

Güldem Şahan

Mola





Eksik Parça Yayınları

Mola

Gldem Ŗahan

© Eksik Parça Yayınları, 2026

Yayın Yönetmeni: **Asiye Ademir**

Editör: **Eda Okuyucu**

Son okuma: **KrŖad Kızıltuğ**

Sayfa Tasarımı: **Esranor Gelbal**

Kapak Tasarımı: **Artemis İren**

Baskı ve Cilt: **My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Ŗti.**

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 | mymatbaa34@gmail.com

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 40882

MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Baskı: Ŗubat 2026

ISBN: 978-625-8600-07-0

Türkçe yayın hakları, Eksik Parça Yayınları'na aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dıŖında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

 [instagram.com/eksikparcayayinlari](https://www.instagram.com/eksikparcayayinlari)

 [facebook.com/eksikparcayayinlari](https://www.facebook.com/eksikparcayayinlari)

 [youtube.com/user/eksikparca1](https://www.youtube.com/user/eksikparca1)

 [tiktok.com/eksikparcayayinlari](https://www.tiktok.com/eksikparcayayinlari)

 [x.com/eksikparcayayin](https://www.x.com/eksikparcayayin)

www.eksikparca.com

Genel Dağıtım: **İKİ A YAYINCILIK VE DAĞITIM HİZMETLERİ A.Ŗ.**

Gülbahar Mah. Elif Sok. No: 4/A Mecidiyeköy/İstanbul

Tel: 0(212) 272 45 46 | Fax: 0(212) 272 45 55

www.ikiyayincilik.com.tr

Güldem Ŗahan, ocukluęu ve gençliği doğum yeri olan Erzurum'da geçti. Atatürk Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünden mezun olduktan sonra lise ve kolejlerde İngilizce ęretmenlięi yaptı. Meslek hayatının son yirmi yılını Yeditepe Üniversitesi Hazırlık Okulunda tamamladı ve 2019'da iř hayatını noktaladı.

Kitap tutkusunun çok küçük yaşlarda, babasının kitap ve kırtasiye dkkâ-nında başladığını söyleyen Güldem Ŗahan'ın öykü ve romanlarında çocuklu-ęunun ve gençliğinin geçtiği Erzurum, Sarıkamış ve Erzincan'ın izdüşümleri sıklıkla görülüyor.

Yalın, akıcı üslubu ve derin duygusallığı ile dikkat çeken yazar çocuklar ve yetişkinler için yazmaya devam ediyor.

Mola

Başlarken

Ruhumdaki kırılmanın ne zaman ve neden başladığına dair kesin bir fikrim yok. Büyük olasılıkla başlangıç noktası ile bilincine varmam arasında uzun ve kaotik bir süreç vardı. Bu süreç zaman içinde devreye giren yan etkenler tarafından da tetiklenmiş olmalı. Bu yüzden zaman ve neden konusundaki belirsizlik doğal sayılabilir.

İnsanoğlunun doğuştan karmaşık ve karanlık iç dünyasını çözmek kolay değil. Kimi zaman kendine bile yabancısıdır insan. Bu yüzden yalnızlık mutlak gerçektir ve her daim bakidir. Kısacası ruh sağlığımın ne zaman bozulduğunu, beyin kimyamın neden ve nasıl değiştiğini tam olarak bilemiyorum.

Dört-beş yaşlarındayken ağabeyimin ödevini yırttığım için annem tarafından iki saat boyunca kilere kilitlendiğimde mi, sol kolum öldüğünde mi, ilk panik atak krizini yaşadığımda mı, ne zaman bilmiyorum ama beynimdeki bir yerlerde bir şeylerin zarar gördüğü kesin.

Belki de aşık olmaktı ruhumu bu denli kırılanlaştıran, psikolojik dengemi altüst eden... Dünyanın merkezinde bir başkası vardı ve ona adanmış ruhum giderek kendinden uzaklaşıyordu. Bu yüzden merkezkaç kuvvetinden kurtulmuş bir cisim gibi savruldu onu kaybettiğimde. Sonrası... sonrası bir yörünge arayışıydı.

Yazmaya karar verdiğimde nereden başlamam gerektiğini uzun süre düşündüm. Beynimin ilk yanlış alarmı verdiği anı seçtim. Sonuçta, Osho'nun dediği gibi "Her nerede olursan ol, o her zaman için başlangıç noktasıdır. Hayat bu yüzden böylesine güzel, böylesine genç, böylesine tazedir."

Pandemi

Dünya Sağlık Örgütü küresel salgın ilan ettiğinde takvimler 11 Mart 2020'yi gösteriyordu. Pandemi yasakları dünya çapında alınan önlemler gereği insanları eve kapatmış, herkese benzer yaşam koşullarını dayatmıştı.

Böylesine büyük bir küresel sorunun nedeni, mor bir diken andıran sevimli bir virüstü. Ama işte bu küçücük virüs dünyayı ele geçirmişti ve yarattığı paranoya, Covid-19'dan daha bulaşıcıydı.

Bir insanın ortalama yetmiş yıllık yaşamının üç yılını pandemi koşullarında ve dehşet içinde geçirmesi herkese nasip olmayan olağanüstü bir deneyimdi. Dünya insanlığı acımasız bir yolla uyarıyor, haddini bildiriyor ve bir bütünün parçalarından ibaret olduğumuz gerçeğini yüzümüze vuruyordu. Müthiş güçlü ve etkili bir öğretiydi. Dil, din, ırk ayırımının ortadan kalktığı, herkesin eşitlendiği değişik bir zaman diliminden geçiyorduk.

Tuhaf alışkanlıklar edinmiştik. Meyve sebzeleri beyaz sabunla yıkıyor, ekmeği somun halinde tütsülüyor, dezenfektanlarla el ayak yıkıyorduk. Çamaşır suyu, sirke kokuyordu evler. Her akşam televizyon karşısına geçiyor, dünyadaki ve ülkemizdeki hasta ve kayıp sayılarını ruhsuz çizelgelerden izleyerek korkularımızı büyütüyorduk. Virüse yakalananlar hastanelerde ölüm kalım savaşı veriyor, birçoğu hayatını kaybediyor, sonra çizelgelerde artı bir olarak yerini alıyordu.

Online iş toplantıları dışında kimseyi görmediğim, yüz yüze kimseyle konuşmadığım, kesif bir çamaşır suyu ve sirke kokusu soluyarak evde oturduğum bir ay sonunda markete gitmek üzere ilk kez sokağa çıkmaya karar verdim. Aldığım her şeyi dezenfekte

etmek zorunda kalacaktım ama dert etmemeliydim. Evden çıkmaya, taze havayı solumaya, bacak kaslarımı çalıştırmaya, hâlâ konuşan, gülen, çalışan insanların var olduğunu görmeye ihtiyacım vardı.

Önce oturup detaylı bir market listesi hazırladım. Sonra bulaşma riskini en aza indirmek amacıyla iki maske taktım. Ellerimde eczaneden aldığım ameliyat eldivenleri, cebimde spreysel dezenfektan vardı. Tam teçhizatlı bir Covid savaşçısı olarak evden çıktım.

Fakat apartmanın önündeki beş basamağını inip sokağa adım atmak kısmet olmadı. Son basamakta tıkanıp kaldım. Açık havada olmama rağmen nefes alamıyordum; başım dönüyor, gözlerim kararıyordu. Elim ayağım uyuşuyordu. Maskeleri çıkarıp nefes almaya çalıştım.

Kalbim önce tekledi, sonra göğüs kafesimi zorlamaya başladı. Kalp krizi böyle bir şey miydi acaba? Ölecek gibi hissediyor ama buna inanamıyordum. Ölmek bu kadar kolay mıydı? Covid yüzünden her gün yüzlerce insan ölüyordu; ama günlerce hastanelerde tedavi görüp bazen entübe edildikten sonra... Bense evimin merdivenlerinde sadece birkaç dakika içinde hayata veda edecektim. Ne saçma ne tuhaf bir ölüm olacaktı.

O sırada tesadüfen dışarı çıkan kapıcımız Hüseyin Efendi koluma girip beni kaldırdı ve eve dönmeme yardım etti. Hatta benimle birlikte eve girip iyi olduğumdan emin olmak için beş-on dakika bekledi. Portmantonun üstündeki limon kolonyasını alıp elime koluma boca etti. On dakika içinde nefesim düzelmiş, kalp atışlarım normale dönmüştü. Geride kalan bitkinlik ve endişeyi saymazsak iyiydim. Hüseyin Efendi'ye kendimi iyi hissettiğimi, gidebileceğini söyledim.

Yine de bir saat kadar sonra kontrole geldi. Kapıyı gülererek açtığımı görünce içi rahatladı. Market listesini alıp benim için alışverişe gitti. O gün en iyi dostumun Hüseyin Efendi olduğunu düşündüm. Haksız değildim, konu komşuyu tanıımıyordum. Başıma bir şey gelse koşup gidebileceğim, yardım isteyebileceğim tek kapı bodrum kattaki kapıcı dairesiydi. Hüseyin Efendi'nin karısı Gülfeye bazen temizliğe gelirdi bana. "Şimdiden ev işlerini öğrensin,"

diyerek, her daim sümükleri ağzına giren beş yaşındaki kızını da getirirdi yanında. Sümüklü kıza yakıştırdığı gelecek temizlikçilikti.

Sonraki günlerde de sokağa çıkma teşebbüslerim oldu. Ancak bunu yapabilmek için önce kendimi rahatlatmaya, başıma bir şey gelmeyeceğine dair kendi kendimi ikna etmeye çalışıyordum. Sokakta kalma süresini kısa tutuyor, koşarcasına eve dönüyordum. Kesinlikle maske takamıyordum; hatta maske gördüğüm anda bir el boğazıma yapışmış da sıkıyormuş gibi hissediyordum.

Sonbaharda haftanın iki günü şirkete çağrıldık. Diğer üç gün evden çalışmaya devam edecektik. Küresel salgın devam ediyordu ama durma noktasına gelmiş olan sosyal hayat ve ekonomik koşulların zorlamasıyla yasaklar makul düzeylere indirilmişti.

Haftanın iki günü arabayla işe gidip geliyor, şirkette kendimi güvende hissediyordum. Evden işe, işten eve bir döngü içinde kaldığım sürece her şey yolundaydı. Ancak nedensiz korkular, kalp çarpıntıları, uyuşmalar, mide bulantıları beklenmedik anlarda tekrarlanıyordu.

Hastaneler salgın nedeniyle dolup taşıyordu ve acil bir durum yaşanmadıkça uzak durulması gereken yerlerdi. İlk ataktan itibaren bir kalp kontrolü yaptırmayı düşünmeme rağmen sürekli erteliyordum. Zaman içinde korkularımla birlikte kalp kontrolü yaptırmayı da unuttum. Pandemi kaynaklı, paranoyakça bir takıntıydı ve geçip gitmişti.

Ayrıca üst üste takılan iki maske herkesin soluğunu kesebilirdi. Kısacası kalbimde bir sorun olmadığına inanmış, olayı unutmayı tercih etmiştim.

Eyvah! Kalbim...

Üzerinden yaklaşık bir yıl geçmişti ki iki günlük bir eğitim programı için gittiğimiz Antalya'da kalbim kendini hatırlattı. Kesinlikle bir sorun vardı, belki de ölmek üzereydim. Zihnimin zindanından kurtulup ortaya çıkan kaygılarım artık çok daha güçlüydü.

Sabahın köründe, hava henüz zifir karanlıkken evden çıkmış, bir taksiyle Sabiha Gökçen Havaalanı'na gitmiş, burada ekip arkadaşlarımla buluşmuştum. Uçak saat yedide Antalya'ya iniş yapmıştı. Danışmanlık hizmeti verdiğimiz firmanın bir temsilcisi tarafından karşılanmıştık. Kalacağımız otele götürülüp odalarımıza yerleşmiştik. Saat dokuzda başlayacak programa yetişebilmek için hızlı hareket etmemiz gerekiyordu. Odalara dağılırken hazır olunca herkesin kendine ayrılmış salona gidip programına başlamasını kararlaştırmıştık.

Sekizi çeyrek geçe hazırdım. Asansörle eksi bire indim. Kırmızı halı döşeli koridorda kimseler yoktu henüz. Beşinci Salon'u aramaya başladım. Başım yukarıda, burnum havada, omuzlarım dik, atkuyruğum sağa sola savruluyor... Her şey yolundaydı.

Ama sonra, sağ elimle çektiğim kabin boy valizin kayıp bileği-me indirdiği sert darbe, kırmızı halıda yürüyen film yıldızı havama bir anda son verdi. Eğilip sızlayan bileğimi ovaladım, biraz sızlandım ama valizi düzeltip yürümeye devam ettim. O valiz, başımın belası valiz, özgüvenimi yerle bir etmişti. Bileğim fena halde sızlıyordu, burnum düşmüştü.

Üç beş adımda bir sağa sola kaykılarak geliyordu peşimden. İçinde dizüstü bilgisayarım, eğitim kitapçıkları, her katılımcıya

birer tane verilecek olan şirket logolu not defterler ve kalemler olmasa koridorun ortasında bırakacaktım. Ancak onsuz bir hiçe dönüşebileceğimin farkındaydım, bu yüzden hırsla peşim sıra sürüklemeye devam ediyordum.

Salona yaklaştıkça başım dönmeye, midem bulanmaya başladı. Kalbim sıkışıyor, terliyordum. Alnımdan şakaklarıma, ensemden sırtıma yol yol akan teri hissedebiliyordum. Kalp krizi mi geçiriyordum? Etrafıma bakındım. O uzun koridorda yardım isteyebileceğim hiç kimse yoktu.

Toplantı salonunun kapısını açıp içeri girdim. En yakın sandalyeye çöktüm. Pencerelerden biri açık bırakılmıştı ama buna rağmen hava alamıyordum. Gömleğimin düğmelerini göğsüme kadar açtım. Korkmaya başlamıştım. Korktukça nefes almak zorlaşıyordu. Cep telefonumu çıkarıp arkadaşlarımdan birini aramayı düşündüm ama tuşlara basmadan çantamın ön gözündeki sakinleştirici ilacı gördüm. Doktorumun acil durumlar için verdiği ilaçtan bir tane yuttum, sonra derin soluklar alıp vererek nefes eksersiz yapmaya başladım. Birkaç başarısız denemeden sonra beynime ve ciğerlerime oksijen gitmeye başladı.

Kalp atışlarım normale döndü ama midem hâlâ bulanıyordu. Odadan çıkıp tualete gittim. Kustum. Lavaboya geçip soğuk suyla ıslattığım ellerimi boynumda, bileklerimde, alnımda gezdirdim. Kâğıt havluyla kurulanıp toplantı odasına döndüm. Ölümünden dönmüştüm adeta. Kendimi bitkin hissediyordum. Ne yaşamıştım ben?

Yaşadığım her neyse ciddi bir sorundu ve artık erteleme şansım kalmamıştı. İstanbul'a döner dönmez psikiyatrim Filiz Hanım'la görüşmeli ve acilen bir kardiyoloji uzmanına görünmeliydim.

Kendimi toplamak ve odayı toplantıya hazır hale getirmek için sadece yarım saatim kalmıştı. Valizi açıp eğitim kitapçıklarını, not defterlerini, kalemleri çıkarıp bana ayrılan masanın üzerine istifledim. Sonra hepsini oturma düzenine göre katılımcı masalarına dağıttım. En uygun olacağı konumu hesaplayarak ayaklı tahtamı yerleştirdim. Her şey hazırды ancak ben hâlâ iyi değildim. Müthiş bir yorgunluk hissediyordum, moralim bozulmuştu ama

ne yazık ki yapabileceğim bir şey yoktu. İki gün sürecek bir program için bu oteldeydik, öylece çekip gidemezdim.

Birazdan katılımcılar gelecekti. Hafta sonunu ailesi veya arkadaşlarıyla gönlünce geçiremeyeceği için mutsuz, hatta öfkeli katılımcıları yatıştırmak ve motive edici birkaç aktiviteyle işe odaklanmalarını sağlamak zorundaydım. Gruplar oluşturulduktan sonra bireysel tepkisellikler yerini takım ruhuna bırakacaktı. Asıl üretken çalışmalar işte bu aşamadan sonra başlayacaktı. Sorunlar tespit edilecek, projeler oluşturulacak, işbölümü yapılacak, satış stratejileri gözden geçirilecek, neden-sonuç analizleri yapılacak, çözüm önerilerini içeren sunumlar ile program tamamlanacaktı.

Biz sistemin çarkları arasında un ufak olurken, gün akıp gidecekti. Buradan çıktığımda güneş çoktan batmış, ufka bıraktığı son renklerini de derleyip toparlayıp gitmiş olacaktı. Gökyüzünü ve güneşi görmeden, temiz havayı doyasıya soluyamadan kim bilir daha kaç gün batacak, kaç kez güneş doğacaktı... Ben algılayamadan takvimden eksilecekti günler. Geride bıraktığım her gün ömrümden bir yirmi dört saat daha silecekti. Bugüne kadar olduğu gibi...

Ben bunları düşünürken çekingen ayak sesleri duyunca başımı kapıya çevirdim. Siyah, kıvrıcık saçlı genç bir kız, kapıyı siper almış içeri bakıyordu. Misafirperver bir ifade takınıp kendimi zorlayarak gülümsedim. İçeri girmesini, adının yazılı olduğu yere oturmasını söyledim. Sandalyesine yerleşip önündeki logolu not defterine, eğitim kitapçığına baktı dikkatle. Kalemi elinde evirip çevirdi, masaya bırakıp, "İlk kez katılıyorum eğitime," dedi. O kadar gençti ki çalışma hayatında da yeni olmalıydı. "Ne zaman başladınız çalışmaya?" diye sordum. Henüz üç ay olmuştu işe gireli. Satış departmanında çalışıyordu.

Biz sohbet ederken katılımcılar üçer dörder geliyor, selamlaşıp yerlerine geçiyorlardı. Yüzümdeki sabit tebessümle bir baş selamı veriyor, genç katılımcıyla konuşmayı sürdürüyordum. Onunla konuşmak çok iyi gelmişti.

Konuşmamız bittiğinde masalar dolmuştu. Yirmi çift göz bana bakıyordu. Tepeden tırnağa ürperdim. Bir an her şeyi olduğu gibi bırakıp kaçmak istedim. Karşı konulması zor bir istekti bu. O an

hiçbir şey umurumda değildi, tek isteğim kapıyı vurup gidebilmektir. Katılımcılardan biri diğer arkadaşlarına bakarak, “Ne bekliyoruz?” diye sordu. Soru dolaylı olarak bana sorulmuştu ve artık kaçmak için çok geçti. Ayrıca bunu yapacak cesarete hiçbir zaman sahip olamayacağımı biliyordum.

Yirmi kişi benden bir hareket, bir ses bekliyordu. Birkaç adım öne çıktım, “Merhaba arkadaşlar, iki gün boyunca birlikte çalışacağız. Önce kendimi tanıtayım,” diyerek başladım. Beş cümlelik bir özetim vardı benim. Beş kısa cümleden ibarettim: “Adım Şafak. Soyadım Arcan. Gazi Üniversitesi Kamu Yönetimi bölümü mezunuyum. İngiltere’de iletişim stratejileri üzerine yüksek lisans yaptım. İstanbul’da yaşıyorum.”

Bu arada tepeden tırnağa süzüyorlardı beni. Meraktan değil, kötü niyetle de değil. *Kimmiş bu bizden çok bilen*, diye soran bakışlardı bunlar. *Birazdan bıık bıık ahkâm kesecek olan bakalım kimmiş?* Dolayısıyla önce dar paça siyah pantolon ve kırmızı kruvaze ceketim, saçım başım, gözüm kaşımla fiziki görüntüm sınavdan geçti. Sonra sesim... Sonra da sözcüklerim... Tek bir sözcük yolunu, yerini, anlamını, amacını şaşırırsa ihtiyacım olan güveni baştan kaybedecektim ama böyle bir açık vermeyecektim. Yeterli altyapıya sahiptim ve beş yıllık iş deneyimim vardı. Yeter ki yeni bir kriz yaşamayayım, kalbim durmasın, soluğum tıkanmasın.

Ama korktuğum gibi olmadı, başlayınca devam edecek enerjiyi yakaladım. “Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”, “Toplantımızdan beklentileriniz neler?”, “Bu eğitimin içeriğini siz hazırlasaydınız, konumuz ne olurdu?” gibi sorularla ortamı ısıtmayı, katılımcıları rahatlatmayı başardım. Konuştukça açılıyordum. Kendimi artık daha iyi hissediyordum. Katılımcıları beşer kişilik dört gruba ayırdım ve her birine neden-sonuç analizlerini yapıp çözüm önerilerini sunacakları birer sorun yumağı verdim.

Saat onda çay kahve molası, öğlen birde yemek molası verdik; geri kalan zamanda bütün gün gruplar kendi aralarında tartışarak çalıştılar. Aralarında dolaşarak sorularını cevaplıyor, takıldıkları yerlerde yanlarına oturup bir süre onlarla çalışıyordum. Akşama kadar çalışmalarını bitirmeleri ve sunum taslağını oluşturmaları

gerekiyordu. İkinci günün sabah oturumunda sunumlarını son haline getirecek, öğle oturumunda diğer gruplara sunacaklardı.

Akşam saat altıya doğru ilk gün programımız bitmişti. Camlara yansıyan kızıl ışıklardan güneşin batmakta olduğu, akşamın yavaş yavaş bastığı anlaşılıyordu. “Bugünlük bu kadar arkadaşlar,” dediğimde, koskoca insanlar zil sesi duymuş öğrenciler gibi telaşla yerlerinden fırladılar. Onlar salondan ayrılırken ben sabahki duruşuma dönmüş, sabit gülümsememi takınmış, kollarımı kavuşturmuş başımla selamlayarak uğurluyordum katılımcılarımı.

Salon boşaldıktan sonra pencereye yaklaşıp dışarıya baktım. Ne yazık ki güneş çoktan batmış, bahçe fenerleri yanmıştı. Günden, güneşten, denizden umudumu kesip salona döndüm. Masalar, sandalyeler grup düzenine göre yer değiştirmişti. Masaların üstünde kalemler, defterler karmakarışık haldeydi. Ertesi sabah kaldıkları yerden devam edeceklerdi. Hiçbir şeye dokunmadan ışıkları söndürdüm, kapıyı çekip çıktım. Koridorun sonundaki asansöre binip üçüncü kata çıktım. 304 numaralı odanın kapısını kartımla açıp yatağa uzandım.

On beş dakika kadar kestirmiştim. Yemek saati gelmişti ama duş almaya, suyun şifasına acilen ihtiyacım vardı. Vücudumda kalan son enerji kırıntılarını toplayıp soyundum ve duşa girdim. Saçımı şampuanladım ve duşun altında gözlerim kapalı, kıpırdamadan durdum. Saçlarımdan, yüzümden, sırtımdan süzülen suyun her zerresini hissetmeye, suyla bütünleşmeye çalıştım. Su artık sadece tenimden süzülüp gitmiyor, gözeneklerimden sızıp içime işliyordu ve ben onunla konuşuyordum: “Temizle, arındır beni. Korkularımı, kaygılarımı, kâbuslarımı, kalp çarpıntılarımı al götür. Üstüme sinen, tenime değen tüm kötülükleri akıt, bana yalnızca iyilik bırak.” Su bilir, su hisseder, su değiştirir, su arındırırdı.

Dr. Masaru Emoto, insan bilincinin suyun moleküler yapısı üzerinde etkisi olduğunu iddia eden tezini ilk kez ortaya koyduğunda özellikle bilim dünyasına pek inandırıcı gelmemişti. Ancak Dr. Emoto tezini kanıtlayacak deneyler yapıyor ve çalışmalarını fotoğraflarla kayıt altına alıyordu. Laboratuvarlarda donma koşullarında oluşan su kristallerinin dış etkenlerden nasıl etkilen-

diğini fotoğraflarla belgeliyor ve bulgularını *Suyun Gizli Mesajı*, *Sudaki Mucize* gibi kitaplarında dünyayla paylaşıyordu. Sonuç: Su dışarıdan gelen etmenlere göre farklı kristaller oluşturuyordu; en enteresani da suyun müzik ve duaya karşı gösterdiği aşırı duyarlılıktı. Mesela kristalleşme ortamında Johann Sebastian Bach'ın *Noel Oratoryosu* veya *Magnificat* çalışorsa geometrik biçimlerde su kristalleri oluşuyordu. Ya da kirlilik nedeniyle kristal oluşamazken dinî bir ayın sonrası aynı su kitlesinden tertemiz ve düzgün kristaller ortaya çıkıyordu.

Su ve su kristalleri dış etmenlere karşı bu kadar duyarlıysa vücutlarında yüzde 70 oranında su taşıyan insanlar da aynı duyarlılıkla yanıt verebilirdi. İşte benim banyoda uyguladığım su ritüeli de bu teze dayanıyordu ve kesinlikle işe yarıyordu. Nitekim, banyodan çıktığımda kaslarımın gevşediğini, algılarımın açıldığını, zihnimin berraklaştığını hissediyordum.

Benim için kaliteli bir dinlenmenin ilk koşulu bol, tercihen yumuşak giysiler ve rahat ayakkabılardı. Bu yüzden eşofman ve spor ayakkabı giyerek yemek salonuna indim. Arkadaşlarıma bakındım, yoklardı. Yemeklerini bitirmiş olmalıydı, ben epey gecikmiştim. Benim gibi geç kalan birkaç katılımcı ile karşılaştım. Selamlaşıp şakalaştık. Ayaküstü sohbetleri mümkün olduğunca kısa kestim. Açık büfeyi hızla dolaştım. Abartıya kaçmayan ölçülü bir tabak hazırladım. Cam kenarında küçük bir masaya oturdum. Tabaktakilerin yarısını bitirmeden doymuştum. O sırada Bora'dan mesaj geldi: *Neredesin? Biz lobideyiz, seni bekliyoruz.*

Zaman kaybetmeden lobiye, arkadaşlarıma yanına gittim. Sabah yaşadığım sıkıntıyı onlarla paylaşmalı mıydım, karar vermiyordum. Yorgun yüzlerini, uykusuzluktan kızarmış gözlerini görünce bir şey söylememeye karar verdim. O arada dalıp gitmişim çünkü sürekli kendimi dinliyordum. Nabzım normal mi, kalp atışlarımda bir anormallik var mı, ölecek miyim? Umud'un sesiyle kendimi toparladım. "Hey Şafak, ne düşünüyorsun kızım? Daldın gittin. Biraz daha kalırsan oralarda vurgun yiyeceksin. Ortama gel, ortama."

"Ha... Yok ya, bir şey yok."