

Ağustos 1, 2025

Say 1 I

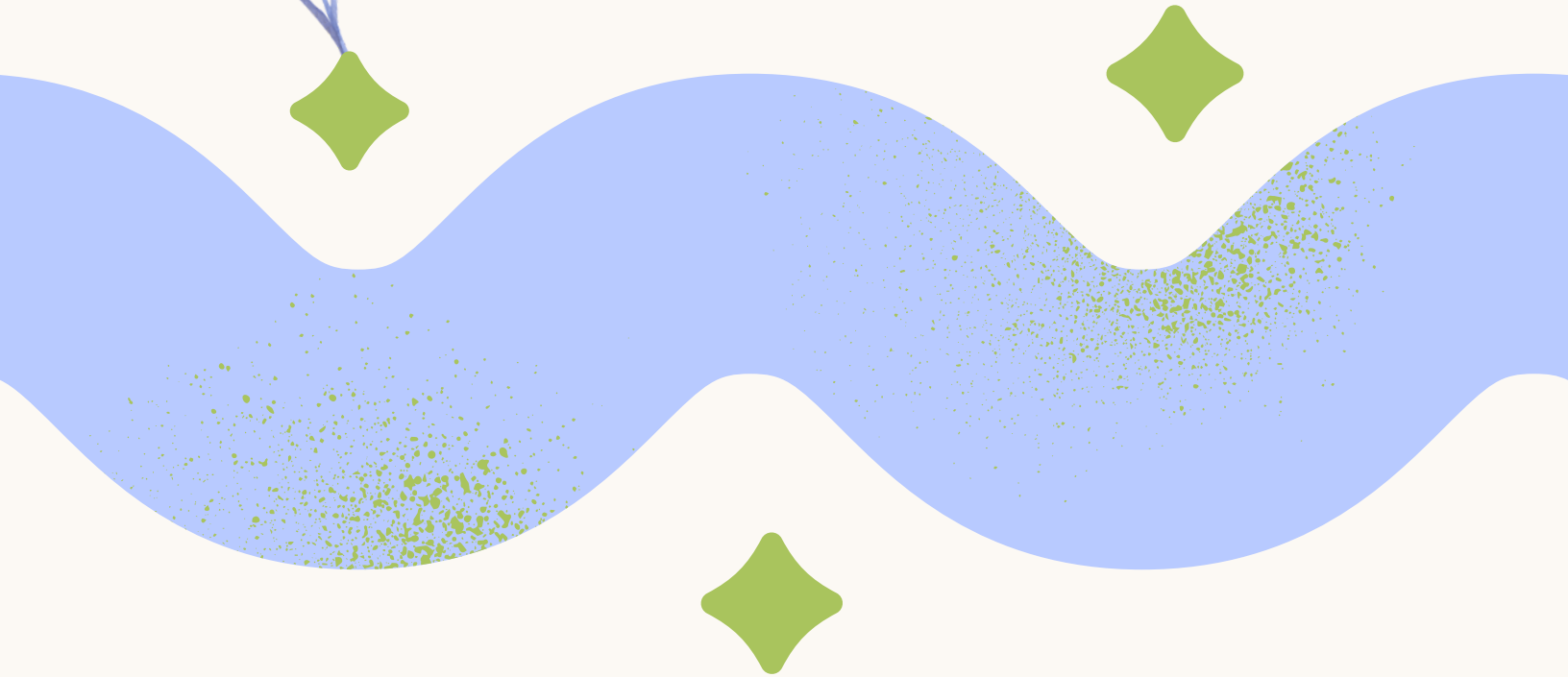
Katman.



İçindekiler



1. Manifesto
2. Zihnın Katmanı
3. Gökyüzü Katmanı
4. Ruhun Katmanı
5. Anlatı Katmanı



Manifesto

Her insan bir katman.

Derinlere indikçe açılan, açıldıkça derinleşen...

Bu dergi, katmanlarıyla tanışman için var. Her ay, kendine yaklaşmanın bir başka yolunu sunacak. Kimi zaman bir yazı, kimi zaman bir test, kimi zaman bir iç sesle. Okuyup geçilen değil, katıldıkça açılan bir dergi bu.

Katman'ın her sayısı, dört temel bölümden oluşur:

☁ Zihnin Katmanı — Her ay yeni bölümü gelecek olan hikayeyi,

☀ Gökyüzü Katmanı — Burçları,

🔑 Ruhun Katmanı — Kısa hikaye veya mektupları,

📖 Anlatı Katmanı — Birbirinden farklı testleri,

Okuyucuyla buluşturmak üzere özenle hazırlanacak.

Her sayı, bir konsept taşır. Bu sayıdaki gibi: “Derin Yaz”.

Ve bu konsept etrafında, seni katman katman açacak yollar örülür.

Okur olarak değil, bir yol arkadaşı olarak varsın burada.

Her sayıda kendinle karşılaşacak, kendine bir not bırakacak ve belki bu notları birikirken bulacaksın.

Katman'da zaman çizgisel değil. Dönüşümsel.

Başladığın yerin bir önemi yok.

Önemli olan, içeriye doğru adım atman.

— Ecrenay



Zihnın Katmanı – Özgür Olmak

3.7.18

Özgür bir ruhum var benim,
Gelemem öyle sıkı kurallara.

Tamam, yaşıma küçük. Ama ruhum... Ruhum bedenimden çok büyük.
Yardım edin. Yardım et, lütfen. Tanıma beni, bilme bana dair hiçbir şeyi.
Sadece kurtar.

Baştan alalım mı? Pekâlâ.
Henüz reşit olmamış, ailesine mahkûm, kaçak ruhlu biriyim.

Bak şimdiden söylüyorum bu öyle romantik bir aşk hikayesi değil.
Bu benim hikayem.

Bugün, dün ve yarın. Hepsini unut. Kayboldum; ve bana yardım lâzım.
Ancak buna hazır olduğuma emin değilim. Zihnimi açmak üzereyim ama,
güvenebilir miyim?

Zihnın Katmanı

"Biraz su, biraz yeşillik. Her yer benim evimdir."

Ormandayım. Hikaye uzun. Dedim ya, dünü unut. Bugünü de. Şimdi var gözlerimin önünde. Ormandayım ve kayıyım. Hayır hayır, ormanda kaybolmadım. Ortalıktan kayboldum. Kaçtım yani.

Ona uydum.
Zihnime.
Kaç, dedi.
Ben de kaçtım.

Aslında tam da göz önünde duruyorum. Herkesin aklına gelecek ilk noktadayım. Ormanın içinde. Üstelik taşındık taşınalı kaçtığım noktada. Çok kez anlattım burayı. Duymadılar. Ah, duydular. Ama dinlemediler.

Neyse, konumuz bu değil. Buralar geceleri soğuk olur. Güneşin batışını izlemek ne kadar zevkli de olsa üşüme ihtimalimiz yüksek.

Yakınlarda, kendime bir yer yaptım. Öyle uzun zamanlı oldu ki, kimse fark etmedi. Güneşin batışını izledikten sonra oraya gideceğim. O yere, cennet diyorum. Cennet'im. Orada uzun bir hırka var. Kalın bir hırka. Onun hırkası.

Kim olduğu merak konusu, değil mi? O... Ah, şu renklere bak. Kırmızı, turuncu ve mavi; bir arada ancak bu kadar güzel olabilir sanırım. Fotoğrafını çekmek isterdim. Ama bunu yapmayacağım. Böyle anları zihnimde bir fotoğraf karesi olarak görmek daha güzel. Gözlerini kapat ve gör bu sahneyi.

Bitince, gidelim.
Bitti mi? Tamam o halde. Kalk, gidiyoruz.

Cennet'ime gidince, önce telefonu tamamen kapatacağım, sonra oturur kitap okurum. Susadım, bir şeyler de içerim. Belki bir kahve. Kahve sever misin? Birkaç paket kahve olacaktı. Şeker ve süt tozu da var. Ya da dondurucuda soğuk bir şeyler olacaktı. Evet, dondurucu. Hani şu çanta gibi olanlardan. Termos da var.

Dedim ya uzun zamanlı oldu burayı yapmak. Haftalardan beri, hafta sonu kaçacağım bu yeri hazırlıyorum kendime. Tamam belki de sadece iki haftamı almıştır. Ama burada geçireceğim iki gün yeterli bana, kafa dinlemek için. Kafamı, ruhumu; onu dinlemek için. Çok yorgunum. Şu kabuğu soyulmuş ağaçtan sola döneceğiz ve işte, Cennet'im.

İki ağacın arasına mümkün olduğunca sağlam asılmış kırmızı bir hamak. Geniş bir oyuğu olan kocaman çınar ağacı ve oyuğunda da bir çanta. İçinde mi? Buzluk ve termoslar, birkaç da atıştırmalık var. Ama sağlıklı atıştırmalıklar. Hani şu tahıllı, meyveli olanlardan. Birkaç paket Türk kahvesi, bir de hırka var. Kalan kıyafetler sırt çantamda.

Saat, 21.18
Uyusak mı?



Gökyüzü Katmanı – Ağustos

Bu ay kalbinle konuş... ama o kalp başkasının sesiyle konuşmasın. ✨

Yelesini rüzgarda gururla savuran Aslan...

Kova Dolunayı: 9 Ağustos

Bu dolunay, ilişkilerde seni göz hizasına çağırıyor. Kendine değer verenlerle vermeyenler daha da görünür hale geliyor. “Ben” demeyi bilen Aslan, şimdi “biz” demeyi öğreniyor.

Başak Yeniayı: 22 Ağustos

Artık sadece görünmek değil, emeğinin karşılığını görmek istiyorsun. Para, zaman, beden... Harcadıklarını yeniden sorguluyor, daha planlı ve sakin bir versiyonuna dönüşüyorsun.

☀️ Minik hatırlatma:

“Kendini görünür kılmaktan korkma. Ama unutma; görünmek, sadece görülmek değil. Kalbin ne söylüyor, onu kim duysun istiyorsun?”

Sükunetin gururlu temsilcisi Başak:

Kova Dolunayı: 9 Ağustos

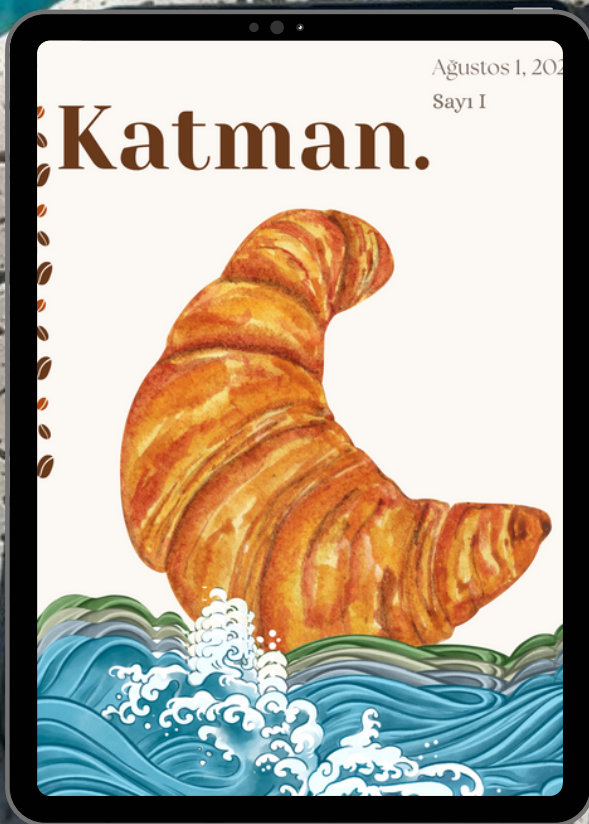
Zihninde düğüm olan ne varsa, bu dolunay onları çözmek değil kesmek istiyor. Artık seni yoran sistemlerden çıkıp kendi düzenini kurma vakti.

Başak Yeniayı: 22 Ağustos

Senin yeni ayın bu. Sağlık, iş ve ilişkilerde büyük bir sadeleşmeye adım atıyorsun. Mantıktan çok sezgine kulak verdiğin bir döneme giriyorsun.

“Ay sonuna doğru gökyüzü seni sorumlulukla buluşturur. Ne zaman içten bir düzen kurarsan, dışarı da seni rahat bırakır.”





Gökyüzü Katmanı – Ağustos

Dolunay ve Burçlar



Koç

Ah, Ağustos senin sabrını sınamakla meşgul sanki, değerli Koç. Dolunay civarı içinden gelen bir karar gündeme gelebilir, kalbini susturma derim.

Boğa

Sevgili Boğa, ev ve kariyer arasında eziliyor gibisin, bir şeyler fazla gelmiş gibi sana. Bu ay sadece kendini memnun etmeye çalışmak iyi gelebilir belki, ne dersin?



İkizler

Tatlı İkizler, fikirler havada uçuşup duruyor ama duyguların ne diyor? Bu ay iç sesin, aklından daha gür konuşabilir, biraz kulak kabartmalısın belki de.

Yengeç

İlişkilerde denge ararken kendini kaybetme duygusal Yengeç. Kalbin seni nereye çağırıyorsa oraya bakmak sana iyi gelecektir eminim ki.



Terazi

Uyum sağlarken kendinden vazgeçtiğin yerleri fark ettin mi hiç denge ustası Terazi? Dolunay, sana kendi aynanı gösteriyor gibi görünüyor, dikkatli bakmakta fayda var.

Gökyüzü Katmanı – Ağustos

Dolunay ve Burçlar



Akrep

Bu dolunay, geçmişten gelen bir konu kapını çalabilir tatlı Akrep. Peki bu savaş gerçekten senin mi?

Yay

Heyecan dolu Yay, bu ay senin için koşmak değil, durmak zamanı. Bazen gitmek, varmak zorundalığını beraberinde getirmeyebilir.



Oğlak

Disiplin ustası Oğlak, iplerin elinde olması güçlü hissettirse de kontrol bazen yorucu olabilir. Belki biraz bırakmayı denemelisin; bu karar hem içini, hem cebini rahatlatabilir.

Kova

Zeka küpü Kova, Ağustos'ya dolunay senin burcunda. Parlamaktan korkma, bu ay sahne senin.



Balık

Duygu yüklü Balık, bu ay bir rüya ya da bastırıldığın bir duygu gündeme gelebilir. Fakat unutma ki, gerçek yüzleşmeler sezgilerinle başlar.

Ruhun Katmanı

Yağın erimesiyle çıkan cızırtı sesi bir anda düşüncelerini dağıttı kadının. Bir perşembe gecesi saat iki sularında tost hazırlıyordu kendine. Adam eve gelmeden fırından almıştı ekmeği, tazeydi. Yuvarlakça, uzun uzun dilimlenmiş büyük bir ekmektir. Önce peyniri doğramıştı, ardından sucukları. Ekmekleri ısıtıp, her iki ekmekten birine domates salçası sürmüştü özenle.

Sade ekmeklerin üzerine sucukları dizdi bir bir, üzerleri kızarsın diye. Salçalı olanlara ayırdı peynirleri. Sucuklar kızarınca diğer ekmekleri de yerleştirdi. Peynirden evvel kekik serpti ekmeklerden birine. Hemen eriyiverdi peynirler. Sucuklu ekmeklerin üzerine kapattı peynirli ekmekleri ve yağladı üzerlerini. Beklemeden kapağını indirdi eskimiş tost makinesinin.

Kaç sene olmuştu kim bilir, bu mutfakta keyifle bu tosttan yemeyeli. Köyden gelen sütü düşündü. Yoğurtlar olmuş muydu acaba? Olduysa ayran yapabilirdi. Mayalamadan ayırmıştı bir bardak, olmadıysa soğuk süt içerdi. Seneler evveline gitti aklı. Masada oturan küçük oğlan, ayranı çırpın büyükannesi, şimdilerde ne yaptığından bihaber genç kız.





Gecenin kör vaktinde acıkıp mutfakta buluşur, bu tosta niyetlenirlerdi hep beraber. Büyükanne seslere uyanıp gelir, söylene söylene yapardı tost. Genç kız zamanının en yeni modeli olan tost makinesinin başında bekler, oğlan masadan acıktım diye mızırdanıp dururdu. Küçüktü kadın o vakitler. Dolaptan malzeme çıkartır, çöpleri atıp işi biten kahvaltılıkları dolaba geri koyardı. Onun görevi buydu. Büyükanne tostları özenle yağlar, ayrıncı çırpınca bir acele “Çevir kızım yandı beri tarafı” diye seslenirdi genç kıza. Beri tarafını da yağlayıp son kez kapatırlardı kapağını.

Yağın erimesiyle çıkan cızırtı sesi bir anda düşüncelerini dağıttı kadının. Bir perşembe gecesi saat iki sularında tost hazırlıyordu kendine.

Anlatı Katmanı – Kendinle Nasıl Konuşuyorsun?

En çok hangi sembolü seçtiysen, o senin bu ayki içsel sesin. Derin bir nefes... Haydi başlayalım!

1. Bir hata yaptığında, içinden geçen ilk cümle hangisine daha yakın olur?

- A) “Yine mi aynı şeyi yaptın?!”
- B) “Tamam... Bu da bir deneyim. Geçer.”
- C) “Aslında neden böyle olduğunu biliyorum.”
- D) “Bunu fark ettiğim için bile gurur duymalıyım.”

2. Bir kararı uzun süre ertelediğinde iç sesin ne yapar?

- A) Susturur: “Yeter! Kararsızlık da bir karar değil mi?”
- B) Telkin eder: “Hazır olduğunda yaparsın.”
- C) Sorgular: “Neden ertelediğini biraz birlikte düşünelim.”
- D) Sabırla bekler: “Zamanı geldiğinde kendin anlayacaksın.”

3. Yeni bir başlangıca hazır olduğunu nasıl anlarsın?

- A) Her şeyi arkada bırakmak istediğimde
- B) İçim sakinleştiğinde
- C) Sebeplerimi ve niyetimi net hissettiğimde
- D) Kendimle konuşurken sesim yumuşadığında

4. Aynada kendine baktığında içinden hangi cümleye daha yakınsın?

- A) “Şunu da değiştirseydin keşke.”
- B) “Bugün biraz yorgun ama bu da sensin.”
- C) “Bu bakışta geçmişin izleri var, tanıyorum.”
- D) “Ne olursa olsun sana şefkatim baki.”

Anlatı Katmanı – Kendinle Nasıl Konuşuyorsun?

En çok hangi sembolü seçtiysen, o senin bu ayki içsel sesin. Derin bir nefes... Haydi başlayalım!

5. Yeni bir ortama girdiğinde iç sesin ne yapar?

- A) “Ne işin var burada?”
- B) “Hadi, derin nefes al. Gececek.”
- C) “Bak bakalım kim var, ne hissediyorsun?”
- D) “Senin varlığın bile yeterli.”

6. Birine hayır dediğinde içten içe...

- A) Kendimi suçlu hissederim.
- B) “Umarım kırılmamıştır...” derim.
- C) Kararımı neden verdiğimi düşünürüm.
- D) Kendimi koruduğum için kendime teşekkür ederim.

7. Ağustos senin için genelde ne anlam taşır?

- A) Yorucu ve bunaltıcı bir ay
- B) Geçip gitmesi gereken bir geçiş süreci
- C) Düşüncelerimin piştiği, kararların olgunlaştığı zaman
- D) Yavaşlayabildiğim, içimi daha çok duyabildiğim bir dönem

8. “Yeniden başlamak” senin için hangisine daha yakındır?

- A) Önce eskiyi kesip atmak gerek
- B) Zamanı geldiğinde olur, zorlamaya gerek yok
- C) Neden yeniden başlamam gerektiğini anlamak istiyorum
- D) Kendime güvenerek bir adım atmakla başlar her şey

Sonuçlar için...

A’lar çoğunlukta ise...

[Buraya tıkla!](#)

B’ler çoğunlukta ise...

[Buraya tıkla!](#)

C’ler çoğunlukta ise...

[Buraya tıkla!](#)

D’ler çoğunlukta ise...

[Buraya tıkla!](#)

Anlatı Katmanı – Sonuçlar

4 “İç Ses Arketipi”

Eşitlik varsa → "İki sesin arasında kalmış gibisin, dikkatle dinlemelisin..."

A. “Eleştirmen”

Kendinle konuşurken hâlâ yargılayıcı bir dilin gölgesi var. Taze başlangıçlara yürürken, kendinle barışmak için ilk adımını atmaya ne dersin?

Sembol: Kırık aynadaki yansıman

Cümle: “Kendini düzeltmek için değil, anlamak için dinlemelisin.”



**Hadi gel seninle Ağustos ayı için bir mektup yazalım.
Ben başlıyorum, boşlukları doldurup devamını
getirmeyi unutma:**

“Bu ay içimden bir ses bana şöyle dedi: ‘_____.’ Bu cümleyi duyduğumda _____ hissettim. Kendimi yeniden _____ için hazır hissetmeye başladım. O sesi izleyerek, önümüzdeki ay _____ yapmaya niyet ediyorum.”

Anlatı Katmanı – Sonuçlar

4 “İç Ses Arketipi”

Eşitlik varsa → "İki sesin arasında kalmış gibisin, dikkatle dinlemelisin..."



B. “Telkinci”

Sanki yumuşak ama kararsız bir iç sesin var. Zarar vermiyor, ama seni harekete de geçirmiyor. Sabahları bir bardak limonlu su içme rutini bile sağlam bir başlangıç olabilir, ne dersin?

Sembol: Rüzgarda savrulan yaprak

Cümle: “Hazır olmak bazen hazırmış gibi davranmaktır.”

**Hadi gel seninle Ağustos ayı için bir mektup yazalım.
Ben başlıyorum, boşlukları doldurup devamını
getirmeyi unutma:**

“Bu ay içimden bir ses bana şöyle dedi: ‘_____.’ Bu cümleyi duyduğumda _____ hissettim. Kendimi yeniden _____ için hazır hissetmeye başladım. O sesi izleyerek, önümüzdeki ay _____ yapmaya niyet ediyorum.”

Anlatı Katmanı – Sonuçlar

4 “İç Ses Arketipi”

Eşitlik varsa → "İki sesin arasında kalmış gibisin, dikkatle dinlemelisin..."

C. “Sorgulayan”

Zihnin hep aktif, analizcisin. İç sesinle düşünsel bir ilişki kuruyorsun. Ama bazen kalbini unutmadan konuşmak çevrendekileri olduğu kadar kendini de yaralamana sebep olabilir.

Sembol: Açık defter

Cümle: “Kimi sorular cevap için değil, eşlik için sorulur.”



**Hadi gel seninle Ağustos ayı için bir mektup yazalım.
Ben başlıyorum, boşlukları doldurup devamını
getirmeyi unutma:**

“Bu ay içimden bir ses bana şöyle dedi: ‘_____.’ Bu cümleyi duyduğumda _____ hissettim. Kendimi yeniden _____ için hazır hissetmeye başladım. O sesi izleyerek, önümüzdeki ay _____ yapmaya niyet ediyorum.”

Anlatı Katmanı – Sonuçlar

4 “İç Ses Arketipi”

Eşitlik varsa → "İki sesin arasında kalmış gibisin, dikkatle dinlemelisin..."



D. “Şefkatli Yoldaş”

Kendinle yürümeyi bilen bir tarafın var. Yeni başlangıçlar için sesin hazır. Artık paylaşma zamanı, şefkat paylaştıkça çoğalır.

Sembol: Sarılmış iki el

Cümle: “Ben senin yanındayım. Yeniden başlayabiliriz.”

**Hadi gel seninle Ağustos ayı için bir mektup yazalım.
Ben başlıyorum, boşlukları doldurup devamını
getirmeyi unutma:**

“Bu ay içimden bir ses bana şöyle dedi: ‘_____.’ Bu cümleyi duyduğumda _____ hissettim. Kendimi yeniden _____ için hazır hissetmeye başladım. O sesi izleyerek, önümüzdeki ay _____ yapmaya niyet ediyorum.”



Arkasına döndü.

"Annesi bağımlı mı?"

Mantıklı bir soru, neden bana sormadın ki?

"O şekilde değil. Eşiyle ayrılmış ve yeni hayat arkadaşı bir psikolog."

Adem yüzünde kocaman bir gülümsemeyle bana döndü.

"Ve sen, mâlum şahısa 'Sakinleştirici İlaç' diyorsun, çünkü psikolog."

Haha, zeki çocuk seni.

"Bir dakika, bu durumda 'Şirin Özentisi' benzetmesini de ilk sen yaptın polislere, değil mi?"

Tebessüm ettim.

"Oldukça zekisin sen."

Kahkaha attı.

"Öyleyimdir."

Yazara ulaşmak ve bir sonraki sayıda konuk yazar olmak için aşağıdaki adreslerden ulaşabilirsiniz:

instagram: aayecren

tiktok: aayecren

e-mail: katmandergi@gmail.com