergen: Hoş geldiniz.

Elif Bakan: Hoş bulduk. Nasılsınız?

Gülben Ergen: İyiyim siz?

Elif Bakan: Biz de iyiyiz teşekkür ederiz. Devamlı takip ediyoruz sizi.

Gülben Ergen: Çok teşekkür ediyorum, sağ olun.

Elif Bakan: Ben teşekkür ediyorum, böyle bir program yaptığınız için.

Gülben Ergen: Ne mutlu.

Elif Bakan: Ender Bey'e bir sorum olacaktı.

Ender Saraç: Buyurun efendim.

Elif Bakan: Ben 2008'den beri diyetisyenlere gidiyorum, spora gidiyorum, diyet yapmaya çalışıyorum.2008'den beri verdiğim 6 kilo. Ama iştahımı bir türlü kesemiyorum.

Ender Saraç: Peki.

Gülben Ergen: Hay Allah.

Ender Saraç: Şimdi o kadar zor bir soru tabi pek çok Türk kadınının, Türk hanımefendisinin ortak bir sorunu: İştah.

Elif Bakan: Evet.

Ender Saraç: Benim naçizane tecrübem bana çok sayıda zayıflamak için gelen hastalar içerisinde şunu görüyorum, iştah sorunu eğer tıbbi bir hastalık yoksa altında; tiroit, demir eksikliği, gizli şeker işte hipoglisemi gibi herhangi tıbbi bir hastalık yoksa eğer çok büyük ihtimalle bunun kaynağı gizli depresyon. Çünkü Türk kadını özellikle kırsal kesim kadını hassas, anaç, verici sürekli şurasında düğümlüyor her şeyi. Kocasını bir şeye mi kızdı sabah veya akşam sinirli geldi, onu sakinleştirmeye çalışıyor. Çocukları yaramazlık mı yaptı, kaynanasıyla mı azıcık didiştii, işte ne bileyim ekonomik açıdan sıkıntı mı, çekti her şeyi içine atar Türk kadını, özellikle Anadolu kadını böyle değil midir Gülben?

Gülben Ergen: Doğru doğru.

Ender Saraç: Fedakârdır ve zamanla ruhsal açıdan yorgun düşüyor. Onun en büyük o sevgi ve şefkat enerji açığını kapayacak en kolay şey ise tatlı ve lezzetli işler. Gofret, çikolata, cips, pilav, börek makarna gibi... O nedenle kadın iştahına mani olamıyor. Böyle durumlarda akupunkturun faydası olabilir.

Gülben Ergen: Hıımm!

Ender Saraç: Onun dışında yemeklerden önce mate ıhlamur karışım çayı iştahın azalmasına yardımcı olur. Mesela çok böyle bir anda deli gibi gözünüz döndü hemen dolaba gidiyorsunuz ve şekeriniz düştü kekler, poğaçalar, pastalar, makarnalar yiyeceksiniz hemen bir durun. İlk yapacağınız şey basın kettlele su kaynasın ıhlamur mate çayı yapın, kocaman bir bardak aynen bunun gibi, şu Gülben yazan bardak gibi, kocaman ıhlamur mate çayı yapın kendinize o demlenirken de hemen gidin banyoya

naneli bir diş macunu hep elinizin altında bulunsun. İştah patlaması yaşadığınız zaman hemen gidin tuvalete banyoya 2 3 dakika dişlerinizi naneli diş macunuyla uzun uzun fırçalayın.

Gülben Ergen: Ayyy, dur yemin ediyorum, iştahtan, diş macunu, naneli naneli. (Gülüşmeler) Hay Allahım.

Ender Saraç: Bu inanılmaz iştah keser.

Gülben Ergen: Öyle mi?

Ender Saraç: Çünkü şöyle düşün: Şimdi bir şey için tam yemeğe gidiyorsun 2 3 dakika dişlerini naneli mis gibi diş macunuyla fırçaladın. (13.06)

Gülben Ergen: Oohh!

Ender Saraç: Sonrasında...

Gülben Ergen: Yutuverdim diş macununu, ahahaa!

Ender Saraç: Ahaha!

Gülben Ergen: Öyle bir anlattın ki naneli diş macununu.

Ender Saraç: Yok ben bunu yemek olarak söylemedim.

Gülben Ergen: Biliyorum. Ahahaha!

Ender Saraç: Valla naneli diş macunuyla uzun uzun dişlerinizi fırçalarsanız Elif Hanım iştahınızın yüzde 50-60 azaldığını göreceksiniz.

Gülben Ergen: Aaa!

Ender Saraç: Sonrasında bir mate ıhlamur çayı için.

Gülben Ergen: Ohh, ıhlamur yanında ..... Falan yok.

Ender Saraç: Büyük ölçüde sakinleşeceksiniz eğer yine bir şey yemek ihtiyacı hissederseniz birazdan bugün size bir sürprizimiz var aşçı profesyonel aşçı Başak Hanım bugün programda bizle beraber. Biz Başak Hanımla beraber çalışıyoruz inanılmaz güzel on üç on dört yemek ve şişmanlatmayan tatlı tarifi yaptı. Onların



içinden bir tanesi şişmanlatmayan çikolata size yayında hiç beyaz şeker olmayan çok lezzetli birazdan şişmanlatmayan çikolata yapacağız. Bunlardan hazırlayıp bir iki tane ağzınıza atabilirsiniz. Bir de sarı leblebi hem ağzı oyalayacak hem mide suyunu çekecek hem de o aşırı iştahı azaltacak çok iyi bir şey. (14.04)

Gülben Ergen: Daha ne söylesin Ender Saraç.

Ender Saraç: Demek ki naneli diş macunuyla diş fırçalıyorsunuz, ıhlamur mate çayı içiyorsunuz, birazcık sarı leblebiyle birazdan tarifini vereceğimiz şişmanlatmayan çikolatadan iki üç top yutuyorsunuz daha ne olsun.

Gülben Ergen: Müthiş! Elif Hanım ayrıca ben 6 kilo verdiğiniz için sizi tebrik ediyorum, kendinizi bu kadar hor görmemenizi diliyorum, sizi sevgilerle uğurlayıp Ayfer Hanım'ı alacağım Ankara'dan ama bekleyecek çünkü Başak Hanım gelecek, masamız gelecek, kitabımızdaki yemekleri yapıyoruz.

ARA

15.42'den devam :

Gülben Ergen: Evet, iki büyük masa hazırlandı Ender Saraç için daha doğrusu bizler için ama onun direktifleri ve verdiği listeler doğrultusunda masamız hazırlandı. Burada daha çok otları görüyoruz. Başak'a tekrar kolay gelsin diyoruz hummalı bir çalışma yapıyor Başak.

Ender Saraç: Bir şey araya girebilir miyim müsaadenle?

Gülben Ergen: Tabii .

Ender Saraç: Şimdi bugün size de bereket getirmesini diliyorum. Biliyorsunuz bizde Muharrem Ayı da kutsaldır ve Peygamber Efendimiz de oruç tutarmış 3 gün.

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Şimdi yarın onun tutacağı 3 gün başlıyor yani...

Gülben Ergen: Öyle mi?

Ender Saraç: Yani tabii 8., 9., 10. günler bu pazartesi aşure günü diye bilinen gün. Aşure günü nerden geliyor müsaadenle.

Gülben Ergen: Lütfen lütfen.

Ender Saraç: Aşır, yani on onuncu günden geliyor. O gün inanılır ki; Nuh Tufanının da o gün koptuğu, birçok kutsal olayın o gün olduğu, birçok peygamberin kerametlerinin mucizelerinin o gün olduğuna inanılır. Bu nedenle Peygamber Efendimiz de daha İslamiyet'ten önce de Muharrem Ayının onuncu günü oruç tutarmış. Pek çok kişi de ülkemizde bu pazartesi, oruç tutacak ondan sonra da bitiyor zaten muharrem oruçları. Şimdi pazartesi günü alışveriş yapın evin bereketi için öyle inanılır.

Gülben Ergen: Öyle mi? Hımmm!

Ender Saraç: İşte aşure de aslında evde o bolluğu bereketi, evde ateş ve alışveriş onu temsil ediyor aslında. Aşure bir ritüeldir aşure.

Gülben Ergen: Çok teşekkür ederim bize böyle anlattığın için.

Ender Saraç: Aşureler pişecek. Şimdi biz bugün ne yaptık? Allah o günün bereketine saysın bugünü bolca alışveriş yaptınız.

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Ve bunlar da biliyorum ki ziyan olmayacak.

Gülben Ergen: Evet evet.

Ender Saraç: Pişen yemekler hiçbirisi çöpe gitmeyecek, biliyorum çok titizsin o konuda.

Gülben Ergen: Evet. Çok önemsiyorum hakikatten.

Ender Saraç: Siz de evinizde şu günlerde özellikle pazartesi günü yani Muharrem Ayının onuncu günü alışveriş yapın ve bereketli, mesela nar alın bereketi temsil eden güzel meyveler alın ve aşurenin içine ne konur? İşte buğday, kayısı, nohut hep böyle güzel sembollerdir ama mutlaka mevsimi denk geldi nar da bereket için çok iyidir. Narlı aşure yapın. Pazartesi günü alıyorsunuz,

Gülben Ergen: Tamam.

Ender Saraç: Salı Çarşamba Perşembe yapıyorsunuz.

Gülben Ergen: Seni hatırlayacağız ve yapacağız bunu. Teşekkür ederim.

Ender Saraç: sağ elinizle ve karıştırarak yapacaksınız. Onu güzel iyi niyetle, sağ elle karıştırı karıştırı. Herkesin evine bu programın da sayesinde inşallah bol bereket gitsin.

Gülben Ergen: Amin, inşallah. Şimdi masamızda zencefilimiz var, senin olduğun bir yerde zencefilin olmaması mümkün değil tabii.

Ender Saraç: Bir dakika, artık özellikle taze zencefil var Türkiye'nin her yerinde. Bu arada su kaynıyor mu?

Gülben Ergen: Kaynıyor, ben yanlış düğmeye basmışım, şimdi kaynıyor. Bu ne Ender Saraç?

Ender Saraç: O kâfur, birazdan ne yapacağız biliyor musun Gülben Ergen, şimdi kaloriferler yandı ve bir haftadır yüksek basınç var, herkes dikkat et, ı-hım, ö-hüm...

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Gıcık, geniz gerisinden sinüs akıntıları var, herkeste özellikle alerjik ama alerjiğin kökeni de...

Gülben Ergen: Kuruyor.

Ender Saraç: Kuru çünkü rüzgar yok, poyraz yok, yüksek basınç var. Bütün arabaların, sanayinin kirliliği şehirde gölleniyor, duruyor. Ve o yüzden de yatınca daha çok açığa çıkan, çünkü yatınca o sinüslerdeki akıntı birikiyor, sürekli bir sinüzit, akıntı, boğaz kuruluğu ve ona bağlı ı-hım, böyle sürekli bir öksürük hali var. Şimdi biz bunun için kâfurlu ve okalıptüslü bir buğu yapacağız. Şimdi suyumuz kaynasın, eski usul, anam babam usulü bir buğu yapacağız ama müthiş etkili. Şimdi bu buğuyu yapıp da akşam yatarsanız, odayı bununla biraz nemlendirirseniz çok daha rahat uyursunuz. Çünkü kaloriferler kurutuyor. Bir; şimdi ne yapacaksınız? Eğer sık sık, özür dileyerek söylüyorum ama sonuçta bir hekim olduğum için parmağınızla burnunuzun içini böyle gıcık olduğunuz zaman veya akşam yatmadan önce kontrol edin. Eğer parmağınızı burnunuzun içine soktuğunuzda kuruyorsa burun mukozası, dikkat! Hiç iyi bir şey değil, solunum sistemi sıkıntıda demek. O zaman burun içini yatmaya yarım saat kala avucunuza bir iki damla susam yağı alıp şöyle

hafifçe yağlayacaksınız ve şöyle aşağıdan yukarı doğru burun mukozasının içini yağlayacaksınız.

Gülben Ergen: Bana mı gülüyorsunuz burada en önde? Çocuklara yapasım geldi de gece uyurken şöyle.

Ender Saraç: Şifa niyetine.

Gülben Ergen: Kuru kuru buraları.

Ender Saraç: Kendi parmaklarıyla öğreteceksin. Bir damla susam yağını

Gülben Ergen: Bak, çıkarttıracaksın küçük serçe parmağını.

Ender Saraç: Evet, şöyle şöyle diye burnunun içini yağlayacaklar. İnanılmaz faydası var.

Gülben Ergen: Tamam. (19.50)

Ender Saraç: Bunu günde bir iki kere yaparsanız, burun içi mukozasını kurutmazsanız eğer, inanın gıcığıңыз, o genizdeki kuruluğunuz, ses sıkıntınız geçecek. Bu bir...

Gülben Ergen: Peki buharımız için suyumuz kaynıyor. Ender Saraç burada, burada sadece bizim için reklamlardan. (Ara) Evet hazır suyumuz, nefesimizi açıyoruz. Burnumuz kıtır kıtır olmuyor, susam yağlarını böyle yağıyoruz, böyle yapıyoruz.

Ender Saraç: Tamam. Şimdi susam yağıyla kalorifer kuruluşuna karşı burun içini yağladınız, gece yatarken bir de birkaç faydası var bu bugünün, otobüste biri size buradan aksırdı, e olmuyor mu? Minibüste, metrobüste, metrolar...

Gülben Ergen: Tabi oluyor.

Ender Saraç: Dip dibe sınıflarda, ilkokullarda, çocuklar...

Gülben Ergen: Doğru.

Ender Saraç: Sıra halinde, şurada stüdyoda bile kaç kişi iç içeyiz, hiç mi yok nezle, grip olan? Biri ne oluyor, ö-hö diyor öksürüyor. Bütün minibüsün içerisine damlacık yoluyla o mikroplar geçiyor.

Gülben Ergen: Havalandırmada varsa.

Ender Saraç: Veya elimizde tutacaklar, yürüyen merdivenler, tuvalet tırabzanları yani elinizde, daldınız şöyle yaptınız, bir şeye dokundunuz...

Gülben Ergen: Bittiniz.

Ender Saraç: Dalıyor, dalabiliyor insan. Böyle bir durumda bu buğu riskli enfeksiyon riskini de düşürüyor. Çünkü okaliptüs yağı virüsleri öldürme özelliğine de sahip. Şimdi ne yapacaksınız? Çok basit, kaynar su, bildiğimiz kaynar su. Bunu şimdi, bu kaynar suyu ne yapıyoruz? Böyle herhangi bir kap, evinizdeki herhangi bir kabın içerisine kaynar suyu koydunuz. Lütfen. Kafur, aktarlardan bulacağınız kafur. Kafur kaynar suda erir. Bir parça kafur atıyorsunuz, şöyle parmak ucu kadar kafuru. Onu şöyle birazcık hafifçe karıştıracağız, kafur derin bir koku şey yapar.

Gülben Ergen: Sen bıçak sevmezsin bak tahta kaşık koydum. (21.43)

Ender Saraç: Daha da güzel, harikası. Bir koklar mısın Gülben, nasıl keskin bir kokusu var kafurun.

Gülben Ergen: Harika.

Ender Saraç: Evet bu...

Gülben Ergen: Şey gibi, Vicks gibi.

Ender Saraç: Şimdi bu kafuru birazcık eziyorsunuz.

Gülben Ergen: Bir tane yeter mi bu kadar suya.

Ender Saraç: Aynen yeter.

Gülben Ergen: Tamam.

Ender Saraç: Şimdi biraz toz şeklinde olsaydı daha da çabuk erirdi. Bu bir. Sonra üstüne 7 8 damla okaliptüs yağı damlatacaksınız fakat, okaliptüs yağı çok hızlı uçucudur. O nedenle ne yapıyoruz? Hani çocukken belki sen de hatırlarsın çadırıcılık oynuyoruz, böyle çadır yapıyoruz.

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Sana yapalım mı bunu?

Gülben Ergen: Yap yap. Her şeye tamam.

Ender Saraç: Koyduk, 6 7 damla okaliptüs yağı koyuyorsunuz. Gözlerini kapatıyorsunuz, gözleri yakar, bu sihirbazlık numarası değil. Gülben yok ol, yok edemiyorum ama burundan alıp burundan veriyorsunuz. Burundan alıp ağızdan veriyorsunuz. Burundan alıp burundan veriyorsunuz.

Gülben Ergen: Ay o kadar şahane ki!

Ender Saraç: Şimdi gözler kapalı olacak, çünkü gözleri yakar.

Gülben Ergen: Ya makyajım akarsa?

Ender Saraç: E ne yapalım, sen programcısın artık o kadayıcık olacak artık.

Gülben Ergen: Evet doğru. Çok güzel.

Ender Saraç: İzleyicilere bir şey öğretiyoruz. Şimdi bunu çocuklar da aksırıyorsa, nezle, grip salgını varsa... Akşam düşünebiliyorum herhalde, Atlas ve...

Gülben Ergen: Evet, evet. Bunun içinde Ttwitter'da bir resim, havludan.

Ender Saraç: Evet bunu bir çarşaf havlu, ah af edersiniz.

Gülben Ergen: Rica ederim. Çok sağlıklı bir şey.(23.07)

Ender Saraç: Özellikle burundan alıp ağızdan vereceksiniz.

Gülben Ergen: Ben seyircilerimizde çok etkili olduğunu düşünüyorum böyle şeylerin. Endercim sen anlat, bir koklatacağım.

Ender Saraç: Elin yanmasın dikkat et.

Gülben Ergen: Ama ne kadar mantıklı bir şey bakın, bakın. Ne kadar güzel ve sağlıklı kokuyor. Kafanı sokacaksın dikkat et.

Ender Saraç: Orada burun ameliyat olan var Gülben, ona koklat.

Gülben Ergen: Evet, değil mi? Ne kadar sağlıklı. Erkan Amca, mis gibi değil mi?

Erkan Amca: Harika!

Gülben Ergen: Yaa! Evet... Aktarımızdan... Amman!

Ender Saraç: Amman ha.

Gülben Ergen: Bismillah bismillah! Ay Allahım ben dün de böyle düşüyordum.

Ender Saraç: Ben alayım senin elinden.

Gülben Ergen: Elin yanmasın.

Ender Saraç: Aynen öyle, şuraya koydum.

Gülben Ergen: Aktarımızdan alacağımız kafur ve okaliptüs yağı.

Ender Saraç: O kadar basit. Kafur ve okaliptüs yağı.

Gülben Ergen: Burnundan nefes al, burnundan ver dedin.

Ender Saraç: Önce iyicene açılana kadar burnundan nefes al burnundan nefes veriyorsun. Kafur müthiş keskin bir maddedir ve bütün sinüsü ve nefes yollarını açar.

Gülben Ergen: Evet. (24.16)

Ender Saraç: Ve hakikaten de bunu birkaç kere de bu buğuyu yaptınız zaman gözleri kapatacaksınız, yakar gözleri.

Gülben Ergen: Makyajsız olduğunuzda.

Ender Saraç: Aynen, ve de böyle çadır gibi. Çocukken biz oynardık. Annem buğu yapacağı zaman oynardık, böyle içine girerdik çok hoşumuza giderdi.

Gülben Ergen: Evet, evet.

Ender Saraç: Böyle yapardı, oyun gibi oynardık. Koyduğumuz okaliptüs yağı da 6, 7, 8 damla. Bir iki dakika sonra uçup gideceği için bir 6 -7 damla daha damlatırsınız ve bütün sinüslerin açıldığını hissedeceksiniz. Hakikaten çok etkilidir. Şimdi onun dışında bir çay tarifi de verelim mi?

Gülben Ergen: Lütfen.

Ender Saraç: Hem alerji için hem de geniz akıntısı için. Ekinezya, şimdi burada bütün malzemelerimiz var. Ekinezyayı kullanacağız. Tercihen taze zencefil yoksa kök zencefil, onu kullanacağız.

Gülben Ergen: Tazeyi daha çok tercih ediyoruz değil mi?

Ender Saraç: Evet, ıhlamur kullanacağız. Bugün seni iyi çalıştırdım, sağ olasin.

Gülben Ergen: Çalıştır, çalıştır.

Ender Saraç: Yardımların için. Şimdi taze zencefil varsa taze zencefilden şöyle bir, aşağı yukarı iri bir parmak ucu kadar kesebilirsiniz. Onu da iki, üçe bölerseniz, acı bir şey verir, tat verir. Şöyle...

Gülben Ergen: Aa öyle attın içine?

Ender Saraç: Aynen öyle.

Gülben Ergen: Tamam daha iyi.

Ender Saraç: Nasıl istersen burada demlensin. Şurada bir tutam, iri bir tutam ıhlamur, çiçek de olur başka türlü de olur.

Gülben Ergen: Tamam. (25.28)

Ender Saraç: Onun dışında ekinezya.

Gülben Ergen: Ekinezya bu muymuş?

Ender Saraç: Ekinezya biliyorsunuz, başbakanımız meşhur etti, ondan sonra nezle, gribe karşı kullanılmasını...

Gülben Ergen: O kağıt poşetlerde olduğu zaman bunların hiçbirini görmüyorsunuz. Bakın o ekinezyayı o poşetlerde içiyorum, meğerse böyle bir şeymiş.

Ender Saraç: Tabi. Şimdi şuradan minik bir kopya çekeceğim. Ekinezya, kuşburnu.

Gülben Ergen: Kendi kitabından kopya çekiyor gördünüz mü? Gördüm.

Ender Saraç: Ee, kuşburnu,

Gülben Ergen: Kuşburnu masamızda yok galiba?



Ender Saraç: Çok önemli değil, biraz kullanabilirsiniz. Hibiskus bu Mısır bamyası denilen, o da öyle güzel mor bir renk veriyor. Ondan sonra bir parçacık kekik ve karanfil de koyabilirsiniz.

Gülben Ergen: Kekik ve karanfil.

Ender Saraç: Evet, kekikten de şöyle az bir miktar koyuyoruz, isteyenler biraz güzel koksun diyenler biraz kabuk tarçın koyabilirler ama koymazsanız da olur. İşte bu çay şimdi dört beş dakika demlenecek, bu çayın içerisine artı olarak kuşburnu ve hibiskus ekliyorsunuz. Çünkü hibiskusta yüksek oranda C vitamini var. Nezle, soğuk algınlığı için çok çok iyi. Kuşburnunda da potasyum var, C vitamini var enerji veriyor. Nezle, grip için demek ki; kuşburnu, hibiskus, ıhlamur, ekinezya varsa taze zencefil, yoksa kuru zencefil.

Gülben Ergen: Ne güzel.

Ender Saraç: Bu çay dört beş dakika demlenecek ve lütfen şekeriz için çünkü şeker mikrop üremesi için en büyük besi yeri. Tıpta çoğu besi yeri bu tarz böyle yağlı ve şekerli ortamlar kullanılır. Mikrop çabuk üresin diye. Yani biz eğer fazla yağlı, fazla şekerli beslenirsek o zaman mikropların üremesini kolaylaştırırız. O nedenle nezleyken, gripken şekeri kullanmayın, bol sıvı alın, bol C vitamini alın, bol protein alın ama fazla şeker ve yağdan kaçın.

Gülben Ergen: Ender, o su boğazı da temizliyor değil mi? (27.13)

Ender Saraç: Tabi.

Gülben Ergen: Nemlendiriyor diyor mesela benim doktorum.

Ender Saraç: Şöyle, ne kadar mesela ıhlamuru, orada tek tek anlatırsak, ıhlamur, solunum sistemimizde mukoza dediğimiz o yüzeylerin nemini arttırıyor. İkincisi de müthiş bir harika bedenimiz var, milyarlarca tüysü cisimcikler var, akciğerlerin içerisindeki bu tüysü cisimcikler, fırça gibi sürekli yukarı doğru, toz, pislik, kanserojen madde bütün her türlü mikrop, virüs, hava kirliliği hepsini yukarı doğru, akciğerlerimizin içerisinde yukarı doğru, böyle hareketlerle, yukarı doğru hareket eden fırça gibi sürekli, süpürüyorlar temizliyorlar. Farkında olmadan ö-hö yapıyoruz. Akciğerden gelen o gıcık dediğimiz şey vücudun kendini temizleme çabası. İşte

ıhlamur, solunum sisteminin mukozalarını, o nemini arttırıyor, yani balgamın daha sulu yumuşak olmasını sağlıyor ve bu siliyer hareket dediğimiz, bu fırçacı cisimciklerin, onların hareketlerini destekliyor. Bunun en büyük düşmanı ne, ne bunu yok ediyor biliyor musunuz? Bu çok faydalı fırçacı cisimciklerin, onları...

Gülben Ergen: Ne?

Ender Saraç: Sigara en büyük düşmanı. O yüzden, iki sene günde bir paket sigara içen insanlarda yapılan araştırmalarda o fırçacı cisimciklerin kaybolduğunu yerini savunmak için duvar gibi sert bir tabakayla kaplıyor. O yüzden sigara içenlerde bu bronşitler, astımlar, akciğer kanseri çok daha fazla görünüyor.

Gülben Ergen: Bıraktım kurtuldum, gitti.

Ender Saraç: Ihlamurun ne kadar yararı varsa sigaranın da o kadar zararı var.

Gülben Ergen: Elbette, Ayfer Hanım Ankara'dan arıyor bizi. Ender Saraç konuğumuz, Ayfer Hanım beklet,m sizi ama, buvu, buğa, ne yapıyorduk biz?

Ender Saraç: Buğu.

Gülben Ergen: Buğu yapıyorduk. Ben yapıyordum yani. Hemen sorunuzu alalım buyurun.

Ayfer Şen: Evet, merhabalar Gülben Hanım.

Gülben Ergen: Hoş geldiniz.

Ayfer Şen: Hoş bulduk. Sizi çok beğenerek izliyorum programınızı.

Gülben Ergen: Çok sağ olun.

Ayfer Şen: Gerçekten çok beğeniyorum.

Gülben Ergen: Teşekkür ediyoruz.

Ayfer Şen: Ender Bey'e şöyle bir sorum olacaktı benim, bu menopoz sonrası kilo almalarla ilgili, daha çok karın bölgesinde biriken yağlarla ilgili, birinci sorum bu olacak. İkinci sorum da oğlum, bir burun eğriliği var,

Ender Saraç: Kaç yaşında.

Ayfer Şen: Nefes almakta zorlanıyor kendisi. 26 yaşında.

Ender Saraç: Maaşallah.

Ayfer Şen: 26 yaşında. Tabi ameliyat gerekiyor mutlaka ama bitkisel olarak nefesini rahatlatabileceğimiz bir şey önerebilir mi acaba.

Ender Saraç: Var. Önce ikinci sorunuzdan başlayayım sonra birinci sorunuza döneyim. Şimdi genelde burunda, genizde çok tıkanıklık, akıntı oluyorsa ben bir dönem için hastalarımın mayalı gıdaları kesiyorum. Yani şarap, sirke, peynir, bira, yoğurt, kabaran hamur, pasta, kek, ekme, poğaç gibi mayalı gıdaları şöyle bir hafta için kesiyorum. (30.00)

Gülben Ergen: Ay ne kadar çok şey varmış mayalı...

Ender Saraç: Onun dışında bir de inek sütü ve türevleri yani inek yoğurdu ve inek peyniri gibi, bir de beyaz un ve bundan elde edilen yiyecekleri bir müddet kesiyorum. Onun yerine bol zencefil, ıhlamur çayı, onun dışında biraz tam tahıllı gıdalar, bol protein, özellikle sadece tavuk, balık, kırmızı et gibi ızgaralar olarak, yeşillik, bakliyat. Bu şekilde bir beslenme veriyorum. Bir de doğal olarak bir çok eczanelerde satılan, etken maddesi kuvarsitin olan doğal antihistaminikler var. Bunlardan bir dönem destek olarak veriyorum. Ve bu buğularla, doğru beslenme programıyla epey bir toparlanma görüyoruz bu hastalarda. Eğer hala geçmiyorsa bir sinüs filmi çekirmek, gerekirse bir kulak burun boğazcıya başvurmak da gerekli olabilir. Bazen anatomik bir bozukluk olup ameliyat gerekebiliyor. Ama %90 hastalar çok rahatlıyor. Gelelim ikini sorunuza. Tabi bu arada oğlunuz umarım sigara içmiyordur. Çünkü sigara bunu çok kötü etkileyen bir şey. Özellikle menopoz çağı veya genel olarak göbük ve bel civarındaki yağlar bazı kişilerde kilo verse bile gitmiyor. Şimdi ne yapıyoruz? Eskiden daha çok baya buna bir alternatif oldu, liposakşına veya diğer yöntemlere, yağları dondurarak parçalama var. "Cools Capturing" denen yöntemde tek bir seansta yağlı olan bölgeyi, bir alet içine alıyor. 45, 50 dakikalık bir işleme donduruyor. Ve dondurduktan sonra yağların %20 ile 30'u bir daha gerçi dönmeyecek şekilde parçalanıyor. 45 ila 60 günde de bu yağlar dolaşıma katılıyor ve lenf damarları yoluyla vücuttan atılıyor. Bu yöntem şimdi gündemde, FTA onaylı olduğu için. Bir zararı yan etkisi olmadığı için. Çok da iyi sonuç alınıyor.

Gülben Ergen: Ben yaptırdım. Bir ay da geçti üzerinden hakikaten baya büyük bir şey hissediyorum. Ender Saraç: Evet, sen yaptırdın? Ben de yaptırdım.

Gülben Ergen: Sormuştum ya sana.

Ender Saraç: Ben de yaptırdım ve hakikaten çok faydalı özellikle göbek, bel, basen çevresinde.

Gülben Ergen: Ay sen hep inceciksin.

Ender Saraç: Ya şöyle şimdi biz bir yöntem olduğu zaman kendimizde...

Gülben Ergen: Deniyorsunuz, doğru.

Ender Saraç: Kullanıyoruz. Ben ikna oldum ama tabi FTA onaylı olması tabi çok daha güzel bir şey, güvenilir bir şey.

Gülben Ergen: Menopoz sonrası zorlaşıyor ya kilo vermek.

Ender Saraç: Şimdi menopoz sonrasında zorlaşır, neden zorlaşır? Çünkü östrojen düzeyi değişiyor.

Gülben Ergen: Tabi. (32.17)

Ender Saraç: Şimdi erkeklerde de görünmeyen bir menopoz var. Andropoz var. Erkekler de belli bir şeyden sonra testosteron düşmesine bağlı, daha çok adale kaybedip göbek ve bel çevresinde yağlanıyorlar. Erkeklere böyle dönemde ben kırmızı giseng veriyorum. Doğal yolla androjenik hormonları, testosteronları çoğaltsın diye. Mate çayı veriyorum, egzersiz veriyorum. Özel bir beslenme programı veriyoruz. Ve bir de hem erkek hem bayan için, bu formülünde yedi şifalı olan destekler var. İçinde tere tohumu, yeşil çayı, zencefili, koenzimkiyonu, enkarnetini, garsin yağı, kamboçya suyu gibi destekler veriyoruz. O da yağlanmayı azaltıyor.

Gülben Ergen: Destekliyor.

Ender Saraç: Hiçbir şey mucize değildir.

Gülben Ergen: Kesinlikle.

Ender Saraç: İşte bu yağları dondurarak parçalama olsun, bu doğal 7 şifalı madde olsun, bol sıcak su, bol yeşil çay, egzersiz, protein ağırlıklı yağı azaltılmış bir beslenme gibi, hepsi paket olarak yapıldığında kişi, o zaman hakikaten o bölgede bir sıkılaşıma oluyor. Çünkü aynı kiloda olsanız bile menopoz veya andropoz döneminde aynı kiloda olsanız bile, vücudun formülasyonu değişebiliyor. Kaslar ve kemikler gerilerken, göbek ve bel civarı yap artabiliyor. Ama şunu kabul edelim. Şimdi, ben de 52 yaşındayım ama hala aynı fiziği koruyabiliyorum. Neden? Çünkü egzersiz yapıyorum, beslenmeme dikkat ediyorum, bol bol yeşil çay içiyorum, dediğim destekleri alıyorum. Yani kendimi koyuvermiyorum. En büyük nokta bu. Evet ben menopoza girdim. Artık bundan sonra böyle, hayır tam tersine artık yaşam çok uzadı. Allahın da bir lütufu bu aynı zamanda.

Gülben Ergen: Kaliteli hayatı anlatıyorsunuz zaten.

Ender Saraç: Aynen.

Gülben Ergen: Çok az doktorumuz, çok az uzmanımız var bakın, kaliteli yaşam. Çocuklarla da ilgili konuşuyoruz ya bunu. İyi vakit geçirmek. Özel hayatımızda da hep bu geçerli. Hani eşinizle, birlikteliğinizle, saatlerce günlerce birlikte olursunuz, ortada bir tane cümle, sohbet yoktur.

Ender Saraç: Doğrudur. (34.07)

Gülben Ergen: Ama öyle bir sohbet edersiniz ki, biz birbirimizi gördüğümüzde konuştuğumuz gibi, reklam arasında iki dakika çocuklarla ilgili bir şey sordum, eşini sordum, bebeğini sordum, o beni, hatır sormak bile, işte yaşamakla beslenmek de böyle. Kaliteli ve iyi vakit geçirmek.

Ender Saraç: Şimdi sevmek ve önemsemekten bahsediyorsun ama, ilk önce kendimizi sevmemiz ve önemsememiz lazım. Bizim yaptığımız en büyük hata orada. İstiyoruz ki mutluluk bize başkalarından aksın, başkalarından gelsin. Hayır. Biz böyle bir enerji vampiri olmayacağız. Biz mutluluğu, sağlığı, şifayı, kaliteli ve bilge yaşlanmayı kendimiz üreteceğiz. Zaten ateş böcekleri gibi biz mutlu olduğumuz zaman herkes bize ilgi duyar.

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Ama biz mutsuz olduğumuz zaman başkalarından vampir gibi emmeye çalışıp onları sömürerek mutlu ol... O beni arasın, bu bana hediye alsın, bu bana güzel söz söylesin, bu bana ilgi göstereyim, tam tersi, insanlar bunu hissediyor bunu bilinçaltı, sizden zoraki sizi arıyor ya da sizinle çok fazla beraber olmak istemiyor. Demek ki birinci kural önce kendimizi seveceğiz, kendimize saygı göstereceğiz, kendimizi önemseyeceğiz. Şimdi hanımefendi Ayfer Hanım da, sesinden çok hoş bir kadın olduğu algılanıyor.

Gülben Ergen: Evet, evet.

Ender Saraç: Yapması gereken egzersizi arttırmak, bu doğal desteği kullanmak. İmkani varsa bu yağları dondurarak parçalama yönteminden yararlanabilir. Bol sıcak su içmek, akşam hafif ve erkencene beslenmek. Sabah erken saatte...

Gülben Ergen: Bu yemeklerden de faydalanmak

Ender Saraç: Yürüyüş yapmak.

Gülben Ergen: Biraz sonra çok güzel yemekler yapacağız.

Ender Saraç: İnanılmaz tarifler vereceğiz.

Gülben Ergen: Mutfağınıza girmeli bu yemekler, çok önemli.

Ender Saraç: Biz Ayfer Hanım'a buradan kucak dolusu sevgi gönderiyoruz.

Gülben Ergen: Ben de sevgilerimi yolluyorum Ayfer Hanım, çok teşekkür ediyorum. Fransa'dan bir telefonumuz var. Tabi konuğumuz Ender Saraç olunca rengarenk, ülkemizden ve ülkemizin dışından telefonlar alıyoruz, Latife Hanım hoş geldiniz. Tamam, Latife Hanım'ı arıyoruz. Başak son hazırlıkların tamam mı? Çikolata yapmaya hazır mıyız? Peki mutfağımıza geçeceğiz. A hazır mı Fransa telefonumuz?

Ender Saraç: Bu arada Avrupa'daki vatandaşlar çok seyrediyor programını biliyorum.

Gülben Ergen: Öyle mi?

Ender Saraç: Ayın 10'unda, 10 Aralık'ta Berlin'de Türkevinde saat 3 civarı, 2 3 saat konferans ve imza günü yapacağız, ücretsiz.

Gülben Ergen: Berlin’de.

Ender Saraç: Berlin Türkevini herkes biliyor. Orası zaten Türkiye’nin bir vilayeti gibi. Almanya’dan seyreden vatandaşlarımız varsa, ücretsiz olarak davetliler. Kitap imzalayacağız, sohbet edeceğiz, sağlıklı yaşamı konuşacağız.

Gülben Ergen: Harika.

Ender Saraç: 10 Aralık Cumartesi günü, öğleden sonra civarında, ya iki ya da üç, keyifli bir gün geçireceğiz.

Gülben Ergen: İyi yaptın söyledin. Ender hayatında üç tane, yani büyük konuşmayayım ama asla dediğin besin nedir?

Ender Saraç: Şimdi hayatımın birinci aslası, asla asla dememek. Çünkü neden, hayat bizi öyle güzel terbiye ediyor ki, o yüzden hiçbir şeye asla demeyin. Birinci asla kuralınız bu olsun. Çünkü Allah insana her şeyi öyle bir burnunu sürtebilir, öylesine. Birincisi gemileri suya indireceğiz. Bunu bir tarafa alırsak.

Gülben Ergen: Sen söylerken benim böyle gemilerim suya indi.

Ender Saraç: Neleri yapmamayı tercih edebilirim?

Gülben Ergen: Tamam, tamam.

Ender Saraç: Böyle söyleyebiliriz. Beslenme açısından mı hayat olarak mı?

Gülben Ergen: Ay sorumu da şaşırdım, ne istersen cevap ver. (37.22)

Ender Saraç: Evet.

Gülben Ergen: Beslenme sormuştum ama...

Ender Saraç: Peki beslenme, birincisi tok karnına tatlı yemeyin. En zararlı, en tehlikeli Türk ananelerinden biri maalesef bu, tok karna tatlı yemek, çok zararlı.

Gülben Ergen: Meyve de buna dahil değil mi?

Ender Saraç: Şekerli meyveler de buna dahil.

Gülben Ergen: Tamam.

Ender Saraç: Birincisi bu, ikincisi, akşam çok geç ve ağır yemeyin, böyle gece onlarda on birlerde ağır yiyip yatmayın.

Gülben Ergen: Demek ki bunlar ne kadar zararlı. Bakın şahsi bir soru sordum kendi hayatıyla ilgili.

Ender Saraç: Üçüncüsü, şekerli içecekleri, özellikle şekerli ve asitli içecekleri yemekle beraber tüketmeyin. Yani yemek yerken bir de kan şekerini fırlatmayın. İşte çok şekerli, asitli içecekleri içerek, o iyi değil. Dördüncüsü sabahleyin mutlaka hafif de olsa bir kahvaltı edin. Sabah asla geçiştirmeyin, o çok önemli. Beşincisi, öğün aralarında bol bol sıcak sıvı alın, sıcak su, yeşil çay, mate çayı, yasemin çayı, beyaz çay, açık siyah çay, su, maden suyu, ama kurbağa gibi deli gibi değişik değişik sıvılar alın. Ama günde mutlaka günde bir küçük şişe maden suyu, mutlaka günde 3 4 fincan açık bir çay, yeşil çay, mutlaka günde ekstradan en az birkaç bardak ılık su olsun bunun içerisinde.

Gülben Ergen: Çok teşekkür ederiz, ne güzel şeyler söyledin. Latife Hanım hazır, Fransa'dan, merhaba hoş geldiniz.

Latife Çetin: Alo, iyi günler.

Gülben Ergen: İyi günler Latife Hanım.

Latife Çetin: Gülben Hanım nasılsınız?

Gülben Ergen: İyiyim, siz?

Latife Çetin: İyiyim, çok seviniyorum, çok heyecanlıyım.

Gülben Ergen: Ay ben de çok seviniyorum! Herkes çok sevinçli bugün.

Ender Saraç: Ne güzel.

Gülben Ergen: Ne güzel.

Latife Çetin: Valla sizi çok seviyorum. Devamlı aramak istiyorum ama bir türlü ulaşamıyorum. Şükür bugün ulaşabildim.

Gülben Ergen: bugün Ender Bey'in şansına ulaştınız, ben de o konuğum olduğu için, alkıma gelen her soruyu soruyorum. Bakın burada kartlarla sorular var ama daha ben



onlara geçmedim. Hep içimden gelenleri merak ettiklerimi soruyorum, hemen sizin de sorunuzu alalım.

Latife Çetin: Öncelikle Gülben Hanım ben Atlas'ı özellikle öpüyorum, ben de bir anneyim.

Gülben Ergen: Ay çok mersi, sağ olun. Sağ olun, öbürlerini de öpün bence. Atlas'ı deyince Ares'le Güney. Şey Latife Hanım, benim öbür ikizler var ya onları da öpün,

Latife Çetin: Hı, onları da öpüyorum, isimlerini bilmediğim için.

Ender Saraç: Ares'le Güney.

Latife Çetin: O yüzden bir şey söyleyemedim.

Gülben Ergen: Peki tamam oldu, ben üçünü de öptünüz saydım.

Latife Çetin: Teşekkür ediyorum.

Gülben Ergen: Şimdi Ender Saraç Bey'e sorunuzu alalım.

Latife Çetin: İyi günler Ender Bey.

Ender Saraç: İyi günler. (39.50)

Latife Çetin: hocam ben 10 yıldan beri migren hastayım.

Ender Saraç: Ooo, geçmiş olsun.

Latife Çetin: Sağ olun ama eskiden her ay, aybaşında olurdu hani normal özel günlerimde. Ama şu anda iki günde bir, günde bir oluyor. Aşırı yani, çok fenayım yani.

Ender Saraç: Doktorlara gittiniz değil mi Fransa'da, kafa beyin MR'ı çekildi, muayene oldunuz, tansiyonunuza, bakıldı, kan tahlili, bütün bunlar tamamlandı değil mi?

Latife Çetin: Evet hepsi tamamlandı ve sonuç migren çıkıyor sadece.

Ender Saraç: Bir şey yok yani, başka bir tanı koymadılar. Her şey temiz çıktı sadece normal migren dediler.

Latife Çetin: Evet, sadece migren ve az sinüzitim de var.

Ender Saraç: Tamam, şimdi çaresi var. Elinizde kağıt kalem varsa yazın özellikle bayanların adet öncesi dönemde daha da şiddetlenen migren krizleri için ne yapmak lazım? Bir; birincisi alkol, mayalı gıdalar ve fazla tuzluyu bugünlerde keseceksiniz. İki; ışıktan, fazla ışıktan koruncaksınız. Çünkü çok kuvvetli ışıklar, uzun süre bilgisayar kullanımı, televizyona bakma, cep telefonuna çok bakma gibi şeyler migren krizlerini tetikleyebiliyor. Bir de florasan ışığı evde bulundurmayacaksınız. Titrek florasan ışıkları da migren krizlerini tetikleyebiliyor. Üçüncüsü; magnezyum alın özellikle adet öncesi 10 gün, basit ucuz magnezyum haplarından, Fransa'da her yerde bulabilirsiniz. Bizim ülkemizde de var. Veya magnezyum hapı alamıyorsanız da badem, hint fıstığı, marul gibi magnezyumu yüksek gıdaları bolca tüketin. Dördüncüsü; adetten önceki 10 gün, bunun çok faydasını göreceksiniz, “evening primrose oil” yani “gece çuha çiçeği” bitkisi yağlarından kullanın. Bu migren krizini, adet öncesi sinirliliği, ateş basmasını, baş ağrılarını büyük ölçüde azaltıyor. Gece çuha çiçeği bitkisi evening primrose oil, bundan bin miligram dozunda kullanacaksınız. Beşincisi karanfil çiğneyin, karanfil baş ağrısı ve migren ataklarını çok yumuşatır. Üç dört tane karanfili ağzınıza alın, çiğneyin, aromasını alın ama yutmayın. Çünkü karanfil toksittir ve o yavaş yavaş yayılacak, sinüslerinize iyi gelecek. Onun dışında şu Arapların meşhur bir kahvesi vardır, “mırra” o kahvenin tarifini de vereceğim. Kakuleden yapılır çok faydalı bir kahvedir, sinüsleri açar, zekayı açar. Mırrayı nasıl yapıyorsunuz, cezve içindeki kaynamış suya üç yemek kaşığı iri çekilmiş kahve ekledikten sonra bir bölü üç oranına kadar buharlaşınca kadar.

Gülben Ergen: Türk kahvesinden bahsediyorsunuz?

Ender Saraç: Evet, Türk kahvesinden. Buharlaşınca kadar tekrar kaynatıyorsunuz. Kaynamış kahveyi posası dibe çökünceye kadar dinlenmeye bırakıyorsunuz. Daha sonra başka bir cezveye, bunu dikkatlice süzüp alttaki posayı döküyorsunuz. Süzülen kahveyi tekrar üç dört dakika kaynatıyorsunuz. Kaynama esnasında üç dört tane kakulenin çekirdeklerini içine boşaltıyorsunuz. Köpüğü yok olana kadar kahveyi tekrar kaynatıyorsunuz. Ondan sonra bunu, kakuleli kahve derler, Urfa'da, güneydoğuda, Arap ülkelerinde, komşu yerlerimizde de yaparlar. Hacca, umreye gidenlerde bilirler. Hep yemeklerden sonra sindirmek, sinüsleri açmak, uyanmak

için... Mırra kakule kahvesi çok faydalıdır. Bunu bulamıyorsanız sinüslerin açılması için, özellikle ders çalışan çocuklar, bende çarpıntı oluyor, kahve içmek istemiyorum ama uyarılmak istiyorum diyenler için programdan önce sesin açılsın, zihnin açılsın istiyorsan üç dört tane kakulenin çekirdeklerini alıp soyun kabuklarını, ağza atın çekirdeklerini yavaş yavaş onları çiğneye çiğneye üç dört dakikada yutun. Buraya doğru nefesinizin açıldığını hissedeceksiniz çok faydası vardır. Sonuç olarak da söyleyeceğim migren krizleri için nane yağı. Nane yağı veya çin yağı diye de aktarlarda satılıyor, nane yağı ile başınızın ağrıyan noktalarına şöyle birkaç dakika masaj yapalım ve lütfen ağrı krizi olduğu zaman ışıkları kapatın ve konuşmayın. Konuşmak, fazla konuşmak baş ağrısını artırır. Biraz sessiz kalın, nefese konsantre olun ve bir iki dakika çin yağıyla veya nane yağıyla şöyle ağrıyan bölgelerinize masaj yapın ama baş ağrısı için en önemli nokta, Gülbencim sen biliyorsun

Gülben Ergen: Tabi, evet.

Ender Saraç: Senden yardım isteyeceğim. Şu eli bir üçgen yapın. Üçgen yaptığınız zaman tam ortasındaki nokta çok hassas bir noktadır. Oraya bir damla, iki damla nane yağı koyun ve kuvvetli bir şekilde

Gülben Ergen: Hiii!

Ender Saraç: Bastırın işte bu, “hiiii” dedirten burası, bir karaciğer meridyeni. Karaciğer özür dilerim kalın bağırsak meridyeni dördüncü noktasıdır akupunkturda. Bu noktaya iki dakika kadar bastırırsanız vücutta endorfin denilen, ağrı kesici maddelerin düzeyini artırır. Bu şekilde, burası, iki dakika buraya, iki dakika da diğer ele aynı şekilde şu şekilde

Gülben Ergen: Ahh!

Ender Saraç: Zaten zıp diye zıplatır sizi var mı başı ağrıyan izleyicilerden? Oturanlarda, bir gelir misiniz böyle, müsaade eder misin?

Gülben Ergen: Estağfurullah ne demek.

Ender Saraç: Peki ne zamandır ağrıyor başın?

İzleyici: Ara ara.

Ender Saraç: Ara ara, peki şimdi şu nokta hassas bir nokta sadece gözlerini kapatıp derin derin nefes alıyorsun. Bir sızı hissettin mi bu noktada?

İzleyici: Evet!

Ender Saraç: Derin derin nefes al, ver gevşemeye çalış. İşte bu noktaya nane yağı veya çin yağı koyarak iki dakika bu noktaya, bak dikkat edersen. Başında bir etki hissettin değil mi gözlerinde bir yaşarma?

İzleyici: Evet gözlerimde.

Ender Saraç: İşte iki dakika bu noktaya bastırdın mı, iki dakika da bu noktaya bastırdın mı, ondan sonra. Bunu oturduğun yerde iki üç dakika kadar yap. Biraz sonra baş ağrılarının hafiflediğini göreceksin, biraz sonra. Bu arada nefes, nefes, nefes... Ne olur ekran başında oturanlar, Gülben çok iyi bir örnek, hiç kambur durmuyor bu kadın. Hep dik duruyor.

Gülben Ergen: Aaa!(45.43)

Ender Saraç: Müthiş güzel bir örnek. Çünkü neden kendini yetiştirmiş, biraz sonra bir yarım saat sonra döneceğiz sana ama birkaç dakika daha devam. Bu arada kambur durmak da dolaşımı bozar her türlü. Lütfen şu omuzları bir geriye alın şöyle bir geriye doğru bir esneyin ellerinizi boşluğa doğru koyun güzelcene bir yaylanın. Lütfen kambur durmayın.

Gülben Ergen: Ben öyle iyi bir öğrenciyimdir ki ne dersiniz yaparım.

Ender Saraç: Hemen ilk önce derin derin nefes alın. Bir canlandığınızı hissedeceksiniz. Sakın ha gevşemek yok. Birazdan Başak'ın yanına gideceğiz. Neler neler yapacağız? Şişmanlatmayan yemekler yapacağız.

Gülben Ergen: Haydi, bakalım gidiyoruz biraz sonra önce reklamlar(46:22)

Gülben Ergen: Evet, nerede bizim kitabımız?

Ender Saraç: Bir şey söyleyeceğim. Sen Merkür geri giderken arada dedin ki beni olumsuz etkiliyor diye.

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Bugün çok iyi görünüyorsun. Neden?

Gülben Ergen: Senden.

Ender Saraç: Aa estağfurullah. Yok hayır, çünkü zümrüt taktın, Merkür'ün taşı yaktın. Yeşil giyindin, iletişim rengi, Merkür'e iyi gelecek renk giydin ve zümrütlü bir taş taktın, boynunda yeşil taşlar görüyorum onlarla ne yaptın? Merkür'ün taşı, özelliği iletişim, Merkür'ün taşı olurlar mesela yeşim taşlar özellikle zümrüt gibi. Sen bugün içgüdüsel olarak yeşil giyinerek yeşil taşlar takarak Merkür üzerinde enerji dengelemesi yaptın.

Gülben Ergen: Bak sen şimdi yeşillere yatacağım kalkmayacağım Merkür gidene kadar. Yeşilmiş bakın. Hoş geldin sevgili Başak. Nasılsın?

Başak Hanım: İyiyim sağ ol, sen nasılsın? Teşekkürler.

Gülben Ergen: Bütün hafta çalıştın şahane şeyler hazırladın bize. Sen neler hazırladın anlat bize kitabımızı alıp geliyorum.

Başak Hanım: Tabi, zaten sizde yayında bahsetmişsiniz şişmanlatmayan pizza olur mu demiştik, şişmanlatmayan pizza yaptık. Şişmanlatmayan tatlılar hazırladık. Kabak karpato yaptı. Ondan da daha sonra bahsedeceğiz.

Ender Saraç: Tek tek hepsinin tarifini vereceğiz ve bunların özelliklerini de söyleyeceğiz.

Başak Hanım: Türk usulü suşimiz var.

Ender Saraç: Ah! Dur bir dakika, Türk usulü suşi olur mu diyorsun değil mi?

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Hem kara lahanaya, pazı yaprağına sarılı kuru fasulyeli, şahane bir yemek bunu yiyen herkes bayılıyor.

Gülben Ergen: Allah Allah!

Ender Saraç: Bunu yiyen herkes bayılıyor. Kuru fasulye pilavı suşi yaptık.

Gülben Ergen: Önce ondan mı başlasak acaba tarife? Tarifi çok kapalı anlattın.

Ender Saraç: Bilmem, bilmem, nasıl isterseniz. Önce yemekleri saysın.

Başak Hanım: Peki tamam hemen suşiyile başlayalım o zaman.

Ender Saraç: Dur ben sana getireyim Başak.

Başak Hanım: Sağ olun hocam, teşekkür ederim. Normalde suşi için kullandığım pilav bizim pişirdiğimiz pilavlardan daha farklı pişen bir pilav. Bunun için pirincimizi çok çok iyi yıkamamız gerekiyor öncesinde. Bütün nişastalı suyunu atana kadar soğuk suyla bu da önemli, soğuk suyla yıkıyoruz. Bunun için kullanacağımız pirinç Kaliforniya pirinci. Normal alıştığımız baldodan biraz daha ufak pirinçler olması lazım çünkü bunu yaparken hiç yağ kullanmıyoruz. Haşlama metoduyla suda pişiyor. Bu sebeple eğer çok ince kullanırsak baldo pirinci onda iyi netice alamıyoruz. (49.12)

Ender Saraç: Sen bunu karalâhanalı mı pazılı mı yaptın?

Başak Hanım: İkişiyile de yaptım. Karalâhanayla pazıyı karıştırarak yaptım.

Gülben Ergen: Bu öyle mi?

Ender Saraç: Evet.

Başak Hanım: Dışı.

Ender Saraç: Dışı karalâhana veya pazı, içi pilav ve kuru fasulye öyle mi?

Başak Hanım: Evet.

Gülben Ergen: Burada da et olacağına kuru fasulye var öyle mi?

Başak Hanım: Evet, evet.

Başak Hanım: Her şekilde yorumlamanız mümkün.

Gülben Ergen: Harika.

Ender Saraç: Valla o kadar güzel oluyor ki. Hiç kuru fasulyeyi çubukla yediniz mi? Valla çok lezzetli, biz buna bayılıyor. Bildiğiniz kuru fasulye, pilav, karalâhana veya pazıya sarılı, içini de önceden haşladık

Başak Hanım: Evet haşlandı.

Ender Saraç: Bir şey soracağım. Biz bunu daha önce yaptığımızda bu biraz domates soslu falandı.

Başak Hanım: Evet, evet. Bunda bu şekilde yaptım. Karalâhana olacağı için, sadece pazıyla hazırladım.

Gülben Ergen: İkisinin konuşmalarına bak. Neler biliyorlar, biz bilmiyoruz kırmızıları falan. Ama biz şunu biliyoruz ki çikolata bile yapacağız. Evet, Ender Sara. Burada, sevgili Balak burada ve de canlı yayında, çikolata yapıyoruz. Başak kolay gelsin.

Ender Saraç: Şişmanlatmayan çikolata.

Gülben Ergen: Hıııı.

Başak Hanım: Evet.

Gülben Ergen: Şişmanlatmayan çikolata derken herhalde altı tane yemeyeceğiz kendisinden.

Ender Saraç: Eh tabi. Ama içerisinde hiç beyaz şeker olmayacak.

Gülben Ergen: Harika bir şey.

Ender Saraç: Çok da lezzetli olacak, tadacağız şimdi.

Başak Hanım: Kakaosunu bile ölçülü koyacağız. Ben hemen malzemelere geçeyim. Şeker yerine biz hurma ve hurma şurubu kullanıyor olacağız. Bunun için etli hurmalardan tercih etmemizde fayda var, daha yumuşak olduğu için.

Ender Saraç: Şimdi bu hurma suyu çok faydalı bir şey, neden? Hurma zaten bizim kültürümüzde var biliyorsun. Bunun içinde sakkaroz yok, şekerin en zararlı kısmı sakkaroz yok. Glisemik indeksi daha düşük ve içinde yoğum vitamin ve mineral var.  
(50.57)

Gülben Ergen: Bu bizim bildiğimiz kaktüs şurubu gibi bir şey mi yoksa başka bir şey mi?

Ender Saraç: O agabe, kaktüs şurubu da çok iyi. Ben onu da tercih ediyorum fakat agabe bizim ülkemizde çok zor bulunuyor ve pahalı. Hurma suyu, onu neden tercih ediyorum? Çünkü o daha ucuz, bol ve onun içinde de sakkaroz yok ve bu da 7 etkili, senin programda da bahsetmiş olduğum...

Gülben Ergen: Evet.

Ender Saraç: Bunu kullanıyoruz. Bir de bulanık yapmıyor çayları, kahveleri.

Gülben Ergen: Her şeye de kullanabiliriz hurma suyunu.

Ender Saraç: Her şeye

Gülben Ergen: Harika demek ki bunu da öğrendik, demek ki hazırı varmış.

Başak Hanım: Ceviz kullanacağız. Hiç yağ koymuyoruz. Yağ yerine, çikolatamızı hazırlarken cevizin yağından faydalanıyoruz.

Ender Saraç: Ne var içinde? Omega3 var. Omega3'lü çikolata olur mu zekâ açan hafıza açan? Olur, işte, cevizin, omge3, hiç yağ koymuyoruz. Omega3'ü cevizden alacak.

Başak Hanım: Keçiboynuzu tozumuz var ve de kakaomuz var. Kakaoyu sadece bir yemek kaşığı kadar kullanacağız. Kalanını, yaklaşık bir bardak ölçüsünde keçiboynuzu tozu kullanacağız. Böylelikle kakaoyu da çok daha az kullanmış olacağız.

Gülben Ergen: Harika, evet sevgili izleyiciler.

Ender Saraç: Bu arada kakao zararlı değildir.

Gülben Ergen: Çok önemli, Enderciğim lafını unutma. Hazır paketlenmiş ürünlerle ilgili haftalardır o kadar fazla yayın yapıyoruz ki, günümüz çağı hastalıklarını bunlara bağlıyoruz. Bakın çikolata, çocuğum çikolata seviyor, evde çikolata yapabilirsiniz. Doktor Ender Saraç'ın kitabından, bu tarifi aldık, sevgili Başak yapıyor. Lütfen bu evde çocuklarınızla bile yapmayı adet haline getirin. Bakın kakao zararlı değildir ki, hatta faydalıdır diyor Ender Saraç. Ama yanında doğru bileşenlerle yapıldığı zaman değil mi?



Ender Saraç: Şimdi keçiboynuzu tozu var. Keçiboynuzu bizim ülkemizde yetişiyor, ucuz ve müthiş ölçüde kan yapıyor. Yani içinde müthiş miktarda demir var, bu da erkekler için, bu çikolata da aynı zamanda erkekler için cinsel açıdan güçlendirici özelliği var. Çocukların zekâsını açıcı özelliği var, ceviz ve omega3'ten dolayı. Ve keçiboynuzu kadınlar için içindeki demirden dolayı kan yapıyor.

Gülben Ergen: Demir eksikliği çok önemli.

Ender Saraç: Bu arada keçiboynuzunda potasyum var. Yani kas gücünü kuvvetlendiriyor. Yani spor yaptım, adet öncesindeyim, canım tatlı çekiyor içim.

Gülben Ergen: Evet!

Ender Saraç: Bu fevkalade faydalı, besleyici bir öğün bu. Hurma suyu koydun...

Başak Hanım: Cevizlerimizi ilave ettim, birkaç tane daha cevizi bıraktım ki biraz daha böyle ağızımıza gelsin diye. Şimdi hurmalarla beraber...

Ender Saraç: Kakao?

Gülben Ergen: Daha sonra ilave edeceğim keçiboynuzuyla kakaoyu. Önce hurmalarımın cevizle iyice ezilmesini istiyorum. Bu uygulaması çok çok pratik bir tarif.

Ender Saraç: Bildiğimiz mutfak şeyi...

Başak Hanım: Evet, herhangi bir robot kullanabiliriz.

Ender Saraç: İyicene macun gibi çekilecek.

Başak Hanım: Evet macun gibi bir kıvam. Hurmaları teker teker koydum ki hepsi birden bıçağımı kilitleyebiliyor.

Ender Saraç: Aslında bunu biraz daha uzun süre blendır etmek lazım ama sen gürültü olmasın diye mi yaptın öyle?

Gülben Ergen: Bir de biz hurmayla bir tarif yapmıştık Gül'le, geceden hurmaları suya koymuştuk.

Başak Hanım: Geceden suya konabilir.

Gülben Ergen: Daha yumuşak.

Başak Hanım: Evet, evet öyle daha kolay olabilir.

Gülben Ergen: Bu arada bu çalışabilir, Hümayun Hanım sizi yayına alacağım birazdan.

Ender Saraç: Hümayun...

Gülben Ergen: Evet, ne demek acaba? (54.11)

C-Ender Saraç-From Doktorum Program as a guest speaker. Kanal D

Zahide Hanım: Nefes alma konusunda herkesin en kolay, en basit yaptığı ve mutlak yaptığı, hayatta kalmak için yaptığı, tek şey ama doğru nefes almak hayatınızı değiştirebilir diyor Ender Saraç. Peki nasıl yapacağız bunu?

Ender Saraç: Şimdi bir kere ilk önce pozisyonumuzu düzelterek. Dik durun önce, ekran başındakiler lütfen özellikle biliyorum şu an pek çok kişi Zahide ve Aytuğ'u seyrederken bile şöyle duruyor. Şöyle bir dik durun bakalım. İlk önce nefes borunuzu ve akciğerlerinizin pozisyonunu bir rahatlatın. Göğsünüzü şöyle bir gerin ve biraz kaslarınızı açın. Şimdi ellerinizi uzatın iyicene iyicene sonra şöyle yukarı doğru, harika gözüyorsunuz süper, yukarı doğru şimdi biraz hafifçe bu tarafa doğru, süper gözüyorsunuz. Aynen şimdi biraz bu tarafa doğru, kaslarımızı açıyoruz vücudun gerginliğini azaltıyoruz. Şimdi hafifçe geriye doğru, hafifçe geriye doğru, çok güzel. Şimdi esnedik birazda ayaklarımızı esnetmemiz lazım. Ayakuçlarımızı şöyle yukarı doğru kaldırıp hafifçe eğilin, hafifçe, çok güzel. Şimdi öbür tarafa doğru ayakuçlarınızı hafifçe kaldırım, eğilin. Şöyle gerildiğini hissedin bakın, bakın şöyle baldırlarınız biraz böyle gerilsin çok güzel.

Şimdi şöyle elinizi belinize doğru koyun, destek olarak şöyle arkaya doğru, omuzlarınızı da geriye doğru geriye doğru harikasınız. Şimdi omuzları rahatlatıyoruz, önden arkaya doğru önden arkaya doğru, önden arkaya doğru, beş altı kere yeterli. Şimdi de önden arkaya doğru, ters yöne doğru omuzlarınızı güzellene rahatlatın beş altı kere. Çok güzel, şimdi bir elimizle fazla zorlamadan, çenenizi boynu bu tarafa esnetiyoruz, esnetiyoruz gittiği yere kadar. Çok zorlamadan, sonra bu tarafa doğru boynumuzu esnetiyoruz, çok güzel. Şimdi bütün bunları yaptık bir kere de şimdi bütün vücudumuzu aynı anda, kolunuzu, poponuzu, karnınızı, bacaklarınızı sıkın, iyicene sıkın, iyicene sıkın, gevşetin. Sıkın, üç kere, gevşetin. Poponuzu, baldırlarınızı her tarafınızı, iyicene sıkın, gevşetin. Bunun müthiş faydası var (02.10)

Kas stresini alıyor. Bütün deveranı arttırıyor. Şimdi hazırız değil mi, evet şimdi ne yapacağız? Rahat ve dik bir şekilde, dik bir şekilde oturduk, burnumuzdan sadece ağzımız kapalı olacak. Sadece bir kere ağzımızdan nefes aldıktan sonra kapayacağız.

Başparmağınızı ve şu iki parmağınızı kullanacaksınız. İşaret parmağını kullanmıyoruz. Başparmağınızı ve şu iki parmağınızı, önce yapmayın ben bir göstereyim sonra hep beraber, bu nefes yogası tansiyonu düşürür, beyin yorgunluğunu atar, stresi alır, ruh halini rahatlatır. Müthiş önemli ve nefes kapasitenizi arttırır, horlamamanızı azaltır uykuda da iyi nefes ne yapacaksınız? Burnun bir tarafını kapayacağız ve ağız kapalıyken ağızdan aldığımız nefesi burnun açık olan tarafından bir kereye mahsus vereceğiz. Verdikten sonra buradan nefesi alıp kapatıp, karşı taraftan, bakın nefes alıp vermiyoruz, nefes verip alıyoruz. Bu çok önemli bir ayrıntı. Sonra burnun bu tarafından nefes verip alacağız. Buradan aldığımız nefesi kapatıp karşıdan verip alacağız. Şimdi hep beraber, sadece bir kereye mahsus ağızdan nefes alıp ağız kapıyoruz. Kapatık, nefes ver, nefes al, alma bitince karşı taraftan nefes ver, nefes al, buradan aldığın nefesi karşıdan ver. Al, bitince karşıdan. (04.00)

Son derece rahat, gevşek, nefes ver, al, ağız hep kapalı. Burundan ver, burundan al, burundan ver, burundan al, bu şekilde beş dakika, burundan nefes verip alıyorsunuz. Bitince karşı taraftan birkaç dakika sonra beynin oksijenlenmesi artıyor ve zihinsel yorgunluk azalıyor ve tansiyonda biraz düşme oluyor. Sabah beş dakika, akşam beş dakika veya arada birisine sinirlendiniz, gerildiniz, kasıldınız önce biraz esneyerek işimize geri dönüyoruz.

Şimdi ara ara da gün içersinde mutlaka çalışanlar, yoğun konuşanlar, uykusunda çok horlayanlar, bir şeye kızıp alev alev olanlar... Hemen bir beş dakika ortadan kaybolun. 44 Başkasının kalbini kırmayın, tansiyonunuzu fırlatmayın. Çünkü onlar daha sonra sizde kasıntıya, ağrıya, kulunçlara, yüksek tansiyona, strese yol açacak. Stres kartopuyken atın. 46 Zamanında mücadele etmezseniz o kartopu büyük bir çığa dönüşür. Evet, ne yapıyoruz? 47 Önce vücudu esnetiyoruz, öğrettiğim gibi. Sonra oturuyoruz sakın, burnu kapatıp nefes verip alarak, sadece burundan verip burundan alıyoruz ve beş dakika bile yeterli. (05.31)

Zahide Hanım: Bir daha yapalım mı çünkü bu çok güzeldi.

Ender Saraç: Peki bir daha yapalım. Şimdi tekrar gösteriyorum, acele etmeyin. Ağız hiç kullanmıyoruz ağız hep kapalı. Mümkünse gözler de kapalı olsun, benim gözlerim açık olacak programda olduğum için ama ben bunu gün içersinde yaparken

gözleri kapatıyorum. Amaç enerjiyi içe döndürmek farkındalığı arttırmak ve sakinleşmek. Daima nefes verip alıyoruz, nefes alıp vermiyoruz ve hangi taraftan nefesi verdiysem daima o taraftan nefes vererek başlıyorum aldıktan sonra buradan aldığım hava bitince karşı taraftan nefes verip alıyorum. Şimdi baştan gösteriyorum ağızdan nefes alıyoruz, al, karşı taraftan ver, al, karşı taraftan. Vücut dik ama kaslar gevşek ve rahatım(06.40)

Dikkatim bedenime doğru. Nefesime yoğunlaşmış. Ver, al, nefes ver, nefes al, nefes ver, nefes al, nefes ver, nefes al, nefes ver, nefes al, nefes ver... Bu şekilde en az beş dakika bunu yaptığınız zaman...

Zahide Hanım: Sanki başka bir yerdeyim, bir açtım gözümü stüdyodayım.

Ender Saraç: Bir de bunu... Ama düzenli yaptığınız zaman, gerginlikleri biriktirmeden atarsınız, bu bir nefes yogasıdır. Çünkü beynin sağ ve sol yarım kürelerinin daha uyumlu çalışmasına, daha çok toksin atmasına yardımcı olur. Gözümüzü açarken de yavaş yavaş ve mutlaka tatlı bir gülümsemeyle açıyoruz. Asla sabah yataktan kalktığımızda veya gözümüzü açtığımızda veya karşımızdakiyle göz teması kurduğumuzda şöyle kalkmıyoruz yataktan, güler yüzle. Ne ekersek onu biçeriz. O nedenle hep karşımızdakine bluetooth bağlantısı gibi göz teması kuruyoruz ve o göz teması kurduğumuzda da ona iyi bir enerji 18-19 gönderiyoruz. Tıpkı bluetooth bağlantısı gibi hastalıkları sevgiyle, şefkatle, doğru nefes20 alarak, doğru beslenerek, olumlu düşünerek, çoğunu azaltabilir veya yardımcı olabiliriz.

Zahide Hanım: Çok rahatlatıcı konuşuyorsunuz benim bir mesajım var telefonumda beni uyandıran o sevilmeyen zil sesine, diyor ki asla tekrarı olmayan yepyeni bir gün başlıyor hayatında uyan ve her anın tadını çıkar belki kendi mesajınızı kendiniz verirsiniz.(08.35)

D-Ahmet Maranki-Gülben Ergen. From TRT Gülben Ergen's Program.

DIŞ SES: Yaşam kalitesini arttırmanın sırlarını vermeye devam ediyoruz. Sağlıklı ve doğal yaşamak istiyorsanız önce ruhunuzu ve bedeninizi arındırın. Kozmik detoks, sağlıklı diyet nedir? Detoksun vücuda faydaları nelerdir? Yedi günlük kozmik detoks içeceği nasıl hazırlanır? Ruhsal arınma nasıl gerçekleşir? Çağımızın problemi olan radyasyondan nasıl korunabiliriz? 10 yaş gençleşme ve sağlık zayıflama metotları. Mucize gençlik iksirleri, şifa vere tarifleri ve son kitabı "Kozmik Detoks, Sağlıklı Diyet"le Prof. Dr. Ahmet Maranki stüdyomuzda...

Gülben Ergen: İşte Ahmet Maranki geldi, hem de yepyeni kitabıyla geldi, soframız sağlıklarla doldu, bezendi. Hoş geldiniz.

Ahmet Maranki: Teşekkür ederim.

Gülben Ergen: Nasılsınız?

Ahmet Maranki: Vallahi sizinle birlikte olunca çok daha iyi oluyorum.

Gülben Ergen: Çok teşekkürler. Kastamonu'dan selamlar gelmiş bize.

Ahmet Maranki: Evet.

Gülben Ergen: Feshane'de galiba değil mi?

Ahmet Maranki: Feshane'de Kastamonu günleri var, Pazar gününe kadar. Bütün İstanbullular'ı ve Kastamonulular'ı oraya bekliyoruz.

Gülben Ergen: Ne oluyor oraya gidince?

Ahmet Maranki: Orada Kastamonu'nun bütün tabi, yöresel ürünler var, yemekler var, tadı, kültürü, tanıtımı, folkloru, her şeyi orada mevcut. Kastamonu'nun o meşhur bandurmasıdır vesairesidir özel yemekleridir...

Gülben Ergen: Kastamonulu olmayıp da yöresel adetlerimize meraklı olanlar da var, oraların lezzetine, damak tadına, onlar da gelebilirler.

Ahmet Maranki: Kesinlikle.

Gülben Ergen: Bana da bunları yollamışlar, teşekkür ediyorum hepsine.

Ahmet Maranki: bir tane tatmanızı istediler. Bu bizim Kastamonu çekme helva. Ama farkı ne Maranki'yle? Bu çok önemli, üzüm çekirdekli.

Gülben Ergen: Imm, bunu biliyorum. Bunu bir kere daha getirmiştiniz.

Ahmet Maranki: Evet bu yine bizim çok önemli, yine Kastamonu özel lokumu. Bunun zecefillisi...

Gülben Ergen: Bunu seyircilerimize de ikram edelim mi?

Ahmet Maranki: Tabi annelere de Kastamonulular'ın bir hediyesi bu, anneler gününe. Bunlarda öyle, bütün ürünlerimizden...

Gülben Ergen: Şöyle arkaya doğru... Afiyetler olsun.

Ahmet Maranki: Evet, Kastamonu dernek başkanımız Derya Bey'in de selamları var. Sağ olsun.

Gülben Ergen: Ben de sevgiler yolluyorum. Bugün taşlar görüyorum. Siz her zaman söylersiniz, burçlara göre taşları söylersiniz...

Ahmet Maranki: Bunlar da size özel, böylece...

Gülben Ergen: Teşekkür ediyorum, şöyle ayırıyorum.

Ahmet Maranki: Evet.

Gülben Ergen: Beslenme önce geliyor elbette ki,

Ahmet Maranki: Tabi, tabi.

Gülben Ergen: Siz yokken sizi burada çok anıyorum, bilmiyorum söylüyorlar mı? O kadar fazla hastalıklardan bahsediliyor ki, bunların hep yıllar önce söylediğiniz, dinimizde de olan, bildiğimiz ama altını çizdiğimiz beslenmeyle alakalı olduğunu, özellikle çocuklarda alerjik astım, o hazır paketli ürünleri hep söylersiniz. Zaman zaman hep anıyorum sizi.

Ahmet Maranki: Yani söylediklerimiz gerçek oldu Gülben Hanım. Beş sene önce biz program yaparken herkes hayal diyordu. Herkes hadi canım, emilgatörler, katkılar, olur mu hiçbir şeyi ne olur bir çikolata yemeyle, lokum yemeyle. İşte toplumun halini görüyoruz bugün. Maalesef insanlar duvara vurdu. Herkes Tip1 diyabet, astım, alerji, verimsiz çocuklar, bembeyaz yüzler, yeşil damarlar... Öff deseniz yıkılıyor değil mi çocuklarımız? Anneler mağdur. Yani bugün annelere biz de bir hediye vereceğiz. Bu tatlımızı verdik tatlı olalım diye. Kastamonulular'ın hediyesiydi o. Bugün annelere sağlıklı çocuk doğurmaları için, hem bu detoks kitabımızla da birleştirerek nasıl sağlıklı çocuklar doğurur anneler ve mutlu yaşarlar. Çünkü bir çocuk doğuruyor kimileri, insanlar keşke diyor doğurmasaydım bir daha. Şimdi ama bizim bugün anlatacağımız detoks ki arınma ayındayız biliyorsunuz. 1 Haziran bunun son günü. 7 Haziran, artık yok Ekim ayına kadar. Deseniz ki ben artık, ben de çocuk doğurayım sağlıklı olayım, işte kanser, hepatit, kısırlık, pek çok hastalıktan, karaciğer, safra kesesi, böbrek taşı atayım, kumumu dökemezsiniz. Çünkü ayın çekim kuvveti zayıflıyor. Yaz ve kış insanların yaşama zamanıdır. İlkbahar kışın kirliliğini atıp yazı temiz girme zamanıdır.

Gülben Ergen: 7 Haziran'a kadar. (05.12)

Ahmet Maranki: Tabi, 1-7 Haziran'da bitiyor artık. Çünkü 1'inde Ay'ın 9'u oluyor. Hicri takvimi de getirdim ben size burada verdim.

Gülben Ergen: Siz Maranki'nin takvimine bakar mısınız? Bunu mutfağa asacaksınız, iştahınız açılır. Hiçbir hazır ürün de yiyemezsiniz.

Ahmet Maranki: Şimdi burada ne var?

Gülben Ergen: Ben bunu görünce, bugün ayın kaçı, benim hemen zencefil aklıma.

Ahmet Maranki: Zaten anlatıyor, hangi yemek tarifi, her ayda hangi detoks yapılacak, karpuz detoksu mu, üç günlük detoks mu?

Gülben Ergen: Aa aylara göre o da mı yazıyor.

Ahmet Maranki: Tabi, 7 günlük oruç mu, mesela bunların hepsi burada demiş.

Gülben Ergen: Bizim aya gelelim hemen bakıyoruz.



Ahmet Maranki: Mart, Nisan, Mayıs'a geliyoruz. Mesela Mayıs ayında, geldik. Hemen buradan tutuyoruz, Mayıs ayında, sonunda, bakın burada başlıyor.

Gülben Ergen: Kamp günleri.

Ahmet Maranki: Kamp günleri, kameri aylar kamp günleri, 8-9-10-1-2-3-4-5-6. Bu günler, yani kameri günler, kameri aylar büyümeye başlıyor, büyüdükçe bedeninizdeki suları çekiyor ve siz bütün bedeninizdeki toksinleri atıyorsunuz.

Gülben Ergen: Ben bu dolunayda çok sinirliydim, niye?

Ahmet Maranki: İşte dolunay günleri anlaşma yapmayacaksınız, tartışmayacaksınız, gergin olur. Bedenden suların itildiği kanın, insanın gergin günleridir. Evet ama bitti çok şükür, bitti çok şükür. Sizi artık arınmaya alacağız.

Gülben Ergen: Ne yapacağım ben arınmak için Maranki? (06.40)

Ahmet Maranki: Şimdi arınmak için, şöyle atalım.

Gülben Ergen: Hii, kiraz, şu güzelliğe bak.

Ahmet Maranki: Kiraz, çünkü önümüzdeki ay, üçüncü haftası kiraz detoksu başlıyor.

Gülben Ergen: Haziran'da?

Ahmet Maranki: Evet.

Gülben Ergen: Sadece kiraz yemekle mi oluyor.

Ahmet Maranki: Tabi, sadece kiraz ama onu şimdi anlatmayacağız.

Gülben Ergen: Daha erken. Şimdi Mayıs'ı anlatın bize.

Ahmet Maranki: Mayıs'ı anlatalım. Şimdi annelere bir müjde olsun. Herkes anneler günü, anneler günü diyor. Biz annemizi 365 gün seversek bir kıymeti var. Ben bir gününe inananlardanım. Çünkü analar her şeydir, kadın en kutsal yaratıktır dinimizde. Kadına vuramazsınız, dövemezsiniz, sevemezsiniz, atamazsınız, itemezsiniz, öf bile diyemezsiniz. Cennet annelerin ayaklarının altındadır. Artı o çalıştığı zaman parasını alamazsınız. Çocuk doğurdu, emzirtemezsiniz, evinizi temizletemezsiniz, bakın.

Gülben Ergen: Hamile kadını dövüyor bizim erkeklerimiz. (07.38)

Ahmet Maranki: Bakın burada ne diyoruz. İnanç işte, mübarek Cuma günü, inanç burada. Allah, ahret, ölüm, bunun hesabını vermeyi, bu insanlar vicdanı olsalar, bunlar olmayacak. Onun için kadın kutsal bir yaratık ama doğurdu, sağlıklı doğurması lazım. Bunu nasıl olacak? İşte detoks, bu ay ilkbahar detoksu, yılda iki defa oluyor. İlkbahar sonbaharda detoksu, ilk dönemi 29'unda başlıyor, 1'inde başlıyoruz. 29, 30'undan, ayın 6'sı, 7'sine kadar tarihleri var. Buradan da bir müjde verelim. Söz vermiştim, detoks kitabımız yeni çıktı, detoks kitabımızla birlikte anneler gününe atfen 1 Haziran'a kadar o detoks takvimini, detoks programını, detoks kitapçığını ve bir haftalık lavman setini, ücretsiz gönderiyoruz.

Gülben Ergen: Ne yapana?

Ahmet Maranki: Bizi arayana.

Gülben Ergen: Aa, bugün?

Ahmet Maranki: Bugün, bizi arayana...

Gülben Ergen: Telefon alalım o zaman.

Ahmet Maranki: Yani bir kitap alana, geriye kalanı kitaptan çok daha pahalı, 7 günlük lavman seti, detoks takvimi, kullanma kılavuzu ve uygulama rehberiyle birlikte 7 günlük lavman setini hediye veriyoruz niye? Sağlıklı anneler olsun, bakın sağlıksız bir anne mutsuz bir annedir. Evde sadece annenin hastalanması değil, evde çocuk hastalandığında, dede, baba, nine herkes hastalanıyor. Bakın bu çok önemli. Bu ülkenin geleceği sağlıklı nesillerle bağlı, o da sağlıklı annelerden geçer. Demin söylediğim bu kuralı uygulayacak büyüklerimiz, babalarımız yani erkekler, kadını biblo gibi elinde tutacak. İlla bir çocuk doğuracaksa da şimdi anlatacağımız bu 7 günlük detoksu evinde yapacak. Ne yapacağız? Hemen hızla başlayalım. Ayın 28'inde başlayan bu uygulamada önce kırmızı pancar, bizim kozmik iksirimizi herkese önerebilirler, çok önemli ben bugüne kadar bakın Gülben Hanım, 174 bin danışanımız oldu. Birinden de desin ki ya hu hocam ben şu suyu içtim, pancar suyunu, rahatsız etti. Duymadım.

Gülben Ergen: Ben de içtim. Geçen seneki geldiğiniz programlarda yapmıştım.

Ahmet Maranki: Şimdi yine burada yapalım.

Gülben Ergen: Yapalım, ben yardım edeyim size.

Ahmet Maranki: Bu çok çok önemli, herkes evinde bunu yapsın diyoruz. Şu kırmızı pancarımız, unutmayın hemen yapalım, çok önemli, kırmızı pancar hayatımızın, ben size hemen bıçak da, yere koyayım da...

Gülben Ergen: Aman aman aman Allah korusun. Evet.

Ahmet Maranki: Efendim bu kırmızı pancar karaciğerinizin ilacı.

Gülben Ergen: Şunun sertliğine gücüne bak ya...

Ahmet Maranki: Evet, çok önemli bir şey. Kıpkırmızı, kırmızılar biliyorsunuz bedenimizin yapı taşıdır.

Gülben Ergen: Koyu kırmızılar değil mi?

Ahmet Maranki: Evet, onu biraz, arkadan havucumuz var orada görüyoruz. Havucumuz biraz uzakta. Hemen iki tane havuç alıyoruz. Gördüğünüz gibi dik olmanın şeyi. Bakın burada dimdik omurga

Gülben Ergen: Topraktan da böyle çıkıyor.

Ahmet Maranki: Tabi öyle çıkıyor ve bakın şimdi. Omurga, A vitamini diyoruz ya, kesiyoruz, bakın aynen omurga. Omurgamız bakın Allah içine koymuş bunu, işte yani ironi yapıyorum burada. Allah diyor ki; “kulum, ye tefekkürün” işte hiç düşünmez misin havuca bakıp, neden dimdik, neden içi böyle? Çok çok önemli, her şeyde bir sanat, nizam, mizan ve iltizam var. Bu nizamı görmezseniz hastane kapılarından, meyhanelerden, hapishanelerden kurtulamazsınız. İşte kainat eczanesi bir örneği burada. Kırmızı pancarımızı aldık, havucumuzu aldık ve lahanamız. Orada kesilmiş lahanamız var. Lahana nedir?

Gülben Ergen: Pancarı kaç tane koyacağız? Bir de lahananın içini mi koyacağız, yapraklarını mı?

Ahmet Maranki: Şöyle şuradan keselim, göbeğinden, onu da bir koyalım.

Gülben Ergen: Asistanınız nasıl Maranki Bey?

Ahmet Maranki: Evet çok güzel. Göbek lahanası, niye demişler göbek? Bak ironi yapıyor. Mide rahatsızlığınızın ilacı çünkü lahanadır. Lahananın çiğden suyunu sıkın. Patates niye sarıdır rengi, göbeğe benzer? Aynı bunun gibi.

Gülben Ergen: Niye sarıdır patates?

Ahmet Maranki: buranın rengi sarıdır, astrolojik boyutta.

Gülben Ergen: Yani patates yersek göbeğimi mi olur?

Ahmet Maranki: Hayır yani diyor ki; midenizde rahatsızlık varsa onun suyunu sıkın için bakın 5 dakika içinde ağrınız kesilecektir. Çiğden..

Gülben Ergen: Bir dakika, patatesin suyu mu sıkılıyor. Ay ilk defa duydum bunu.

Ahmet Maranki: Bu, e tabi, siz ilkleri kimden duyuyorsunuz?

Gülben Ergen: Tabi, tabi.

Ahmet Maranki: Yani burada çok program yapıyorsunuz da arada bir mesajlaşıyoruz yani.

Gülben Ergen: Tabi, tabi.

Ahmet Maranki: Bilmiyorum bu böyle pek uygun olmadı ama.

Gülben Ergen: Olmadı böyle diyor, ne diyorlar diyor? (12.24)

Ahmet Maranki: Evet.

Gülben Ergen: Biz bunu 10 sene önce söylemiştik diyor.

Ahmet Maranki: Evet, 10 sene.

Gülben Ergen: Ben ne diyorum, tabi Maranki Bey diyorum, eşinize ailenize selam.

Ahmet Maranki: Yani 10 sene önce söylemiştik, şimdi birileri söylüyor, yani tekrarı, aslen

Gülben Ergen: Olsun, doğru bilginin faydası var.

Ahmet Maranki: Evet efendim, bakın Şimdi, 7 günlük bu uygulamada yapacağınız birinci iş, kırmızı pancar, havuç, lahana ve bir tane de güzel elmamız, tabi elmamız. Bak ilk defa tebrik ediyorum.

Gülben Ergen: Elmanın tipine bak. İlk defa mı? Bizde her Şey güzeldir. ŐaŐırmayın, karıŐtırmayın.

Ahmet Maranki: Elmanın göbeğini aldık, çünkü sebzeler temizleyici ama birazcık bazı mikroorganizmalar kaybolduğu için elma da koyuyoruz içine. Ve bunu hemen alıyoruz, buradan açıyoruz, evet.

Gülben Ergen: Şunu da üstüne koyalım Şöyle.

Ahmet Maranki: Evet çok güzel, devam ediyoruz.

Gülben Ergen: Havuç, elma, pancar.

Ahmet Maranki: Evet. Atalım, evet.

Gülben Ergen: Bu her gün aç karnına mı?

Ahmet Maranki: Her sabah aç karnına. Kırmızıyı da atalım. Evet, elmamızı da atalım, evet. Elmamızı atalım.

Gülben Ergen: Lahanadan da biraz daha var. Ankara'dan bir telefonumuz var, alacağım Şimdi, vay vay vay lahananın da suyu. Bu gaz yapmaz mı Maranki?

Ahmet Maranki: Hayır hayır hayır. Elma atalım, elmayı öyle atsak alır zaten. Evet, havuçların ikisini de attık zaten. Evet, bir tane daha elma atabiliriz.

Gülben Ergen: İki tane attım, bir tane daha atayım mı? (14.06)

Ahmet Maranki: Evet, kırmızı pancar, havuç ve elmayı burada, gördüğünüz gibi içine koyduk. Bu yapacağımız ne olabilir? Evet, bunu kapatıyoruz. İksirimiz hazır.

Gülben Ergen: Biraz daha akacak.

Ahmet Maranki: Evet, bunu kaldırdım akmıyor.

Gülben Ergen: İyi biliyorsunuz efendim.

Ahmet Maranki: Bilmediğim bir beş vakit namazdı, onu da aklım kırıldı hiç bırakmadım.

Gülben Ergen: Maşaallah, Allah kabul etsin.

Ahmet Maranki: Efendim şöyle birazcık karıştıralım. Öyle hani hanımlar birazcık alışık değil bu iksirlere.

Gülben Ergen: Zeytinyağı damlatın derler, doğru mudur?

Ahmet Maranki: İşte Gülben farkı. Bir alkış istiyoruz.

Gülben Ergen: Estağfurullah.

Ahmet Maranki: Başkaları olsa daha evet içelim derdi. Hemen bir zeytinyağımız burada. Bir tatlı kaşığı, bunun içine de koyabiliriz.

Gülben Ergen: Ondan minicik de koyabiliriz.

Ahmet Maranki: Damlıyor mu?

Gülben Ergen: Evet.

Ahmet Maranki: Evet böyle, bunu böyle koyuyoruz. Neden zeytinyağı koyuyoruz? Çünkü emilimi sağlaması için. Havuç gibi vitaminler. Evet burada gördüğünüz gibi, müthiş, kıpkırmızı iksir, buyurun şöyle.

Gülben Ergen: Vay vay vay...

Ahmet Maranki: Evet, şimdi bunu 7 gün her sabah 2 bardak bunu içtiğinizde, inanın başka hiçbir şey içmenize gerek kalmıyor. İşte kozmik Maranki iksiri.

Gülben Ergen: Bir de yine bir adet vardır, oturarak içmek, neden?

Ahmet Maranki: Çünkü bakın mideniz havada asılı kaldı şimdi. Böyle torba, şimdi bir balon düşünün. Balonun içine suyu doldurdunuz, ne olur, gerilir değil mi? Böyle aşağıya doğru. Ne olur o zaman boğum yerleri sıkışır. Yani gerilmiş olur zarında.

Gülben Ergen: Oturunca? (15.50)

Ahmet Maranki: Şimdi, oturduğunuz zaman onu kafesin içinde, rahat böyle, çukurunda gayet güzel bir akım sağlamış oluyor. Evet, işte kozmik Maranki iksir diyoruz, bunu insanlığa 10 senedir içiriyoruz. Milyonlarca kişi mutlu mutlu. Siz siz olun bu 7 günde detoks, sağlıklı anneler olmak istiyorsanız, çocuğunuz, hamileyseniz, doğurduysanız, hatta süt veriyorsanız, her gün 2 bardak bu iksiri için. Ama birinci gün bunu yaptınız, ikinci gün içine ıspanak koyuyorsunuz. Bakın buradan, çeşitlendiriyorsunuz. Çünkü demir eksikliğinizi tamamlamak için ıspanak koyduk, üçüncü gün roka koyduk. Bakın burada, şöyle yakından alın, üçüncü gün roka, dördüncü gün tere, beşinci gün maydanoz, altıncı gün kereviz, yedinci gün turp, sekizinci gün de kırmızı lahanayı koyarak kainat eczanesindeki bütün bitkilerden istifade etmiş oluyorsunuz bakın. Bunu alınca ne oluyor? Bedenimiz temizleniyor. Temizlendikten sonra da onu güzel şekilde beslediğinizde o doğacak çocuğunuz da kaliteli, mutlu, huzurlu bir hata içerisinde oluyorsunuz. Hemen diyorsunuz ikinciyi de doğurayım. Öyle olmadı mı? Prematüre bir çocuk doğuyor, aslan gibi diyorlar, kedi yavrusu gibi bir şey. O büyüyene kadar anne mahvoluyor. Psikolojik rahatsızlıklar, depresyonlar, haplar, ilaçlar, tabi o büyüyor neyse hastaneler, şunlar, bunlar, belki tip 1 diyabet oluyor ki muhtemelen olabilir. Astım alerji oluyor. 3 4 yaşında baba diyor ki, anneanne, dede... İşte doğursun bir daha yaşlanıyorsun... Mümkün değil diyor. İşte onun için sağlıklı nesiller çok önemli. Bu 7 günlük detoksun birinci kuralı bu. Öğlen ne yapıyoruz? Sebze, işte pırasa yiyoruz. İşte şifalı yemekler kitabımızda. Niye pırasa? Böbrek taşlarınızı nasıl dökceksiniz, safra taşlarınızı? Üçüncü gün bir tane enginar yiyorsunuz. Bunları hep burada gösterdik.

Gülben Ergen: Bunları sadece öğün olarak mı söylüyorsunuz?

Ahmet Maranki: Tabi, öğün olarak.

Gülben Ergen: Yani sabah bunu içtik bitti?

Ahmet Maranki: Her sabah, 7 gün boyunca bu içiliyor.

Gülben Ergen: Yani bunu içtim, sonra bir tost yedim, yok?

Ahmet Maranki: Hayır tost falan, öyle bir şey yok. İlk önce yenilmeyecekleri söyleyeyim. Et, tavuk, süt ürünleri yemiyorsunuz.

Gülben Ergen: Harika! (18.13)

Ahmet Maranki: Et, tavuk, süt ürünleri asla yasak. Protein yoğunluklu hayvansal gıda asla almıyorsunuz. Artı beyaz ekmeği, kesinlikle, siyah ayı, hamur tatlılarını ve Şekerli gıdaları yemiyorsunuz. Siyah ayı imiyorsunuz. Bunun dışında ne aklınıza geliyorsa yemekte serbestsiniz. Ama tabi böyle değil, duanız böyledir, bir avuç kadar.

Gülben Ergen: Ne güzel tarif ettiniz.

Ahmet Maranki: Bakın unutmayın, ironi. Maranki bir iz bırakıyor tarihe. İroni, ironi. Tutuyorsunuz böyle, ya rab bana ver, bu kadar ver. Sen bu kadar yersen atamazsın bunu. Onun için bu böyledir. Çok çok önemlidir diye söylüyorum. Öğleyin pırasayı yedik birinci gün, akşamleyin enginar yedik. İkinci gün bir tane kereviz yemeği yaptık, akşamleyin lahana yemeği yaptık. Öbür gün öğleyin, brokoliyi burada görüyorsunuz. Arkadaşlarımız hemen göstersin.

Gülben Ergen: Harika!

Ahmet Maranki: Muazzam bir Şey, prostatın ilacıdır. Öbür gün prostata doğru yöneliyoruz.

Gülben Ergen: Yine iğ olarak sıkılmaktan mı bahsediyorsunuz?

Ahmet Maranki: Hayır, yemeğini. Sabahları bunu sıktık, ama yine bir gün içine brokoli atabilirsiniz bunun içine. Hiç problemi yok, hatta burada görüyorum.

Gülben Ergen: Roka mı o, yoksa kuŐkonmaz mı?

Ahmet Maranki: İspanakmıŐ. Evet, kuzukulağı sandım da deęilmiŐ. Tam zamanı Şimdi, kuzukulağının, çok çok önemli. nc gün ne yapıyorsunuz? Böbreklere kerevizi yaptınız artı maydanoz çorbasını yapın yine böbrekler için.

Gülben Ergen: Maydanoz orbası nasıl oluyor, ben bilmiyorum?

Ahmet Maranki: Çok güzel maydanozu aynı yani bir unla kara bir unla koyulaŐtırarak, irmikle, orbanıza maydanozu ince ince doğrayın, içine başka bir Şey atmanıza gerek yok. Biraz kavurun oldu size güzel bir maydanoz orbası yapabilirsiniz. Şifalı yemekler kitabımızda var. Aslında bunların hepsini yapabiliriz. Şimdi bizim yemeklerimiz çok farklı. Yani Şimdi biz yemekleri piŐirmiyoruz,



pırasayı pişirirken, pür hassa, neydi pür hassa, toplum bunları öğrensin. Pırasayı sevdirmenin yolu, pür hassa, pür çok demek, hassa hususiyet. Hususiyeti dünyada e çok olan sebze pırasadır. Ama en az tüketilen sebze yine pırasadır neden? Anlatılmamıştır. Pırasayı, böbreğinizde taş var, safranızda ta var, ürek asitleriniz var, topuk dikeniniz var, böbrek, diyalize gidiyorsunuz, protein kaçağınız var, potasyum, dengemiz bozulmuş. Bakın size pırasa.

Gülben Ergen: Bu kadar?

Ahmet Maranki: O kadar. Salatasını yiyin, dolmasını yapın, çorbasını yapın, bakın kavurmasını yapın, zeytinyağlısını yapın, böreğini yapın. Yani neleri olmaz ki? 21 çeşit yemeği var pırasanın, sağlıklı yemek olarak, yine bunları toplum için yazdık. Yani bu 7 günü her gününde sebze yiyorsunuz, sabahları su içiyorsunuz, belki bir elma, işte şeylerden, yemeğin arkasına bir elma, veya bir salata. Mevsim salatası, roka, tere, maydanozdan yapılmış bir salata da yine yiyebilirsiniz. Son gün , dolunay günü, yani 30 Mayıs günü, 1 Haziran – 7 Haziran, 6 Haziran günü, sitenizde var bunlar. Hani yanlış yapmasınlar diye söylüyorum. Maranki.com'da bunların hepsinin izahı var. Son gün zeytinyağı limon içimimiz var. Bakın burada, bir bardak, şöyle bir bardak alıyoruz bu biraz büyük ama. Bunun içine yarım sıkıyoruz, 100 gram limon suyu, 100 gram sızma zeytinyağını.

Gülben Ergen: Saf zeytinyağı. İçecek miyiz onu?

Ahmet Maranki: Evet, çok güzle bir şey, canım salatalara sos koymuyor muyuz?

Gülben Ergen: Tamam, salataya sos koyup yesek olmuyor mu?

Ahmet Maranki: Olmaz. Son gün aç kalıyorsunuz. Bakın biraz sonra öyle şeyler anlatacağım, ekrana da versinler. Sıkılmış limon suyunu koyuyorum, biliyorsunuz 100 gram 100 gramdı, zeytinyağını karıştırın gece, o bedeninizi ısıtıyorsunuz bakın.

Gülben Ergen: Gece yatarken mi?

Ahmet Maranki: Tabi gece yatarken, bedeninizi ısıtıyorsunuz, hamur gibi oluyorsunuz, mümkünse hamam yapın, termofor, karaciğerinizin üstüne koyun. Ondan sonra bunu lıkır lıkır güzelce için, bir de nefes tekniği var. Bu diyaframın bunu aşağıya itmesi için burnunuzdan böyle, içtikten sonra sol burnunuzdan nefes

alıyorsunuz, sonra bunu kapatıp sağ burnunuzdan veriyorsunuz. Buradan alıp soldan veriyorsunuz. 20 defa bu nefesi yaptınız mı diyaframa, bu içilen bu şey, mideden böyle fis diye, bağırsaklara doğru itiyor. O içtiğiniz muazzam iksir, limon bir mucizedir. Dünyada bakın anyonu yüksek olan, bakın iyon yoğunluğu yüksek olan tek madde limondur. Allah böyle bir mucize yaratmış. Mermerin üstüne döküyorsun mermeri parçalıyor, eline alıyorsun pamuk gibi yapıyor, mucize değil mi bu? Yüzüne sürüyorsun. Neden o bulaşık tozlarının içine limonlu derler? Çünkü o bulaşık tozu, o yağı mermerden, tavadan sökerken elini parçalamasın diye de o limonu koyuyorlar ki içine hani birazcık şeyler olsun diye. İşte limon, o taşları, safra taşlarınızı bir anda tersine çeviriyor. Bütün bağırsaklarındaki fekelleri, bu boydaki kalın bağırsağınızı şu boya indiriyor, inmiş haldekinin tekrar içini temizliyor. Son kampımızı söyleyeyim, geçen hafta bitti, Azerbaycan'dan bir kızımız, yine sitemde var, 452 tane taş düşürdü. 350 – 200, yarışma yapıyoruz son gün, büyük hediyeler veriyoruz yani böyle becerebilenlere.

Gülben Ergen: Bu beslenme şekliyle bahsediyorsun?

Ahmet Maranki: Evet bu beslenme şekliyle, atılan o torbalar, bu parazitler, bu şeylerin hepsi, onların hepsi ekranlarımızda işte var.

Gülben Ergen: Peki, çok telefon gelmeye başladı. Kitabınızı da hediye edeceğimiz için hemen alalım. Bizi Ankara'dan Gülay Hanım ve Nilay Hanım. Hoş geldiniz Gülay Hanım.

Gülay Şanlı: Merhaba Gülben Hanım.

Gülben Ergen: Merhaba, çok telefonumuz var, hemen sorunuzu alalım.

Gülay Şanlı: Merhaba Ahmet Maranki bey.

Ahmet Maranki: Buyurun.

Gülay Şanlı: Söyleyeyim efendim. Benim yüksek tiroidim var, özellikle. İlaç kullanmaya başlamadım, testlerimde yüksek tiroit çıktı, dün bir ilaç almam gerektiği söylendi. Ayrıca da benim büyük bir problemim; kaşıntılı bir döküntüm var. Biraz böyle siğile gibi çıkıyor, vücudumda bacaklarımdan yayılıp üst tarafa doğru çoğalmaya başladı. Doktorlar strese bağlı diyor, ben bir türlü çözüm bulamadım.

Ahmet Maranki: Sıcak su...

Gülay Şanlı: Bir ilaç kullanıyorum, sakinleşiyor, geçiyor, ama sonra yine hortluyor.

Gülben Ergen: Bir dinleyin bakalım, ne diyor Gülay Hanım.

Ahmet Maranki: Sıcak su döktüğünüzde artıyor mu kaşıntılar?

Gülay Şanlı: Hayır, hayır sıcak suyla falan yok.

Ahmet Maranki: Tamam oldu efendim, yardımcı ola... İzah edeceğim, dinleyin efendim.

Gülben Ergen: Kitabınız da geliyor. Nihal Hanım sizin de sorunuzu alalım buyurun.

Nihal Kütükçü: Merhabalar Gülben Hanım, öncelikle size söylemek istediğim bir şey var. Anneliğinize, sanatçılığınıza, sosyal sorumluluk projelerinde gösterdiğiniz hassasiyete ve bu şu anki gülüşüne hayranım ben.

Gülben Ergen: Çok teşekkür ederim.

Nihal Kütükçü: Sizi çok seviyorum. Ahmet Hocama sorum; ben beş aylık hamileyim. Şimdi bu detoks programını yapayın diyorum, bir yandan korkuyorum, acaba çocuğuma bir zararı olur mu diye?

Ahmet Maranki: Evet, evet.

Nihal Kütükçü: Çünkü ben daha önce Ahmet Hocamın bu detoks programını yapmıştım kendim. Lavman sonucu böyle yağlar kaybettim, şimdi gözlerim hep manav reyonlarında, acaba çocuğuma ne sağlıklı olur, onun sağlığı için ne yemek gerekiyor?

Ahmet Maranki: Evet, evet.

Nihal Kütükçü: Bana bu konuda yardımcı olursanız çok sevinirim.

Gülben Ergen: Hemen, bu iki sorunun cevabını alıyoruz. Size de bu güzel kitaptan gelecek Nihal Hanım,

Ahmet Maranki: Evet.

Gülben Ergen: Tiroit ve hamileyken.

Ahmet Maranki: Evet, tiroitler çok önemli. Hocamız derdi ki, tabi biz kozmik bilimciyiz. Hastalığınız varsa doktor sizi tedavi edecek ama biz bunun yanında tamamlayıcı tıp, hastalanmamak için metotlar anlatıyoruz sizlere. Bunun altını çizmek istiyorum. Evet, tiroitler hocamız derdi ki, bedenin trafoları derdi. Dışarıdan size şiddetle bir söz söyledi. Onu, 100 voltluk sesi, 220'ye alır ve size verirdi. Şimdi bunlar bozuluyor. Stres dediği doğru demiş, T3, T4 değerleriniz bozulmuştur. Bu ameliyatla çözülmez. Asla, yine hocam derdi ki; ne tiroidinizi, ne safra kesiniz, ne diz kapağını, ne boyun fıtığını bunlara, bir yerinize değdirmeyin. Hele makatta fistül var, bilhassa burada ses telleri bakın dokunduğunuz zaman çok hassas yerler buralar. Kainat eczanesinde binlerce ürün var, bunlarla ilgili, binlerce, on binlerce kür var. Bir kere bunları deneyin, edin, zaten çok iyi doktorlarımız, hastanelerimiz var. Bunları yapın, sağlıklı yaşayın. Tiroit için de işte burada gördüğünüz dereotunu, bakın ben size öneriyorum. Şu anda bu dereotumuz, tiroidin bir ilacıdır. Artı, ceviz yağımız, burada cevizimiz vardı demin getirtirdik. Bakın burada cevizimiz var. Beyine benzediği kadar bunun içinde bir perde vardır. Bakın bunun içinde bir perde vardır. Sert bir perde, o da buradaki, trakedeki perdenin aynısıdır. Bu eskimez kitaplarda kaydı var bunun, bu ceviz kürümüz var. Bu ceviz kürünü alıyorsunuz, 20 litre suyun içine, lepesini, içindeki perdesiyle birlikte atıyorsunuz, karanlık yerde 7 gün bekletin, her gün bir tanesini yiyin. O lepeyi yine suyun içine atın, aynı yere. (28.30)

Gülben Ergen: Lepeyi ne demek?

Ahmet Maranki: Lepe dediğimiz o içindeki perdeyi.

Gülben Ergen: Hım. Tabi, bu hazır cevizden bahsetmiyor. Evinize alıp kıracaksınız.

Ahmet Maranki: Kırılmış, tabi tabi kıracaksınız. Onu yapıp o dış cevizi, yeşil cevizi, Allah'ın izniyle ürettik insanlık için, tiroitler için. Tiroidinizin ilacı ceviz, ceviz yağı, artı cevizin içindeki perdenin suyudur. Ben bunu Rusya'da eşimin, kendimin, Elmas Hanım'ın tiroitleri vardı. Çocukken hep o trevitron ver ver ver, böbrekleri bozdu. Rusya'ya gittiğimizde, işte zop diyorlar onlar, boş ver dedi boş şey dedi, hemen orda attı bir tane, ama bitki hastanesi bu, hastaneler var. Bunlar Türkiye'de yok sadece, Türkiye'de ilaçlar var ameliyatlar var.

Gülben Ergen: Ceviz yağı nasıl kullanılıyor?

Ahmet Maranki: Ceviz yağını da sürüyorsunuz.

Gülben Ergen: Sürüyorsunuz?

Ahmet Maranki: Her gün, 20 damladır iyi bir ceviz yağını, bir kaşık. Dışarıdan sürün, kapatın, bakın ne kadar faydalı olacak. Yüzünüze sürün, cildinize sürün. Ve bir o şeyi kullandığımızda Elmas Hanım'ın üç ay içinde bütün tiroitlerinin yok olduğunu gördüğümüz için bunları söylüyoruz.

Gülben Ergen: Tekrar etmek istiyorum. Çok önemli bir tarif verdiniz. Böyle büyük bir bardak suya 7 tane cevizi atıyorlar, yok?

Ahmet Maranki: 1 litre suya 21 tane cevizi atıyoruz, lepesiyle perdesiyle beraber, 7 gün kapalı tutuyoruz, ışık almayacak, ondan sonra her gün bir cevizi yiyip içinden, yani o sudan bir fincanını içiyorsunuz. 21 gün sürüyor bu. 21 donra içindeki o lepeler, şeyin içine atıyorsunuz suyun, 7 gün yine duruyor, 21 gün yine kullanıyorsunuz. Zaten bu arada dengeniz düzeliyor. Beslenmenizi düzgünleştirip ceviz yağını kullandığımız zaman, tere kullandığımız zaman çok iyi netice alacaksınız diye düşünüyorum. Bir de bunun taşı da mavidir, turkuvazdır, deniz kenarlarında şöyle bir gezin. En önemli vurucu gün tiroitler için, Himalaya tuzu dediğimiz tuz. Burada gördüğünüz gibi Himalaya kristal tuzunu, her gün eriyik hale getirin, içinde iyot var. Bundan için diyoruz, tuzlu su, değil, mineralli su için. Bunu da size bir kere daha söylemek istiyoruz. Hayatınızın geleceği Himalaya tuzu, çünkü biz tuzuz, plazmamız tuz, sidiğimiz tuz, kanımız tuz, terimiz tuz. Şimdi tuz yemeyin diyorlar. Tabi sodyum klorür yemeyin doğru ama 84 mineralli tuzu, demir mangan, çinko, selenyum, potasyum yerseniz hayatınız değişir. Mutlu ve huzurlu olursunuz. Kilonuz dengelenir, hanımefendinin tiroidi düzelir, bedeni düzelir, kilo dengelemesi olur. Artı İngiliz tuzlarıyla biliyorsunuz detoks yapıyorlar, birazcık da tuzlu suyla bağırsaklarındaki olumsuzları tamamen atabilirsiniz. Biz kamplarımızda bu suları içirip işte avuç avuç bu şeylerini öyle düşürüp, bir daha hastalanmamalarına, inanın 20 gün içinde hamile kalan son 10 kampı sitemde görebilirler. İsmiyle, sesiyle bakın. Evet, ben geldim 20. Gün hamile kadım diyen 10 yıldır çocuk bekleyen insanlar var. Bedeninizi temizleyin, kirlilik üzerine hiçbir şey kuramazsınız değerli anneler. (32.00)

Gülben Ergen: Bu..

Ahmet Maranki: Evet bu çok önemli bir kristal. Kuvars taşı, müthiş bir şey evinizde bulunması, her gün şunu şöyle elinizle bir tutmanız, yatarken simetrik olarak açılarının bulunması, muazzam bir enerji. Her ucundan çevresinden aldığı bütün enerjileri etrafına yayarak, hatta kozmosla bile irtibat kurarak, hasımlarıyla, akrabalarıyla irtibat kurarak, güzel enerjileri evimize veriyor. Bunları da, taşları da yine herkese öneriyoruz. İşte bir de size burada gösterdiğimiz tuz taşı. Cildinizde problem var, kaşıntılarınız var, dedi ya kaşıntılar var, cildimde sıkıntılar var, Hanım... Bunu hafifçe ıslayın, Rusya'da ne yapıyorlar, Japonya'da ne yapıldı? Tuzla yıkandı insanlar. Tuzla yıkandılar, patlayınca, radyasyondan halka tuz dağıtıldı. Şunu yüzünüze hafif hafif sürün bak, o ciltler, o sivilceler, akneler, selüloitleriniz...

Gülben Ergen: Nee!

Ahmet Maranki: Selüloitleriniz, ama siz siz olun taşınız, yüzüğünüzü, tespihinizi...

Gülben Ergen: Kimseye elletmeyeceksiniz.

Ahmet Maranki: Kimseye dokundurtmayın. Anında kötü enerji oraya geçer, oradan da size atlar, burada yine bunları size söylemek istiyorum. İşte bu günkü kitabımızı nerede bulacağız diyorsanız? Kozmik Detoks Sağlıklı Diyet kitabında bu anlattığım bütün program detaylarıyla veriliyor. (33.29)

Gülben Ergen: Ama bir de bayana unuttuk söylemeyi, 6 aylık hamileyim dedi. Bu çok önemli.

Ahmet Maranki: 6 aylık hamileyim dedi, yaptım dedi, çok yağ attım.

Gülben Ergen: Evet yağlarımı attım dedi.

Ahmet Maranki: Çok iyi oldu, lavmanı önermiyoruz ama meyve suyunu bu sıklığı... Bu temin yaptığımızı, kırmızı pancar, havuç, elma, lahana, tere, roka, kereviz... Bunları her gün için kızımız, sonuna kadar için ve sebzeyle beslensin. O hamurlu sütü, o hayvansal gıdaları yemesin. Belki haftada bir gün kuzu...

Gülben Ergen: Balık.

Ahmet Maranki: Veya keçi ve tabi balık yiyebilir diye söylüyorum. Sütü içmesini, biraz sütü tartışmayalım ama sütü içmesini...

Gülben Ergen: Önermiyorsunuz?

Ahmet Maranki: Sütü içmesini 3 yaşının üstünde bu ülkede süt içilmesini asla kat'a önermiyorum. Varsa bunu biri çıksın gelsin bunu bir konuşalım. Hangi üniversite, benim süt fabrikam yok, rahat konuşuyorum.

Gülben Ergen: Bravo.

Ahmet Maranki: Evet, süt içilir, kullanılır. Hangi süt, kainat ananın sütü. İçine antibiyotikle 4 tona kadar şişirilmiş ineğin sütü değil. 5 tonluk danaların eti değil. Bana getirin keçinin sütünü içeyim. Tabi. Yaylak bir koyunun sütünü kaynatayım içeyim. İhtiyacım yok, içebilirim. Allah bunu niye yaratmış? Efendim kuranda diyorlar ki, her şey dine dayanıyor, hiçbir şeyde dini mezhep göstermeyin derler. Kuranda diyor ki et yiyin, tabi ki süt için. İnek mi vardı, keçi mi vardı efendimiz zamanında çöllerde? Keçi vardı keçi, bütün her şey kıldaydı. Niye çadırlar kıldı, sıhhiydi. Keçinin kılı da, pisliği de, tüyü de, eti de, yağı da, sütü de, peyniri de, her şeyi şifadır. Çünkü niye, keçinin önüne bir tane yaprak at yemez, ağaçtan yer. Onun için size keçi etini, oğlak etini, keçi sütünü, bütün bunların mamullerini öneriyorum. Ama bu milleti aldatıyorlar. 7 liraya peynir satılıyor, keçi peyniri, 5 liraya keçi sütü satılıyor. 11 kilo süttten bir kilo peynir olur. 2 liradan 5 liranın altında biri size keçi peyniri veriyorum diyorsa burada söylüyorum yalan söylüyor.

Gülben Ergen: Kaç liranın altında? (35.50)

Ahmet Maranki: 20 – 25 liranın altında asla bir kilosu olan bir keçi peyniri yapamazsınız. Ha şöyle olur, çıktı ya Tarım Bakanlığında, nallı, yani tek toynaklı hayvan etleri bulundu diye yayınlandı ya Tarım Bakanlığında. Duymadınız. Neler, niçin yemeyin diyoruz sucuk, sosis, salam, pastırma, işte şu. Tabisini yiyin dedik, Tarım Bakanlığı yayınladı. XXX firmada 4 tanesi yoğurt ve peynir, 3 tanesi de et, et ürünleri, sucuk, sosis, hem de meşhur. Tek toynaklı hayvan eti bulunmuştur diye. Tarım bakanlığı, Maranki'nin sitesine girin. Peki bu yasaklandı şimdi, yediklerimiz ne oldu? Herkese alerji testi yapıyoruz, parazit testi, domuz solucanı çıkıyor.

Gülben Ergen: Hiii!

Ahmet Maranki: Adam diyor ki ben yemedim, yemişsin işte. Bu ülkede üretilen et 100 kilo, tüketilen 1000 kilo. Nereden geldi? Hadi 200 kilosu kaçak, 800'ü nereden geldi, kim getiriyor bunları? Nerede bu devlet? İşte yayınladı devletimiz bunu. Şimdi yeni yeni ortaya konuldu. Onun için insanlar hastane kapılarında. Onun için sütü diyoruz. Neden, şimdi on tane şifa vereceğim programın son kısmında. 10 Emir gibi, bunu hayatınıza uygulayın, hiçbir şeyiniz kalmayacak ama bütün bunların sebebi, yılda iki defa şu arınmayı yağın. Bakın, bedensel ve ruhsal arınma diyoruz. 7 gün büyük zatlar eskiden büyüklüklerini 40 gün riyazete borçlular. Gülben Hanım, 40 gün hayvansal gıda yemiyorlar. Hocamız derdi ki; “Bunların ruhları geçiyor, sanki” derdi. Öyle düşünüyorum derdi. (37.41)

Gülben Ergen: Kesinlikle katılıyorum.

Ahmet Maranki: Bir insan devamlı et yerse, et et et, bunun gadabı yüksektir yani. Halbuki kereviz yiyoruz, marul yiyoruz...

Gülben Ergen: Ya, toprağın verdiği besinle kalbe olan, aşka olan, cinselliğe olan, duygusu olan, uykusu olan, hüznü olan... Yaşa, bir canlı ya, bir canlıyı yemekle, kalbi olan, gözü olan bir canlıyı yemekle toprağın, toprak gibi güçlü bir besini yemek aynı şey olamaz. O kadar doğru söylüyorsunuz ki. Öfke, o havya ölmek istiyor mu? Eceliyle ölüyor mu? Hayır, öldürülüyor, cinayet işleniyor, biz de onu yiyoruz. Bu böyle...

Ahmet Maranki: Yani aslında cinayet demeyelim, Allah onları bizim için yarattı ama. Eti de yerken, et gibi yiyelim. Et değil ki bunlar.

Gülben Ergen: Maranki, hayvan isteyerek mi ölüyor, onu söylüyorum.

Ahmet Maranki: Tabi, hayır.

Gülben Ergen: Öldürülüyor.

Ahmet Maranki: Yani öldürülüyor.

Gülben Ergen: Çırpınıyor, böyle. Biz de onu yiyoruz.

Ahmet Maranki: Evet, evet.

Gülben Ergen: Feyza Hanım hoş geldiniz.



Feyza Belenkuyu: Hoş bulduk.

Gülben Ergen: Buyrun efendim.

Feyza Belenkuyu: Öncelikle çok tebrik ediyorum sizi,

Gülben Ergen: Prof. Dr. Ahmet Maranki bize her söylediği şeyle, doğru bilgileriyle bizleri aydınlatıyor, doğruların altını çiziyor, siz ne soracaksınız?

Feyza Belenkuyu: Ben şunu söylemek istiyorum öncelikle, ben sizin programınızı izlemek sayesinde 3 ayda 12 kilo verdim.

Gülben Ergen: Harika.

Feyza Belenkuyu: Hiçbir çapa sarf etmeden öyle ekstra hiçbir diyet yapmadan. Sadece hazır paketlenmiş gıdaları yemedim. Kolalı gazlı içecekleri içmedim.

Gülben Ergen: Harika.

Ahmet Maranki: Maranki konuşuyor işte.

Feyza Belenkuyu: Bir de bol yeşillik, yeşille, sebze yemekle yani, hani rahat bir şekilde hiç çaba sarf etmeden 12 kiloyu verdim. Ve bu kadar kolay olduğunu bilseydim kesinlikle bu saate kadar bu kiloda kalmazdım.

Ahmet Maranki: Ne yemediniz? İnsanlara bir mesaj verin buradan.

Feyza Belenkuyu: Sadece hazır paketlenmiş, çikolata, gofret, cips tarzı şeyleri yemedim. Bir de kolalı içecekler, şu çok masum görünen meyveli maden suları olmak üzere hiçbir şekilde gazlı şeyler tüketmedim.

Gülben Ergen: Çiğ beslendiniz mi?

Feyza Belenkuyu: Onu çok fazla yapamadım, sadece sabah kahvaltılarda kocaman bir tabak yeşillik, her türlü yeşillik yıkıyorum kendime.

Gülben Ergen: Gül Kaynak'ı bizdeyken izliyor musun hiç bilmiyorum.

Feyza Belenkuyu: Gül Kaynak zaten hani şey... Mehmet Ali Bulut Bey'in sayesinde, çok faydalandım onlardan.

Gülben Ergen: Bravo. Aklın yolu o kadar bir ki, siz dinimizden kitaplardan, binlerce yıl öncesinden bizlere deliller sunuyorsunuz, mesela başka bir uzmanımız, başka bir kaliteli yaşamı anlatan da Amerika'ya gitim Japonya'ya gittim.

Ahmet Maranki: Uzun uzun dolaşmış gelmiş. Şahane, aslı var

Gülben Ergen: Ama doğru bilgi bir tanedir.

Ahmet Maranki: Bir tane. Birdir.

Gülben Ergen: O beni çok etkiliyor doğrusu. Size inanan, ona inanan ama özünde doğru bilgi bir tane. Peki Feyza Hanım, ne güzel tebrik ediyoruz sizi. Çok arayanımız var, Maranki konuk olduğu zaman, her zamanki gibi. Hemen sorunuzu alalım. Kitabınızı yollayacağız.

Feyza Belenkuyu: 8 aylık bebeğim var. Şu anda ben onu emziriyorum ama her türlü ek gıdayı alıyor rahat bir şekilde, ben kozmik detoks yapabilir miyim?

Ahmet Maranki: Emzirmeniz mi var?

Feyza Belenkuyu: Evet ama her türlü, her şeyi yiyor artık,

Gülben Ergen: Olsun

Feyza Belenkuyu: Yapamaz mıyım?

Ahmet Maranki: Valla şimdi şu var. İçerinizi temizlemek, bakın şimdi ben size bir misal vereyim, ben size cevap vereceğim. Kampımızda bebesiyle gelen bir hanım vardı. Tip1 diyabet çocuğu için gelmişti, çocuğunu emziriyordu. Kadının bu ara ben de yapayım hocam, tamam. Ama biz destek ürünleri verdik. Destek ürünleri vererek besin destek ürünleri, işte demir, kalsiyum kaybı vesaire olmaması için, verdik. Üçüncü kadın telaşla aşağıya indi, hocam dedi, 6 aylık dedi çocuğuma öyle şey oluyor ki dedi, sütüm arttı dedi.

Gülben Ergen: Tabi.

Ahmet Maranki: Yani pislik temizlendikçe, suları içtikçe, sebze yedikçe sütüm arttı dedi. Bir gün sonra geldi dedi, ne oldu biliyor musunuz? Hocam dedi, çocuğun bezi torba torba parazitler. Daha çocuk beş aylık bakın, görüntüsü var. Beş aylık çocuk,

üç gün, dört gün, annenin sütünü, sağlıklı içtiği için kaliteli, içine besin destek ürünleri, sebze, kızımızın dediği gibi, yediği için gitti o bedendeki çocuğun parazitlerini döküp düşürdü. Onun için bu faydalı olabilir. Lavman yapmayın sadece, ama sebze ve bedeninizi temizleyin. Yahu ölüyor mu insanlar? Et yiyemeyen binlerce insan var. Yemeyen vejetaryenler var. Yani ben şimdi bunu duymuş gibi getirdim.

Gülben Ergen: Bulgur mu?

Ahmet Maranki: Bakın bu dünyada, Türkiye'yi organik kabul edilen tek şey bu "siyaz" dediğimiz bu bulgurdur. Buğdayın aslı bu Gülben Hanım.

Gülben Ergen: Hım. (42.19)

Ahmet Maranki: Buğdayın aslı bu. Dünyada, Türkiye'de bu kaldığı için Türkiye'de bir ürün kabul ediliyor, buğday. Bundan dolayı Türkiye'ye diyorlar ki bir ürünü muhafaza etmiş. Şu anda literatüre girdi. Siyaz bulguru, bunun içinde eksik olan bütün vitamin ve mineraller var. B1, B2, B6, B12, A, B,C, D, E, bütün amino asitlerin büyük çoğunluğunu bu buldur değil, Siyaz bulguru, kara buğday bu.

Gülben Ergen: Hani ne diye alacağız biz bunu?

Ahmet Maranki: Siyaz bulguru diye alacağız.

Gülben Ergen: Siyaz bulguru.

Ahmet Maranki: Kastamonu Feshane Günleri'nde, Kastamonu bölgesinde yetişiyor ancak. Orada kalmış. Yok, bitirilmiş, dışarıdan GDO'luya GDO'luya bugün buğday haline dönmüş, buğday da una.

Gülben Ergen: Talep edin, talep edin, alın, bunlar.

Ahmet Maranki: Kesinlikle.

Gülben Ergen: İsteyin ki daha fazla olsun, çiftçi de ayakta kalsın.

Ahmet Maranki: Bir de bunu alsın, bunu da insanlık için ürettik, kızımıza da bunu öneriyorum. Bunu yesin kalan ömrünü de sıhhatle yaşasın diyoruz. Yine ben herkese

detoksu iki yaşımdan ölene kadar, bakmayın siz, birileri size diyebilir, sapık olursun şu olursun neler diyorlar işte.

Gülben Ergen: Lavmanla ilgili mi?

Ahmet Maranki: Lavmanla, şu olursun bu olursun hiç öyle olmamış.

Gülben Ergen: Ama iyi yerde yapılsın.

Ahmet Maranki: Kesinlikle.

Gülben Ergen: Aman, aman. Dün neler vardı burada. Kuaförde cilt bakımı yaptırın, yok sivilcesini bilmem ne. O kadar olur olmadık yerlerde yapılıyor ki onun da altını çizelim. Doğru yerde doktor kontrolünde.

Ahmet Maranki: Dün üç kişi geldi, kesin hepatit kapmış, nereden diyorum. Valla diyor, dün şeye gitmişim, biri epilasyon yaptırmış, biri bilmem ne, bende yoktu diyor, birden gitmişler, halsizim diyor üç aydır diyor. Baktım olamaz diyor. Ben diyor yeni doğurdum sekiz ay önce. İşte dikkat edin, söylediği çok doğru. Merdiven altı ürünlere asla itibar etmeyin. Herkes uzman kesildi şimdi. Adam saldırıyor o reklamlarda, bu detoks neymiş, bulgur neymiş, şey bunlar, adı da belli değil. İ'yle başlayan birisi. Yani, neler var. Onun için ben buradan bu topluma sesleniyorum, değerli anneler. Erkeklere bakan, çocuklarımızı büyüten sizlersiniz, ne olur sağlıklı yaşayın. Sağlıklı nesiller olsun. Maranki adına bir de buradan bir duyuru yapmak istiyorum müsadenizle. (44.53)

Gülben Ergen: Estağfurullah.

Ahmet Maranki: Şu anda tam bin 200 tane Maranki sitesi kurulmuş, hiç birinin Ahmet Maranki'nin resmi sitesiyle bir alakası yok. Hiçbir kürünü kabul etmiyoruz.

Gülben Ergen: E nereden?

Ahmet Maranki: Googlelardan falan.

Gülben Ergen: Hayır doğrusunu söyleyin siz.

Ahmet Maranki: Bizimkisi www.maranki.com, adam net'i almış alamıyoruz. Yani hiç alakası yok. Hepsi mahkemelik, biliyorsunuz üç yıl sürüyor mahkemeler. Siz de

şikayet edin, hiçbir kür bizim kürümüz değildir. Anadolu'nun her köşesinde, geçen gün ben Kastamonu, İnebolu, Esenyurt köylüyüm, valim emniyet müdürüm de dinlesin, köyüme gitmişler Maranki'nin resmiyle krem satmışlar, benim köyüme.

Gülben Ergen: Memleketinize.

Ahmet Maranki: Memleketime, köyüme gitmiş, Esenyurt Köyü, Demirci Mahalleri'ne Maranki hocanın selamı var, krem 50 milyon demiş herkes birer tane almış. Hiç alakamız yok, bu şampuanları bu kremleri kullanmayın, Polis155'e anında ihbar edin, birbirinize duyurun diyorum.

Gülben Ergen: Tamam.

Ahmet Maranki: Binlerce kişi bunu böyle yapıyor, kabul etmiyor, sağlık çok önemli.

Gülben Ergen: Limonu saçıma sürdüm.

Ahmet Maranki: Kesinlikle, çok faydalı, gözünüze damlatın.

Gülben Ergen: Aa! Yanar.

Ahmet Maranki: Hiçbir şey olmaz.

Gülben Ergen: Nasıl?

Ahmet Maranki: Bir damla.

Gülben Ergen: Bak yapıyorum, yanarsa görürsün canlı yayında.

Ahmet Maranki: Yansın, mikrobu varsa öldürüyordur. Yani ben damlatayım hiçbir şey, yani benim diyeceğim, bazı şeyleri biz yapıyoruz kendimiz, çörek otu mesela her derdin devası.

Gülben Ergen: Hadi sıkın. (46.25)

Ahmet Maranki: Sıkalım, biraz sonra sıkalım.

Gülben Ergen: Bitiyor.

Ahmet Maranki: Tamam biraz sonra sıkalım.

Gülben Ergen: Yanacak mıyım?

Ahmet Maranki: Yook, yanmazsınız. Bir şey olmazsınız. Yani bedene güzellik veriyor canım, sizin için hiç önemli değil diye düşünüyorum.

Gülben Ergen: Yandım, ama normal. Şimdi bu mikropları mı ldryor. Limonla ilgili çok gzle Şeyler söylediniz, sadece suyunu içmekte mi, aa çok yandı!

Ahmet Maranki: Yansın.

Gülben Ergen:Niye?

Ahmet Maranki: Yaksın ki öldürüyor işte, savaŐ başladı.

Gülben Ergen: Ben yandım yeteri kadar.

Ahmet Maranki: Ben fleyeyim sizi de (ff)

Gülben Ergen: Oh! Geçti.

Ahmet Maranki: Nazar değmesin diyelim bari.

Gülben Ergen: Limonun sadece suyunu içmekten mi bahsediyorsunuz?

Ahmet Maranki: Bakın eskilerden limonata, tabi Şimdi kabuklarıyla...

Gülben Ergen: O kadar anlattınız ki imrendim.

Ahmet Maranki: ...yiyin diyorum ama, kabuklarıyla yiyin ama parafin sürüyorlar, suyun, suyun içine atın biraz sıcak suyun içine, parafin çıkacaktır. Ondan sonra rendeleyip kabuğunu kullanın ama artık eski Şeyi kalmadı. Tabii bulursanız yapın. Bunu kullanın. Bilhassa ellerinize, limon siktikten sonra böyle devamlı ellerinizde dursun. Böyle pamuk gibi elleriniz olsun diye düşünüyorum ben. Biz detoksta, her gece yatmadan, bir Őifre daha verelim detoksta kitabında var, detoks kitabımızda, bir bardak kaynar suya yarım limonu sıkıp içerseniz bütün...

Gülben Ergen: Yatarken mi?

Ahmet Maranki: Yatarken. Kan yağları, cildiniz, bedeniniz, toksinleriniz, saçlarınızın dökülmesi bile deęiŐecek. Kan yağlarımızın, kollesterolnzn azaldığını göreceksiniz.

Gülben Ergen: Sabah uyanınca aç karnına diye bilirdim.

Ahmet Maranki: Şimdi şöyle...

Gülben Ergen: Bazen mideye dokunuyor.

Ahmet Maranki: Bakın elma sirkesi, tabii elma sirkesi. Şimdi limon bu haliyle birebir değerinde. Ama bunun sirkesini yapabilirsiniz bunun değerini 15 kat arttırırsınız. 7 ile 15, nasıl limon? Piyasadaki sirke değil, kendiniz elmayı keseceksiniz, bir kabın içine koyun.

Gülben Ergen: Kapayın.

Ahmet Maranki: Bir ay, iki ay, üç ay dursun, altı aydır süresi, bütün o asidini bırakacak, fermente olacak, 10 15 kat değerinde, insan bedenine en uygun meyve elmadır. İnsan PH'si 7,3'tür, Dünya Sağlık Örgütü. Bunun altında olursa kanınızın PH'si, asidiksiz hastalanmaya mahkumsunuz. Üstünde olursanız alkalisiniz, siz siz olun su içerken bir PH ölçer alın, batırın içine, 7,3'ün altındaysa at çöpe onu. Götür nerden aldıysan, bu çok çok önemli. Dikkat edin PH, işte buradaki sebzelerin ıspanak, kırmızı pancar, havuç, tere, roka, brokoli bunların hepsi dünyanın en güçlü PH'si olan. En vurucusu da yeşil çay, dünyada %50,3'le PH'si en yüksek olan içecektir. Günde 10 bardak yeşil çay içilecek, içine birazcık limon sıkın diye söylemek istiyorum. Bunlar çok çok önemli konular diyorum.

Gülben Ergen: Prf. Dr. Ahmet Maranki'ye teşekkür ediyoruz.

Ahmet Maranki: Akşam, bu akşam bütün İstanbulluları Feshane'de konferansım var, saat

Gülben Ergen: Kaçta?

Ahmet Maranki: 17.00'de. Saat 17.00'de, Feshane'de, Sağlıklı Yaşamın Stratejileri diye, hem kitaplarımız imzalayacağız eşimle birlikte hepinizi konferansıma Feshane'ye, Kastamonu günlerine de bekliyoruz.

Gülben Ergen: Teşekkür ediyoruz konuğumuz olduğunuz için. Özlemiştik sizi.  
(49.54)

E-Ahmet Maranki-From Beyaz Tv Seda Sayan's program “Beyaz'ın Sultanı”

Seda Sayan: Türkiye onun tavsiyelerine çok itibar ediyor. Ben onu çok seviyorum, benim canım Hocam geldi. Alkışlarla profesör doktor Ahmet Maranki geliyor.

Ahmet Maranki: Çok sağolun. Nasılsınız?

Seda Sayan: Hocam sormayın, çok özledim. Beni bıraktın gittin nereye gittin sen? Dedim ki Hocam kamplarda dedim, nerdesin Hocam diyorum çekmiyor diyor. Çok sevdiğim, değerli büyüğüm Abdulkadir Aksu beyefendi, uzun yıllar Türkiye Cumhuriyeti'nde İç İşleri Bakanlığı yapmış, AK parti Genel Başkan yardımcılarında biri şu anda da. Değerli büyüğüm bir şey için beni aradı dedim ki ben de, tamam dedim Abdulkadir Aksu Beyefendi'ye hemen dedim birisini gönderdi çünkü, siz dedi Ahmet Maranki Hocamızla böyle bir şeyi iyileştirmişsiniz. Bu dedi küçük bir kız, buna da dedi, ilgilenin dedi. Hocamı arıyorum çocuğu yollayacağım. Tamam dedim çünkü. Çünkü değerli bakanımıza hemen dedim. Hocamla konuşamıyoruz ki, dağlarda.

Ahmet Maranki: İşte insanlık için bir şeyler yapmak lazım. Seda Hanım biliyorsunuz biz sizinle çok güzel programlar yaptık

Seda Sayan: Çok, sayenizde.

Ahmet Maranki: Geçen yıl ana haberleri bile geride bıraktık. Yani rekorlar kırdık. Bu da tabii necip Türk milletinin bize gösterdiği bir kıymet. Onun için bu çok önemli bir şey.

Seda Sayan: Evet, Allah razı olsun. Eksik olmayın inşallah, eksik olmayın.

Ahmet Maranki: Biz bütün gayretimizle, Seda Hanım'ın bu sözleri tabii müspet manada değerlendiriyoruz. Dağlardayız niye, sizler için. Çünkü binlerce yıldır dünya kurulalı bu dağlardaki alıçlar toplanmamış, ahlatlar toplanmamış, yabani elmalar toplanmamış. İşte biz bu dağlarda hiç ihtiyacımız yokken, hünerimiz var işimiz var, gücümüz varken, insanlık için bunları araştırıp sizin hizmetinize sunmak için, bir gayretler içinde dağ, tepe, bayır vadi demeden gece gündüz dolaşıyoruz. Bunları alıyoruz, binlerce kişiye istihdam oluşturuyoruz bakın. Bakın köylerde aile ziraatı gelin, 7 yaşında çocuk, anne, baba, gidiyor dağlardan o kuşburunlarını, ahlatları,



alıçları topluyor. Toplama merkezlerine getiriyor. Büyük bir istihdam. Getiriyor onları bizim fabrikalarımızda, tabletini yapıyoruz, efendim extratlarını yapıyoruz ve devletimize müracaat ediyoruz onaylatıyoruz ve sizin hizmetinize sunuyoruz. İşte o zaman Sayın Aksu gibi benim de 40 yıllık arkadaşım dostum büyüğüm. Özal'ın döneminde beraber, ilk şeylerinde bende beraber, Adnan Kahveci'nin danışmanlığını yapmıştım.

Seda Sayan: Muazzam bir beyefendidir, Abdülkadir Aksu. Ellerinden öpüyorum.

Ahmet Maranki: Çok. Çocukları ellerimizde yetiştirdi, Murat falan, hepsi arkadaşlarımız. Onun için insanlığa biz konuşmuyoruz birileri konuşuyor. Sırtını devlete dayamış oradan ceza yazıyor, bunu yapıyor, itiyor kakıyor, getiriyor, engellemeye çalışıyor, mahkemelere gidiyor, biz ne yapıyoruz? Biz de bunları toplayıp, bu necip milletin hizmetine sunuyoruz. Çünkü Avrupalı bunu yapıyor, Amerikalı bunu yapıyor. Bir gün Çin'e gidin bütün taksilerinde, herkesin bir termosu var. Taksicinin iki litrelik, yarım saatte bir yeşil çay içiyor. Gidin Çin'de, uzak doğuda prostat hastası, kalp hastası göremezsiniz, yok. Biz yeşil çay diyoruz bakanlıklar ceza yağdırıyor. İçin diye deyince hemen bir komisyonlar, ya bunu nerden nedir? Sizin hizmetinizdeyiz.

Seda Sayan: Peki madem öyle, Hocam Sağlık Bakanlığını alternatif tıbbi literatüre alması hakkında ne düşünüyorsunuz. Sonunda senin dediğin oluyor sanırım.

Ahmet Maranki: Evet şimdi biz konuştuk, iyi ki konuşmuşuz sizlerle beraber.

Seda Sayan: Çok seslendik değil mi Hocam?

Ahmet Maranki: Çok, çok seslendik.

Seda Sayan: Peki bunla ilgili konuşacağız. Sağlık Bakanlığını alternatif tıbbi literatüre almayı artık düşünüyor ve bunu bir an önce yürürlüğe sokmayı. Hocamızın da zaten hedefi buydu ve çok mesajlar verdi.

Ahmet Maranki: Hedefimiz buydu.

Seda Sayan: Bununla ilgili konuşacağız. Sakın bir yere ayrılmayın önce reklamlar. Tabii ki...

Dış Ses: Bitkilerin efendisi Prof. Dr. Ahmet Maranki yeniden Seda Sayan'da. Prof. Dr. Ahmet Maranki'den, sonbaharda 10 yaş gençleşme formülleri. Bitkilerin efendisi Prof. Dr. Ahmet Maranki'den sağlıklı beslenme formülleri. Prof. Dr. Ahmet Maranki az sonra Seda Sayan'da... (05.22)

Seda Sayan: Ahmet Maranki Hocam için daha slov bir şarkı seçmiştim. Dediki; "Sen alıştırdığın gibi yap." dedi, "Hareketli ister onlar." Dedi. Teşekkür ediyorum sevgili Hocam. Prof. Dr. Ahmet Maranki tam bir şeyin cevabını veriyordu ki, kısa bir ara reklamlar dedik. Bu çok önemli çünkü, Hocam birlikte bu iş için çok mesajlar verdik çok seslendik, neydi bu televizyonunu yeni açanlar için hemen bir hatırlatma yapmak istiyorum. Sağlık Bakanlığı artık alternatif tıbbi literatüre almayı düşünüyor. Aldı ve kanunlaştı.

Ahmet Maranki: Evet aldı ve kanunlaştı. Tabi evet.

Seda Sayan: Hocamın da istediği buydu. Benimde istediğim buydu. Şimdi bu ne demektir ne oldu yani?

Ahmet Maranki: Evet bu konu dillendirildi, çok dile getirildi. İşte, bir mücadelenin sonu bu. Güzel bir zaferle bitti. Zafer derken, zaten hükümetimiz bu konuya duyarlıydı. Sağlık Bakanımız hassastı bu konuda. Artık halktan da gelen taleplerle, artık Amerika'da, Avrupa'da olduğu gibi, yani sizler, yani değerli bu necip milletin evlatları da, bir annemiz, bir İngiliz annesi gibi, Fransız'ın kızı gibi, bizde artık orda neler oluyorsa bu ülkede onu sağlanacak, bunun alt yapısı oluşturulacak. Bu çok geç kalınmış bir şey. Yani bu ülkede acıdır Lübnan'da, Bulgaristan'da Yunanistan'da, bütün dünyada bu vardı. Ülkemizde bu yoktu. Hala birileri direnç gösteriyor. Bir takım kurumlar kişiler. Ama bakanlığımız bunu yasalaştırdı. Şimdi ama buna ben sevinemiyorum fazla. Alt yapısı ne olacak bunun? Yani bu çıktı ama Seda Hanım integretif tıp. Şimdi tıp var zaten ülkemizde, nedir integretif tıp? Bir kere integretif tıp yani tamamlayıcı tıp dedikleri. Alternatif tıp diye bir şey olmaz. Yanlış bir kelime bu. Onu zaten bakanlık üç halde verdi. Alternatif tıp tamamlayıcı tıp olarak verdi. Tamamlamak şimdi tamamlayıcı tıp. Türkiye'de tıbbi doktorlar yapar kanunlarımız var. Halen bir yüz yüzeli yıldır değişmeyen, 1219 sayılı Tababet Kanununa göre hasta tedavi etmek hekimlerimize aittir. Çok güzel. Yani bir hastayı tedavi etmek ancak uzmanlık isteyen bir hekimdir. Şimdi tıbbi yönü bu peki tamamlamasını

nerden olacak? İşte bu tamamlama nedir fitoterapidir, yani bitkisel tedavi, hidroterapidir su tedavi, aroma terapidir koku tedavi, renk terapi var, artı balnea terapi kaplıca tedavileri var, artı masaj var, artı siyatşu var, artı reiki var, artı bio enerji var. Yüzlercesi var bunun. Zaten ülkemizde bunlar uygulanıyordu. Şimdi bunların da artık insan sağlığına destek için tedaviye, bu kanunlaştı. Bunun altının yapılması lazım. Ama maalesef bu ülkemizde hala, yukarıda birileri diyor ki, yani şimdi örnekleri var. Amerika'yı keşfetmeden Seda hanım, ne yapacağız? Alman modelini alalım ve yahut da Hollanda ya da bunda en ileri kim, Çin ise Çin'in modelini alalım. Veya ortasını bulalım. Bu uzmanlar yetiştirilmeli üniversitelerde. Bunların muadil mektepleri açılmalı. Diplomalı insanların bu işi yaparak, bu işi yanlış yapanlardan, ehil olmayan ellerden, diplomasızlardan merdiven altı ürünlerden kurtararak artık bu ülkede bu kaide ve kuralların konulmasını bakanlık kararlaştırdı. (09.09)

Seda Sayan: Evet, evet.

Ahmet Maranki: Buna karşı çıkmak vatana hıyanetle eşdeğerdir. İnsana hıyanetle eşdeğerdir ama bunun altını korunurken ben bakanlıktaki tedavi hizmetlerine verilmiş bu görev, burada bir komisyon oluşturulmalı. Yani bir ara ülkemizde denizcilik yüksek okulu açıldı. Denildi ki artık miçolar kaptanlar bile diplomalı olsun. Ne yapalım? Dediler ki önce alaylıları diplomalı yapalım. Hızlı kurslardan geçirdiler. Bu ülkede de artık ben aliciyim bucuyum uçanı kaçanı spirütüel boyutu , efendime taşıcısı, bitkicisi, kim varsa bunun bu kurslardan geçirerek diplomalı hale getirilmesi lazım bir. İkincisi; ya bu ülkede Seda Hanım, simit satmak için bile simit üretmek için simitçiler odasından belge, şoför ehliyeti almak için şoförler odasından belge almanız lazım. E şimdi elini kolunu sallayan bu işi yapmamalı. Bakanlık bunun için bu kuralı koydu.

Seda Sayan: Doğru, doğru evet.

Ahmet Maranki: Şimdi onun için bizde diyoruz ki, bu alt dallar kurulacak, buradan bir konsey olacak bu integretif tıp konseyi.

Seda Sayan: O zaman diyorsun ben rahat ederim. (10.18)

Ahmet Maranki: Bunun kuralları konacak. Doktorlar kendi işini yapacak. Yani bugün Hollanda'da doktorlar akupunktur yapmıyor ki, Almanya'da bitkiciyi doktorlar yapmıyor ki, haypirektifler var, doktor yardımcıları var. Devlete müracaat ediyorsunuz, bunun bir mektebi var, diploması var alıyorsunuz. Maliyeye müracaat ediyorsunuz, haypirekt tedavisi yapabiliyorsunuz. Sülük tedavisi yapabiliyorsunuz, bitki tedavisi, taş tedavisi, su tedavisi, yüz tedavisi, renk tedavisi...

Seda Sayan: Kız bir de sülük tedavisi de var.

Ahmet Maranki: Evet tabi hani tuzunuz yok bugün en büyük eksiğiniz, nerede tuzunuz?

Seda Sayan: Valla doğru ne yaptınız kız tuzumu? Ama evimin her köşesinde, kafayı kaldır çocuğum. Kaldır, kaldır, kaldır.

Ahmet Maranki: Evet bunun için terapi bunların hepsinin olacağına ben inanıyorum. En kısa zamanda alt yapısının olması için bakanlık hemen gayret yapmalı.

Seda Sayan: Evet evimin her yerinde ve başucumda biliyorsunuz, o tuzumla yatıyorum. Oturma odamda, yatak odamda ve salonumda, Hocamın bana verdiği astımım ile ilgili. Bir de o kadar güzel bir şey ki, gece lambası da aynı zamanda başucumda o benim hep yanıyor. Onun sayesinde daha rahat.

Ahmet Maranki: Çünkü birden havaya iyon veriyor. Ve iyi uyuyorsunuz. Bakın ilaçlarını artık azalttı. Seda Hanım artık her geçen gün gençleşiyor.

Seda Sayan: Teşekkür ederim. (11.38)

Ahmet Maranki: Efendim herkesin bir hocası olmalı, evet teşekkür ediyorum.

Seda Sayan: Valla bir kere önce hemen sorularıma geçeceğim. On yaş gençleştirmenin formülü tamam başladı artık tamam. Mesajlarımızı verdik ama ilk önce teşekkür etmem gereken bir isim var Elmas Hanım. Prof. Dr. Ahmet Maranki Hocam'ın eşi, benim hemşerimdir, Tokatlıdır. Elmas Maranki, seni çok seviyorum. Sen benim canımsın. Baskına geliyordum valla. Hocam dedi ki gitseydin valla. Kız anam kocan nerde senin diyecektim.

Ahmet Maranki: Bir dolma hemen sarardı size, sarma yapardı.

Seda Sayan: Yapardı valla yayına az mı kısır yolladı? Bir bat yapar, bir dolmalar sarar. Elmas Maranki seni çok seviyorum, canım benim, güzel arkadaşım. Yine Hocamızı pırıl pırıl yollamışsın, eline yüreğine sağlık arkadaşım benim. Elmas Hanım da taşlar konusunda inanılmaz. Özellikle taşlar konusunda, her konuda çok başarılı bir hanımefendidir ama masaj ve taşlar konusunda tartışılmaz Elmas Maranki.

Ahmet Maranki: Bu kitaplar hep onun.

Seda Sayan: Hocam bir gösterebilir mi şu kitapları. Allah aşkına bakın

Ahmet Maranki: Türkiye’de ilk defa masajla...

Seda Sayan: Bakın, Masajla Mucizevi Tedaviler.. Elmas Hanım’ın çok özel çalışmaları bunlar, çok özel araştırmaları. Ve yine Elmas Maranki ile Hocamın birlikte yazdığı; Noktalarla Mucizevi Tedaviler kitabı. Elmas Hanım’ın yine çok mühim araştırmalarının sonucu piyasada olan kitaplarıdır bunlar , Elmas Maranki hanımefendi çok çok kıymetli bir hanımefendidir bende onun için ismini söylemeden geçmek istemedim. Şifalı taşlar dedin mi elmas Maranki’yi tek geçerim.

Ahmet Maranki: Evet, evet tek geçerim. Bir şey diyemiyorum.

Seda Sayan: Tek, bir tanedir o benim canım. Çok önemli bir kadın ve bu konudaki araştırmaları göz ardı edilemez. Bunlardan da bahsedeceğimiz ilerleyen günlerde. Ahmet Maranki’yi yakaladım, artık bir yerlere kurtulamaz merak etmeyin. Ama bugünün tadını çıkarın, ne olursunuz kağıt kalem biliyorsunuz, anons ettim size hazır bekleyin diye. Şimdi on yaş gençleşmenin formülü masayı hemen canlı canlı buraya istiyorum. Hemen Hocam gel bakalım çıkalım ortaya bir canım Hocam benim. Hemen arkadaşlarım masayı alsınlar. Kim istemez ki on yaş gençleşmek üstelik de bitkilerle.

Ahmet Maranki: Şimdi integratif tıp bu, bu yani bu taşlar da integratif tıbbın içinde, tamamlayıcı tıbbın içinde, bitkiler de bunun içinde, masaj da bunun içinde, buradakiler de bunun içinde. Şimdi biliyorsunuz biz Türkiye’ye bir konsept getirdik. Ben her zaman şunu söylüyorum, bakın tribünlere oynamayalım, bir ağaç dikelim bu ülkede. Bir yerlerde oturup bir şeyleri engellemeyin, yoktur demeyin. Dedirtmeyin bunları. Mesaj atın bakana, başbakana, sağlık bakanına, neden benim İngiliz’in karısı

kadar, Fransız'ın kızı kadar hakkım yok mu? İleri ülkelerde ne yapıyorsa onu yapalım deyin, yani sadece, yetinmeyin, oturmayın bulunduğunuz yerde. Bu ülkede birileri bir şeyleri engellemek istiyordu. Ama bu arada başbakanımıza da geçmiş olsun diyoruz.

Seda Sayan. Geçmiş olsun, Allah şifasını versin. (14.56)

Ahmet Maranki: Kendisine şifasını versin. Emine Hanım çok gayretleriyle onun yanında, biz de buradan seslenelim. Sayın Başbakanımıza, yanındakilere, danışmanlarına, biz de destek olabiliriz. O hani doktorlarımızın emin ellerinde ama buradan sesleniyorum birkaç yerden mesaj yolladım ulaşmamış olabilir. Özel kalemine ve diğer yerlere hepsine, Ela Hanım'a çok yere. Biz de integratif tıp olarak kendisine extratlarımızla ve dualarımızla yardımcı olabiliriz ve bunun ilgili İspanya Krallığı bizi arıyor, Dubai şeyhliğinden insanlar geliyor. Geçen hafta bütün Suud Krallığının bütün akrabaları yanımızdaydı. Bunlar oralarda ilim mi eksik niye bize geliyorlar? Bir sebebi var demek ki. Ben istiyorum ki ülkemde başbakanıma da, cumhurbaşkanına da, halkıma da hizmet edeyim. Amerika'da üretilen her şeyi biz bu ülkede ürettik. Daha fazlasını. Avrupa'da olanlarının en iyilerini, hem de helal noktasında Türkiye'deki, işgücü ile bunu ürettik. Bize İngiliz'in Amerikalı'nın malı lazım değil. Bu ülkede her şey var. 12 bin endemik bitkinin 9 bin 500'ü ülkemizde var. Bugün Belçika, İsrail bitki yağları ile gelirlerini elde ediyor. Bunların hepsini bizden alıyor. Bu ülkede biz bunu yapabiliriz. Ekonomimize çok büyük katkılar yaparız. Sağlık harcamalarımızı kısabiliriz. İntegratif tamamlayıcı tıbbı onun için ben buradan Sayın Başbakanımıza ve Emine Hanım çok duyarlı, mesaj iletiyorum. Kendilerine bizim bu bütün ürünlerimizi. Yüzde bir zararımız olmaz Seda Hanım. Yüzde bir faydamız olabilir. Buradan bir kere daha canlı yayında kendisini 24 saat emrinde olduğumuzu. Çünkü bu ülkenin Tayyip Erdoğanlar'a ihtiyacı var şu günlerde bilhassa.

Seda Sayan: Evet şimdi gelelim sonbaharda nasıl on yaş gençleşebiliriz ne yapabiliriz? Dikkatle dinleyin, kağıdı kalemi hazır edin, yazın kız! (17.04)

Ahmet Maranki: Evet şimdi on yaş gençleşme derken bunun bir anasını anlatalım. Şimdi biz Türkiye'ye bir misyon getirdik , beş yıldır. Beden temizliği, ruhsal bedensel arınma. Bakın<sup>33</sup> şimdi biz hastalıklardan falan bahsetmiyoruz. Hasta

tedavileri doktorların işi biz destek yapabiliriz. Tamamlayıcı tıp diyoruz ya konuştuğumuz konular bunlar. İşte bunun içinde kozmik beden temizliği diye ülkemize getirdiğimiz, ruhsal bedensel arınma, yani ruhunuzu arındırarak, bedeninizi arındırarak nasıl kaliteli yaşarsınız. Bunu yaşarsanız zaten bakın kanser olmazsınız. Kısırlık çekmezsiniz, çocuğunuz normal yoldan olabilir. Boyun fitiği, bel fitiği, karaciğerinizde sıkıntınız var hepatit mikrop olmazsınız neden çünkü bağışıklığınız güçlenir. Bakın saçınız dökülmez bütün kilo obezite yaygınlık bugün. İşte bütün bu hastalıkların, stres sıkıntı bu kadın hastalıklarının, kist, erken menopoza, hava kirli su kirli elektromanyetik dalgalar var yani bu tür ortamlarda hasta olmamak mümkün değil.

Seda Sayan: Her şey aleyhimizde.

Ahmet Maranki: Onun için bu beden temizliğine bir çözüm, bütün bu sayılanlara bir çözüm. Bir insanın bağışıklığı güçlü olursa Seda Hanım, dışarıdan şimdi bir düşman gelir seni zayıf görürse bir tokatta yıkar değil mi bir fiskeyle yıkar.

Seda Sayan: Doğru (18.27)

Ahmet Maranki: Ama sen güçlü olursan, adam bir bakar ben bunu yıkamam der. Halk tabiri ile konuşuyorum burada. İşte biz güçlü olacağız. İmmün sistem dedikleri, işte bu kozmik beden6-7 temizliği, bu bağışıklılık sistemimizi güçlendirmek için bir metot. Ne yapıyoruz? Yılda iki defa ilkbahar ve sonbaharda yapılıyor bu temizlik, mart nisan mayıs aylarında bir de ekim kasım aralık aylarında. Gökteki ayın çekim kuvvetine göre yapılıyor. Yani dolunayda biliyorsunuz, bu mistik boyutlarda da vardır. Şimdi şaban ayının 15 inde oruç vardır, niye gökteki ay 15 inde çekim kuvvetinin en güçlü olduğu andır. Yani medcezir. Suları bedenden çeker. Ve hatta peygamber efendimiz demiştir ki; o gün oruç tutun. Bir gün evvel değil çünkü bunu İsa'nın kavmi de tutmuş, Musa'nın kavmi de tutmuş. Şimdi biliyorsunuz yeni muharrem ayına girdik değil mi? Oruç var. Ne demiş, bir gün önce bir gün sonra, 3 gün. Bakın bunlar 14 hep dolunay günlerine denk gelen şeylerdir. Biz bu 3 günü 7 güne çıkardık. Bedeninizden suları çıkartıp attığımızda, o toksinleri parazit torbalarını çekip attığımızda, keselerinizdeki16 çamurlarınızı çekip attığımızda ki bunlardan insanlar ölüyor. Safra kesesinde çamur var diye ölüyor. Bizim

kamplarımızda evlerinde insanlar avuç avuç taşlarını döküyor. Gördünüz siz geldiğiniz zaman ofiste.

Seda Sayan: Gördüm evet torba torba, kadından neler döküldü aaa! Gördüm hanımefendi nerden gelmişti Mersin'den mi gelmişti? Bak hiç unutmuyorum. (20.05)

Ahmet Maranki: Evet şimdi o yeşil yeşil iltihaplar o rahatsızlıkları yapan bunları atıyorsunuz, bunlar yapılıyor. Bunu yaptığımızda yılda iki kere ilkbaharda yapın, kışın kirliliğini atın sağlıklı girin. Şimdi önümüzde bir imkan var, son tarih çekim kuvveti. Karanlık dolunay 18- 25 Aralık. Herkes not alsın. Evet kağıt kalemler. Ekranları başındakiler de. Herkes bunu yapabilir, hiçbir şey yok biraz sonra izah edeceğim. Çok kolay cildiniz düzelecek, saçınız düzelecek çok kolay.

Seda Sayan: Mis gibi olacaksınız kız, tam detoks, arınma. Bakın Hocam ne diyor arınma. Arınacaksınız, o yorgunluğu atacaksınız, o pislik gidecek üzerinizden değil mi Hocam?

Ahmet Maranki: Arınma, sabahları sopa yemiş gibi kalkmalarınız hepsi gidecek.

Seda Sayan: Günah, bak ben Hocam sayesinde öyle kalkmıyorum püri pak kalkıyorum. Ama bir şey söyleyeceğim, nasıl dinliyorum seni doğru söyle?

Ahmet Maranki: Aferin, aferin.

Seda Sayan: Sen benim Tiroit hapımı bile biliyorsun her gün bir tane içiyordum. Dedi ki bir gün iç bir gün içme, hatta hafta sonları içmiyorum, sana müjdeyi vereyim.

Ahmet Maranki: Evet, evet şimdi zaten astım krizleri de bitti ama.

Seda Sayan: Daha iyiyim değil mi? Ahmet Özden Hocam'la ile stüdyodayız, okuyamıyordum şarkıları değil mi? Şimdi daha iyiyim.

Ahmet Maranki: Evet biliyorum. Efendim bunların hepsi mümkün yeter ki siz isteyin. Seda Hanım istedi teslim oldu. Bir de teslim olacaksınız.

Seda Sayan: İnanmak, teslim olmak. (21.40)

Ahmet Maranki: İnanmak yüzde 49, bakın buradan en önemli kısmı inanacaksınız. Ben kâinat eczanesindeki 124 bin çeşit bitki nebatatın sadece inekler, koyunlar,



kurtlar, kuşlar yesin diye yaratılmadığına, onu bu insanın da hizmetine verildiğini idrak edeceğiz. Dünü ve bugünü birleştirip bütün bu kitaplardan. İlaçlar 50 yıldır çıktı Seda Hanım.

Seda Sayan: Tabi.

Ahmet Maranki: Bilinen 5 bin yıldır, bin 500 yıldır ne vardı bitkiler vardı, taşlar vardı, sular vardı değil mi? Kainat vardı.

Seda Sayan: Dün Hürrem'in eli yandı bir merhem sürdüler geçti. Kızım eskiden beri öyleymiş ilaçlar mı vardı o zaman. Evet Hocam. (22.23)

Ahmet Maranki: İşte böyle, şimdi ne yaptı? İki şeyi dövdü orada, hemen getirdi sürdü yanıklar geçti. Çok kolay.

Seda Sayan: O yaralar, yanıklar geçti, hep bitkilerle. 15

Ahmet Maranki: Efendim işte bunun için bu mümkün. Biz bunu getirdik ülkemize bunun kuralları da konulacak. Geleceğiniz çok güzel olacak, size bunu söyleyeyim. Birileri bunu engellemek istese de, Seda Hanım gibi bizler buna müsaade etmeyeceğiz. Bunları dilimiz döndükçe buradan konuşmaya devam edeceğiz inşallah. İşte beden temizliğini...

Seda Sayan: Peki. Ben diyorum ki; hemen ekran başına anonsu yaptık. Bu arada kağıdı kalemi hazırlasınlar. On yaş gençleşme, arınma, detoks, temizlenme, pislikleri geride bırakma, hafifleme, geliyor formül ama önce reklamlar. (23.07)

Seda Sayan: Herkes kağıdı kalemi hazırladı on yaş gençleşmenin sırrı burada. Ne güzel, ne güzel Hocam kağıtları sallıyorlar size. 10 yaş gençleşmenin sırrı burada. Buyurun efendim.

Ahmet Maranki: Tabi on yaş deyince 30 yaşındaki de 10 yaş olmuyor. Bu 50 yaş civarında olan birinin hücrelerin daha sağlıklı olması manasında, ironi yapıyoruz. Şimdi diyorlar ki Hocam 10 yaş bu 11 olmaz mı falan? Bu ülkede böyle ruh hastaları var yani bazen böyle. Adam diyor böyle bu 11 yaş olmaz mı?

Seda Sayan: Var, var onlar da olsun, onlar da bu işin şeysi, bu ruh hastaları da olacak.

Ahmet Maranki: Ben bu cennet lüzumsuz değil, cehennem lazım değil, her yere adam lazım, kim nereye lazımsa oraya gidecek. Biz güzel düşüyoruz mutlu oluyoruz değil mi?

Seda Sayan: Aynen öyle, aynen öyle. Evet şimdi ne yapıyoruz?

Ahmet Maranki: Efendim iki defa dedik ne yapacağız, 7 gün evinizde yapacağınız şey bakın önümüzde ekran buraya bakarken önümüzdeki de göstereyim. Kullanacağınız kainat 34 eczanesinden kırmızı pancar, bakın şu kırmızı pancar mucize bir şey. Bakın 3 sene önce 5 35 sene önce şu kırmızı pancar yoktu bu ülkede. Biz bunu dedikten sonra tonlarca pancar ekildi bu ülkede ve tüketilmeye başladı. Gördüğümüz gibi, kan gibi hücre, şu anda turşusu yapılırdı ki onda bir değeri düşüyor o zaman yani onda bire düşüyor değeri. Siz bununla evinizde yoğurtlu falan çok güzel evinizde yapın. Şimdi biz detoksta ne yapıyoruz? Arınmada her sabah 2 bardak su içeceğiz. Şimdi 7 gün boyunca su içilecek, 2 bardak. Ne yapılacak? Katı meyve sıkacağınız olacak evinizde bir tane, birinci ana madde kırmızı pancar, içine koyuyoruz.

Seda Sayan: Nasıl koyacağız soyacak mıyız?

Ahmet Maranki: Yok yıkayın bunu, katı meyve sıkacağından, basıyorsunuz suyunu çıkartıyorsunuz. Olsa da yapseydik burada.

Seda Sayan: Tamam, kırmızı pancarı koyduk. (25.12)

Ahmet Maranki: Niye kırmızı pancarı koyuyoruz? Biz ne içeceğiz? Bakın beden hastalanmasının, kirlenmesinin sebebi asidik olması, asit olması. Ph çubuğu alın bir yerden. Yaşam merkezlerinde var bundan, dilinizden ölçün. Seda Hanım'ı ben hep ölçüyorum 7, 7 buçuk çıkıyor maşallahı var. Nerdeyse benden iyi çıkıyor.

Seda Sayan: Maşallah Hocam.

Ahmet Maranki: Yani biraz böyle evet evet hocanızdan kaynaklanıyordur, böyle evet onu da söyleyeyim bu ara.

Seda Sayan: Evet, Allah razı olsun. Bana diyorlar ki bu arada ne yapıyorsun bu estetik midir böyle pür i pak. Diyorum ki Maranki. Bak kadın, ne oldu cildi.

Ahmet Maranki: Evet, teşekkür ederim. Herkes yaşlanırken ben bakıyorum siz gençleşiyorsunuz.

Seda Sayan: Ama sen bana güzel bakıyorsun, iyi bakıyorsun.

Ahmet Maranki: Evet, evet biz iki türlü güzel bakıyoruz hem ruhsal hem maddesel. Bakışımız güzel, birileri bakarken enerji alıyor sizden. Efendim dünyada en alkali şifalı bitkiler, kitabımızda bütün bunların tarifi var, bitkilerimizin başında kırmızı pancar gelir. Bakın kırmızı pancar en alkali, en asidi çözücü Allahın yarattığı bir sebze. Hemen not alıyorsunuz. Sebzeler temizleyicidir. Meyvelerse besleyicidir. Efendim, ben meyve yiyorum. Meyve yeme anca kendini temizle. Şimdi çöpün üzerine güzel bir şey koysanız olur mu? Önce bedeninizi temizleyeceksiniz, sebzelerle. İşte kırmızı pancarın suyunu sıktık. Yüzde 25 kırmızı pancarın suyunu sıktık, arkadan elmamız. Kilosu çok olanlar için elmalar. Hemen yine iki tane elmayı katı meyve sıkacağına arkasından. Yumuruk büyüklüğünde, herkesin ölçüsü bu olacak. Elmamızı da sıktık. İkinci çok önemli artı arkadan havucumuz var. Bakın burada. Neden havucumuz var? Havuç yine havuca bakın şimdi, ne var bir insanın omurgası gibi. Şimdi ironi yapıyorduk ya geçen programlarda, bakın dimdik omurga. A vitamini var ya bunda, kemikler için gelişimde doktorlarımızın söylediği, bunu kesiyorsunuz bakın aynı omurga gibi içi yani insanın kemik yapısına. Bunu da sıkıyorsunuz, yine 5 tane de havucun suyunu sıktınız, içine koydunuz, evet ana ürünümüz bu; kırmızı pancar, elma, havuç. Şimdi bu anayla iki bardaklık su çıkardınız, her gün içine, birinci gün burada gördüğünüz, ıspanak. Bakın ıspanak gene dünyanın en alkali 5 sebzesi arasındadır, ama maalesef o ıspanaklar kalmadı. Şimdi biz her cumartesi günü köy pazarına gidiyoruz.

Seda Sayan: Hocam İnebolu pazarı var yerini söylesene gitsinler.

Ahmet Maranki: Topkapı'da Eresin Otelinde, kozmik yaşam merkezini de hemen Pazartekke tramvay durağına geldiğinizde. Evet, şu boyda ıspanaklarımız. Bütün bu organik ürünleri orada bulabiliyorsunuz. Kefirinden, köy tavuğundan, köy yumurtasından yoğurtlara kadar ev yapımı çok özel sebzelerimiz her şeyimiz orada var.

Seda Sayan: Reyhan, gidelim İnebolu pazarına Hocamla beraber çekim yapalım.  
(28.41)

Ahmet Maranki: Çekim yapalım. Bu hafta bekliyoruz. İspanağımızdan birinci gün, kırmızı pancar, havuç, elmanın üstüne ıspanak ekledik, birinci gün. İkinci gün lahanaya ekliyoruz. Bakın burada gördüğünüz lahanalarımızdan, küçük bir parça içine atıyoruz. Yine dünyanın en alkali sebzelerinden biri lahanadır, salata. Mutlaka bunu yapıyorsunuz. Üçüncü gün, hemen pırasa yapıyorsunuz, pırasayı atıyorsunuz.

Seda Sayan: Diğerleri aynı ama. Kırmızı pancar, elma ve havuç aynı her gün. Üzerine bir gün ıspanak, bir gün lahanaya, üçüncü gün pırasa

Evet bunu yapıyorsunuz. Dördüncü gün maydanozumuz var burada. Maydanozunuzu atıyorsunuz. Bir kısım, bu kadar bir maydanoz atıyorsunuz. Beşinci gün yine burada gördüğünüz gibi brokoli atıyorsunuz. Bu şekilde. Altıncı gün bulabilerseniz biraz turp atın.

Seda Sayan: Rengi fark eder mi siyah, kırmızı farketmez?

Ahmet Maranki: Yani küçük turplardan atmaya çalışın. Bulamadınız, tere bulun, ne varsa sezonunda. Asla sera ürünleri kullanmıyorsunuz bakın. Bunların tehlikelerini hep ileride anlatacağız neden dolayı. Yedinci gün zaten işimiz bitmiş oluyor.

Seda Sayan: Kızım sıkın sıkın da için de için de çocuklara da içirsinler değil mi Hocam? (30.15)

Ahmet Maranki: Tabi. Şu söylediğimi, lütfen bütün annelere sesleniyorum. O hazır mamalar şunlar bunlar, patlar, cipsler, furuktoz bazlı şekerler, çocuklarınıza astım, alerji, tip 1 diyabet hastası mı, yapıyor bir araştırılın bunlar. Şu söylediğimi bir bardak da çocuğunuza içirseniz ama bir şey unuttuk. Ne yapıyoruz bu karışımın içine ne koyuyoruz?

Seda Sayan: Zeytinyağı. Çok seviyorum. Artık öğrettik Hocam. 29

Ahmet Maranki: Bir tatlı kaşığı, saf, bilhassa sekiz asidin altında, sıfır sekizin altında, saf zeytinyağı koyarak, yağda eriyen vitaminler olduğu için emilimi kolaylaştırın diye. Bunu için, o çocuğunuzun cildindeki bütün sivilceler, kızlar çok hassas çünkü, her gün sürüyor ediyor saçını dökülüyor, çocukların ciltleri bozuluyor. Sinirli stresli oluyor. Demir eksikliği var hepsinde. Şuradaki bununla bütün bu olumsuzluklar gidecek o çocuklarınızın cildi 34 sağlıklı, mutlu, huzurlu olacak.

Saçını taradı mı elinde kalıyor, kalmayacak. Yapın olur mu? Ya bir zararı yok ki. Bir yapın, meyve suyu da içiyorsunuz. Bu arada ekrana da verdiler teşekkür ederim. Bu da çok güzel bir çalışma, ekip güzel. Ekip iyi, çalışıyor.

Seda Sayan: Çok çok teşekkür ederiz Hocam.

Ahmet Maranki: Yani bu çok önemli, bunu yapın, 7 gün buna devam ediyorsunuz. Çocuklarınız, bebeleriniz, lohusalarınız bunları için. 7 gün bunu içtiniz sabahları, sonra bitti, sabah kahvaltınız bu. Zaten şurayı düşünün bakın burada 3 kilo şeyi bir bardağa koyduk size verdik. Bunu bütün bir gün yapın. Evinizdeki televizyonu verin bir yere, bir tane katı meyve sıkacağı alın. Yapın bunu,

Seda Sayan: Herkesin evinde var artık, haydi uydurmayın bana. Var değil mi? Hah!

Ahmet Maranki: Yani bakın ne söylüyorum ıspanak demir yoğunluğundan içinde alkali oranına kadar, lahanaya, doğal kalsiyumun membaı lahanadır. Toksinleri çözer, bedeninizdeki kilo dengelemesi yapar, atar. Pırasa, o bedeninize girdiği zaman oluşabilecek bütün böbreklerinizdeki taş, safra kesenizde oluşacak çamur oluşumlarını engelleyici özelliğe sahip. Bakın taş, bunun için safra kesesi iltihaplı diye insanlar ölüyor biliyorsunuz.

Seda Sayan: Hocam biraz az önce ne güzel bir şey söyledin yaa. Sen var ya. Ben seni dinlemeye doyamıyorum. Demin dedin ki sebze vücudunuzu temizler, bayıldım. (33.00)

Ahmet Maranki: Temizleyici, niçin yemekler sebzelerden yapılır, önce bir temizliyoruz. 15 Sonra üstüne meyve yiyoruz. Attık kirleri, arındık, gitti. Böbrekteki tuzu, toksinleri hepsini maydanozla, yine böbreklerdeki kum, taşları, demir eksikliklerimizi hepsini giderdik. Üstüne bir elma yedik, bir armut yedik, bir üzüm yedik, besledik. Temizleyip dolduruyoruz, temizleyip dolduruyoruz, kalan ömrünüzü kaliteli yaşıyorsunuz. Sabah bu şimdi. Öğlen ne yiyeceğiz? Tamam, bir tane ıspanağın üzerine bir sıcak su dökün bakın veya pırasa küçük küçük dilimleyin. Havuç böyle bir bunları haşlayın, tıklarında.

Seda Sayan: Tıklarında. Bayılmatmayın. Yani öldürmeyin sebzeyi. Tıkırdat.

Ahmet Maranki: Evet tıkrında. En büyük yanlış bu kaynattıkça vitaminlerini öldürüyorsunuz. Öğleyin bir sebze yiyorsunuz, akşamleyin de gene burada ne gördünüz, bunları bir rendeleyin, bir sebze çorbası yapın, yanına bir tane de bir salata ya da bir meyve yiyin. Yemek yok değil bizde yemek var. Öğlen bir sebze, bir salata, akşam bir çorba yine bir salata ya da meyve yiyebilirsiniz. 7 gün bu şekilde yaşayacaksınız.

Seda Sayan: Temizlenin yaa!

Ahmet Maranki: Ne yemeyeceksiniz? Hayvansal gıda 7 gün yemiyorsunuz. Beyaz ekmek yok, siyah çay yok, hamurlu tatlılar yok. Bakın her şeyi yiyebiliyorsunuz.

Seda Sayan: Daha ne olsun.

Ahmet Maranki: Daha ne olsun bunu yapın.

Seda Sayan: Et, balık, tavuk yok değil mi Hocam?

Ahmet Maranki: Beyaz ekmek yok, siyah çay yok, hamurlu tatlılar yok. Tabi bir de asitli...

Seda Sayan: Daha ne istiyorsunuz, zıkkımın peki, adamı delirtiyorsunuz yav şurada. Bizi zayıflat zayıflat, temizlet diyorsunuz, aha işte koskoca Prof. Dr. Ahmet Maranki, 7 gün, 7 gün, sabredin mis gibi olacaksınız anam yaa. Mis mis!

Ahmet Maranki: Seda Hanım, eski büyüklerimiz var bakın sağlıklı yaşayanlar. Bakın eskimez insanları dinleyin, rehberleri dinleyin, büyük öğreticileri...

Seda Sayan: Benim gibi eskimezleri dinleyin.

Ahmet Maranki: Evet, p eygamberleri dinleyin. Bu çok çok önemli bir konu söylemek istiyorum.

Seda Sayan: Benim de yaşıam yok ya ondan diyorum yani. (35.28)

Ahmet Maranki: Onlar ne yaparmış biliyor musunuz, 40 gün yılda, hayvan eti yemezlermiş, riyazat dedikleri, büyük zatlar. Büyüklük öyle kolay değil. Ben onu yaparım 40 gün, neden, ben şuna inanıyorum, ruh yapılarını yani hayvani duygularını belki de, yani araştırılsın bunlar kayıtlı 40 gün. Zaten biz ne yapıyoruz günde 2

defadan altı dönem oluyor. Bir defada yedi günden 42 gün bunu yemediğinizde, bedeninizde ne oluyor alkali gıdaları alıyorsunuz, asitleri atıyorsunuz. Bir hafta yapıyorsunuz 51 hafta mutlu yaşıyorsunuz.

Seda Sayan: Yemin ederim Hocamızın söylediğini dinleyin, teninizin rengi bile açılıyor. Bakın dinleyin, renginiz bile açılıyor. Değil mi Hocam?

Ahmet Maranki: Evet, kesinlikle bunları yaptınız, peki arada ne yapacağız? Yeşil çay. Siyah çay içmiyoruz. Yeşil çay mucizesini bir kere araştırın. Dünyada üzerinde en çok araştırma yapılan bitki 60 bin sayfa literatür var. İnşallah bizim devletimizin yetkilileri o komisyondakiler de yeşil çay, kombo çay nedir bunu öğrenirler de, onun bileşiminin içindeki vitaminleri de öğrenirler, insanlara faydalı hale geldiğini de görürler bütün dünya yeşil çay içiyor. Sizde bütün gün, bizim kamplarımız var. Bu sene Afyon'dayız, kamplarımızdayız, siz de gelin canlı yayın yapalım kamplarımızdan.

Seda Sayan: Annemi, ablamı, eniştemi alıp geleceğim Allahın izniyle. (37.06)

Ahmet Maranki: Gel, 7 gün orda her gün görüntülemelerini yapıyoruz insanların.

Seda Sayan: Evet canlı yayın yapalım oradan.

Ahmet Maranki: 36 bin detayla...

Seda Sayan: Ya da oraya bağlanalım, bir şey yap Reyhan.

Ahmet Maranki: 36 bin detayla görüntülüyoruz, sonra masalarımızda, o sıcak sularımızda, termalde, masajda, vesairede, uzman doktorların kontrolünde, 10 yaş o torbalarınız, taşlarınızı, kumunuzu, atıyorsunuz. Kalan ömrünüzü güzelce yaşıyorsunuz.

Seda Sayan: Kızım bir de ailece gidin ailece.

Ahmet Maranki: Bilhassa Seda Hanım çocuk yapmak isteyenler asla bu arınmayı yapmadan çocuk yapmayın, lütfen o doğacak çocuklar doğuyor, eğri büğrü doğuyor. Prematüre doğuyor.

Seda Sayan: Tövbe tövbe!

Ahmet Maranki: Hastaneler, çocuk servisleri bebelerle dolu. Var mı aranızda ben hiç çocuğuma iki yaşına kadar hiç ilaç almadan verdim diyen? Yok. Ama bu kamplarda evlerinde 7 gün boyunca bu uygulamayı yapanlar ki onlarcası dergilerimizde var. İki buçuk 3 yaşında ilk çocuklarımız bizim şimdi. Üç yıl oldu şimdi, bir yılda. Hiç ilaç kullanmadan yaşayan çocuklar var. Sağlıklı doğuyorlar. Bedeninizde toksin varsa, babadan, anneden, dededen gelen gen kırıkları, böbrek rahatsızlıkları, kalp rahatsızlıkları, onlar çocuklara geçiyor. Geçtikçe onlarda da nüksediyor. Onun için bütün bu arınmada

Seda Sayan: Çok önemli. (38.30)

Ahmet Maranki: Gelin, kendinize Seda Hanımın dediği gibi 1 hafta ayırın. Evinizde bir yere gidin. Yapamıyoruz diyorsanız, gelin biz de kendimiz de arınıyoruz. Yani orada güzel sıcak sularda bunları yapıyoruz, çok güzel çamurlara giriyoruz, işte integratif tıp bu tamamlayıcı tıp bu. Masajı var efendime söyleyeyim bütün bu.

Seda Sayan: Biraz önceki listemize tekrar verelim, arınma dedi Ahmet Maranki Hocam tekrar, o listeyi yazamadım yetişemedim diyenler için ekranda dursun istiyorum. Bu aynı zamanda gençlik iksiri mi Hocam? Ya da buna bir şey eklersek şey mi olur şimdi? Arınma dedik, gençlik, gençleşme dedik.

Ahmet Maranki: Tabi şimdi şu var Seda Hanım, yani şimdi şuraya bir bakın; ıspanak, lahana, pırasa, maydanoz, brokoli, turp, elma, havuç daha yani şu kainat eczanesinde şuraya bakın. Yani al yanaklı olmak istiyorsan elma ye işte, yani bu kadar işaret, bak diyor kalbin yeşil rengini vermiş, kılın var biraz diyor, ekşisini ye diyor, sen diyor hele bunun sirkesi, hele bunun sirkesi bakın burada.

Seda Sayan: Elma sirkesi

Ahmet Maranki: Elma sirkesi

Seda Sayan: Sen bir ara bana elma sirkesi kürü de yaptın, onu da anlatsana Hocam. Yaptın böyle ben bir güzel şeyler, oldum böyle bir şey bir şey. Bunlara söyle, bak günah yüzümüze bakıyorlar.

Ahmet Maranki: Yani paylaşım ne kadar güzel. Bakın görüyorsunuz, Seda Hanım her kendine yapılanı halkı içinde istiyor. (40.00)



Seda Sayan: Paylaşırım, aaa söylerim. Halkım için de söylerim.

Ahmet Maranki: Ama bir gün bir zarar görse onu da diyecekti. Ahmet Maranki bana bunu yaptı, şöyle oldum diyebilirdi. Olmadı.

Seda Sayan: Allah korusun. Gördüğüm zararı da çıkıp anlatan bir tip olduğum için onlar bilirler. En azından şuna dikkat edin diyorum ama Hocam Allah razı olsun senden. Ben hep faydanı gördüm, sonra bana verdiğin her şey çok iyi geldi. O hazırladığın şeyler, hep onları yedim. Güne onlarla başladım, özel Hocamın hazırladığı kainat eczanesinden neler yedim neler kullandım hep Hocam yolladı. Evime kadar sağ olsun Allah razı olsun.

Ahmet Maranki: Elma sirkesini de bu detoks için de uygulayabilirsiniz. Onun dışında da her gece yatmadan...

Seda Sayan: Elma sirkesini geçtin. Hemen üstünü geçtin Hocam yaa...Nasıl uyguluyorlar söylemiyorsun Hocam ya!

Ahmet Maranki: Söylüyorum, elma sirkemiz elimizde burada, tabii elma sirkesi olacak. Piyasadan alınan asit verilmiş elma sirkelerini ben asla kabul etmiyorum. Kesinlikle nedir?

Seda Sayan: Tabii derken nedir, organik mi demek istiyorsun Hocam?

Ahmet Maranki: Elmalar bir kere tabii olacak. Bir gün Seda Hanım elmayı tuttu elinde, hiç böyle değil, bizim elmalar eğri büğrü.

Seda Sayan: Evet hocanın yanına gittim, şimdi elmayı var ya, aman ne bu Hocam böyle dedim, dedi ki asıl bu. Çürük çarık, yamuk. Ben bunu dünyada almam dedim. Pazarda ben bunların yüzüne bakmıyorum dedim. Yanlış yapıyorsun dedi.

Ahmet Maranki: İşte biz bu elmaları alıyoruz.

Seda Sayan: Bu değil dedi, onu alacaksın.

Ahmet Maranki: İşte cumartesi günü gelsinler. O elmaları görün, hem ucuz ömrünüzde görmemişsinizdir. Yaptığımız şeklide gösteriyorum.

Seda Sayan: Bunu ye dedi ama nasıl tadı.

Ahmet Maranki: Kokusu?

Seda Sayan: Elmanın kokusunu aldım. (41.48)

Ahmet Maranki: Suyu?

Seda Sayan: Ben onu alıp koklamazdım, çünkü yüzüne bakmadım ki o elmanın. Yemin ederim Hocam dedi ki sen o elmayı al, bir eline dedi. Aldım, dedi ki bir kokla. Oh elma kokusunu aldım ondan. İlk defa, evet mis gibi elma kokusunu Hocamın orda aldım.

Ahmet Maranki: Şimdi şu elmaya bir bakın. Şuraya bu gece basın, sabaha bakın bütün burasının çürüdüğünü göreceksiniz. Yani ne oluyor içinde yoğun bir gübre, yoğun bir ilaçlama. Maalesef yavaş yavaş bindiğimiz dalı kesiyoruz. İşte bu elmalara kaygı duyulması gerekir diye düşünüyorum. Çiftçilerimize sesleniyorum, lütfen, size verilen normların üzerinde asla, hayvanları beslerken de, niye biz hayvan eti yemeyin diyoruz? Şimdi içine antibiyotik ve hormonu bastı mı hayvan 2 ton oluyor. E şimdi ben her sene bir dana alıyorum köyüme, Kastamonu İnebolu'da, kurban için, alıyorum düveyken. Bizim hayvanı, zorla 2 yılda en fazla 120 kilo oluyor. E diğer hayvanlar 6 ayda 400 kilo oluyor nasıl oluyor bu? Yaaa! Düşünün. Hani Allah diyor ya, kitapta hiç “yetefekkerun efela teakurun” Kuran da bizim rehberimizde. Hiç düşünmez misiniz siz bu hayvanın böyle 6 ayda 400 kilo olduğun akıl etmez misiniz? Nasıl oluyor bunlar? Efendim devletimizin kontrolünde ben ona bir şey demiyorum. Ben dana yiyeceksem yaylak dana yiyorum, tavuk yiyeceksem köy tavuğu yiyorum. Balık yiyeceksem, küçük balık yiyorum. Onun için böyleyim çok şükür, sağlıklıyım ve herkese de bunu tavsiye ediyorum. Öbür taraflarını da size bırakıyorum.

Seda Sayan: Hocamın çocukları da maşallah doktor yüzü görmedi. Elmas Hanım bir gün bana bunu anlattı dedi ki; Sedacım biliyor musun bizim çocuklarımız öyle kolay kolay, Kübra Büşra da öyle, çocukları da doktor yüzü görmeyen, tamamen böyle Hocamın tamamlayıcı tıpla. (44.00)

Ahmet Maranki: Onlar da zaten psikolog ve Kübra da psikolojik danışman, üçüncü kızım da tıp okuyor, biz maşallah ekip olarak, hanım da zaten sağlıkçı.

Seda Sayan: Bir kadınlar ordusunun ortasındasın Hocam. Ben valla hemşerim Elmas Hanımı da çok seviyorum Hocam.

Ahmet Maranki: Efendim sirke dedik, sirkede kaldık, şimdi elmaları alıyorsunuz evde de yapabilirsiniz bunu nasıl yapıldığını da söyleyeyim. İlla Ahmet Maranki'ye gelip bulamayabilirsiniz bunu marketlerde zaten yok sirke zaten, tavsiye etmiyorum. Tabii her şeyin tabisini tavsiye ediyorum.

Seda Sayan: Evinizde nasıl sirke yapıyorsunuz, bak kız dinle bu kıyağımı unutmayın.

Ahmet Maranki: Bölün elmayı dörde, mümkünse başına vurun, bıçak kullanmamaya çalışın. Ezin bunu 5 kilo suyun içine 3 kilo elmayı koyun 6 ay dursun. Elmalarını çıkarın oldu size tabii elma sirkesi bu kadar basit. Daha yapamadınız, evde elma kabuklarını soyuyorsunuz

Seda Sayan: Özür dilerim Hocam, 5 kilo suya 3 kilo elma. (45.06)

Ahmet Maranki: Yani yar ölçek. 10 kilo suya 5 kilo elma koyuyorsunuz, bıçak kullanmamaya çalışın, elinizle bunu bir tahtaya koyun vurun ezin içine bırakın.

Seda Sayan: Tahtayla ezin tahtayla, çelik vurmayın.

Ahmet Maranki: Demir değdirmeyin, metalin çok önemli fonksiyonları var, onları da anlatacağız. Ondan sonra bunu koyun 6 ay üstünü kapatın, dursun. 6 ay dursun. Ne kadar çok durursa o kadar iyi olur elma sirkesi ama siz 1 aydan sonra az az kullanmaya, 2 aydan sonra az az kullanmaya, 3 aydan sonra başlayabilirsiniz. Ya da evdeki kabukları bile atmayın bakın her gün, ama bu elmaları demiyorum yine tabii elmalarınızı kabuklarını soyarsanız o kabuklardan bile elma sirkesi yapabilirsiniz.

Seda Sayan: Atmayın diyor Hocam hiç beri şeyi. (46.02)

Ahmet Maranki: Sirke demiyorum, elma suyu diyelim hadi, ben buna sirke demiyorum. Elma suyu, çok güzel olur. Hiç bir şey olmadı akşam eve geldiniz. O yeşil çay içilecek, o kabukları şeyin içine koyun, çayın içine veya biraz kaynatıp için 7 günde bakın o cildinize nasıl faydalı geliyor neler oluyor. İşte bu sirkeyi yaptınız şifa yönünü söylüyorum size. Binlerce yıldır kullanılan bakın, içinde oluşan etken maddelerle, bir bardak kaynar suyun içine, şöyle bir 200 gram bir bardak kaynar suyun içine, 2 çorba kaşığı elma sirkesini koyun, içine mümkünse az tabii bal olabilir.

Seda Sayan: Bal.

Ahmet Maranki: Her gece bunu alışkanlık haline getirin. Hatta böyle sesiniz kısık sanatçılar vesairler varsa az da bir zencefil. Seda Hanım ne dedi bana verdiğin tarifi ver dedi.

Seda Sayan: Bu kıyağımı unutmayın ha!

Ahmet Maranki: Bak içine az da zencefil koyduğunuzda bunu içtiğinizde yudum yudum...

Seda Sayan: Ne olacaklar onu da söyle Hocam.

Ahmet Maranki: Sabaha kadar bütün vücudunuzdaki toksinleri, bu yutak ses tellerindeki mikropları, o zencefil, o balın içindeki, o şifadır diyor, Kuran'da ayet olarak inmiş on binlerce çiçeğin içindeki hasını aromatik maddelerini polenlerini içine almış. Vitamini, minerallerini balı da koyduğumuzda suyun da temizleyici gücüyle, bedeninizi yıkıyorsunuz. Sabahleyin 13 bunu attığınızda ohh diye kalkıyorsunuz.

Seda Sayan: Mis gibi kalkıyorsunuz, mis. (47.45)

Ahmet Maranki: 3 hafta buna devam edin, en az 3 4 kilo vereceksiniz, cildiniz, renginiz, her şeyiniz, böbrekleriniz düzelecek.

Seda Sayan: Açılacak kız renginiz açılacak. Böbrekleriniz düzelecek.

Ahmet Maranki: Bilhassa camilerde hocalar, müezzinler, sanatçılar, şarkıcılar bunu yapsınlar

Seda Sayan: Bunu yapar.

Ahmet Maranki: Görün bakın, işte biz bu 10 yaş genişlemenin içinde de insanlara içiriyoruz. Her gece bir içme suyumuz var. Bilhassa bir de bu detoks programında geceleri yapacağınız bir iksir daha veriyorum size. Çünkü bugün biz görüntüleme merkezinde, enerji görüntülüyoruz, herkeste radyasyon çıkıyor Seda Hanım. Neden herkesin bir kere cebinde cep telefonu, bilgisayar, spotlar, evinizde lambalar, radyasyon var.

Seda Sayan: Tabi radyasyon içindeyiz yavrum.

Ahmet Maranki: Mahvoluyoruz.

Seda Sayan: Hepimiz radyasyon içinde geziyoruz.

Ahmet Maranki: Çözümü var, kainat eczanesinde. 29

Seda Sayan: Var bekleyin, kağıdı kalemi hazırlasınlar. Radyasyon içindeki çoluğu çocuğu temizleyin. Evet, çoluğu çocuğu, telefonlar, bilgisayarlar. Bekle kısa bir ara reklamlar...

## F-Nuray Sayarı-From Showmax “Nuray Sayarı ile Astroloji”

Nuray Sayarı: Efendim hoş geldiniz ekranlarınızın karşısına. Hoş geldim evlerinize. Yeni bir salıda hayata merhaba, yaşama kolaylıklar diliyorum. Yeni yıla girmeye artık sayılı, birkaç günümüz kalmışken, bu, özellikle bu yılın son salısında özellikle bu akşam, çok güzel meditasyonlar yapalım, yeni yılda neler yapmalıyız, hangi rotayı kullanmalıyız, hayatımızı kolaylaştırmalıyız, bizi yıpratana, zorlayan, ürküten, korkutan durumlardan nasıl arınabiliriz? İşte bu salıda, 2010’un son salısında sizlerle hayata dair, hayatı kolaylaştırmaya dair sohbetler yapacağım efendim. Konularına geçmeden önce Yapı Kredi Plaza E-blok Levent İstanbul posta adresim biliyorsunuz. Mektuplarınız her hafta olduğu gibi bekliyorum. [nuray.sayari@showmed.com.tr](mailto:nuray.sayari@showmed.com.tr) . Her zaman olduğu gibi 592 211 36 66 (Telefon numaraları veriyor. )

02.24’den itibaren: Bu akşam 2011’de burçları neler yapıyor, kimlerin 2011’de nelere dikkat etmesi gerekiyor, kimlerin öfkelerini önlemesi gerekiyor, ben öfkemden nasıl arınacağım demek isteyenler için güzel çalışmalar ve ufak meditasyonlar vereceğim ben bu akşam. Dilerseniz vaktimizi geçirmeyelim ve hemen sohbetlerimize başlayalım. Çok da telefonlarımızı bekletmek istemiyorum. Çok fazla da sizleri ekranların karşısında yormak ve yıpratmak da istemiyorum. Efendim güzel bir yıl yaşadık. Kimlerimiz güzel bir yıl yaşadı. Kimlerimiz hiç bu yıla kadar, bu kadar zor bir yıl yaşamamıştım dedi. Kimileri de dedi ki; 2010’da çekmediğim kadar acı çektim dedi. Kimileri de dedi ki; sesinizi duyar gibiyim, çok ruhum yoruldu, çok yıprandım. Kimi çocuğum yordu dedi, kimi kocam yordu dedi, kimi bu aşk beni kahretti dedi, kimi de dedi ki; yolumu bulamadım, doğru bir düzen kuramadım. Acaba kendileriyle yüzleştiler mi? Hatalardan nasıl arınabiliriz? Yaşadığımız 2010’un 21 olaylarını 2011 yılına yansıtmamız kolay mı? Ya da tüm yaşadığımız zorlanmaları 2011’e taşımak elimizde mi değil mi? Ve ben bu akşam bunlardan biraz bahsetmek istiyorum sizlere. Şimdi benim için biliyorsunuz sevgili izleyenlerim, an çok önemli. İnanılmaz önemli. Anın çok iyi değerlendirmemiz gerekiyor. Konuya geçmeden önce benim değerli yönetmenim Gamze İmamoğlu dünden bu güne çok hasta. Ben de duydum konuştum, geçmiş olsun diledim ama onunla bizim enerjimiz... Ben ekranlara taşınıyorum. O bu akşam burada yok ve

bende böyle bir enerji eksik. Bütün arkadaşlarımı çok seviyorum. Gamzecem! Canım yapımcım, bir tanem. Seni çok seviyoruz. Bir an önce iyileş ve hemen aramızda ol. Sakın 2011'e hastalık enerjisinde girme. Her halde silkelendiğim benim bu sözlerimi duyunca. Sevgili Gamze İmamoğlu benim yapımcım olmakla beraber çok değerli bir dostum, arkadaşım, kardeşim, sırdaşım. Onu çok seviyorum (mucuk) buradan da ona güzel enerjilerimi ve öpücüklerimi gönderiyorum. Hadi...

04.50: Şimdi 2011 yılına ne yapmak gerekiyor? Önce isterseniz, kaleminiz kağıdınız yanınızdaysa not almaya başlayın deyip de şöyle bir es verelim. Kalemlerinizi kağıtlarınızı alın. Biliyorsunuz 2011 yılına giriş, her yıla giriş değerlidir, her yıla giriş önemlidir. Ben geçtiğimiz yıllarda da ekranlarda sizlerle çok paylaştım. Özellikle yeni yıla girmeden önce evinizde birkaç dal adaçayı yakın. Ve adaçayını şöyle bir evinizin odalarında gezdirin. "Bizim için bilgelik getirsin adaçayı. Benim evimde mekanımda yakıyorum ve güzel enerjimle tütsülüyorum. Ve bu yıl yaşadığım her şeyi bağışlıyor, serbest bırakıyor ve özgür bırakıyorum. Bu yıl yaşadığım zorlanmaları, bu yıl yaşadığım durumları ben kabul ediyorum, özgür bırakıyorum. Serbest bırakıyorum." diyorsunuz. Böyle bir tabağın içerisinde, çömlek denilen bir çömleğiniz varsa, hani vardır ya topraktan yapılan. Eğer öyle bir çömleğiniz varsa onun içine doldurup yakıp baya bir dumanı hissedin. O kokuyu da hissedin. Bilgelik bitkisi adaçayı, evimdeki negatifi artıya çevir, bu yıl yaşadığım tüm olumsuzlukları ya da durumları kabul ediyorum ve özgür bırakıyorum. Ben özgürleşmeyi seçiyorum olumlamasını yapın ve kendinizi bir tütsüleyin. Ardından evinizdeki miktarınız neyse, birazcık ceviz, birazcık badem, çikolata gibi maddeleri alın evinizin salonundaki yemek masasına ya da mutfağınza, kuru yemiş hatta bir parça ekmek de olabilir, onu 2010'dan 2011'e bereketle geçinilebilmesini dileyerek, ben bolluk ve bereket içerisinde olmaya niyet ediyorum diyerek mutlaka masanıza bırakın. Ardından 2010'da nelere öfke duydunuz, kimlere kızdınız, kimlere küstünüz, kimlere darıldınız, alın bir beyaz kağıt madde madde yazın. İşte; eşime kırıldım şu şu sebeplerden dolayı... Ona bu öfkeleri duydum, ifade edemedim., şimdi kağıda döküyorum deyip yazın. Ardından bağışlayıp özgür bırakın ve yakın. Benim dolunayda yaptığım gibi bir çalışmadır bu. Sonra muhakkak kendinize sıcak bir su kaynatın. İçerisine iki tane çubuk tarçın koyun. Bırakın demlensin. Sonra yudum yudum onu için. Ve 2011'den neler beklediğinizi de ayrı bir beyaz kağıda yazın.

İster dile şeklinde yazın, dilemiş şekilde olmuş gibi yazın, isterseniz “istiyorum” şeklinde yazın. Sadece neler beklediğinizi yazın. Sonra da bunları ister evrenin enerjisini ister doğanın enerjisini avuçlarınıza alarak iyi dilekler dileyin. Ve yeni yıla girdiğinizde onları bir poşetin içerisine koyarak ister orta bir yerde ister giriş kapısında, ya da iş yerinizde bu hiç fark etmiyor, bunu mutlaka ve mutlaka asın. Sonra onları bolluk ve bereket niyetiyle onları dış kapıya iliştin. Yani bunlar sadece hayatı kolaylaştırma adına, hayatımıza pozitif enerji katma adına kendimizce hazırladığımız güzel enerjilerden başka bir şey değil. Bu enerjileri yaşamın içerinse çekmek de bizim elimizde, reddetmek de bizim elimizde.<sup>16</sup> Bizler kendimize değer verdiğimizde, bizler kendimizi önemseydiğimizde, başta bizi yaradan önemser. Ardından evren, ardından güzel yaratanımızın yarattıkları bizi önemser. Yani önemsenmek istiyorsak, başarmayı istiyorsak, mutlu olmayı istiyorsak, ben buna layığım demek istiyorsak iyi olan her şeye niyet etmemiz, kesinlikle niyet etmemiz gerekiyor. Oldu olmadı diyerek değil. Sadece niyet edin ve serbest bırakın. Muhteşem bir yıla olacak 2011 birçoğumuz için. İnanan ve iyi dilekler içerisinde bulunanlar için... Yeter ki dileyin, yeter ki isteyin. (09:42)

Benim de yeni yılın üçüncü haftasında çok büyük sürprizim olacak. Doyamayacaksınız. Hatta benim bu günkü durumumu günlerce izleyeceksiniz. İnanılmaz sürprizlerim olacak size 2011’de. Kimileriniz kahkaha atacak, kimileriniz çok şaşırarak. Ama ilerleyen haftalarda yeni sürprizlerimin ne olduğunu sizlere açıklayacağım. Bu arada tabi ki meditasyonlarımızı da vereceğim. Affetme meditasyonu vereceğim bu akşam, yeni yılın meditasyonu vereceğim bu akşam ama ilk telefonumu bekletmek istemiyorum. Efendim; İstanbul’a ve Gülşen Vardar’a merhabalar.

30

Gülşen Vardar (Canlı Telefon bağlantısı konuğu): Merhabalar

Nuray Sayarı: Hoşgeldiniz.

Gülşen Vardar: Hoşbuldum.

Nuray Sayarı: Nasılsınız?

Gülşen Vardar: Teşekkür ederim. Sağ olun. İyi yayınlar diliyorum. Size



Nuray Sayarı: Teşekkür ediyorum efendim.

Gülşen Vardar: Her hafta keyifler izliyoruz sizi. Ayrıca kitaplarınız da okuyorum. Okudum. En son kitabınız da üç gün önce aldım, İzmir'deyken. Şu anda İstanbul'dayım ve okuyorum şu anda.  
39

Nuray Sayarı: Çok güzel, çok güzel... Peki hayatınızda değişiklikler başladı mı okuyunca?

Gülşen Vardar: İlk kitabınızdan sonra baya bir değişiklik oldu. Olumlu düşünmeye başladım. Olayları kodladığınızı anladım ve bundan sonra daha olumlu düşünmeye başladım. 42

Nuray Sayarı: İlk kitabım derken "İçindeki Sırrı Keşfet"ten bahsediyoruz zaten?

Gülşen Vardar: Evet

Nuray Sayarı: Benim ilk kitabım. Gösterdiğiniz ilgiye çok teşekkür ediyorum. İnanılmaz güzel meditasyonlar ve olumlamalar var içerisinde, siz de biliyorsunuz okuduğunuz için.

Gülşen Vardar: Devamlı başucumda duruyor zaten, yani dönüp dönüp tekrar okuyorum.

Nuray Sayarı: Teşekkür ederim. Ben de artık o kadar şanslıyım ki, dışarıda, yolda, her yerde gören herkes diyor ki; "Nuray Hanım başucu kitabımız oldu. Uykudan uyandığım anda sizin yüzünüzü görüyorum." Ben de şey diyorum, ne kadar çok sevgi enerjisi yüklemişim evrenden ve karşılığını da almışım. Dilerim uğur getirir size, dilerim hayatınızı kolaylaştırır. Ama eminim niyet ederek adım attığınız her şeye de, hem istedikleriniz oluşur hem de hayatınız kolaylaşır. Zaten isminizin enerjisi etkilemeye ait bir enerji. Şimdi bakalım bilgi kayıtlarınıza, neler var neler... daha önce bilgi kayıtlarınız yorumlandı mı efendim?

Gülşen Vardar: Astrolojiye birazcık meraklı olduğum için horoskop tarzı şeyler bir dönem çıkarttırmıştım.

Nuray Sayarı: Peki ben de Şimdi sizin horoskopunuzu çıkaracağım. Anlık ve hemen joker yollarınızı yapacağım. Gülşen Hanım doğum bilgilerinizi alabilir miyim?

Gülşen Vardar: 21 Eylül 1976, İstanbul .

Nuray Sayarı: Peki, doğum saatiniz?

Gülşen Vardar: Doğum saatim de gece 3' 10 geçe, sabah karşı. Bu arada Kadir Gecesi dođmuŐum.

Nuray Sayarı: Ne güzel, o ana denk gelmiş, çok iyi. İstanbul'da mı doğmuşsunuz. ?

Gülşen Vardar: Evet.

Nuray Sayarı: Efendim, 21 Eylül 1976 gece yarısı 3' 10 geçe İstanbul'da doğmuşsunuz. Yükseleniniz 14 derece Aslan. Ayınız da Aslan'da, benim haritama çok benziyor. Güneş ve Ay burcu olmakla beraber.

Gülşen Vardar: Öyle mi?

Nuray Sayarı: Evet, gneŐiniz Başak'ta. Merkür gerilerken grmŐnzdr. Bunu söylemiŐlerdir zaten. Biliyorsunuz değil mi?

Gülşen Vardar: eyvah! Evet.

Nuray Sayarı: Şans oklarınız Başak'ta. Şimdi ikinci ev gelir, kazanç, harcama alanıdır. Merkür'n ikinci evde olması, finans mı işiniz efendim?

Gülşen Vardar: Yok hayır, değil.

Nuray Sayarı: Peki hesapla alakalı bir zorlanma var mı Şu an?

Gülşen Vardar: yani aslında ben birazcık ayakları yere basan, maddiyatçı bir insanımdır. Başak burcunu bilirsiniz, dirençlidir para konusunda ama Şu aralar birazcık böyle iniŐler yaşadığım bir dönem.

Nuray Sayarı: Yani Şimdi içinde bulunduğunuz durum finansal anlamda zorlanma.

Gülşen Vardar: Evet.

Nuray Sayarı: Zorlanmanızı da Şartlar sizi zorlandırıyor gibi değerlendiriyorsunuz.

Gülşen Vardar: Evet, aynen dediğiniz gibi.

Nuray Sayarı: Bu durum sizi fazla düşündürmesin çünkü öyle bir enerji çekmenize gerek yok. Evet her şeyi yaşabilirsiniz, her an herkese zorluk olsa da, Ay'mız Aslan'da, göğüs gerebilirsiniz. Ay psikolojidir çünkü. İsteddiğiniz anda istediğinizi açıp hesabı yapabilir, istediğiniz anda düzelebilir, istediğiniz anda hani birçok kişi bunu yanlış anlar; " oynamak, gizlemek, saklamak" ... Yani siz biraz isteğinize göre hareket edip yaşayan bir hanımsınız. Bulmak da, geriye getirmek de kişiye kalmıştır, ortama kalmıştır durumunuz. İş, kariyer ve maddiyat açısından kader sizi düşündürse de özellikle 2011 Mart, çok önemli kararlarınızın sonuçlanacağı, beklenti ve isteklerinizin yolunda gelişmekle birlikte, çok önemli atılımların olacağı bir yıl. Zaten duygusal açıdan zorlanmalı bir 2, 2 buçuk yıl geçirmişsiniz.

Gülşen Vardar: Evet, çok zordu. (15.10)

Nuray Sayarı: Birliktelik ve beraberlik hususunda. Ben zannetmiyorum yani, haritanızın verilerine baktığım zaman, bu geçirdiğiniz yıpratıcı, duygusal zorlanmalar, tekrar 2011'de hayatınızda etki etmeyecektir. Ama hani geride sorun bırakmak istemeyen bir birey olduğunuz için, beşinci ev aynı zamanda aşktır, Yay ve Oğlak... Plüton şimdi Oğlak'ta, hani kendini yıpratacak bir durum, bir konum, asla ve kata yaşamak istemeyecek ve buna izin vermeyeceksinizdir. Ama enerjisi bitmemiş bir ilişkiniz var.

Gülşen Vardar: Evet.

Nuray Sayarı: Fakat rencide de olmayan, sonlandırılmamış. Doğru mudur?

Gülşen Vardar: Evet doğru.

Nuray Sayarı: Bunu da zannediyorum ki; tamamen yolunuzu ya da düşüncelerinizi, ayrı bırakmak, ayrılıkta olduğuna karar vereceksiniz. Çünkü siz biraz önce de söylediğimiz gibi, Güneş ikinci evde olduğu için ayağını yere sağlam basmak durumunda olan bir bireysiniz. Ve Merkür ilerlerken doğmuşsunuz. Sizin hiçbir işiniz, hiçbir hesabınız yarım kalmaz. Hani isteyip istememek vardır ya, görmek istemediklerimizle yüzleşmek, aslında görüyoruz da kabul etmek istemiyoruz, görüyoruz da adını koymak istemiyoruz diyebileceğim bir zorlanmayı, 24 Şubat – 21 Mart arasında tamamıyla sonlandıracaksınız. Ama bazen bazı bireyler vardır,

kimileri bir dönem yaşar ve ne istediğini bilemez. Kimileri ne istediğini bilmeyerek doğar, zaman içinde şartlar değişir. Kimileri de değişmez öyle gelir, öyle gider. Ne istediğini bilmeyen bir birey olduğunuza karar vererek tamamıyla, ona hoşça kal, bay bay demek size mutluluk verirken, çabuk yenilikler yaşayamadığınızda, bekleyen bir ilişkiyle, zaten var olan bir ilişkiyle, ayrı bir hitap, ayrı bir haz, ayrı bir hayal kurmaya da karar vereceğinizi düşünüyorum. Yedinci evinizi Kova kesiyor.

Gülşen Vardar: Ben bekarım bu arada da. Evlenmek istiyorum.

Nuray Sayarı: Tabi bakın şimdi yedinci evinizi Kova kesiyor. Ve 2011 yılı sizin için evlilik yılı olacak, onu söyleyeyim size.

Gülşen Vardar: İnşallah.

Nuray Sayarı: Ve hayatınıza çevresel anlamda girmiş olan ama bittiği halde, kafada bir şeyler bitmediği için yolunuzdan ayrılamayanla bir yolunuzu ayırın, bu ilişki zaten farkına varabileceğiniz bir ilişki. Çok da bir güzelliği var, çok güzel bir yuva sizi bekliyor. Yolunuz açık olsun. (17.59)

Gülşen Vardar: Çok teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: Ben teşekkür ederim. Sevgilerimle.

Gülşen Vardar: Bir şey daha soracağım. 30 yaşından sonra yükselen burcun etkisi altına giriliyor derler hep. Doğru mu?

Nuray Sayarı: Çok doğru, çok doğru. Bu sizin çok iyi olacak. Benim tarzım bu, stilim bu, ben buyum diyeceksiniz. Diyemediklerinizi diyeceksiniz. Dolayısıyla biraz daha kendinize verdiğiniz değer, komple hatta artarak, doğru bir zamanda başlayan bir ilişki, iyi bir evlilik, oturmuş bir stil, tarz ve yaşamla hayatınıza etki edecek. 30 yaş dönüm noktası herkes için. Sizin için de bundan sonrası böyle olacak.

Gülşen Vardar: Çok teşekkür ederim. İyi yayınlar.

Nuray Sayarı: Sevgiyle kalın. Ben teşekkür ederim. Teşekkürler ediyorum efendim, sağ olun.

Nuray Sayarı: Evet 30 yaş, yükselen çok doğru. Birinci ev astrolojide kimlik ve kişilik örüntüsüdür. Yükselen burç ise, hangi burç haritada yönetiyorsa, derece çok

önemli tabii ki, şimdi örneğin hanımefendiye baktığımda derecesiyle birlikte aslında geç kalınmış bir tarzı, hitap şekli, davranışı, şimdi ve sonrasında yakalayarak yol alacaktır. Birçok birey tanırız etrafımızda, bu bazen kardeşinizdir bazen erkek arkadaşınızdır, bazen eşinizdir. Çok erken yaşta evlilikler olur. Örneğin hanımefendi 19 yaşındadır, beyefendi 27 yaşındadır. Erkeğin burcu örnek veriyorum Terazi'dir, yükseleni Balık'tır. Kararlı, ifade ettiğini düşündüğünü yaşayan bir insandır ama 30 yaşında bir anda tutarsız davranabilir. Yükselen burcunun etkisine girer. Bu arada yükselen Balıklar tutarsız mıdır her zaman, değildir. Hani Terazi, hava ve su enerjileriyle ilgili konuşursak eğer bu bir örnek sadece. Ben en tutarsız biriyle birlikte olmuştum, Allahım ben bu insanla hayatımı nasıl birleştirmişim der. Örneğin, kendimden örnek vereyim, benim eşim Kova burcu, yükseleni Boğa burcu. 30 yaşından sonra evimizin mutfağına girer oldu. Çünkü yükselen Boğa evine hakimdir. Yemek yapmayı çok sever. Sonra iyi bir gurmedir. Ağız tadına çok önem verir. Ben örneğin astrolog olduğum için çok şaşırılmamıştım, ben bunu bekliyordum. Ama tabii astrolojiyle uzaktan yakından ilgisi olmayan bir hanım, şaşırabilir. Buradan size tek tavsiyem, herkes hijyen olabilir, herkes temiz olabilir. Efendim eşleriniz mutfağına girmek istiyorsa engel olmayın. Çünkü o da iyi bilir orayı. İşte girdi, dağıttı, kirletti gibi laflar etmeyin, oldu mu? O da evin enerjisini bütünlemesi lazım, kurallar koymayın. Şimdi kısacık bir aramız var, kısacık aradan sonra birlikteyiz. (21.13)

Nuray Sayarı: Şimdi maillerime geri dönmek istiyorum niye, çünkü bir çok değerli izleyicim, mail gönderiyorum ama okunmuyor diye şikayet ediyor. İnanın her birine tek tek, yayın sonrasında bir cevap vermeye çalışıyorum. Bu vaziyete sevgimle karşılık vermeye çalışıyorum. Ama düşünün yani, sayısız mailler içerisinde, hadi benimkisi okunmayacak mı bakalım, ben bugün de okunmam derken zaten, göndermezseniz zaten o enerjiniz bitirir, okunacak mailinizin de okunmamasına neden olursunuz. Bakın hemen ben bir mailime cevap vermek istiyorum. Gaye Hanım bu maili bana Trabzon'dan atmış. Doğum bilgileri, 28 Ağustos 1977, sabah 7, Trabzon. Sevgili Gaye Hanım, ben hemen hazırladım sizin mailinizi. Güneş Başak'ta, yükselen Başak'ta. Siz de Merkür gerilerken doğmuş birisiniz. Merkür Başak burcunu yönetir. Merkür Başak burcundayken ve gerilerken doğmuşsunuz. Yükselen Başak'ta 18 derece. Ay psikolojinizi, duyguyu, tutkuyu yönetir

biliyorsunuz. Ay burcunuz Kova'da, altıncı evde. Şans noktanız da altıncı evde, Balık'ta. Şimdi altıncı ev hizmet alanıdır. Hayatın size hizmet ettiği alan, sizin hizmet ettiğiniz insanlar, sizin hizmet ettiğiniz iş. Şimdi şans noktanızın altıncı evde olması ve Balık'ta olması, Jüpiter'in ve Uranüs'ün bu yıl Balık burcunda olması, önümüzdeki yıl Mart'la birlikte önce Jüpiter, ardından Uranüs'ün Koç burcuna geçecek olması, sizi hizmet alanınızda, mesleki konumuzda, iş hayatınızda çok 20 büyük bir rahatlığa, çok büyük bir huzura, radikal ve büyük bir değişimlerin oluşması konusunda etkileyip desteklerken, çevrenizde gergin olan insanların olumsuz enerjilerinden ciddi anlamda ayırarak ve huzur bulacaksınız. (02.15)

Aynı zamanda astrolojide yedinci ev iletişim, hayatın ortak yanı, hitap ettiğimiz çevreleri, duygusal dünyayı, evlenip yuva kurmayı ve ortaklaşa işleri temsil eder. Jüpiter 2011'de size yuva kuracağınız bir eşi, hayat arkadaşınızı seçtirirken dünyanızın değişmesine yardımcı olacak. Ve ne istediysen onu buldum, ilahi plana ben inanıyorum, evrensel enerjiye güveniyorum diyebilen, son derece adil bir birey, merhametli bir insan, doğarken de çok yüksek bir ömrünüz olduğuna ben inanıyorum. Çünkü Güneş de Başak'ta, on ikinci evde. Astrolojide on ikinci ev bilincin üstü ve altıdır. Bazen gizli düşmanlıklar olarak da yorumlanabilir. Artık sizin hayatınızda o kadar net bir seçicilik var ki... İlişkiler, iletişim, birliktelik ve beraberlik hususunda, sizi yıpratacak, sizi üzecek, sizi zorlayacak, ilişkilere, dostluklara, arkadaşlıklara bundan sonra izin vermeyeceksiniz. Ve 2011'de, büyük bir ihtimalle 19 Temmuz – 9 Eylül arası, sizin hayatınızda çok önemli bir süreç. Hayatınızı kuracağınız ilişkiyi yeni yılın ilk aylarında başlayabilir, yaşayabilir bu tarihlerde nişanlanabilir ya da bir evlilik oluşumu içerisinde bulunabilirsiniz. Muazzam bir evlilik yaşayacak, muazzam bir yuva kuracaksınız. (04.00) 37

Zannediyorum ki bir ailenin büyük bir bireyisiniz ya da ablasınız. Aile içi ilişkilerde ciddi sorumluluklar taşıyan bir hanımsınız. Bekarsınız, zaten bir evlilik durumunuz var yaşanacak olan. Ve aynı zamanda siz çevresine ve etrafına iyi enerjiler veren bir hanımsınız. Sizi üzecek, yıpratacak bir şeyin de hayatınızda olmasına da izin vereceğinizi düşünmüyorum ben. Her şeyin gönlünüzce olmasını istiyor, temenni ediyorum. 2011'in size şans, mutluluk ve neşe getirmesine inanıyorum. Getireceğine de inanıyorum. (04.41)

Seda Sayan'ın bir sözü vardır. Ve çok severim kendisini. Televizyon programlarında duyuyorum; “Herkes kalbinin ekmeğini yer” o kadar güzel bir söz ki, benim hep 45 kullandığım bir atasözüdür bu. Doğru hakikaten, siz de kalbinizin ekmeğini yiyorsunuz. 46 Bunu sakın unutmayın. Sevgiyle ve güzelliklerle kalın. (05.02)

Evet, hep öyledir zaten, ektiğimizi biçeriz. Düşündüğümüzü yaşarız, temenni ettiğimizi yaşarız. Evrenin adaleti ve evrenin enerjisi bizim lehimize işler. Sanmayın ki bir şeyleri yapan yanına kar kalır. Sanmayın ki hep bu evrende uğraşılın insan sizsiniz. Sanmayın ki üzülyorsanız çaresi yok. Şu an siz üzülyorsunuz. Boş verin, sadece siz şimdi yaşadıklarınızın bir örüntü olduğunu düşünün, sevgili Gaye Hanım gibi, birçok izleyen seyreden, değerli izleyicilerim gibi. (05.43)

Demet Ertan beni arıyor, Bursa'dan. Ama bana bu isim pek yabancı gelmedi. Belki tanıdıklarımınla karıştırıyorum. Bursa'ya ve Demet Hanım'a, Demet Ersan'a merhabalar.

Demet Ersan: Merhaba, iyi akşamlar.

Nuray Sayarı: Efendim, hoş geldiniz.

Demet Ersan: Hoş bulduk. İlk defa bağlanıyorum. Tabi ki heyecanlıyım bu nedenle çok. Çok şıksınız, çok güzelsiniz her zamanki gibi.

Nuray Sayarı: Çok teşekkürler.

Demet Ersan: Ama şimdi yaşadığım küçücük bir olayı hemen size anlatmak istiyorum.

Nuray Sayarı: Lütfen buyurun.

Demet Ersan: Fazla vaktinizi almadan. Telefon açtım size hemen bağlanayım diye. İşte biraz bekledikten sonra, herhalde telefonumun şarjı bitti benim ve kapandı. Ve gözlerimi kapattım. Resmen böyle artık yalvardım. Ekranda benim ismimin yazdığını hayal ettim. Ve bana geri döndüklerinde o kadar çok şaşırdım ki...

Nuray Sayarı: Gördünüz mü?

Demet Ersan: Yani bu müthiş bir şey. Şu an hala tüylerim diken diken.

Nuray Sayarı: Canım.

Demet Ersan: Bütün kitapları, yani iki tane kitabınız var. Onların ikisini de aldım. Okudum.

Nuray Sayarı: Üç tane.

Demet Ersan: Evet üç tane, ikisini aldım. Öbürünü alamadım henüz.

Nuray Sayarı: Olsun.

Demet Ersan: Onu da alacağım. Bir de bir şey daha soracağım size. Ben kızlarımla bir şey yaptım. Hani sizin kitaplarınızda mor bir sayfa var ya,

Nuray Sayarı: Evet, şimdi, “İçindeki Gücün Sırrını Keşfet”, ben tüm kitaplarımda bunu kullanıyorum.

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Sizlere de uğur getirsin, bolluk ve bereket diye. Zaten hemen artık 2011, orada da hatta dedim ki; evrenin bolluk ve bereketine, sevgiyle dedim.

Demet Ersan: Hımm.

Nuray Sayarı: Bu mor, hani ben bulamıyorum diye bahane edenler, işte bu mor sayfa.

Demet Ersan: İşte ben onlardan aldım, kendime de kızlarıma da. Ve dergilerden istediğimizi, mesela örnek veriyorum. İstedığımız evleri, istediğimiz arabaları, oyuncakları, yatakların hepsini yapıştırdım.

Nuray Sayarı: Süper, güzel.

Demet Ersan: Bu, böyle bir şey olabilir mi? Yani...

Nuray Sayarı: Niye olmasın?

Demet Ersan: İşe yarar mı bilmiyorum.



Nuray Sayarı: Demet Hanım, ne dediniz biraz önce? İmgeledim, hayal ettim, benim ekranda ismim yazsın diye, görmenizi istedim. Şimdi siz daha önce böyle bir televizyon programına konuk oldunuz mu ya da

Demet Ersan: Hayır hiç olmadım.

Nuray Sayarı: Bakın monitör var benim karşımda ve bir de benim bakmadığım bir ekran var. Eğer oraya bakarsam gözüm farklı çıkar. Dolayısıyla ben Demet Ertan, Bursa yazısına bakıyorum. O monitör, ekranda diyorsunuz, yazdığımı hayal ettim diyorsunuz. Ekranda da neticede yazıyor. Dolayısıyla siz hayal ettiğiniz, düşündüğünüz, istediğiniz her şeyi elde edebilir ve yaşayabilirsiniz. Aslında telefonun şarjının bitmesi, bu gece size bir mesaj verildi. Evet, kendine iyi niyet ettiğin her şeyi elde edebilirsin. Hayat bu her şeyi yaşayabilirsin. Demek ki nasıl ki bu akşam bana katılmayı, ekranda isminin yazmasını hayal ettim diyorsunuz, neyi hayal etmeniz gerekiyorsa, onu olmuş gibi hayal edin. (09.00)

Demet Ersan: İlk defa böyle bir şey yani, uzun zamandır okuyorum.

Nuray Sayarı: Ama ilk defa hayal ediyorsunuz, dikkatinizi çekerim.

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Gördünüz mü? Telefonlarımız çok yoğun değil mi yönetmenim? Bak soruyorum içeriye, inanılmaz yoğun diyor. Ve geri dönmüşler size. Kulaklık olduğu için kulağımda, içeriyle konuşabiliyorum. Onun için bu bir tesadüf değil, bunu siz istediniz, siz geldiniz. Sevgili Demet Hanım, iyiliği çekebilirsin.

Demet Ersan: Müthiş bir şey bu, bilmiyorum bundan sonra daha çok ağırlık vereceğim buna. Bu kesin yani.

Nuray Sayarı: Şimdi artık ağırlıkla uygulama lütfen. Sadece uygulayacaksınız tamam mı?

Demet Ersan: Tamam, tamam.

Nuray Sayarı: Bunu da herkese anlatacağıız.

Demet Ersan: Kesinlikle.

Nuray Sayarı: Hiç kimse ben çaresizim, ben çaresizim, ben mahvoldum, yıprandım, bittim gibi cümleleri, hayatlarından çıkartsınlar. Şimdi ben sizin yıldız haritanızı yorumlayacağım.

Demet Ersan: Tamam, Demet Ersan.

Nuray Sayarı: Şimdi bana hep tanıdık gibi geldi bu. Belki kalbim tanıyordur bilemem.

Demet Ersan: Belki bundan sonra daha sık görüşeceğiz, belki de ondandır.

Nuray Sayarı: Belki de. Sevgiyle görüşürüz inşallah.

Demet Ersan: İnşallah.

Nuray Sayarı: Şimdi acaba benimle sık sık görüşeceksiniz. Ocak ayının üçüncü haftasıyla birlikte. Show TV ekranlarında mıyım onu kesin bilemeyeceğim ama onun da anonsunu yapacağım size.

Demet Ersan: Sabırsızlıkla bekeleyeceğiz.

Nuray Sayarı: Zaten buraya da getireceğim yeni yıldan sonra. Göreceksiniz beni her akşam.

Demet Ersan: İnşallah.

Nuray Sayarı: Şimdi efendim, doğum bilgilerinizi verin.

Demet Ersan: 19.12.1972.

Nuray Sayarı: Hatta diyeceksiniz ki Nuray Hanım sinirleniyormuş da... Adaletsizliğe gelemiyormuş da diyeceksiniz. 19 Aralık 1900

Demet Ersan: 72

Nuray Sayarı: Ben diyorum ya bağışlayın, affedin, özgür bırakın, ama tabi ki adil de olun. Birileri sizi yoruyorsa, yıpratıyorsa, onun kusurlarını da söyleyin. Bakın ben öyle yapıyorum. Takip ediyor musunuz?

Demet Ersan: Ediyorum, ediyorum.

Nuray Sayarı: Ama bu projede şok geçireceksiniz, ben ona eminim. Ben çünkü hiç kimseye söylemiyorum. Sürpriz olsun size.

Demet Ersan: Tamam.

Nuray Sayarı: Doğum saatinizi söyleyin lütfen.

Demet Ersan: Sabah 4, Almanya doğumluyum.

Nuray Sayarı: Tamam, neresi Almanya derken?

Demet Ersan: Berlin.

Nuray Sayarı: Ber-lin. Bakalım,

Demet Ersan: Sabah 4'te

Nuray Sayarı: Tamam. Bir dakika, hemen ayarlıyorum. Bakalım, yaşamınızı neler etkiliyor, neler değiştiriyor, sizin bir karanlık yönünüz var mı, varsa bunlar neler, ne kadar bağışlıyorsunuz, ne kadar özgür bırakıyorsunuz, her zaman nelere dikkat etmeniz lazım, bunları tek tek yorumlayacağım. Ben şimdi hemen translayarımı ayarlıyorum. Evet oldu. Okey, şimdi tamam. Efendim verdiğiniz bilgi, 19 Aralık 1972 değil mi? Sabah 4. (12.50)

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Berlin, Almanya.

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Efendim siz doğduğunuzda Güneş Yay'daymış. Yükselen 4 derece Akrep'teymiş, Ay İkizler'deymiş. Şimdi kısacık yorum yaptığımıza göre düşünüyoruz, Güneş yaşamı, Merkür'ün bulunduğu yöndeki Ay aklı, enerjiyi, yükselenin bulunduğu alan ve öncesiyle birlikte zaten birinci evi niteler. Birinci evi zaten tamamen Akrep kesiyor. İnsanların sizi ne yönde tanıdığı, nasıl algıladığı, hayata karşı aldığınız yolun Ayın bulunduğu burç, psikolojinizi, ruh halinizi, anneliğinizi, sorumluluklarınızı, ev hayatınızı temsil ediyor. Ay İkizler'de, hava. Yükselen Akrep'te 4 derece, su. Güneş ateşte, ev. Yani şimdi, son derece iyi bir annesiniz. Fazlasıyla her şeyi kontrol altına alan, hiç kimse üzülmesin, hiç kimse

yıpranmasın, hiç kimse zarar görmesin diyerek hareket eden bir annesiniz. Aynı zamanda dostluklarınızda, ilişkilerinizde hep adaletten yana olan bir hanımsınız. Ve Güneş Yay'da, özgürlüğünüze düşkünsünüz ama kendinizden çok çevrenizdekileri düşünüyorsunuz. Etrafınızdaki insanların hayatını, bakış açısını, yorumlarını düşünüyorsunuz, burada hatalısınız. Kendinize sevginiz az. Kendinize sevginiz az. Ben kendimi seviyorum olumlamasını yapın. Kendinize duyduğunuz değeri ve sevgiyi lütfen yükseltin. Bir de evlilik hayatıyla ilgili zorlanmalar geçtiğimiz iki yılda mıydı?

Demet Ersan: Aynen öyle, evet. Eşim bir işsizlik dönemi geçirdi. Şu an atlattık gibi ama.

Nuray Sayarı: Düzelmişsiniz. Aranızda ilişkinizde bir ayrılık yok. Ama 2010, 2009, 2008, 2007 inanılmaz zorlanmalı bir ilişki süreci geçirmişsiniz. Bize o süreçte hiçbir şey olmadıysa bir daha hiçbir şey olmaz diyorsunuz. Haklı olarak. Yıpratıcı olayları peş peşe yaşamışsınız çünkü. Şimdi beyefendinin, yaşadığı, yıprandığı, zorlandığı durumları tekrar yaşaması söz konusu bile değil. O zaman da biraz kendisi telef olmuş. İtimat etmek, güven duymak bence çok güzel bir şey yani. Hepimiz öleceğiz. Birilerine inanmadan yaşamak diye bir şey söz konusu olamaz. Ama o bir süreçmiş, o bir dönemmiş, yaşayarak hayatı öğrenmiş. Şimdi ilişkinizde siz zaten birbirinizi çok seven evlatları için yaşayan, aile hayatına çok önem veren bir çiftsiniz. Birbirinizi de çok seviyorsunuz. Biraz işte beyefendinin ailesiyle ilgili zorlanalar var şu süreçte. Sağlık sorunları olabilir bunlar, ya da iletişim problemleri olabilir. Hani böyle vardı ya, ne derler, geçecek, eyvallah. Kabule geçin, böyle düşünmeye çalışın. Son derece güzel bir yıl sizi bekliyor. Siz zaten çok mükemmel bir annesiniz. Ama çocuklarınızın eksik olan noktası ne biliyor musunuz? (16.22)

Demet Ersan: Nedir?

Nuray Sayarı: Hani siz kendisine güven duyan, sevgi duyan bir hanımefendisiniz ya, başkalarının laflarına çok aldırıyoruz ya. Hani başkaları için yaşıyorsunuz ya. Onarında başkaları için yaşamasına neden oluyorsunuz, yapmayın.

Demet Ersan: Yani çocuklarım da beni örnek alıyor o zaman.

Nuray Sayarı: Evet. Bakın. Şöyle söyleyeyim size. Evinizde ayna yoksa ahabplarınız, komşularınız, akrabalarınız çocuklarınıza baksın. Yani çocuklar evimizin aynasıdır. Çocuğumuz bir yanlış yapıyorsa kendimi sorgulamamız lazım. Kimi örnek aldı, kimin enerjisi ona geçti? İki kızım var dediniz değil mi?

Demet Ersan: Hı hı, demedim ama siz dediniz.

Nuray Sayarı: Ben mi dedim. (17.11)

Demet Ersan: Evet siz dediniz.

Nuray Sayarı: İki kızınız var. Yani ben bazen kendi bilgilerimden de habersiz olabiliyorum. İki kızınız var ve bu iki kızınızın büyüğüne çok takılıyorsunuz, kızılıyorsunuz.

Demet Ersan: Büyüğüne...

Nuray Sayarı: Evet.

Demet Ersan: Evet Nuray Hanım, gerçekten öyle.

Nuray Sayarı: Neden takılıyorsunuz? Ondaki hatalar sizde ne acaba, sorguladınız mı?

Demet Ersan: Ya, aslında biliyorum da belki de kabul etmiyorum ondan da olabilir mi?

Nuray Sayarı: Tabi, kabul etmeniz lazım. Şimdi bu gecedan itibaren kabul etmediğiniz yönlerinizi bir not alın.

Demet Ersan: Tamam. 6

Nuray Sayarı: Bir kağıda yazın, benim bile hal hali hazırda yıllardır enerjiyle ilgilenen 7 biriyim. Bazen böyle bir kendimi tanıyamıyorum. Öyle bir yaklaşım gösteriyorum ki birine. Sonra diyorum ki; ben buna niye kızdım, benim ne yansımam var acaba onda? Hangi yönümü gördüm, bunu bu tip insanlar da bizim aynamızdır, yansımamızı görürüz. İster bir ahabımız olsun, ister bir yarışma programı olsun, format gereği bile olsa, ister yakın bir arkadaşımız olsun, ister patronumuz olsun, ister hayat arkadaşımız, fark etmiyor. Kızdığımız her noktada

kendimizi görüyoruz biz. Onun için çığırımızdan çıkıyoruz. Yani bu yüzden, bunu çözebilmek için kendimize kızdığımız yönleri, tespit edelim, neyi pas geçiyoruz, ben neyi görmezden geliyorum daha çok kendi kendime incinmemek için? Anlatabildim mi?

Demet Ersan: Anladım. Onları birazcık daha sonra, yakayım mı onları?

Nuray Sayarı: Tabi yakın, sonra deyin ki ben bunları itiraf ettiğim için teşekkür ediyorum, ama değişmeye niyet ediyorum. Yakın kesinlikle. Şimdi bunu biriyle konuşsak o bir arkadaşına anlatacak. Ya da ertesi gün beş çayında birine bir malzeme edecek, o ona anlatacak. Enerji büyüyecek. Niye yazıp yakıyorum? Bir sonraki evreye o enerjiyi konuşarak aktarmamak için. Tüm dinlerde dedikodu niye günah, niye yasak? Aslında yaradan bizi düşündüğü için. Dedikodu yapmak da enerjiyi çoğaltmak, daha çok negatif enerji üretmek. O yüzden her zaman sizi üzen yıpratın insanları da canım dostum, canım arkadaşım senin bu huyunu beğenmiyorum demek lazım. Kalıyorsa da kalır hayatımızda gidiyorsa da gider. Ama bu kişi eşinizse, evladınızsa o zaman yapmamız gereken tek şey söylemek. Ama arkadaşımıza da söylerken, bize yansıyan yönde bir de ne var, onu keşfetmek lazım? Onu keşfetmek için de duyguları kağıda dökmek lazım. 27

Demet Ersan: Bu kızım da olumlu bir şey yapar mı, etki yapar mı? (20.16)

Nuray Sayarı: Tabi ki yapar tabi ki. Çünkü sizin ona duyduğunuz, kendi kendinize sessiz çığlıklarınız, cinnetleriniz bitecek. Ama şiddeti hariç, bir de bazen içimizde bazen çığlık atarız. Hani vardır ya, ben onu eskiden çok yapardım. İçimdeki kim var, çığlık atardı, karşımdaki kırılmasın diye. Hâlbuki içimden tepinmek gelirdi. Ben enerjimi kullanmayı öğrendikten sonra ne içimde tepiniyorum ne de içimdeki Nuray çığlık atıyor. Ben içimdeki yok, ben benim. Ben benim iki taneye gerek yok ki. Ama ben bunu doğru enerjide değilken bunu bende yapıyordum. Bak geriliyordum, bir arkadaşım ile konuşuyordum, bir yığın konuşuyordum. Bak ne kadar büyük haksızlık, ne kadar adaletsizlik. Ya da çocuklarım konusunda, çocuklarımla yaşadığı. Ben doğru enerjideyim, onlar da doğru enerjide olmak durumunda. Ne olmak durumunda? Eğer bana anne olarak hürmet etmiyorlarsa o da ayrı bir konu. Şimdi rol modelimiz oluyor herkesin. E biz de annemizin babamızın rol modeliyiz.

Demet Ersan: Evet doğru söylüyorsunuz.

Nuray Sayarı: Her ne kadar annemize babamıza kızsak da bilinçaltı onu kayıtlamış. Oradan devam ediyoruz oyuna. Ben kitabımda da ne yazdım, İçindeki Sırrın Gücünü Keşfet'te? Annemi, işte annemi çocuğuma baktı, çoluğuma baktı, vardır ya öyleleri. Ben annemi seviyorum, annemi seçerek geldim, ama onun tahtı benim bahtım değil. Annemin yaşadığı çaresizlikleri ben yaşamayacağım. Eşim bana onu yaşatmayacak, oğlum bana onu yaşatmayacak. Yani kendim yaşamayı seçmiyorum. Ha, ben bunu dile getiriyor muyum? Ruhem özgür olmayı seçiyoruz, zaten 2011 özgürleşme yılı tüm dünya için. 21 Aralık neydi? Asrın tutulması oldu. Aslında özgürleşme demek, adil olan her şey ortada olacak, doğru olan insanlar kazanacak, yanlış yanlışları temizleyecek.

Demet Ersan: Doğru söylüyorsunuz.

Nuray Sayarı: Dolayısıyla şimdi, 2011'de 2012'ye hazırlanırken doğru enerjinin 1 geçmesini istiyorsak özgürleşmeyi seçmemiz lazım.

Demet Ersan: Anladım, şimdi yarın yerine bugün yapsam daha iyi olur tabii. (22.37)

Nuray Sayarı: Hemen bugün yapın, olmadı yarın yapın. Mecbur da değilsiniz ki, kendinizi kısıtlamayın. Maddi olumsuzlarla yaşayıp geçirdiklerinizi asla bir daha yaşamayacaksınız. Eşinizin sevgisini seviyorsunuz, sevmeyi seviyorsunuz benim gibi, sevilmeyi seviyorsunuz. Ben de sevmeyi çok severim ama sevilmeyi de çok severim. Sevgiyi veririm sevgiyi alırım. Ne veriyorsak aynısını biçeriz, aynısını alırız, ektiğimizi biçeriz. Mevlana ne demiş; 8 “İnsanoğlu sadece et ve kemiktir, gerisi ruh ve sevgidir.”

9

Demet Ersan: Doğru. Bir şey sorabilir miyim? Bizim işlerimizde bir düzelmeye bir yükselmeye, eşimin işlerinde oluyor mudur?

Nuray Sayarı: Tek mi çalışıyorsunuz?

Demet Ersan: Hayır ayrı, eşimin ayrı, yani ilaç sektöründe çalışıyor. Sizin de dediğiniz gibi çok zor bir dönem geçirdik.

Nuray Sayarı: bunu neden sordum. İşlerinizde derken, şimdi siz kendiniz çalışıyorsunuz?

Demet Ersan: Yok ben ev hanımıyım.

Nuray Sayarı: Eşinizi soracaktınız o zaman. Zannediyorum kariyere anlamda gecikmiş, kaybedilmiş bir başarısı var. Ama bu kendisinden kaynaklanmamış. Bulduğu ortamın kendisine ait olan düzeninden kaynaklanmış.

Demet Ersan: Aynen öyle. (23.54)

Nuray Sayarı: Yani şartlar gerektirdiğini yaşatmış. Büyük bir ihtimalle 19 Nisan'a kadar zorlanabilir ama kabule geçip, sonra yolu açılacak. Kazancıyla kariyeriyle tam ilerleyecek. Yolunuz açık olsun.

Demet Ersan: Çok çok teşekkür ederim, sizi çok seviyorum. İnşallah tekrar görüşürüz.

Nuray Sayarı: İnşallah, memnun kaldınız mı?

Demet Ersan: Çok teşekkür ederim. Daha halen tüylerim diken diken ve eminim olun ki herkese de anlatacağım bunu. Bu pozitiflik binlerce herkese yayılacak.

Nuray Sayarı: Çünkü acılar paylaşarak azalır, bunu unutmamalım. Ama kabule geçip kendimizi de paylaşalım. Başkalarına yanlış enerji yaymayalım. Sevinçler de paylaşarak artar. Biz enerjimizi doğrularsak dostlarımız da doğru olur. Arkadaşlarımız da doğru olur. İyi bakın kendinize.

Demet Ersan: Çok teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: Yeni yıl çocuklarınıza da mutluluk getirsin. Yeni yılda da görüşeceğiz inşallah.

Demet Ersan: İnşallah. Çok teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: İyi akşamlar diliyorum efendim. Tabi ki ben ekranları karşısındaki bütün izleyenlerime 2011'in güzellikler getirmesini, mutluluklar getirmesini, temenni ediyor, istiyor, diliyorum. Ki onu seviyorsunuzdur. Ben yaşadığım tüm güzellikleri kendi adıma dilerken bütünün de benim hayrına olacak şekilde oluşmasını diler temenni ederim. Ben buna inanıyorum. Biz o kadar güzel kullarız ki; yaradan o kadar kıymetli o kadar değerli ki; yarattığı bizleri o kadar güzel güzelliklerle kutsuyor ki; o kadar büyük güzellikler, bir kelebek geldi avucuma, teşekkür ediyorum evrenin güzelliğine. Sizler de teşekkür edin. Sizi seviyorum. Kelebek uçuyor şu anda



stüdyomuzda. Kim bilir nasıl güzel bir enerji geldi. Rahmetli babaannem derdi ki; böyle bir kelebek geldiğinde işte dedenin ruhu geldi, ya da halanın ruhu geldi diye. Bilmiyorum evrenden kimin güzel enerjisi geldiyse, sevgimizi gönderiyoruz. Ama daha fazla konsantrasyonumuzu bozma daha fazla da uçma dermişim. Baksana oraya kondu. (26.15)

Nuray Sayarı: Sema İmmaltoru, İzmir'den bizi arıyor Sema Hanım, İzmir'e ve Sema Hanım'a merhabalar.

Sema İmmaltoru: Merhaba Nuray Hanım. Nasılsınız?

Nuray Sayarı: İyiyim efendim, siz?

Sema İmmaltoru: Teşekkür ediyorum. Güneş gibi içimiz doğdunuz. Enerjinizle bize güç verdiniz. Size çok çok teşekkür ediyorum. Deminki kelebeği söylediniz stüdyoda. Benim bir kelebek meleğim var. Gerçi benim sevgili kelebek meleğimdir o size gelen.

Nuray Sayarı: Ay ne güzel. O zaman buraya gel çabuk! Hemen gel.

Sema İmmaltoru: Benim de çünkü biraz enerjileri yüksek bir bayanım.

Nuray Sayarı: Ay ne güzel.

Sema İmmaltoru: İlgileniyorum ve sizi çok çok seviyorum. Sizinle olmaktan, karşımda kitabınız da var onu da ekleyeyim. Her gece okuyorum ve her gece size de dua ediyorum. Bize böyle güzellikler verdiğiniz için gerçekten çok teşekkür ediyorum.

Nuray Sayarı: Teşekkür ediyorum. Allah razı olsun efendim, sağ olun. Ben koşulsuz sevgimle tanıdığım tanımadığım herkese, güzellikler vermeye çalışan, emek harcayan, o emeği sevgiyle veren bir bireyim. Bazen çocuğumun zamanından çalan, bazen benim de aşkım hayat arkadaşım Taşkın Sayarı'nın zamanından çalarak hareket eden, bak geldi bize gördün mü? Ben de dedim ki bir dahakine rehberine gelmiştir.

Sema İmmaltoru: Ah çok teşekkürler.

Nuray Sayarı: Ne yapayım sizin sevgi kelebeğinizmiş.

Sema İmmaltoru: Evet, evet.

Nuray Sayarı: Ay ne güzel.

Sema İmmaltoru: Ben inanıyorum ona, benim bir kelebek meleğimin olduğuna. İsteddiğimde çok güzellikler yapabiliyorum.

Nuray Sayarı: Ay ne güzel, o zaman ben de bundan sonra diyorum ki; Sema Hanım'ın sevgili kelebek meleği miydi?

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: Lütfen benimle ol. (27.45)

Sema İmmaltoru: Ay çok güzel, hep beraber olalım inşallah.

Nuray Sayarı: Teşekkür ederim efendim, teşekkür ederim. Uzun soluklu mu seyrediyorsunuz programımızı?

Sema İmmaltoru: Evet. Evet izliyoruz dinliyoruz. Ve sizi çok çok severek izliyoruz. İnanır mısınız her gün konuşmak istiyorum sizinle.

Nuray Sayarı: Konuşalım.

Sema İmmaltoru: Çok güzel, çok memnun olurum.

Nuray Sayarı: Ben de sizin enerjinizi, bütün seyircilerimizin enerjisi çok güzel. Ama arkadaşlara bırakın telefonunuzu, ben bu enerjiyle ileride sizinle görüşmek isterim.

Sema İmmaltoru: Tabi tabi, çok sevinirim.

Nuray Sayarı: Ben de sevinirim. Şimdi yıldız haritanızı yorumlamamızı istiyorsunuz.

Sema İmmaltoru: Tabi ki, tabi ki. İsterim.

Nuray Sayarı: Daha önce hiç yorumlandı mı?

Sema İmmaltoru: Evet bir kere yorumla... Kızımı yorumladınız benim yok.

Nuray Sayarı: Ben mi yorumlamışım?

Sema İmmaltoru: Evet, evet.

Nuray Sayarı: Aman ne şanslıyım. Ne güzel, peki yaşad mı kızınız yorumlarımızı?

Sema İmmaltoru: Daha yeni olduğu için...

Nuray Sayarı: Daha zamanı var.

Sema İmmaltoru: Evet, zamanı var. (28.32)

Nuray Sayarı: Peki, şimdi sizin için yorumluyoruz değil mi?

Sema İmmaltoru: Tabi ki. 2 Ağustos 1957, İzmir. Ama doğum saatimi bilemiyorum.

Nuray Sayarı: Peki, o zaman şöyle bir şey sormak durumundayım. İzmir bir saniye, yaşamınızda evlilik var.

Sema İmmaltoru: Evet var.

Nuray Sayarı: Hangi yıl evlendiniz?

Sema İmmaltoru: 77, 26 Şubat

Nuray Sayarı: Peki. Çünkü evlilikler çok önemlidir. Ayrılık var mı?

Sema İmmaltoru: Hayır, yok.

Nuray Sayarı: Peki, anne ya da babada bir kayıp var mı?

Sema İmmaltoru: Var, annemi de babamı da kaybettim.

Nuray Sayarı: Hangi yıl kaybettiniz. Başınız sağ olsun.

Sema İmmaltoru: Sağ olun teşekkür ederim, dostlar sağ olsun. 5 Nisan 75'te babamı kaybettim,

Nuray Sayarı: Başınız sağ olsun.

Sema İmmaltoru: Sağ olun, anneminki 92, 2002 galiba yanılmıyorsam.

Nuray Sayarı: Peki, hiçbir tahmini saatiniz olmadığı için, bunu yapmak durumundayım. Neden? Çünkü, şimdi aldığım bilgiler gece yarısını gösteriyor. Dolayısıyla eğer, iki iki buçuk civarlarına geliyor ve yükselen bu durumda Yengeç oluyor. Güneş Aslan'da ikinci evde, Ay Terazi'de. Yani Ay psikolojiyi biliyorsunuz,

Güneş hayatı ve devamı, yükselen stili ve tarzı, aynı zamanda yaşamda aldığımız yönü ve yolu temsil etmekte. Öncelikle yükselen Yengeç'te, yükseleniniz Yengeç olduğu için, 23 derece civarlarına denk geliyor. O kadar dinç, o kadar sevgi dolu bir hanımsınız ki, hani bazı bireyler vardır, aynı enerji sizin haritanızda da var. Anne olmasaydınız bile siz bir annesiniz, çünkü anne olarak doğmuşsunuz bu dünyaya. Ama bazen bunu ikili ilişkilerde zorlanma olarak yaşamışsınız. Dopru bir enerjiye sahipsiniz. Kardeş ilişkilerindeki zorlanmalar nedir?

Sema İmmaltoru: Biraz problemler oluyor.

Nuray Sayarı: Onları olduğu gibi kabul edin. Çünkü biz ne annemizi değiştirebiliriz, ne babamızı, ha keza kardeşlerimizi, dostlarımızı, arkadaşlarımızı, ahbablarımızı. Dolayısıyla şimdi sizin, sizin dışınızda iki kardeşiniz mi var?

Sema İmmaltoru: Bir tane. Tek

Nuray Sayarı: Yani siz iki kardeşsiniz o zaman şu durumda.

Sema İmmaltoru: Evet, evet, evet.

Nuray Sayarı: Onu da böyle ilişki konusunda, sizden kaynaklanan değil asla ama...

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: Onun dinlemeyi bilmeyen halinden kaynaklanan bir yoruculuk durumuna sahipsiniz. Biraz 2011'in ilk dört ayında onunla ilişkilerinize daha bir önem vermeniz, daha bir dikkat etmeniz gerekiyor. Ki kırgınlar ve kopukluklar ve küslükler olmasın. Zaten siz sorumlulukla dünyaya gelmişsiniz. Ay'ınız Terazi'de, yükseleniniz Yengeç'te. Dolayısıyla sorumluluk sahibi olunur ya da sorumlulukla doğulur. Siz kendinizi bildiniz bilesi sorumluluk sahi bir çocukmuşsunuz, sorumluluk sahi bir öğrencilik hayatı, sorumluluk sahi bir eş, anne, arkadaş, kardeş olmuşsunuz. Ama bazen her şeye yetişmek sizi yoruyor. (32.23)

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: O zaman ne yapacağız, bu eşinizse ya da çocuğunuzsa, kızınız, eşiniz, kardeşiniz, bırakın sorumluluklarını bilsin. Üzerlerine düşen görevleri yapsın. Hani her şeyi bir anda tamamlansın, sonuçlansın diye hareket ettiğiniz zaman o zaman ne

oluyor, Sema Hanım her şeye yoruluyor. Geldin elime kondum ve gittin. Bir öpücük kondurdu ve gitti. Ee, şey yapın, kabule geçin. Kimseyi değiştirmeye çalışmayın. Şu anda maddi konularla alakalı bazı zorlanmalar var, yalnız siz kendi adınıza ya yapmayı planladığınız veya yapmanın niyeti içerisinde olduğunuz bir takım işler, dilekler, istekler ve planlar hususunda inanılmaz bir yol alacaksınız. Zaten güzel bir kadınsınız. Yükselen Yengeç'te. Biraz kilo probleminiz mi var?

Sema İmmaltoru: Yok yok fazla kilolu değilim.

Nuray Sayarı: Yani böyle alma korkunuz?

Sema İmmaltoru: Yok artık, korkularımı yendiğime inanıyorum.

Nuray Sayarı: Çok güzel o zaman. Eğer yendiyseniz almazsınız. Evinizle ilgili bazı değişimleriniz olacak, hem de çok yakında.

Sema İmmaltoru: Çok güzel.

Nuray Sayarı: Mekan değiştirebilirsiniz, düzen değiştirebilirsiniz. Bir tek kardeşle ilişkilere dikkat edin. Maddi konuda Şubat ayı çok bereketli bir ay olacak. Nisan ayda, evladınızla ilgili oluşacak olaylar size mutluluk verecek. Yani şöyle sağlığınız adına, kafanızı kurcalayan her şeyin sona erdiği bir süreçtesiniz. Beyefendinin işleriyle ya da sıhhatiyle alakalı Mayıs ayında bazı zorlanmalar olabilir ama korkacak bir şey yok. İyi bakın kendinize.

Sema İmmaltoru: Çok teşekkür ediyorum. Nuray Hanım bir de bir şey söyleyeceğim, bana da enerjilerinizi yollarsanız. Bizim satılık bir yerimiz vardı.

Nuray Sayarı: Hemen gönderiyorum.

Sema İmmaltoru: Canım, onun, nasıl, süresi acaba uzun mu kısa mı?

Nuray Sayarı: Küçük bir tüyo vereyim mi?

Sema İmmaltoru: Evet lütfen.

Nuray Sayarı: Enerji çalışmasında, ekranları karşısında olan sizin gibi. Bir yeri varsa, satmaya çalışan bireyler varsa hemen not alsınlar. Siz de bunu deneyin ama, sonra bana bildirin.

Sema İmmaltoru: Tabi ki.

Nuray Sayarı: Bana bunu bir Alman enerji uzmanı öğretmişti. Dedi ki, bozuk paraların vardır çantanda dedi. O da galiba bir yeri satmaya çalışıyordu, onun için bu bilgiyi vermişti. Böyle bir miktar bozuk para al dedi. Ve onu evin bahçesinde, bahçenize gömün dedi. Problemin çözülmesine niyet ederek gömün dedi. Ama bu paraları artık düşünme dedi. Ya da dedi, apartmansa, kapıda saksıda bir çiçeğin varsa oraya gömün dedi. Anında satılır dedi. Gömerken de “Sevgili evim, sen artık özgürsün, yeni sahiplerine sevgiyle git” de. (35.12)

Sema İmmaltoru: Ay çok güzel.

Nuray Sayarı: İnanır mısınız? Ben dört gün sonra içinde yaşayan kiracıya sattım.

Sema İmmaltoru: Ay çok güzel.

Nuray Sayarı: Yani kaç yıllar önce. İnanamamıştım. Çünkü o dönemde Merkür geriliyordu. Ve oranın da hemen satılması gerekiyordu. Eşimin mülküydü. Ona bunu yaptım. Ve dört gün sonra içinde yaşayan kiracılar satın aldı. Müthiş bir enerjidi. İnanmak, gerçekleştirmenin başlıca kuralıdır. Bunu muhakkak deneyin. Bu eviniz olabilir, iş yeriniz olabilir, arabanız olabilir. Yani ben ev diyeyim, araba satmak istiyorsanız, başka bir eşya olabilir, bir süre orada tutardım yani, filan filan yani. İnanmak çok önemli, zaten satılacak.

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: Yeni yıldan sonra ilk üç ayda. Ama kodlamayalım. Bunu yapın hemen isterseniz.

Sema İmmaltoru: İnşallah. Şimdi bozuk paraları hemen toprağa gömeyim.

Nuray Sayarı: Hemen, hemen, hemen.

Sema İmmaltoru: Gece olsa bir şey olur mu?

Nuray Sayarı: Hayır, gece gündüz. Evren her zaman bizim lehimize işliyor.

Sema İmmaltoru: Tamam, çok teşekkür ediyorum. Ağzınıza sağlık.

Nuray Sayarı: Siz de sağ olun.

Sema İmmaltoru: Size de inşallah mutluluklar, sağlıklar getirir inşallah.

Nuray Sayarı: Hep beraber.

Sema İmmaltoru: Görüşürüz yine Nuray Hanım.

Nuray Sayarı: İnşallah hepimizi efendim. Şükürler olsun, var olun, size uzun ömür ve sağlık sıhhat diliyorum.

Sema İmmaltoru: Amin inşallah.

Nuray Sayarı: Sevgiyle kalın, güzelliklerle kalın.

Sema İmmaltoru: Sağ olun.

Nuray Sayarı: Sağ olun var olun, teşekkürler.

Evet bu bozuk para enerjisi inanılmaz güzeldir. Sadece bu küçük bir enerji çalışması. Aslında burada da bilinç altını harekete geçirmek, uyguladığımızı yapmak, kağıtlara yazıp yakmak, öfkelerden arınmak, dilediğiniz her şeyi geliştirmek için bence çok çok önemli bir yol. Deneyin, inanmıyorsanız da deneyin. Sonuçta, neticede, karşılığında deneyiminizin size ne getirdiğine bakın. Çok şey öğreneceğinize inanıyorum. İzin vermenin, fırsat vermenin başlı başına bir kazanç olduğuna inanıyorum. Efendim Nilüfer Çalışkan bana İzmir'den alo diyor. Ben bu akşam hep İzmir'e mi çalışıyorum? Ne güzel. Hoş geldiniz. (37.18)

Nilüfer Çalışkan: İyi akşamlar Nuray Hanım. Nasılsınız?

Nuray Sayarı: İyiyim efendim, İzmirli beni çok seviyor.

Nilüfer Çalışkan: Evet

Nuray Sayarı: Ben de sizleri çok seviyorum.

Nilüfer Çalışkan: Teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: Sağ olun var olun. Hoş geldiniz. Nasılsınız?

Nilüfer Çalışkan: Sağ olun efendim. Siz nasılsınız?

Nuray Sayarı: Ben iyiyim efendim, nasıl iyi görünüyor muyum?

Nilüfer Çalışkan: Evet.

Nuray Sayarı: Biraz bugün çok yorucu bir gündü. İnanılmaz yorucu bir gündü ki enerji olarak çok çok iyiyim. Yoğun bir çekim süreci geçirdim. Bir haftadır da ofisime hasret kaldım.

Nilüfer Çalışkan: Kolay gelsin.

Nuray Sayarı: Seminerler, koşturmalar ve çok şükür az kaldı. İki günüm kaldı. İki gün sonra da özel bir çekimlerimiz var, onları da bitirdikten sonra koltuğuma yığılmış bir vaziyette ofiste, geleceğim sevgimle. Dedim ki inşallah yorgun görünmem ama enerjik bir şekilde...

Nilüfer Çalışkan: Çok iyi görünüyorsunuz.

Nuray Sayarı: Peki efendim. Hoş geldiniz. İlk defa katılıyorsunuz değil mi?

Nilüfer Çalışkan: Hayır

Nuray Sayarı: Daha önce katıldınız mı?

Nilüfer Çalışkan: Ben bu yıl, ben sizi sürekli seyrediyorum. Takip ediyorum. Bu yıl ilk haftalarda bağlanmıştım. Yorumlamıştınız. Mart ayında tekrar bağlanmamı ama ihtiyacınız olursa tekrar yılbaşından önce bağlanabilirsiniz demiştiniz. Şu an gerçekten çok ihtiyacım vardı. İki üç haftadır sürekli arıyordum. Bu gece nihayet tekrardan bağlanabildim.

Nuray Sayarı: Süpersiniz. Peki yorumlarımı yaşadınız mı?

Nilüfer Çalışkan: Yani, sıkıntılı bir dönemim olduğunu söylemişsiniz. Ben geçen yıl da bağlanmıştım. Evet. Şöyle bir şey var bir de ben, iş yerimde tüm arkadaşlara sizi kitabınızı dağıtıp okumalarını sağladım.

Nuray Sayarı: Çok teşekkür ederim. Sağ olun.

Nilüfer Çalışkan: Ve birçok arkadaşım da bir takım şeylerini onlara göre düzenlediler.

Nuray Sayarı: Ne güzel, ne güzel. Önemli olan hayatı kolaylaştırmak. İçinde bulunduğumuz zorlanmalardan arınmak. Ne mutlu efendim. Size de çok teşekkür



ediyorum. Ben size, siz arkadaşlarınıza ulaştığınız içi, birçok bireylerin hayatındaki zorlanmaların azalarak bitmesine yardımcı olduğunuz için gönülden kutluyorum sizi. Hadi bakalım şimdi haritanıza. Yükseleninizi hatırlıyor musunuz?

Nilüfer Çalışkan: Yükselenim Kova'yla Balık ama, Kova'ya da biraz demiştiniz.

Nuray Sayarı: Bakalım şimdi. Ben de test edeyim dedim şimdi. Şimdi bana doğum gününüzü...

Nilüfer Çalışkan: 3 11 65 doğumluyum ben

Nuray Sayarı: 3 Kasım 1900

Nilüfer Çalışkan: 65 doğumluyum ben.

Nuray Sayarı: 65, peki doğum saatiniz?

Nilüfer Çalışkan: Öğleden sonra bir buçuk iki arası.

Nuray Sayarı: Bakalım, doğum yeri İzmir mi?

Nilüfer Çalışkan: İzmir, Karşıyaka.

Nuray Sayarı: Evet. Bak bir çok birey isyan ediyor. Ulaşamıyoruz, emaileri okumuyormuşuz

Nilüfer Çalışkan: Şansa üst üste aradım.

Nuray Sayarı: Ama dilersek, bunu söyleyin lütfen. Dilediğinizde, istediğinizde Nilüfer Hanım, ulaşabilirsiniz, yeter ki temenni edin, yeter ki inanın.

Nilüfer Çalışkan: Bence de.

Nuray Sayarı: Yani bunu yapmak gerekiyor. Gerçekten inanmak gerekiyor.

Nilüfer Çalışkan: Yaşamınızdaki örnekler ya da sizin burada anlattıklarınız normalde günlük yaşam içerisinde bize çok büyük faydası var. Herkesin yaşadığı şeyler birine örnek oluyor.

Nuray Sayarı: Çok doğru.

Nilüfer Çalışkan: Ve ben sizin şeylerinize de, konuşmalarınıza da, verdiğiniz tüm örneklere de hepsine de, hem katılıyorum hem kendi yaşamımda doğruluğunu görüyorum.

Nuray Sayarı: Çok doğru. Çok doğru. Çünkü somut soyut çok önemlidir. Ben de görmem lazım. Önce görmem lazım. Gördükten sonra adım atmam lazım. Çünkü ben Kova kadınıyım. Sizin de yükseleniniz Kova.

Nilüfer Çalışkan: Kova mı Balık mı?

Nuray Sayarı: Kova Kova. Sizin yükseleniniz Kova. Yani sınır bir yükselen. Ama doğum saati bir buçuk iki ya, şunu şöyle tespitleyelim, zaten daha önce yıldız haritanızı yorumlamışım. Bekar mısınız?

Nilüfer Çalışkan: Ben 12 yıl önce eşimden ayrıldım.

Nuray Sayarı: Boşandınız. Peki bana onun tam tarihin söyleyin bende saatine bakayım. Hangi yıl evlendiniz, pardon?

Nilüfer Çalışkan: Ben 8 8 1988'de evlendim. 14 Eylül 1998'de ayrıldım.

Nuray Sayarı: Tamam, 98'de ayrıldınız. (42.03)

Nilüfer Çalışkan: Evet.

Nuray Sayarı: Şimdi, çünkü bu yıkımlar, travmalar, zorlanmalar, evlilikler, tam doğum saatinizi de ortaya çıkarır. Tamam, 13.40, yani buçuk değil, tam ikiye yirmi kala, iki de değil. 20 derece Kova'sınız siz. Sizin Ay burcunu Balık'ta, Güneşiniz Akrep'te, yani Güneş Akrep'te sekizince felsefe, din, inanç, dua alanıdır. Ay birince evde, kimlik ve kişilik evinde. Son derece erdemli, kararlı bir hanım olmayı, 20 derece yükseleninizin Kova'da olmasına, sağlam temeller, sonuç odaklı yaşamayı da Kova olmaya borçlusunuz. Ama Ay burcunuz, psikolojiyi temsil ettiği için ve birinci evde olduğu için Nilüfer Hanım Balık'ta kararsızlık durumuna sahipsiniz. Yani düşündüğünüzü uygulama konusunda değil ben hani en zor, en yorucu karar hiç karar verememekten daha iyidir değil mi?

Nilüfer Çalışkan: Yani genelde karar verememeyi pek yeğlemiyorum. Çünkü o beni her zaman çok fazla yorar ve umutsuzluğa götürür.

Nuray Sayarı: Siz kararlısınız ama sabit tek bir duyguda ya da düşüncede zorluk çekebiliyorsunuz. Ama kararsızlık sizin hayatınızda olmamalı. Bunu kararını vermiş olan, bu mizaçla, bu davranışla yaşayan bir hanımsınız, doğru mu? (43.38)

Nilüfer Çalışkan: Evet, olduğu zaman çünkü şey yapıyorum, psikolojim çok fazla etkileniyor. Ondan sürekli kaçıyorum. Ama şu son zamanlarda çok büyük sıkıntı yaşıyorum. Siz de demiştiniz daha önce. İşte benim emekliliğim doldu. Bu işten ayrılıp başka bir işe geçmek istiyorum. Böyle bir konu olmuştu, bir başka işte çalışmak.

Nuray Sayarı: Sizi emekliliğe hak kazanmışsınız zaten.

Nilüfer Çalışkan: Evet kazandım, onu ben eşimden ayrı olduğum ve kızıma baktığım için emeklilikten sonra başka bir işte çalışmak zorundayım.

Nuray Sayarı: Kesinlikle çalışacaksınız. İşsizlik gibi bir durum söz konusu değil. Ocak, Şubat, tamamen ne yapmayı belirlediğiniz ayları yaşarken üçüncü ve dördüncü aylar yaşamda almanız gereken yolu, yönü ve düzeni oturttuğunuz süreçte yaşayacaksınız. Maddi olarak da manevi olarak da huzur bulacaksınız. Parasal açıdan asla, hayatınızın bu döneminde de geleceğinde de ben keder, üzüntü görmüyorum size.

Nilüfer Çalışkan: Peki özel yaşamımda?

Nuray Sayarı: Birazcık böyle bir, bay bay dediğiniz kişi kim?

Nilüfer Çalışkan: Kimse yok. Şu an tamamen, yok hayır yani yok. Bir kişi beni çok istedi. Ben hiçbir zaman olumlu bakmadım. Bunu her zaman söyledim. Şu an yaşamımda yeni biri olacak mı?

Nuray Sayarı: Bakın yaşayamadığınız ama yaşayıp yaşayamama da asla karar veremediğiniz, başlamayan, ama ilişkiymiş gibi de hal çizen bir beyefendiye, gelmeden bay bay demişsiniz. Çok da iyi demişsiniz. Yani hoş geldin demeden, güle güle demişsiniz. Şu an olan birinden bahsedemem. Ama 2011'de iş, para, kariyer konusunda çok şanslı olacağınız gibi, gireceğiniz yeni çevre sayesinde, sizin gibi aşka sevgiye önem veren, iş olsun diye evlilik yapabilecek olsaydınız çoktan evlenirdiniz tekrar. İş olsun diye bir ilişki yaşasaydınız çoktan ilişkiler yaşardınız.

Ama siz hiçbir şeyi yaşamış olmak için yaşamak istememiş ve dilememişsiniz. Dolayısıyla yeni iş, yeni çevre, yeni düzen, size muazzam bir aşkı getirecek. Ben buna eminim. Ocak, Şubat, Mart yeni oluşumlar; Mayıs, Haziran, Temmuz aşk hayatınızda özel kararlar olacak. Kendinize çok iyi bakın.

Nilüfer Çalışkan: Çok teşekkür ediyorum.

Nuray Sayarı: Siz de iyi ki varsınız. Hepiniz iyi ki varsınız. İyi bir yıl diliyorum efendim.

Nilüfer Çalışkan: İyi akşamlar, sağ olun. Size de iyi yıllar.

Nuray Sayarı: Sağ olun. Efendim ben tüm izleyicilerime, tüm kitaplarım, programım ve programlarıma gösterdiğiniz ilgiye ve sevgiye çok teşekkür ediyorum. 2010, 2011'den daha da güzel bir diğerleri için, 2011'inde tüm izleyenlere bolluk bereket, sıhhat ve sağlık getirmesini diliyorum. Şu an hasta olanlara Allah'ın izniyle şifa, yolda olanlara başarı, herkese bereket ve huzur diliyorum. Yeni yılda görüşene kadar kendinize çok iyi bakın. Sevgiyle kalın, yeni yılı uğurlu gelsin efendim. Sevgiyle kalın.

## G-Nuray Sayarı-From Showmax “Nuray Sayarı ile Astroloji”

Nuray Sayarı: Efendim hoş geldiniz ekranlarınızın karşısına. Hoş geldim evlerinize. Yeni bir salıda hayata merhaba, yaşama kolaylıklar diliyorum. Yeni yıla girmeye artık sayılı, birkaç günümüz kalmışken, bu, özellikle bu yılın son salısında özellikle bu akşam, çok güzel meditasyonlar yapalım, yeni yılda neler yapmalıyız, hangi rotayı kullanmalıyız, hayatımızı kolaylaştırmalıyız, bizi yıpratana, zorlayan, ürküten, korkutan durumlardan nasıl arınabiliriz? İşte bu salıda, 2010’un son salısında sizlerle hayata dair, hayatı kolaylaştırmaya dair sohbetler yapacağım efendim. Konularına geçmeden önce Yapı Kredi Plaza E-blok Levent İstanbul posta adresim biliyorsunuz. Mektuplarınız her hafta olduğu gibi bekliyorum. [nuray.sayari@showmed.com.tr](mailto:nuray.sayari@showmed.com.tr) . Her zaman olduğu gibi 592 211 36 66 (Telefon numaraları veriyor. )

02.24’den itibaren: Bu akşam 2011’de burçları neler yapıyor, kimlerin 2011’de nelere dikkat etmesi gerekiyor, kimlerin öfkelerini önlemesi gerekiyor, ben öfkemden nasıl arınacağım demek isteyenler için güzel çalışmalar ve ufak meditasyonlar vereceğim ben bu akşam. Dilerseniz vaktimizi geçirmeyelim ve hemen sohbetlerimize başlayalım. Çok da telefonlarımızı bekletmek istemiyorum. Çok fazla da sizleri ekranların karşısında yormak ve yıpratmak da istemiyorum. Efendim güzel bir yıl yaşadık. Kimlerimiz güzel bir yıl yaşadı. Kimlerimiz hiç bu yıla kadar, bu kadar zor bir yıl yaşamamıştım dedi. Kimileri de dedi ki; 2010’da çekmediğim kadar acı çektim dedi. Kimileri de dedi ki; sesinizi duyar gibiyim, çok ruhum yoruldu, çok yıprandım. Kimi çocuğum yordu dedi, kimi kocam yordu dedi, kimi bu aşk beni kahretti dedi, kimi de dedi ki; yolumu bulamadım, doğru bir düzen kuramadım. Acaba kendileriyle yüzleştiler mi? Hatalardan nasıl arınabiliriz? Yaşadığımız 2010’un 21 olaylarını 2011 yılına yansıtmamız kolay mı? Ya da tüm yaşadığımız zorlanmaları 2011’e taşımak elimizde mi değil mi? Ve ben bu akşam bunlardan biraz bahsetmek istiyorum sizlere. Şimdi benim için biliyorsunuz sevgili izleyenlerim, an çok önemli. İnanılmaz önemli. Anın çok iyi değerlendirmemiz gerekiyor. Konuya geçmeden önce benim değerli yönetmenim Gamze İmamoğlu dünden bu güne çok hasta. Ben de duydum konuştum, geçmiş olsun diledim ama

onunla bizim enerjimiz... Ben ekranlara taşınıyorum. O bu akşam burada yok ve bende böyle bir enerji eksik. Bütün arkadaşlarımı çok seviyorum. Gamzecem! Canım yapımcım, bir tanem. Seni çok seviyoruz. Bir an önce iyileş ve hemen aramızda ol. Sakın 2011'e hastalık enerjisinde girme. Her halde silkelenmiştir benim bu sözlerimi duyunca. Sevgili Gamze İmamoğlu benim yapımcım olmakla beraber çok değerli bir dostum, arkadaşım, kardeşim, sırdaşım. Onu çok seviyorum (mucuk) buradan da ona güzel enerjilerimi ve öpücüklerimi gönderiyorum. Hadi...

04.50: Şimdi 2011 yılına ne yapmak gerekiyor? Önce isterseniz, kaleminiz kağıdınız yanınızdaysa not almaya başlayın deyip de şöyle bir es verelim. Kalemlerinizi kağıtlarınızı alın. Biliyorsunuz 2011 yılına giriş, her yıla giriş değerlidir, her yıla giriş önemlidir. Ben geçtiğimiz yıllarda da ekranlarda sizlerle çok paylaştım. Özellikle yeni yıla girmeden önce evinizde birkaç dal adaçayı yakın. Ve adaçayını şöyle bir evinizin odalarında gezdirin. "Bizim için bilgelik getirsin adaçayı. Benim evimde mekanımda yakıyorum ve güzel enerjimle tütsülüyorum. Ve bu yıl yaşadığım her şeyi bağışlıyor, serbest bırakıyor ve özgür bırakıyorum. Bu yıl yaşadığım zorlanmaları, bu yıl yaşadığım durumları ben kabul ediyorum, özgür bırakıyorum. Serbest bırakıyorum." diyorsunuz. Böyle bir tabağın içerisinde, çömlek denilen bir çömleğiniz varsa, hani vardır ya topraktan yapılan. Eğer öyle bir çömleğiniz varsa onun içine doldurup yakıp baya bir dumanı hissedin. O kokuyu da hissedin. Bilgelik bitkisi adaçayı, evimdeki negatifi artıya çevir, bu yıl yaşadığım tüm olumsuzlukları ya da durumları kabul ediyorum ve özgür bırakıyorum. Ben özgürleşmeyi seçiyorum olumlamasını yapın ve kendinizi bir tütsüleyin. Ardından evinizdeki miktarınız neyse, birazcık ceviz, birazcık badem, çikolata gibi maddeleri alın evinizin salonundaki yemek masasına ya da mutfağınıza, kuru yemiş hatta bir parça ekmek de olabilir, onu 2010'dan 2011'e bereketle geçinilebilmesini dileyerek, ben bolluk ve bereket içerisinde olmaya niyet ediyorum diyerek mutlaka masanıza bırakın. Ardından 2010'da nelere öfke duydunuz, kimlere kızdınız, kimlere küstünüz, kimlere darıldınız, alın bir beyaz kağıt madde madde yazın. İşte; eşime kırıldım şu şu sebeplerden dolayı... Ona bu öfkeleri duydum, ifade edemedim., şimdi kağıda döküyorum deyip yazın. Ardından bağışlayıp özgür bırakın ve yakın. Benim dolunayda yaptığım gibi bir çalışmadır bu. Sonra muhakkak kendinize sıcak bir su

kaynatın. İçerisine iki tane çubuk tarçın koyun. Bırakın demlensin. Sonra yudum yudum onu için. Ve 2011'den neler beklediğinizi de ayrı bir beyaz kağıda yazın. İster dile Şeklinde yazın, dilemiş Şekilde olmuş gibi yazın, isterseniz "istiyorum" Şeklinde yazın. Sadece neler beklediğinizi yazın. Sonra da bunları ister evrenin enerjisini ister doğanın enerjisini avularınıza alarak iyi dilekler dileyin. Ve yeni yıla girdiğinizde onları bir poşetin içerisine koyarak ister orta bir yerde ister giriş kapısında, ya da iş yerinizde bu hiç fark etmiyor, bunu mutlaka ve mutlaka asın. Sonra onları bolluk ve bereket niyetiyle onları dış kapıya iliŐtirin. Yani bunlar sadece hayatı kolaylaştırma adına, hayatımıza pozitif enerji katma adına kendimizce hazırladığımız güzel enerjilerden başka bir Şey değil. Bu enerjileri yaşamın içerine çekmek de bizim elimizde, reddetmek de bizim elimizde.16 Bizler kendimize değer verdiğimizde, bizler kendimizi nemsediğimizde, başta bizi yaradan önemser. Ardından evren, ardından güzel yaratanımızın yarattıkları bizi önemser. Yani nemsenmek istiyorsak, başarmayı istiyorsak, mutlu olmayı istiyorsak, ben buna layığım demek istiyorsak iyi olan her Şeye niyet etmemiz, kesinlikle niyet etmemiz gerekiyor. Oldu olmadı diyerek değil. Sadece niyet edin ve serbest bırakın. Muhteşem bir yıla olacak 2011 birçoğumuz için. İnanan ve iyi dilekler içerisinde bulunanlar için... Yeter ki dileyin, yeter ki isteyin. (09:42)

Benim de yeni yılın üçüncü haftasında çok büyük sürprizim olacak. Doyamayacaksınız. Hatta benim bu günkü durumumu günlerce izleyeceksiniz. İnanılmaz sürprizlerim olacak size 2011'de. Kimileriniz kahkaha atacak, kimileriniz çok ŐaŐıracak. Ama ilerleyen haftalarda yeni srprizlerimin ne olduğunu sizlere açıklayacağım. Bu arada tabi ki meditasyonlarımızı da vereceğim. Affetme meditasyonu vereceğim bu akşam, yeni yılın meditasyonu vereceğim bu akşam ama ilk telefonumu bekletmek istemiyorum. Efendim; İstanbula ve Gülşen Vardara merhabalar.

30

Gülşen Vardar (Canlı Telefon bağlantısı konuğu): Merhabalar

Nuray Sayarı: Hoşgeldiniz.

Gülşen Vardar: Hoşbuldum.

Nuray Sayarı: Nasılsınız?

Gülşen Vardar: Teşekkür ederim. Sağ olun. İyi yayınlar diliyorum. Size

Nuray Sayarı: Teşekkür ediyorum efendim.

Gülşen Vardar: Her hafta keyifler izliyoruz sizi. Ayrıca kitaplarınız da okuyorum. Okudum. En son kitabınız da üç gün önce aldım, İzmir'deyken. Şu anda İstanbul'dayım ve okuyorum şu anda.39

Nuray Sayarı: Çok güzel, çok güzel... Peki hayatınızda değişiklikler başladı mı okuyunca?

Gülşen Vardar: İlk kitabınızdan sonra baya bir değişiklik oldu. Olumlu düşünmeye başladım. Olayları kodladığımızı anladım ve bundan sonra daha olumlu düşünmeye başladım. 42

Nuray Sayarı: İlk kitabım derken "İçindeki Sırrı Keşfet"ten bahsediyoruz zaten?

Gülşen Vardar: Evet

Nuray Sayarı: Benim ilk kitabım. Gösterdiğiniz ilgiye çok teşekkür ediyorum. İnanılmaz güzel meditasyonlar ve olumlamalar var içerisinde, siz de biliyorsunuz okuduğunuz için.

Gülşen Vardar: Devamlı başucumda duruyor zaten, yani dönüp dönüp tekrar okuyorum.

Nuray Sayarı: Teşekkür ederim. Ben de artık o kadar şanslıyım ki, dışarıda, yolda, her yerde gören herkes diyor ki; "Nuray Hanım başucu kitabımız oldu. Uykudan uyandığım anda sizin yüzünüzü görüyorum." Ben de şey diyorum, ne kadar çok sevgi enerjisi yüklemişim evrenden ve karşılığını da almışım. Dilerim uğur getirir size, dilerim hayatınızı kolaylaştırır. Ama eminim niyet ederek adım attığınız her şeye de, hem istedikleriniz oluşur hem de hayatınız kolaylaşır. Zaten isminizin enerjisi etkilemeye ait bir enerji. Şimdi bakalım bilgi kayıtlarınıza, neler var neler... daha önce bilgi kayıtlarınız yorumlandı mı efendim?

Gülşen Vardar: Astrolojiye birazcık meraklı olduğum için horoskop tarzı şeyler bir dönem çıkarttırmıştım.



Nuray Sayarı: Peki ben de Şimdi sizin horoskopunuzu çıkaracağım. Anlık ve hemen joker yollarınızı yapacağım. Gülşen Hanım doğum bilgilerinizi alabilir miyim?

Gülşen Vardar: 21 Eylül 1976, İstanbul .

Nuray Sayarı: Peki, doğum saatiniz?

Gülşen Vardar: Doğum saatim de gece 3' 10 geçe, sabah karşı. Bu arada Kadir Gecesi dođmuŐum.

Nuray Sayarı: Ne güzel, o ana denk gelmiş, çok iyi. İstanbul'da mı doğmuşsunuz. ?

Gülşen Vardar: Evet.

Nuray Sayarı: Efendim, 21 Eylül 1976 gece yarısı 3' 10 geçe İstanbul'da doğmuşsunuz. Yükseleniniz 14 derece Aslan. Ayınız da Aslan'da, benim haritama çok benziyor. Güneş ve Ay burcu olmakla beraber.

Gülşen Vardar: Öyle mi?

Nuray Sayarı: Evet, gneŐiniz Başak'ta. Merkür gerilerken grmŐnzdr. Bunu söylemiŐlerdir zaten. Biliyorsunuz değil mi?

Gülşen Vardar: eyvah! Evet.

Nuray Sayarı: Şans oklarınız Başak'ta. Şimdi ikinci ev gelir, kazanç, harcama alanıdır. Merkür'n ikinci evde olması, finans mı işiniz efendim?

Gülşen Vardar: Yok hayır, değil.

Nuray Sayarı: Peki hesapla alakalı bir zorlanma var mı Şu an?

Gülşen Vardar: yani aslında ben birazcık ayakları yere basan, maddiyatçı bir insanımdır. Başak burcunu bilirsiniz, dirençlidir para konusunda ama Şu aralar birazcık böyle iniŐler yaşadığım bir dönem.

Nuray Sayarı: Yani Şimdi içinde bulunduğunuz durum finansal anlamda zorlanma.

Gülşen Vardar: Evet.

Nuray Sayarı: Zorlanmanızı da Şartlar sizi zorlandırıyor gibi değerlendiriyorsunuz.

Gülşen Vardar: Evet, aynen dediğiniz gibi.

Nuray Sayarı: Bu durum sizi fazla düşündürmesin çünkü öyle bir enerji çekmenize gerek yok. Evet her şeyi yaşabilirsiniz, her an herkese zorluk olsa da, Ay'mız Aslan'da, göğüs gerebilirsiniz. Ay psikolojidir çünkü. İsteddiğiniz anda istediğinizi açıp hesabı yapabilir, istediğiniz anda düzelebilir, istediğiniz anda hani birçok kişi bunu yanlış anlar; " oynamak, gizlemek, saklamak" ... Yani siz biraz isteğinize göre hareket edip yaşayan bir hanımsınız. Bulmak da, geriye getirmek de kişiye kalmıştır, ortama kalmıştır durumunuz. İş, kariyer ve maddiyat açısından kader sizi düşündürse de özellikle 2011 Mart, çok önemli kararlarınızın sonuçlanacağı, beklenti ve isteklerinizin yolunda gelişmekle birlikte, çok önemli atılımların olacağı bir yıl. Zaten duygusal açıdan zorlanmalı bir 2, 2 buçuk yıl geçirmişsiniz.

Gülşen Vardar: Evet, çok zordu. (15.10)

Nuray Sayarı: Birliktelik ve beraberlik hususunda. Ben zannetmiyorum yani, haritanızın verilerine baktığım zaman, bu geçirdiğiniz yıpratıcı, duygusal zorlanmalar, tekrar 2011'de hayatınızda etki etmeyecektir. Ama hani geride sorun bırakmak istemeyen bir birey olduğunuz için, beşinci ev aynı zamanda aşktır, Yay ve Oğlak... Plüton şimdi Oğlak'ta, hani kendini yıpratacak bir durum, bir konum, asla ve kata yaşamak istemeyecek ve buna izin vermeyeceksinizdir. Ama enerjisi bitmemiş bir ilişkiniz var.

Gülşen Vardar: Evet.

Nuray Sayarı: Fakat rencide de olmayan, sonlandırılmamış. Doğru mudur?

Gülşen Vardar: Evet doğru.

Nuray Sayarı: Bunu da zannediyorum ki; tamamen yolunuzu ya da düşüncelerinizi, ayrı bırakmak, ayrılıkta olduğuna karar vereceksiniz. Çünkü siz biraz önce de söylediğimiz gibi, Güneş ikinci evde olduğu için ayağını yere sağlam basmak durumunda olan bir bireysiniz. Ve Merkür ilerlerken doğmuşsunuz. Sizin hiçbir işiniz, hiçbir hesabınız yarım kalmaz. Hani isteyip istememek vardır ya, görmek istemediklerimizle yüzleşmek, aslında görüyoruz da kabul etmek istemiyoruz, görüyoruz da adını koymak istemiyoruz diyebileceğim bir zorlanmayı, 24 Şubat – 21 Mart arasında tamamıyla sonlandıracaksınız. Ama bazen bazı bireyler vardır,

kimileri bir dönem yaşar ve ne istediğini bilemez. Kimileri ne istediğini bilmeyerek doğar, zaman içinde şartlar değişir. Kimileri de değişmez öyle gelir, öyle gider. Ne istediğini bilmeyen bir birey olduğunuza karar vererek tamamıyla, ona hoşça kal, bay bay demek size mutluluk verirken, çabuk yenilikler yaşayamadığınızda, bekleyen bir ilişkiyle, zaten var olan bir ilişkiyle, ayrı bir hitap, ayrı bir haz, ayrı bir hayal kurmaya da karar vereceğinizi düşünüyorum. Yedinci evinizi Kova kesiyor.

Gülşen Vardar: Ben bekarım bu arada da. Evlenmek istiyorum.

Nuray Sayarı: Tabi bakın şimdi yedinci evinizi Kova kesiyor. Ve 2011 yılı sizin için evlilik yılı olacak, onu söyleyeyim size.

Gülşen Vardar: İnşallah.

Nuray Sayarı: Ve hayatınıza çevresel anlamda girmiş olan ama bittiği halde, kafada bir şeyler bitmediği için yolunuzdan ayrılamayanla bir yolunuzu ayırın, bu ilişki zaten farkına varabileceğiniz bir ilişki. Çok da bir güzelliği var, çok güzel bir yuva sizi bekliyor. Yolunuz açık olsun. (17.59)

Gülşen Vardar: Çok teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: Ben teşekkür ederim. Sevgilerimle.

Gülşen Vardar: Bir şey daha soracağım. 30 yaşından sonra yükselen burcun etkisi altına giriliyor derler hep. Doğru mu?

Nuray Sayarı: Çok doğru, çok doğru. Bu sizin çok iyi olacak. Benim tarzım bu, stilim bu, ben buyum diyeceksiniz. Diyemediklerinizi diyeceksiniz. Dolayısıyla biraz daha kendinize verdiğiniz değer, komple hatta artarak, doğru bir zamanda başlayan bir ilişki, iyi bir evlilik, oturmuş bir stil, tarz ve yaşamla hayatınıza etki edecek. 30 yaş dönüm noktası herkes için. Sizin için de bundan sonrası böyle olacak.

Gülşen Vardar: Çok teşekkür ederim. İyi yayınlar.

Nuray Sayarı: Sevgiyle kalın. Ben teşekkür ederim. Teşekkürler ediyorum efendim, sağ olun.

Nuray Sayarı: Evet 30 yaş, yükselen çok doğru. Birinci ev astrolojide kimlik ve kişilik örüntüsüdür. Yükselen burç ise, hangi burç haritada yönetiyorsa, derece çok

önemli tabii ki, şimdi örneğin hanımefendiye baktığımda derecesiyle birlikte aslında geç kalınmış bir tarzı, hitap şekli, davranışı, şimdi ve sonrasında yakalayarak yol alacaktır. Birçok birey tanırız etrafımızda, bu bazen kardeşinizdir bazen erkek arkadaşınızdır, bazen eşinizdir. Çok erken yaşta evlilikler olur. Örneğin hanımefendi 19 yaşındadır, beyefendi 27 yaşındadır. Erkeğin burcu örnek veriyorum Terazi'dir, yükseleni Balık'tır. Kararlı, ifade ettiğini düşündüğünü yaşayan bir insandır ama 30 yaşında bir anda tutarsız davranabilir. Yükselen burcunun etkisine girer. Bu arada yükselen Balıklar tutarsız mıdır her zaman, değildir. Hani Terazi, hava ve su enerjileriyle ilgili konuşursak eğer bu bir örnek sadece. Ben en tutarsız biriyle birlikte olmuşum, Allahım ben bu insanla hayatımı nasıl birleştirmişim der. Örneğin, kendimden örnek vereyim, benim eşim Kova burcu, yükseleni Boğa burcu. 30 yaşından sonra evimizin mutfağına girer oldu. Çünkü yükselen Boğa evine hakimdir. Yemek yapmayı çok sever. Sonra iyi bir gurmedir. Ağız tadına çok önem verir. Ben örneğin astrolog olduğum için çok şaşırılmamıştım, ben bunu bekliyordum. Ama tabii astrolojiyle uzaktan yakından ilgisi olmayan bir hanım, şaşırabilir. Buradan size tek tavsiyem, herkes hijyen olabilir, herkes temiz olabilir. Efendim eşleriniz mutfağına girmek istiyorsa engel olmayın. Çünkü o da iyi bilir orayı. İşte girdi, dağıttı, kirletti gibi laflar etmeyin, oldu mu? O da evin enerjisini bütünlemesi lazım, kurallar koymayın. Şimdi kısacık bir aramız var, kısacık aradan sonra birlikteyiz. (21.13)

Nuray Sayarı: Şimdi maillerime geri dönmek istiyorum niye, çünkü bir çok değerli izleyicim, mail gönderiyorum ama okunmuyor diye şikayet ediyor. İnanın her birine tek tek, yayın sonrasında bir cevap vermeye çalışıyorum. Bu vaziyete sevgimle karşılık vermeye çalışıyorum. Ama düşünün yani, sayısız mailler içerisinden, hadi benimkisi okunmayacak mı bakalım, ben bugün de okunmam derken zaten, göndermezseniz zaten o enerjiniz bitirir, okunacak mailinizin de okunmamasına neden olursunuz. Bakın hemen ben bir mailime cevap vermek istiyorum. Gaye Hanım bu maili bana Trabzon'dan atmış. Doğum bilgileri, 28 Ağustos 1977, sabah 7, Trabzon. Sevgili Gaye Hanım, ben hemen hazırladım sizin mailinizi. Güneş Başak'ta, yükselen Başak'ta. Siz de Merkür gerilerken doğmuş birisiniz. Merkür Başak burcunu yönetir. Merkür Başak burcundayken ve gerilerken doğmuşsunuz. Yükselen Başak'ta 18 derece. Ay psikolojinizi, duyguyu, tutkuyu yönetir biliyorsunuz. Ay burcunuz Kova'da, altıncı evde. Şans noktanız da altıncı evde,

Balık'ta. Şimdi altıncı ev hizmet alanıdır. Hayatın size hizmet ettiği alan, sizin hizmet ettiğiniz insanlar, sizin hizmet ettiğiniz iş. Şimdi şans noktanızın altıncı evde olması ve Balık'ta olması, Jüpiter'in ve Uranüs'ün bu yıl Balık burcunda olması, önümüzdeki yıl Mart'la bilirlikte önce Jüpiter, ardından Uranüs'ün Koç burcuna geçecek olması, sizi hizmet alanınızda, mesleki konumuzda, iş hayatınızda çok 20 büyük bir rahatlığa, çok büyük bir huzura, radikal ve büyük bir değişimlerin oluşması konusunda etkileyip desteklerken, çevrenizde gergin olan insanların olumsuz enerjilerinden ciddi anlamda ayırarak ve huzur bulacaksınız. (02.15)

Aynı zamanda astrolojide yedinci ev iletişim, hayatın ortak yanı, hitap ettiğimiz çevreleri, duygusal dünyayı, evlenip yuva kurmayı ve ortaklaşa işleri temsil eder. Jüpiter 2011'de size yuva kuracağınız bir eşi, hayat arkadaşınızı seçtirirken dünyanızın değişmesine yardımcı olacak. Ve ne istediysem onu buldum, ilahi plana ben inanıyorum, evrensel enerjiye güveniyorum diyebilen, son derece adil bir birey, merhametli bir insan, doğarken de çok yüksek bir ömrünüz olduğuna ben inanıyorum. Çünkü Güneş de Başak'ta, on kinci evde. Astrolojide on ikinci ev bilincin üstü ve altıdır. Bazen gizli düşmanlıklar olarak da yorumlanabilir. Artık sizin hayatınızda o kadar net bir seçicilik var ki... İlişkiler, iletişim, birliktelik ve beraberlik hususunda, sizi yıpratacak, sizi üzecek, sizi zorlayacak, ilişkilere, dostluklara, arkadaşlıklara bundan sonra izin vermeyeceksiniz. Ve 2011'de, büyük bir ihtimalle 19 Temmuz – 9 Eylül arası, sizin hayatınızda çok önemli bir süreç. Hayatınızı kuracağınız ilişkiyi yeni yılın ilk aylarında başlayabilir, yaşayabilir bu tarihlerde nişanlanabilir ya da bir evlilik oluşumu içerisinde bulunabilirsiniz. Muazzam bir evlilik yaşayacak, muazzam bir yuva kuracaksınız. (04.00) 37

Zannediyorum ki bir ailenin büyük bir bireyisiniz ya da ablasınız. Aile içi ilişkilerde ciddi sorumluluklar taşıyan bir hanımsınız. Bekarsınız, zaten bir evlilik durumunuz var yaşanacak olan. Ve aynı zamanda siz çevresine ve etrafına iyi enerjiler veren bir hanımsınız. Sizi üzecek, yıpratacak bir şeyin de hayatınızda olmasına da izin vereceğinizi düşünmüyorum ben. Her şeyin gönlünüzce olmasını istiyor, temenni ediyorum. 2011'in size şans, mutluluk ve neşe getirmesine inanıyorum. Getireceğine de inanıyorum. (04.41)

Seda Sayan'ın bir sözü vardır. Ve çok severim kendisini. Televizyon programlarında duyuyorum; "Herkes kalbinin ekmeğini yer" o kadar güzel bir söz ki, benim hep 45

kullandığım bir atasözüdür bu. Doğru hakikaten, siz de kalbinizin ekmeğini yiyorsunuz. 46 Bunu sakın unutmayın. Sevgiyle ve güzelliklerle kalın. (05.02)

Evet, hep öyledir zaten, ektiğimizi biçeriz. Düşündüğümüzü yaşarız, temenni ettiğimizi yaşarız. Evrenin adaleti ve evrenin enerjisi bizim lehimize işler. Sanmayın ki bir şeyleri yapan yanına kar kalır. Sanmayın ki hep bu evrende uğraşılan insan sizsiniz. Sanmayın ki üzüyorsanız çaresi yok. Şu an siz üzüyorsunuz. Boş verin, sadece siz şimdi yaşadıklarınızın bir örüntü olduğunu düşünün, sevgili Gaye Hanım gibi, birçok izleyen seyreden, değerli izleyicilerim gibi. (05.43)

Demet Ertan beni arıyor, Bursa'dan. Ama bana bu isim pek yabancı gelmedi. Belki tanıdıklarımınla karıştırıyorum. Bursa'ya ve Demet Hanım'a, Demet Ersan'a merhabalar.

Demet Ersan: Merhaba, iyi akşamlar.

Nuray Sayarı: Efendim, hoş geldiniz.

Demet Ersan: Hoş bulduk. İlk defa bağlanıyorum. Tabi ki heyecanlıyım bu nedenle çok. Çok şıksınız, çok güzelsiniz her zamanki gibi.

Nuray Sayarı: Çok teşekkürler.

Demet Ersan: Ama şimdi yaşadığım küçücük bir olayı hemen size anlatmak istiyorum.

Nuray Sayarı: Lütfen buyurun.

Demet Ersan: Fazla vaktinizi almadan. Telefon açtım size hemen bağlanayım diye. İşte biraz bekledikten sonra, herhalde telefonumun şarjı bitti benim ve kapandı. Ve gözlerimi kapattım. Resmen böyle artık yalvardım. Ekranda benim ismimin yazdığını hayal ettim. Ve bana geri döndüklerinde o kadar çok şaşırdım ki...

Nuray Sayarı: Gördünüz mü?

Demet Ersan: Yani bu müthiş bir şey. Şu an hala tüylerim diken diken.

Nuray Sayarı: Canım.

Demet Ersan: Bütün kitapları, yani iki tane kitabınız var. Onların ikisini de aldım. Okudum.

Nuray Sayarı: Üç tane.

Demet Ersan: Evet üç tane, ikisini aldım. Öbürünü alamadım henüz.

Nuray Sayarı: Olsun.

Demet Ersan: Onu da alacağım. Bir de bir şey daha soracağım size. Ben kızlarımla bir şey yaptım. Hani sizin kitaplarınızda mor bir sayfa var ya,

Nuray Sayarı: Evet, şimdi, “İçindeki Gücün Sırrını Keşfet”, ben tüm kitaplarımda bunu kullanıyorum.

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Sizlere de uğur getirsin, bolluk ve bereket diye. Zaten hemen artık 2011, orada da hatta dedim ki; evrenin bolluk ve bereketine, sevgiyle dedim.

Demet Ersan: Hımm.

Nuray Sayarı: Bu mor, hani ben bulamıyorum diye bahane edenler, işte bu mor sayfa.

Demet Ersan: İşte ben onlardan aldım, kendime de kızlarıma da. Ve dergilerden istediğimizi, mesela örnek veriyorum. İstedığımız evleri, istediğimiz arabaları, oyuncakları, yatakların hepsini yapıştırdım.

Nuray Sayarı: Süper, güzel.

Demet Ersan: Bu, böyle bir şey olabilir mi? Yani...

Nuray Sayarı: Niye olmasın?

Demet Ersan: İşe yarar mı bilmiyorum.

Nuray Sayarı: Demet Hanım, ne dediniz biraz önce? İmgeledim, hayal ettim, benim ekranda ismim yazsın diye, görmenizi istedim. Şimdi siz daha önce böyle bir televizyon programına konuk oldunuz mu ya da

Demet Ersan: Hayır hiç olmadım.

Nuray Sayarı: Bakın monitör var benim karşımda ve bir de benim bakmadığım bir ekran var. Eğer oraya bakarsam gözüm farklı çıkar. Dolayısıyla ben Demet Ertan, Bursa yazısına bakıyorum. O monitör, ekranda diyorsunuz, yazdığımı hayal ettim diyorsunuz. Ekranda da neticede yazıyor. Dolayısıyla siz hayal ettiğiniz, düşündüğünüz, istediğiniz her şeyi elde edebilir ve yaşayabilirsiniz. Aslında telefonun şarjının bitmesi, bu gece size bir mesaj verildi. Evet, kendine iyi niyet ettiğin her şeyi elde edebilirsin. Hayat bu her şeyi yaşayabilirsin. Demek ki nasıl ki bu akşam bana katılmayı, ekranda isminin yazmasını hayal ettim diyorsunuz, neyi hayal etmeniz gerekiyorsa, onu olmuş gibi hayal edin. (09.00)

Demet Ersan: İlk defa böyle bir şey yani, uzun zamandır okuyorum.

Nuray Sayarı: Ama ilk defa hayal ediyorsunuz, dikkatinizi çekerim.

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Gördünüz mü? Telefonlarımız çok yoğun değil mi yönetmenim? Bak soruyorum içeriye, inanılmaz yoğun diyor. Ve geri dönmüşler size. Kulaklık olduğu için kulağımda, içeriyle konuşabiliyorum. Onun için bu bir tesadüf değil, bunu siz istediniz, siz geldiniz. Sevgili Demet Hanım, iyiliği çekebilirsin.

Demet Ersan: Müthiş bir şey bu, bilmiyorum bundan sonra daha çok ağırlık vereceğim buna. Bu kesin yani.

Nuray Sayarı: Şimdi artık ağırlıkla uygulama lütfen. Sadece uygulayacaksınız tamam mı?

Demet Ersan: Tamam, tamam.

Nuray Sayarı: Bunu da herkese anlatacağıız.

Demet Ersan: Kesinlikle.

Nuray Sayarı: Hiç kimse ben çaresizim, ben çaresizim, ben mahvoldum, yıprandım, bittim gibi cümleleri, hayatlarından çıkartsınlar. Şimdi ben sizin yıldız haritanızı yorumlayacağım.



Demet Ersan: Tamam, Demet Ersan.

Nuray Sayarı: Şimdi bana hep tanıdık gibi geldi bu. Belki kalbim tanıyordur bilemem.

Demet Ersan: Belki bundan sonra daha sık görüşeceğiz, belki de ondandır.

Nuray Sayarı: Belki de. Sevgiyle görüşürüz inşallah.

Demet Ersan: İnşallah.

Nuray Sayarı: Şimdi acaba benimle sık sık görüşeceksiniz. Ocak ayının üçüncü haftasıyla birlikte. Show TV ekranlarında mıyım onu kesin bilemeyeceğim ama onun da anonsunu yapacağım size.

Demet Ersan: Sabırsızlıkla bekeleyeceğiz.

Nuray Sayarı: Zaten buraya da getireceğim yeni yıldan sonra. Göreceksiniz beni her akşam.

Demet Ersan: İnşallah.

Nuray Sayarı: Şimdi efendim, doğum bilgilerinizi verin.

Demet Ersan: 19.12.1972.

Nuray Sayarı: Hatta diyacaksınız ki Nuray Hanım sinirleniyormuş da... Adaletsizliğe gelemiyormuş da diyacaksınız. 19 Aralık 1900

Demet Ersan: 72

Nuray Sayarı: Ben diyorum ya bağışlayın, affedin, özgür bırakın, ama tabi ki adil de olun. Birileri sizi yoruyorsa, yıpratıyorsa, onun kusurlarını da söyleyin. Bakın ben öyle yapıyorum. Takip ediyor musunuz?

Demet Ersan: Ediyorum, ediyorum.

Nuray Sayarı: Ama bu projede şok geçireceksiniz, ben ona eminim. Ben çünkü hiç kimseye söylemiyorum. Sürpriz olsun size.

Demet Ersan: Tamam.

Nuray Sayarı: Doğum saatinizi söyleyin lütfen.

Demet Ersan: Sabah 4, Almanya doğumluyum.

Nuray Sayarı: Tamam, neresi Almanya derken?

Demet Ersan: Berlin.

Nuray Sayarı: Ber-lin. Bakalım,

Demet Ersan: Sabah 4'te

Nuray Sayarı: Tamam. Bir dakika, hemen ayarlıyorum. Bakalım, yaşamınızı neler etkiliyor, neler değiştiriyor, sizin bir karanlık yönünüz var mı, varsa bunlar neler, ne kadar bağışlıyorsunuz, ne kadar özgür bırakıyorsunuz, her zaman nelere dikkat etmeniz lazım, bunları tek tek yorumlayacağım. Ben şimdi hemen translayarımı ayarlıyorum. Evet oldu. Okey, şimdi tamam. Efendim verdiğiniz bilgi, 19 Aralık 1972 değil mi? Sabah 4. (12.50)

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Berlin, Almanya.

Demet Ersan: Evet.

Nuray Sayarı: Efendim siz doğduğunuzda Güneş Yay'daymış. Yükselen 4 derece Akrep'teymiş, Ay İkizler'deymiş. Şimdi kısacık yorum yaptığımıza göre düşünüyoruz, Güneş yaşamı, Merkür'ün bulunduğu yöndeki Ay aklı, enerjisi, yükselenin bulunduğu alan ve öncesiyle birlikte zaten birinci evi niteler. Birinci evi zaten tamamen Akrep kesiyor. İnsanların sizi ne yönde tanıdığı, nasıl algıladığı, hayata karşı aldığınız yolun Ayın bulunduğu burç, psikolojinizi, ruh halinizi, anneliğinizi, sorumluluklarınızı, ev hayatınızı temsil ediyor. Ay İkizler'de, hava. Yükselen Akrep'te 4 derece, su. Güneş ateşte, ev. Yani şimdi, son derece iyi bir annesiniz. Fazlasıyla her şeyi kontrol altına alan, hiç kimse üzülmesin, hiç kimse yıpranmasın, hiç kimse zarar görmesin diyerek hareket eden bir annesiniz. Aynı zamanda dostluklarınızda, ilişkilerinizde hep adaletten yana olan bir hanımsınız. Ve Güneş Yay'da, özgürlüğüne düşkünsünüz ama kendinizden çok çevrenizdekileri düşünüyorsunuz. Etrafınızdaki insanların hayatını, bakış açısını, yorumlarını

düşünüyorsunuz, burada hatalısınız. Kendinize sevginiz az. Kendinize sevginiz az. Ben kendimi seviyorum olumlamasını yapın. Kendinize duyduğunuz değeri ve sevgiyi lütfen yükseltin. Bir de evlilik hayatıyla ilgili zorlanmalar geçtiğimiz iki yılda mıydı?

Demet Ersan: Aynen öyle, evet. Eşim bir işsizlik dönemi geçirdi. Şu an atlattık gibi ama.

Nuray Sayarı: Düzelmışsiniz. Aranızda ilişkinizde bir ayrılık yok. Ama 2010, 2009, 2008, 2007 inanılmaz zorlanmalı bir ilişki süreci geçirmişsiniz. Bize o süreçte hiçbir şey olmadıysa bir daha hiçbir şey olmaz diyorsunuz. Haklı olarak. Yıpratıcı olayları peş peşe yaşamışsınız çünkü. Şimdi beyefendinin, yaşadığı, yıprandığı, zorlandığı durumları tekrar yaşaması söz konusu bile değil. O zaman da biraz kendisi telef olmuş. İtimat etmek, güven duymak bence çok güzel bir şey yani. Hepimiz öleceğiz. Birilerine inanmadan yaşamak diye bir şey söz konusu olamaz. Ama o bir süreçmiş, o bir dönemmiş, yaşayarak hayatı öğrenmiş. Şimdi ilişkinizde siz zaten birbirinizi çok seven evlatları için yaşayan, aile hayatına çok önem veren bir çiftsiniz. Birbirinizi de çok seviyorsunuz. Biraz işte beyefendinin ailesiyle ilgili zorlanalar var şu süreçte. Sağlık sorunları olabilir bunlar, ya da iletişim problemleri olabilir. Hani böyle vardı ya, ne derler, geçecek, eyvallah. Kabule geçin, böyle düşünmeye çalışın. Son derece güzel bir yıl sizi bekliyor. Siz zaten çok mükemmel bir annesiniz. Ama çocuklarınızın eksik olan noktası ne biliyor musunuz? (16.22)

Demet Ersan: Nedir?

Nuray Sayarı: Hani siz kendisine güven duyan, sevgi duyan bir hanımefendisiniz ya, başkalarının laflarına çok aldırıyoruz ya. Hani başkaları için yaşıyorsunuz ya. Onarında başkaları için yaşamasına neden oluyorsunuz, yapmayın.

Demet Ersan: Yani çocuklarım da beni örnek alıyor o zaman.

Nuray Sayarı: Evet. Bakın. Şöyle söyleyeyim size. Evinizde ayna yoksa ahabplarınız, komşularınız, akrabalarınız çocuklarınıza baksın. Yani çocuklar evimizin aynasıdır. Çocuğumuz bir yanlış yapıyorsa kendimi sorgulamamız lazım. Kimi örnek aldı, kimin enerjisi ona geçti? İki kızım var dediniz değil mi?

Demet Ersan: Hı hı, demedim ama siz dediniz.

Nuray Sayarı: Ben mi dedim. (17.11)

Demet Ersan: Evet siz dediniz.

Nuray Sayarı: İki kızınız var. Yani ben bazen kendi bilgilerimden de habersiz olabiliyorum. İki kızınız var ve bu iki kızınızın büyüğüne çok takılıyorsunuz, kızılıyorsunuz.

Demet Ersan: Büyüğüne...

Nuray Sayarı: Evet.

Demet Ersan: Evet Nuray Hanım, gerçekten öyle.

Nuray Sayarı: Neden takılıyorsunuz? Ondaki hatalar sizde ne acaba, sorguladınız mı?

Demet Ersan: Ya, aslında biliyorum da belki de kabul etmiyorum ondan da olabilir mi?

Nuray Sayarı: Tabi, kabul etmeniz lazım. Şimdi bu gecedan itibaren kabul etmediğiniz yönlerinizi bir not alın.

Demet Ersan: Tamam. 6

Nuray Sayarı: Bir kağıda yazın, benim bile hal hali hazırda yıllardır enerjiyle ilgilenen 7 biriyim. Bazen böyle bir kendimi tanıyamıyorum. Öyle bir yaklaşım gösteriyorum ki birine. Sonra diyorum ki; ben buna niye kızdım, benim ne yansımam var acaba onda? Hangi yönümü gördüm, bunu bu tip insanlar da bizim aynamızdır, yansımamızı görürüz. İster bir ahbabımız olsun, ister bir yarışma programı olsun, format gereği bile olsa, ister yakın bir arkadaşımız olsun, ister patronumuz olsun, ister hayat arkadaşımız, fark etmiyor. Kızdığımız her noktada kendimizi görüyoruz biz. Onun için çığırımızdan çıkıyoruz. Yani bu yüzden, bunu çözebilmek için kendimize kızdığımız yönleri, tespit edelim, neyi pas geçiyoruz, ben neyi görmezden geliyorum daha çok kendi kendime incinmemek için? Anlatabildim mi?

Demet Ersan: Anladım. Onları birazcık daha sonra, yakayım mı onları?

Nuray Sayarı: Tabi yakın, sonra deyin ki ben bunları itiraf ettiğim için teşekkür ediyorum, ama değişmeye niyet ediyorum. Yakın kesinlikle. Şimdi bunu biriyle konuşsak o bir arkadaşına anlatacak. Ya da ertesi gün beş çayında birine bir malzeme edecek, o ona anlatacak. Enerji büyüyecek. Niye yazıp yakıyorum? Bir sonraki evreye o enerjiyi konuşarak aktarmamak için. Tüm dinlerde dedikodu niye günah, niye yasak? Aslında yaradan bizi düşündüğü için. Dedikodu yapmak da enerjiyi çoğaltmak, daha çok negatif enerji üretmek. O yüzden her zaman sizi üzen yıpratın insanları da canım dostum, canım arkadaşım senin bu huyunu beğenmiyorum demek lazım. Kalıyorsa da kalır hayatımızda gidiyorsa da gider. Ama bu kişi eşinizse, evladınızsa o zaman yapmamız gereken tek şey söylemek. Ama arkadaşımıza da söylerken, bize yansıyan yönde bir de ne var, onu keşfetmek lazım? Onu keşfetmek için de duyguları kağıda dökmek lazım. 27

Demet Ersan: Bu kızım da olumlu bir şey yapar mı, etki yapar mı? (20.16)

Nuray Sayarı: Tabi ki yapar tabi ki. Çünkü sizin ona duyduğunuz, kendi kendinize sessiz çılgınlığınız, cinnitleriniz bitecek. Ama şiddeti hariç, bir de bazen içimizde bazen çılgılık atarız. Hani vardır ya, ben onu eskiden çok yapardım. İçimdeki kim var, çılgılık atardı, karşımdaki kırılmasın diye. Hâlbuki içimden tepinmek gelirdi. Ben enerjimi kullanmayı öğrendikten sonra ne içimde tepiniyorum ne de içimdeki Nuray çılgılık atıyor. Ben içimdeki yok, ben benim. Ben benim iki taneye gerek yok ki. Ama ben bunu doğru enerjide değilken bunu bende yapıyordum. Bak geriliyordum, bir arkadaşım ile konuşuyordum, bir yığın konuşuyordum. Bak ne kadar büyük haksızlık, ne kadar adaletsizlik. Ya da çocuklarım konusunda, çocuklarımla yaşadığı. Ben doğru enerjideyim, onlar da doğru enerjide olmak durumunda. Ne olmak durumunda? Eğer bana anne olarak hürmet etmiyorlarsa o da ayrı bir konu. Şimdi rol modelimiz oluyor herkesin. E biz de annemizin babamızın rol modeliyiz.

Demet Ersan: Evet doğru söylüyorsunuz.

Nuray Sayarı: Her ne kadar annemize babamıza kızsak da bilinçaltı onu kayıtlamış. Oradan devam ediyoruz oyuna. Ben kitabımda da ne yazdım, İçindeki Sırrın Gücünü Keşfet'te? Annemi, işte annemi çocuğuma baktı, çoluğuma baktı, vardır ya öyleleri. Ben annemi seviyorum, annemi seçerek geldim, ama onun tahtı benim bahtım değil. Annemin yaşadığı çaresizlikleri ben yaşamayacağım. Eşim bana onu yaşatmayacak,

oğlum bana onu yaşatmayacak. Yani kendim yaşamayı seçmiyorum. Ha, ben bunu dile getiriyor muyum? Ruhem özgür olmayı seçiyoruz, zaten 2011 özgürleşme yılı tüm dünya için. 21 Aralık neydi? Asrın tutulması oldu. Aslında özgürleşme demek, adil olan her şey ortada olacak, doğru olan insanlar kazanacak, yanlış yanlışları temizleyecek.

Demet Ersan: Doğru söylüyorsunuz.

Nuray Sayarı: Dolayısıyla şimdi, 2011’de 2012’ye hazırlanırken doğru enerjinin 1 geçmesini istiyorsak özgürleşmeyi seçmemiz lazım.

Demet Ersan: Anladım, şimdi yarın yerine bugün yapsam daha iyi olur tabii. (22.37)

Nuray Sayarı: Hemen bugün yapın, olmadı yarın yapın. Mecbur da değilsiniz ki, kendinizi kısıtlamayın. Maddi olumsuzlarla yaşayıp geçirdiklerinizi asla bir daha yaşamayacaksınız. Eşinizin sevgisini seviyorsunuz, sevmeyi seviyorsunuz benim gibi, sevmeyi seviyorsunuz. Ben de sevmeyi çok severim ama sevmeyi de çok severim. Sevgiyi veririm sevgiyi alırım. Ne veriyorsak aynısını biçeriz, aynısını alırız, ektiğimizi biçeriz. Mevlana ne demiş; 8 “İnsanoğlu sadece et ve kemiktir, gerisi ruh ve sevgidir.” 9

Demet Ersan: Doğru. Bir şey sorabilir miyim? Bizim işlerimizde bir düzelme bir yükselme, eşimin işlerinde oluyor mudur?

Nuray Sayarı: Tek mi çalışıyorsunuz?

Demet Ersan: Hayır ayrı, eşimin ayrı, yani ilaç sektöründe çalışıyor. Sizin de dediğiniz gibi çok zor bir dönem geçirdik.

Nuray Sayarı: bunu neden sordum. İşlerinizde derken, şimdi siz kendiniz çalışıyorsunuz?

Demet Ersan: Yok ben ev hanımıyım.

Nuray Sayarı: Eşinizi soracaktınız o zaman. Zannediyorum kariyere anlamda gecikmiş, kaybedilmiş bir başarısı var. Ama bu kendisinden kaynaklanmamış. Bulunduğu ortamın kendisine ait olan düzeninden kaynaklanmış.

Demet Ersan: Aynen öyle. (23.54)

Nuray Sayarı: Yani şartlar gerektirdiğini yaşatmış. Büyük bir ihtimalle 19 Nisan'a kadar zorlanabilir ama kabule geçip, sonra yolu açılacak. Kazancıyla kariyeriyle tam ilerleyecek. Yolunuz açık olsun.

Demet Ersan: Çok çok teşekkür ederim, sizi çok seviyorum. İnşallah tekrar görüşürüz.

Nuray Sayarı: İnşallah, memnun kaldınız mı?

Demet Ersan: Çok teşekkür ederim. Daha halen tüylerim diken diken ve eminim olun ki herkese de anlatacağım bunu. Bu pozitiflik binlerce herkese yayılacak.

Nuray Sayarı: Çünkü acılar paylaşılarak azalır, bunu unutmayalım. Ama kabule geçip kendimizi de paylaşalım. Başkalarına yanlış enerji yaymayalım. Sevinçler de paylaşılarak artar. Biz enerjimizi doğrularsak dostlarımız da doğru olur. Arkadaşlarımız da doğru olur. İyi bakın kendinize.

Demet Ersan: Çok teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: Yeni yıl çocuklarınıza da mutluluk getirsin. Yeni yılda da görüşeceğiz inşallah.

Demet Ersan: İnşallah. Çok teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: İyi akşamlar diliyorum efendim. Tabi ki ben ekranları karşısındaki bütün izleyenlerime 2011'in güzellikler getirmesini, mutluluklar getirmesini, temenni ediyor, istiyor, diliyorum. Ki onu seviyorsunuzdur. Ben yaşadığım tüm güzellikleri kendi adıma dilerken bütünün de benim hayrına olacak şekilde oluşmasını diler temenni ederim. Ben buna inanıyorum. Biz o kadar güzel kullarız ki; yaradan o kadar kıymetli o kadar değerli ki; yarattığı bizleri o kadar güzel güzelliklerle kutsuyor ki; o kadar büyük güzellikler, bir kelebek geldi avucuma, teşekkür ediyorum evrenin güzelliğine. Sizler de teşekkür edin. Sizi seviyorum. Kelebek uçuyor şu anda stüdyomuzda. Kim bilir nasıl güzle bir enerji geldi. Rahmetli babaannem derdi ki; böyle bir kelebek geldiğinde işte dedenin ruhu geldi, ya da halanın ruhu geldi diye. Bilmiyorum evrenden kimin güzel enerjisi geldiyse, sevgimizi gönderiyoruz. Ama daha fazla konsantrasyonumuzu bozma daha fazla da uçma dermişim. Baksana oraya kondu. (26.15)

Nuray Sayarı: Sema İmmaltoru, İzmir'den bizi arıyor Sema Hanım, İzmir'e ve Sema Hanım'a merhabalar.

Sema İmmaltoru: Merhaba Nuray Hanım. Nasılsınız?

Nuray Sayarı: İyiyim efendim, siz?

Sema İmmaltoru: Teşekkür ediyorum. Güneş gibi içimiz doğdunuz. Enerjinizle bize güç verdiniz. Size çok çok teşekkür ediyorum. Deminki kelebeği söylediniz stüdyoda. Benim bir kelebek meleğim var. Gerçi benim sevgili kelebek meleğimdir o size gelen.

Nuray Sayarı: Ay ne güzel. O zaman buraya gel çabuk! Hemen gel.

Sema İmmaltoru: Benim de çünkü biraz enerjileri yüksek bir bayanım.

Nuray Sayarı: Ay ne güzel.

Sema İmmaltoru: İlgileniyorum ve sizi çok çok seviyorum. Sizinle olmaktan, karşımda kitabınız da var onu da ekleyeyim. Her gece okuyorum ve her gece size de dua ediyorum. Bize böyle güzellikler verdiğiniz için gerçekten çok teşekkür ediyorum.

Nuray Sayarı: Teşekkür ediyorum. Allah razı olsun efendim, sağ olun. Ben koşulsuz sevgimle tanıdığım tanımadığım herkese, güzellikler vermeye çalışan, emek harcayan, o emeği sevgiyle veren bir bireyim. Bazen çocuğumun zamanından çalan, bazen benim de aşkım hayat arkadaşım Taşkın Sayarı'nın zamanından çalarak hareket eden, bak geldi bize gördün mü? Ben de dedim ki bir dahakine rehberine gelmiştir.

Sema İmmaltoru: Ah çok teşekkürler.

Nuray Sayarı: Ne yapayım sizin sevgi kelebeğinizmiş.

Sema İmmaltoru: Evet, evet.

Nuray Sayarı: Ay ne güzel.

Sema İmmaltoru: Ben inanıyorum ona, benim bir kelebek meleğimin olduğuna. İstediminde çok güzellikler yapabiliyorum.



Nuray Sayarı: Ay ne güzel, o zaman ben de bundan sonra diyorum ki; Sema Hanım'ın sevgili kelebek meleği miydi?

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: Lütfen benimle ol. (27.45)

Sema İmmaltoru: Ay çok güzel, hep beraber olalım inşallah.

Nuray Sayarı: Teşekkür ederim efendim, teşekkür ederim. Uzun soluklu mu seyrediyorsunuz programımızı?

Sema İmmaltoru: Evet. Evet izliyoruz dinliyoruz. Ve sizi çok çok severek izliyoruz. İnanır mısınız her gün konuşmak istiyorum sizinle.

Nuray Sayarı: Konuşalım.

Sema İmmaltoru: Çok güzel, çok memnun olurum.

Nuray Sayarı: Ben de sizin enerjinizi, bütün seyircilerimizin enerjisi çok güzel. Ama arkadaşlara bırakın telefonunuzu, ben bu enerjiyle ileride sizinle görüşmek isterim.

Sema İmmaltoru: Tabi tabi, çok sevinirim.

Nuray Sayarı: Ben de sevinirim. Şimdi yıldız haritanızı yorumlamamızı istiyorsunuz.

Sema İmmaltoru: Tabi ki, tabi ki. İsterim.

Nuray Sayarı: Daha önce hiç yorumlandı mı?

Sema İmmaltoru: Evet bir kere yorumla... Kızımı yorumladınız benim yok.

Nuray Sayarı: Ben mi yorumlamışım?

Sema İmmaltoru: Evet, evet.

Nuray Sayarı: Aman ne şanslıyım. Ne güzel, peki yaşadı mı kızınız yorumlarımızı?

Sema İmmaltoru: Daha yeni olduğu için...

Nuray Sayarı: Daha zamanı var.

Sema İmmaltoru: Evet, zamanı var. (28.32)

Nuray Sayarı: Peki, Şimdi sizin için yorumluyoruz değil mi?

Sema İmmaltoru: Tabi ki. 2 Ağustos 1957, İzmir. Ama doğum saatimi bilemiyorum.

Nuray Sayarı: Peki, o zaman Şöyle bir Şey sormak durumundayım. İzmir bir saniye, yaşamınızda evlilik var.

Sema İmmaltoru: Evet var.

Nuray Sayarı: Hangi yıl evlendiniz?

Sema İmmaltoru: 77, 26 Şubat

Nuray Sayarı: Peki. Çünkü evlilikler çok önemlidir. Ayrılık var mı?

Sema İmmaltoru: Hayır, yok.

Nuray Sayarı: Peki, anne ya da babada bir kayıp var mı?

Sema İmmaltoru: Var, annemi de babamı da kaybettim.

Nuray Sayarı: Hangi yıl kaybettiniz. Başınız sağ olsun.

Sema İmmaltoru: Sağ olun teşekkür ederim, dostlar sağ olsun. 5 Nisan 75'te babamı kaybettim,

Nuray Sayarı: Başınız sağ olsun.

Sema İmmaltoru: Sağ olun, anneminki 92, 2002 galiba yanılmıyorsam.

Nuray Sayarı: Peki, hiçbir tahmini saatiniz olmadığı için, bunu yapmak durumundayım. Neden? Çünkü, Şimdi aldığım bilgiler gece yarısını gösteriyor. Dolayısıyla eğer, iki iki buçuk civarlarına geliyor ve yükselen bu durumda Yengeç oluyor. Güneş Aslan'da ikinci evde, Ay Terazide. Yani Ay psikolojiyi biliyorsunuz, Güneş hayatı ve devamı, yükselen stili ve tarzı, aynı zamanda yaşamda aldığımız yönü ve yolu temsil etmekte. Öncelikle yükselen Yengeç'te, yükseleniniz Yengeç olduğu için, 23 derece civarlarına denk geliyor. O kadar din, o kadar sevgi dolu bir hanımsınız ki, hani bazı bireyler vardır, aynı enerji sizin haritanızda da var. Anne olmasaydınız bile siz bir annesiniz, çünkü anne olarak doęmuŐunuz bu dünyaya.

Ama bazen bunu ikili ilişkilerde zorlanma olarak yaşamışsınız. Dopru bir enerjiye sahipsiniz. Kardeş ilişkilerindeki zorlanmalar nedir?

Sema İmmaltoru: Biraz problemler oluyor.

Nuray Sayarı: Onları olduğu gibi kabul edin. Çünkü biz ne annemizi değiştirebiliriz, ne babamızı, ha keza kardeşlerimizi, dostlarımızı, arkadaşlarımızı, ahablarımızı. Dolayısıyla şimdi sizin, sizin dışınızda iki kardeşiniz mi var?

Sema İmmaltoru: Bir tane. Tek

Nuray Sayarı: Yani siz iki kardeşsiniz o zaman şu durumda.

Sema İmmaltoru: Evet, evet, evet.

Nuray Sayarı: Onu da böyle ilişki konusunda, sizden kaynaklanan değil asla ama...

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: Onun dinlemeyi bilmeyen halinden kaynaklanan bir yoruculuk durumuna sahipsiniz. Biraz 2011'in ilk dört ayında onunla ilişkilerinize daha bir önem vermeniz, daha bir dikkat etmeniz gerekiyor. Ki kırgınlar ve kopukluklar ve küslükler olmasın. Zaten siz sorumlulukla dünyaya gelmişsiniz. Ay'ınız Terazi'de, yükseleniniz Yengeç'te. Dolayısıyla sorumluluk sahibi olunur ya da sorumlulukla doğulur. Siz kendinizi bildiniz bilesi sorumluluk sahi bir çocukmuşsunuz, sorumluluk sahi bir öğrencilik hayatı, sorumluluk sahi bir eş, anne, arkadaş, kardeş olmuşsunuz. Ama bazen her şeye yetişmek sizi yoruyor. (32.23)

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: O zaman ne yapacağız, bu eşinizse ya da çocuğunuzsa, kızınız, eşiniz, kardeşiniz, bırakın sorumluluklarını bilsin. Üzerlerine düşen görevleri yapsın. Hani her şeyi bir anda tamamlansın, sonuçlansın diye hareket ettiğiniz zaman o zaman ne oluyor, Sema Hanım her şeye yoruluyor. Geldin elime kondum ve gittin. Bir öpücük kondurdu ve gitti. Ee, şey yapın, kabule geçin. Kimseyi değiştirmeye çalışmayın. Şu anda maddi konularla alakalı bazı zorlanmalar var, yalnız siz kendi adınıza ya yapmayı planladığınız veya yapmanın niyeti içerisinde olduğunuz bir takım işler,

dilekler, istekler ve planlar hususunda inanılmaz bir yol alacaksınız. Zaten güzel bir kadınsınız. Yükselen Yengeç'te. Biraz kilo probleminiz mi var?

Sema İmmaltoru: Yok yok fazla kilolu değilim.

Nuray Sayarı: Yani böyle alma korkunuz?

Sema İmmaltoru: Yok artık, korkularımı yendiğime inanıyorum.

Nuray Sayarı: Çok güzel o zaman. Eğer yendiyseniz almazsınız. Evinizle ilgili bazı değişimleriniz olacak, hem de çok yakında.

Sema İmmaltoru: Çok güzel.

Nuray Sayarı: Mekan değiştirebilirsiniz, düzen değiştirebilirsiniz. Bir tek kardeşle ilişkilere dikkat edin. Maddi konuda Şubat ayı çok bereketli bir ay olacak. Nisan ayında, evladınızla ilgili oluşacak olaylar size mutluluk verecek. Yani şöyle sağlığınız adına, kafanızı kurcalayan her şeyin sona erdiği bir süreçtesiniz. Beyefendinin işleriyle ya da sıhhatiyle alakalı Mayıs ayında bazı zorlanmalar olabilir ama korkacak bir şey yok. İyi bakın kendinize.

Sema İmmaltoru: Çok teşekkür ediyorum. Nuray Hanım bir de bir şey söyleyeceğim, bana da enerjilerinizi yollarsanız. Bizim satılık bir yerimiz vardı.

Nuray Sayarı: Hemen gönderiyorum.

Sema İmmaltoru: Canım, onun, nasıl, süresi acaba uzun mu kısa mı?

Nuray Sayarı: Küçük bir tüyo vereyim mi?

Sema İmmaltoru: Evet lütfen.

Nuray Sayarı: Enerji çalışmasında, ekranları karşısında olan sizin gibi. Bir yeri varsa, satmaya çalışan bireyler varsa hemen not alsınlar. Siz de bunu deneyin ama, sonra bana bildirin.

Sema İmmaltoru: Tabi ki.

Nuray Sayarı: Bana bunu bir Alman enerji uzmanı öğretmişti. Dedi ki, bozuk paraların vardır çantanda dedi. O da galiba bir yeri satmaya çalışıyordu, onun için bu

bilgiyi vermişti. Böyle bir miktar bozuk para al dedi. Ve onu evin bahçesinde, bahçenize gömün dedi. Problemin çözülmesine niyet ederek gömün dedi. Ama bu paraları artık düşünme dedi. Ya da dedi, apartmansa, kapıda saksıda bir çiçeğin varsa oraya gömün dedi. Anında satılır dedi. Gömerken de “Sevgili evim, sen artık özgürsün, yeni sahiplerine sevgiyle git” de. (35.12)

Sema İmmaltoru: Ay çok güzel.

Nuray Sayarı: İnanır mısınız? Ben dört gün sonra içinde yaşayan kiracıya sattım.

Sema İmmaltoru: Ay çok güzel.

Nuray Sayarı: Yani kaç yıllar önce. İnanamamıştım. Çünkü o dönemde Merkür geriliyordu. Ve oranın da hemen satılması gerekiyordu. Eşimin mülküydü. Ona bunu yaptım. Ve dört gün sonra içinde yaşayan kiracılar satın aldı. Müthiş bir enerjydi. İnanmak, gerçekleştirmenin başlıca kuralıdır. Bunu muhakkak deneyin. Bu eviniz olabilir, iş yeriniz olabilir, arabanız olabilir. Yani ben ev diyeyim, araba satmak istiyorsanız, başka bir eşya olabilir, bir süre orada tutardım yani, filan filan yani. İnanmak çok önemli, zaten satılacak.

Sema İmmaltoru: Evet.

Nuray Sayarı: Yeni yıldan sonra ilk üç ayda. Ama kodlamayalım. Bunu yapın hemen isterseniz.

Sema İmmaltoru: İnşallah. Şimdi bozuk paraları hemen toprağa gömeyim.

Nuray Sayarı: Hemen, hemen, hemen.

Sema İmmaltoru: Gece olsa bir şey olur mu?

Nuray Sayarı: Hayır, gece gündüz. Evren her zaman bizim lehimize işliyor.

Sema İmmaltoru: Tamam, çok teşekkür ediyorum. Ağzınıza sağlık.

Nuray Sayarı: Siz de sağ olun.

Sema İmmaltoru: Size de inşallah mutluluklar, sağlıklar getirir inşallah.

Nuray Sayarı: Hep beraber.

Sema İmmaltoru: Görüşürüz yine Nuray Hanım.

Nuray Sayarı: İnşallah hepimizi efendim. Şükürler olsun, var olun, size uzun ömür ve sağlık sıhhat diliyorum.

Sema İmmaltoru: Amin inşaallah.

Nuray Sayarı: Sevgiyle kalın, güzelliklerle kalın.

Sema İmmaltoru: Sağ olun.

Nuray Sayarı: Sağ olun var olun, teşekkürler.

Evet bu bozuk para enerjisi inanılmaz güzeldir. Sadece bu küçük bir enerji çalışması. Aslında burada da bilinç altını harekete geçirmek, uyguladığımızı yapmak, kağıtlara yazıp yakmak, öfkelerden arınmak, dilediğiniz her şeyi geliştirmek için bence çok çok önemli bir yol. Deneyin, inanmıyorsanız da deneyin. Sonuçta, neticede, karşılığında deneyiminizin size ne getirdiğine bakın. Çok şey öğreneceğinize inanıyorum. İzin vermenin, fırsat vermenin başlı başına bir kazanç olduğuna inanıyorum. Efendim Nilüfer Çalışkan bana İzmir'den alo diyor. Ben bu akşam hep İzmir'e mi çalışıyorum? Ne güzel. Hoş geldiniz. (37.18)

Nilüfer Çalışkan: İyi akşamlar Nuray Hanım. Nasılsınız?

Nuray Sayarı: İyiyim efendim, İzmirli beni çok seviyor.

Nilüfer Çalışkan: Evet

Nuray Sayarı: Ben de sizleri çok seviyorum.

Nilüfer Çalışkan: Teşekkür ederim.

Nuray Sayarı: Sağ olun var olun. Hoş geldiniz. Nasılsınız?

Nilüfer Çalışkan: Sağ olun efendim. Siz nasılsınız?

Nuray Sayarı: Ben iyiyim efendim, nasıl iyi görünüyor muyum?

Nilüfer Çalışkan: Evet.

Nuray Sayarı: Biraz bugün çok yorucu bir gündü. İnanılmaz yorucu bir gündü ki enerji olarak çok çok iyiyim. Yoğun bir çekim süreci geçirdim. Bir haftadır da ofisime hasret kaldım.

Nilüfer Çalışkan: Kolay gelsin.

Nuray Sayarı: Seminerler, koşturmalar ve çok şükür az kaldı. İki günüm kaldı. İki gün sonra da özel bir çekimlerimiz var, onları da bitirdikten sonra koltuğuma yığılmış bir vaziyette ofiste, geleceğim sevgimle. Dedim ki inşallah yorgun görünmem ama enerjik bir şekilde...

Nilüfer Çalışkan: Çok iyi görünüyorsunuz.

Nuray Sayarı: Peki efendim. Hoş geldiniz. İlk defa katılıyorsunuz değil mi?

Nilüfer Çalışkan: Hayır

Nuray Sayarı: Daha önce katıldınız mı?

Nilüfer Çalışkan: Ben bu yıl, ben sizi sürekli seyrediyorum. Takip ediyorum. Bu yıl ilk haftalarda bağlanmıştım. Yorumlamıştınız. Mart ayında tekrar bağlanmamı ama ihtiyacınız olursa tekrar yılbaşından önce bağlanabilirsiniz demiştiniz. Şu an gerçekten çok ihtiyacım vardı. İki üç haftadır sürekli arıyordum. Bu gece nihayet tekrardan bağlanabildim.

Nuray Sayarı: Süpersiniz. Peki yorumlarımı yaşadınız mı?

Nilüfer Çalışkan: Yani, sıkıntılı bir dönemim olduğunu söylemişsiniz. Ben geçen yıl da bağlanmıştım. Evet. Şöyle bir şey var bir de ben, iş yerimde tüm arkadaşlara sizi kitabınızı dağıtıp okumalarını sağladım.

Nuray Sayarı: Çok teşekkür ederim. Sağ olun.

Nilüfer Çalışkan: Ve birçok arkadaşım da bir takım şeylerini onlara göre düzenlediler.

Nuray Sayarı: Ne güzel, ne güzel. Önemli olan hayatı kolaylaştırmak. İçinde bulunduğumuz zorlanmalardan arınmak. Ne mutlu efendim. Size de çok teşekkür

ediyorum. Ben size, siz arkadaşlarınıza ulaştığınız içi, birçok bireylerin hayatındaki zorlanmaların azalarak bitmesine yardımcı olduğunuz için gönülden kutluyorum sizi. Hadi bakalım şimdi haritanıza. Yükseleninizi hatırlıyor musunuz?

Nilüfer Çalışkan: Yükselenim Kova'yla Balık ama, Kova'ya da biraz demiştiniz.

Nuray Sayarı: Bakalım şimdi. Ben de test edeyim dedim şimdi. Şimdi bana doğum gününüzü...

Nilüfer Çalışkan: 3 11 65 doğumluyum ben

Nuray Sayarı: 3 Kasım 1900

Nilüfer Çalışkan: 65 doğumluyum ben.

Nuray Sayarı: 65, peki doğum saatiniz?

Nilüfer Çalışkan: Öğleden sonra bir buçuk iki arası.

Nuray Sayarı: Bakalım, doğum yeri İzmir mi?

Nilüfer Çalışkan: İzmir, Karşıyaka.

Nuray Sayarı: Evet. Bak bir çok birey isyan ediyor. Ulaşamıyoruz, e-maileri okumuyormuşuz

Nilüfer Çalışkan: Şansa üst üste aradım.

Nuray Sayarı: Ama dilersek, bunu söyleyin lütfen. Dilediğinizde, istediğinizde Nilüfer Hanım, ulaşabilirsiniz, yeter ki temenni edin, yeter ki inanın.

Nilüfer Çalışkan: Bence de.

Nuray Sayarı: Yani bunu yapmak gerekiyor. Gerçekten inanmak gerekiyor.

Nilüfer Çalışkan: Yaşamınızdaki örnekler ya da sizin burada anlattıklarınız normalde günlük yaşam içerisinde bize çok büyük faydası var. Herkesin yaşadığı şeyler birine örnek oluyor.

Nuray Sayarı: Çok doğru.



Nilüfer Çalışkan: Ve ben sizin şeylerinize de, konuşmalarınıza da, verdiğiniz tüm örneklere de hepsine de, hem katılıyorum hem kendi yaşamımda doğruluğunu görüyorum.

Nuray Sayarı: Çok doğru. Çok doğru. Çünkü somut soyut çok önemlidir. Ben de görmem lazım. Önce görmem lazım. Gördükten sonra adım atmam lazım. Çünkü ben Kova kadınıyım. Sizin de yükseleniniz Kova.

Nilüfer Çalışkan: Kova mı Balık mı?

Nuray Sayarı: Kova Kova. Sizin yükseleniniz Kova. Yani sınır bir yükselen. Ama doğum saati bir buçuk iki ya, şunu şöyle tespitleyelim, zaten daha önce yıldız haritanızı yorumlamışım. Bekar mısınız?

Nilüfer Çalışkan: Ben 12 yıl önce eşimden ayrıldım.

Nuray Sayarı: Boşandınız. Peki bana onun tam tarihin söyleyin bende saatine bakayım. Hangi yıl evlendiniz, pardon?

Nilüfer Çalışkan: Ben 8 8 1988'de evlendim. 14 Eylül 1998'de ayrıldım.

Nuray Sayarı: Tamam, 98'de ayrıldınız. (42.03)

Nilüfer Çalışkan: Evet.

Nuray Sayarı: Şimdi, çünkü bu yıkımlar, travmalar, zorlanmalar, evlilikler, tam doğum saatinizi de ortaya çıkarır. Tamam, 13.40, yani buçuk değil, tam ikiye yirmi kala, iki de değil. 20 derece Kova'sınız siz. Sizin Ay burcunu Balık'ta, Güneşiniz Akrep'te, yani Güneş Akrep'te sekizince felsefe, din, inanç, dua alanıdır. Ay birince evde, kimlik ve kişilik evinde. Son derece erdemli, kararlı bir hanım olmayı, 20 derece yükseleninizin Kova'da olmasına, sağlam temeller, sonuç odaklı yaşamayı da Kova olmaya borçlusunuz. Ama Ay burcunuz, psikolojiyi temsil ettiği için ve birinci evde olduğu için Nilüfer Hanım Balık'ta kararsızlık durumuna sahipsiniz. Yani düşündüğünüzü uygulama konusunda değil ben hani en zor, en yorucu karar hiç karar verememekten daha iyidir değil mi?

Nilüfer Çalışkan: Yani genelde karar verememeyi pek yeğlemiyorum. Çünkü o beni her zaman çok fazla yorar ve umutsuzluğa götürür.

Nuray Sayarı: Siz kararlısınız ama sabit tek bir duyguda ya da düşüncede zorluk çekebiliyorsunuz. Ama kararsızlık sizin hayatınızda olmamalı. Bunu kararını vermiş olan, bu mizaçla, bu davranışla yaşayan bir hanımsınız, doğru mu? (43.38)

Nilüfer Çalışkan: Evet, olduğu zaman çünkü şey yapıyorum, psikolojim çok fazla etkileniyor. Ondan sürekli kaçıyorum. Ama şu son zamanlarda çok büyük sıkıntı yaşıyorum. Siz de demiştiniz daha önce. İşte benim emekliliğim doldu. Bu işten ayrılıp başka bir işe geçmek istiyorum. Böyle bir konu olmuştu, bir başka işte çalışmak.

Nuray Sayarı: Sizi emekliliğe hak kazanmışsınız zaten.

Nilüfer Çalışkan: Evet kazandım, onu ben eşimden ayrı olduğum ve kızıma baktığım için emeklilikten sonra başka bir işte çalışmak zorundayım.

Nuray Sayarı: Kesinlikle çalışacaksınız. İşsizlik gibi bir durum söz konusu değil. Ocak, Şubat, tamamen ne yapmayı belirlediğiniz ayları yaşarken üçüncü ve dördüncü aylar yaşamda almanız gereken yolu, yönü ve düzeni oturttuğunuz sürece yaşayacaksınız. Maddi olarak da manevi olarak da huzur bulacaksınız. Parasal açıdan asla, hayatınızın bu döneminde de geleceğinde de ben keder, üzüntü görmüyorum size.

Nilüfer Çalışkan: Peki özel yaşamımda?

Nuray Sayarı: Birazcık böyle bir, bay bay dediğiniz kişi kim?

Nilüfer Çalışkan: Kimse yok. Şu an tamamen, yok hayır yani yok. Bir kişi beni çok istedi. Ben hiçbir zaman olumlu bakmadım. Bunu her zaman söyledim. Şu an yaşamımda yeni biri olacak mı?

Nuray Sayarı: Bakın yaşayamadığınız ama yaşayıp yaşayamama da asla karar veremediğiniz, başlamayan, ama ilişkiymiş gibi de hal çizen bir beyefendiye, gelmeden bay bay demişsiniz. Çok da iyi demişsiniz. Yani hoş geldin demeden, güle güle demişsiniz. Şu an olan birinden bahsedemem. Ama 2011'de iş, para, kariyer konusunda çok şanslı olacağınız gibi, gireceğiniz yeni çevre sayesinde, sizin gibi aşka sevgiye önem veren, iş olsun diye evlilik yapabilecek olsaydınız çoktan evlenirdiniz tekrar. İş olsun diye bir ilişki yaşasaydınız çoktan ilişkiler yaşardınız.

Ama siz hiçbir şeyi yaşamış olmak için yaşamak istememiş ve dilememişsiniz. Dolayısıyla yeni iş, yeni çevre, yeni düzen, size muazzam bir aşkı getirecek. Ben buna eminim. Ocak, Şubat, Mart yeni oluşumlar; Mayıs, Haziran, Temmuz aşk hayatınızda özel kararlar olacak. Kendinize çok iyi bakın.

Nilüfer Çalışkan: Çok teşekkür ediyorum.

Nuray Sayarı: Siz de iyi ki varsınız. Hepiniz iyi ki varsınız. İyi bir yıl diliyorum efendim.

Nilüfer Çalışkan: İyi akşamlar, sağ olun. Size de iyi yıllar.

Nuray Sayarı: Sağ olun. Efendim ben tüm izleyicilerime, tüm kitaplarım, programım ve programlarıma gösterdiğiniz ilgiye ve sevgiye çok teşekkür ediyorum. 2010, 2011'den daha da güzel bir diğerleri için, 2011'inde tüm izleyenlere bolluk bereket, sıhhat ve sağlık getirmesini diliyorum. Şu an hasta olanlara Allah'ın tealedan şifa, yolda olanlara başarı, herkese bereket ve huzur diliyorum. Yeni yılda görüşene kadar kendinize çok iyi bakın. Sevgiyle kalın, yeni yılı uğurlu gelsin efendim. Sevgiyle kalın.