

# TENİM TOPRAĞA DEĞDİĞİNDE: ÇIPLAK AYAKLA ATILAN ADIM

Prof.Dr.oğuz ÖZYARAL, MBA, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı

## 🌍 NEDEN BÖYLE BİR MAKALE YAZIYORUZ?

Çünkü insan yalnızca zihinden ibaret değil.

Çünkü bir bedenimiz var. Duygularımız, yorgunluklarımız, köklerimiz var.

Ve biz bu yazıyla okuyucuya diyoruz ki:

**“Yavaşla. Hatırla. Hisset.”**

Betonun altında unuttuğumuz o ilk dili—toprakla konuşmayı—yeniden hatırlamak için yazıyoruz.

Ayaklarımızdan başlayan o sessiz ama köklü bağlantının hem bedenimizi hem ruhumuzu nasıl iyileştirebildiğini göstermek için...



## 🌍 "Toprağa Basan Ayak" "Buradayım, Yaşıyorum, Kök Salıyorum."

Modern insan; toprağın dokusunu unuttu, ağacın sessizliğini, rüzgârın taşıdığı anlamı da... Gün geçtikçe yükselen binaların gölgesinde, çıplak ayakla bastığı çocukluğunu kaybetti. Oysa insanın varoluşu gökyüzüne değil, toprağa bağlıdır. Ne kadar uzaklaşırsak uzaklaşalım, içimizde bir yer hâlâ çamurda koşan bir çocuğun neşesini taşır.

Toprak sadece bir zemin değil; bir hafızadır.

Ayaklarımız o hafızaya her değdiğinde, zaman kırılır; geçmiş, gelecek ve şimdi birbirine karışır.

İşte bu yüzden, çıplak ayakla toprağa atılan bir adım yalnızca bir yürüyüş değildir—bir hatırlayıştır. Kendini, köklerini, aitliğini hatırlamaktır.

Bu yazı bir nostalji metni değildir. Bir kaçış, bir romantik doğa düşü de değil.  
Bu yazı, insanın kendine dönüş yolculuğuna dair bir çağrıdır.  
Sana ait olanı, bedenini, toprağını, doğanı geri alman için yazıldı.

Ve belki de yapman gereken tek şey...

**Ayakkabılarını çıkarmak.**

Çünkü *tenin toprağa değdiğinde*, aslında kendine dokunursun.

💬 **EŞİMİZE, DOSTUMUZA, ÇEVREMİZE, ARKADAŞLARA HERKESE MESAJIMIZ VAR**

**Dengeyi yeniden kurmak istiyorsan, önce yere bas. Gerçekten, çıplak ayakla.**

Çünkü doğadan kopan insan, kendinden de uzaklaşır.  
Sadece zihniyle yaşayan insan, bir gün neden mutsuz olduğunu bile unutabilir.  
Ama toprağa basan, hatırlar.  
Doğayla bağ kuran insan, yeniden güvende hisseder.  
Kendini daha iyi hisseden insan, çevresine de daha iyi yaklaşır.  
Ve işte bu şekilde, küçük ama gerçek bir iyileşme başlar: bireyden topluma doğru.

---

Şimdi gel, toprağın insan üzerindeki etkilerine hem ruhsal hem fiziksel hem de sembolik düzeyde birlikte bakalım:

---

### 🌱 1. Toprakla Temas: Bedenin Hafızasını Uyandırır

Çıplak ayakla toprağa basmak, bedenin en temel duyularını harekete geçirir. Derimiz — özellikle ayak tabanlarımız— milyonlarca sinir ucu taşır.

Toprağın sıcaklığı, nemi, dokusu bize "şu an"da olduğumuzu hatırlatır.

Ayaklarımızı yere basmak, aslında **"ben buradayım"** demektir; zihni susturup bedeni konuşturur.

Ayaklarımız, çoğu zaman zihnin değil, bedenin en dürüst anlatıcısıdır. Betonun sertliğinden ya da ayakkabıların kalıplarından kurtulup çıplak ayakla toprağa bastığımızda, beden anında uyanır.

Ayağımızın altındaki nemli yosun, serin taş, kuru yaprak—bunların hepsi bedenin belleğinde bir iz bırakır.

Toprak, sana "şimdi buradasın" der.

Ne dünün kaygısı ne yarının belirsizliği... Sadece şu an. Bedenin sinir uçları aktive olurken, zihnin sustuğu bir sessizlik doğar. İşte o anda beden, zihni şefkatle yerine oturtur. Toprak, seni *bedenine döndürür*.

**Modern hayat, insanı dört duvar arasına sıkıştırırken, ruhumuz hâlâ çıplak ayakla koştuğumuz o ilk toprağı özleyiyor. Betonun üzerine kurduğumuz dünyada, ayaklarımızı koruduk ama hissetme yetimizi kaybettik.**

**Bu yazı, toprağa dönen bir adımın, insana ne kadar derin bir dönüş sunduğunu anlatmak için yazıldı.**

**Çünkü bazen bir ayakkabıyı çıkarmak, bir ömre yeni bir yolculuk başlatabilir.**

---

## 2. Köklenmek: Ruhun Güvende Hissetmesi

Toprağa dokunmak, insanın **köklenme** ihtiyacını karşılar. Köklenmek; aidiyet hissetmek, yere sağlam basmak, dağılmamak demektir.

Modern hayatın hızında savrulurken, toprak bize “dünyaya aitsin, doğaya aitsin” der. Bu da kaygıyı azaltır, zihni sakinleştirir, kişinin iç dengesini güçlendirir.

Modern yaşam, bizi sürekli “bir yerlere ait olmaya” zorlarken, toprak bize “zaten ait olduğumu” söyler. Hiçbir çaba göstermeden.

Köklenmek, yalnızca bir yerde kalmak değil; kendine dayanmak, içinde durabilmektir.

Çıplak ayakla toprağa bastığında, bedenle ruhun da yerini bulur.

Kendine sor: Kaç zamandır gerçekten bir yere ait gibi hissettin?

Belki de asıl aitliğin ne bir şehre ne bir mesleğe ne de bir ilişkiye... Belki de bir tutam toprağa ait olduğumu hissettiğinde, *kendine döndüğünü* anlayacaksın.

***İnsan bedeni doğadan koptukça, kendini unutmaya başlar.***

***Ayak tabanlarımız milyonlarca sinir ucuyla donatılmıştır ve toprağa temas ettiğinde, yalnızca beden değil, hafıza da uyanır.***

***Nemli bir yaprak, soğuk bir taş, sıcak bir kum tanesi... Bunlar sadece fiziksel değil, anımsatan şeylerdir.***

***Toprak, bize “şu anda buradasın” der. Dünü değil, yarını değil—şimdiyi hatırlatır.***

---

## 3. Toprak Negatifi Alır, Dengeler

Birçok kültürde toprağa çıplak temasın **elektiriksel denge** sağladığına inanılır. Bilimsel olarak da "grounding" ya da "earthing" adı verilen bu durum, vücuttaki serbest radikallerin azalmasına ve stresin düşmesine yardımcı olur.

Toprak bir anlamda **fazlalığı emer**, yükü hafifletir.

Toprak, evrenin en güçlü dengeleyicisidir. Elektriksel olarak da ruhsal olarak da... Şehirde yaşarken vücudumuzda biriken gerginlik, stres, elektromanyetik yük birikir—ve toprakla çıplak temas kurduğumuzda, bu yükler toprağa akar.

Bu yalnızca bir fiziksel süreç değil, bir teslimiyettir. Elimizde taşıdığımız her şeyin bir kısmını yere bırakmak.

Bazen kelimelere dökemediğimiz duygular bile ayaklarımızdan toprağa süzülür. Toprak her şeyi yargısızca kabul eder. Senden bir şey istemez, sadece *olduğun gibi* seni alır, dengeler.

***Şehirde biriken yüklerimiz vardır: gürültü, kalabalık, ekranlar, acele.***

***Ve biz farkında olmadan, bu yükleri bedenimizde taşıyoruz.***

***İşte toprağa bastığımızda, bu yükler doğal bir dengeye döner.***

***Bilim buna "grounding" der; biz ona “hafiflemek” diyelim.***

***Bir süre sonra sadece ayakların değil, zihnin de yumuşar.***

***Toprak seni sadece taşımakla kalmaz, seni düzenler.***

#### 4. Hatırlamak: Toprakdan Geldik, Toprağa Gideceğiz

Toprakla temas aynı zamanda insanın ölümlülüğünü hatırlatır. Ama bu korkutucu değil; tam tersine **huzur vericidir**.

Çünkü toprağın döngüsünde her şey dönüşür. Çürüme yoktur, dönüşüm vardır. İnsan da aynı döngünün bir parçasıdır.

Bu farkındalık hem tevazuyu getirir hem de yaşama saygıyı.

Toprak, yaşamın döngüsünü en yalın haliyle gösterir.

Bir tohum düşer, büyür, çiçek açar, solar ve tekrar toprağa karışır. Bizler de o döngünün bir parçasıyız. Ve toprağa her dokunduğumuzda, bu döngünün içinde olduğumuzu hatırlarız.

Ama bu farkındalık, bizi korkutmaz.

Aksine derin bir huzur verir. Çünkü toprak bize şunu fısıldar: “Hiçbir şey kaybolmaz, her şey dönüşür.” İnsan da kendi acılarını, kaygılarını, geçmişini toprağa emanet edebilir. Ve bu teslimiyet, yaşamla daha uyumlu, daha yumuşak bir ilişki kurmamızı sağlar.

Çünkü aslında toprak, sadece son değil—*yeniden başlangıçtır*.

*Toprak, bize varoluşun döngüsünü hatırlatır.*

*Yaşam, büyüme, solma, dönüşüm...*

*Ve bu döngü korkutmaz; çünkü doğada hiçbir şey kaybolmaz.*

*Toprak hem sonu hem başlangıcı temsil eder.*

*Ve sen ne zaman çıplak ayakla toprağa bassan,  
o döngünün bir halkası olduğunu hissedebilirsin.*

---

#### 5. Yaratıcılığı ve Sezgileri Açığa Çıkarır

Toprağa basmak, tıpkı bir meditasyon gibidir. Bizi zihnin gürültüsünden alır, sezgisel alana taşır. Bu nedenle birçok yazar, sanatçı, müzisyen doğada yürürken ilham aldığını söyler. Çünkü toprak, **zihni susturur, ruhu konuşturur**.

Toprakla temas yalnızca sakinlik getirmez, aynı zamanda derin bir ilham kaynağıdır. Zihinsel gürültü azaldığında, sezgiler açığa çıkar.

Ayakların toprağa bastığı anda, içindeki çocuk uyanır—merak eder, keşfetmek ister, hayal kurar.

Birçok yaratıcı insanın “ilham geldi” dediği anlar, aslında zihinsel sustuğu ve iç sesi duyduğu anlardır. Ve o ses genellikle doğanın içinden yükselir. Toprağa yakın oldukça, o ses de güçlenir.

Çünkü doğa bize dışarıdan ilham vermez; *bizim içimizde zaten var olanı* hatırlatır.

*Toprakla temas yalnızca bir doğa deneyimi değildir.*

*Aynı zamanda içsel bir farkındalıktır.*

*Toprakla temas, zihni susturur, sezgiyi konuşturur.*

*O yüzden en yaratıcı fikirler bazen bir orman yürüyüşünde doğar.*

*İnsan doğaya yaklaştıkça, kendi iç sesini daha net duymaya başlar.*



*"Tenim toprağa değdiğinde, içimde bir yolculuk başladı."*

🌱 **TAVSİYEMİZ Basit. Net. Ama etkili:**

👣 **Ayakkabılarını çıkar.**

🌿 **Toprağa bas.**

🕊️ **Hiçbir şey yapmadan sadece orada kal.**

👂 **Dinle. Hisset. Soluğunu yavaşlat.**

Günde 5 dakika. Haftada 1 saat.

Bir çimenlik, bir orman patikası, bir sahil...

Neresi olursa olsun, **tenin toprağa değsin.**

Çünkü toprağa bastığında sadece vücudun değil, kalbin de yerini bulur.



**“Henüz hiçbir şey olmamıştı ama her şey mümkündü.”**

Sırtımı ağaca yasladım, toprağın nemini ayaklarımda hissettim. Elimde küçük bir dal parçası, düşüncelerim rüzgarla yarışıyor. Yanımda sadık dostum, gözüm doğanın derinliğinde...

Hiçbir şey yapmıyordum ama her şey tamdı.

O an öğrendim: Sessiz kalmak da bir varoluş biçimiydi.

Henüz bilmiyordum, yıllar sonra aynı yere döneceğimi...

Bir gün bu pozun aynısında, yaşlanmış ama içten hiç ayrılmamış hâlimle yeniden oturacağımı...

Ve bir gün, bu âna şöyle diyecektim:

**“Bekle beni... ben yine geleceğim.”**



*“Ve döndüm.”*

*Yıllar geçti.*

*Hayat önümden aktı—bazen coştı, bazen duruldu.*

*Ama içimde hep burası vardı:*

*Ayaklarımı serinleten toprak, ağaçların sabırlı sessizliği, kuşların zamansız şarkısı...*

*Şimdi yine aynı yere geldim.*

*Bu defa elimde bir avuç kuruyemiş, karşımda bir sincap.*

*Yanımda yaş almış bir dost, sessizce oturan bir kedi...*

*Ve içimde bir gencin hatırası.*

*O genç hâlâ burada, bu ağaca yaslanmış.*

*Hiç gitmemiş aslında.*

*Gülümsüyorum, çünkü sözümü tuttum:*

*“Geldim. Seninle aynı yerden bakıyorum hayata.”*

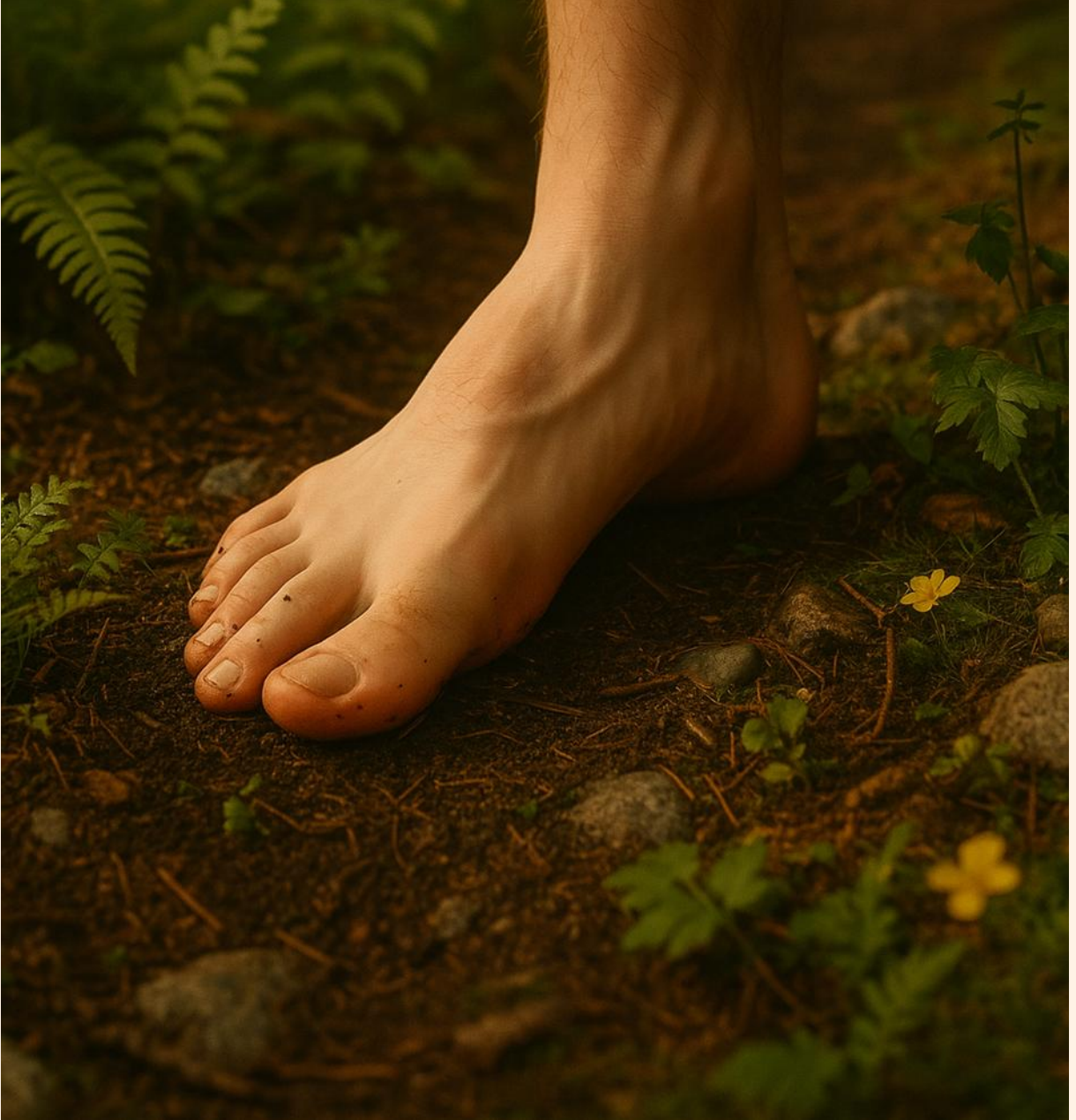
---

✦ SON SÖZ:

**“Toprağa basan ayak, sadece bedenin ağırlığını değil, insanın varoluşunu da taşır.”**

**Ve bu yüzden, ne zaman kendini kaybolmuş hissetsen, ayakkabılarını çıkar ve toprağa bas.**

**O sana nereden geldiğini, kim olduğunu, neye ait olduğunu hatırlatacaktır.**



*Çıplak bir ayakla atılan adım, yalnızca yürüyüş değil,  
bir anımsamadır.*

*Kendini hatırlamak isteyen herkese basit ama güçlü bir önerimiz var:  
Ayakkabılarını çıkar.*

*Bir süre hiçbir şey yapma. Sadece hisset.*

*Çünkü tenin toprağa değdiğinde...*

*Sadece ayakların değil, sen de yeniden doğarsın.*

---

💡 Bu yazıyı yazmamızın sebebi bir nostalji değil—**bir çağrıdır.**

Kendine, bedenine, doğana, yaşam enerjine geri dönme çağrısı.

Ve bu çağrı bazen bir adımla başlar:

**Çıplak bir ayak... toprağın üstünde...**

İşte bu kadar sade. Ama bir o kadar da derin.