

# Nazım Tanrıkulu



—  
Kişisel  
Gelişim  
—

*Doğa • İnsan • Tefekkür*

# Mürşidim Doğa

Doğanın Sessiz Öğretmenliğinde  
İnsanın Kendini Arayışı

**Nazım Tanrıkulu**, Balıkesir'in Sındırgı ilçesine bağlı Devletlibaba köyünde doğdu. Selçuk Üniversitesi Çumra Meslek Yüksekokulu Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Programı'nı 2003 yılında tamamladı. Daha sonra Anadolu Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü'nden mezun oldu ve Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Tıp Tarihi ve Etik alanında yüksek lisans yaparak Ege yöresindeki tıbbi bitkiler üzerine hazırladığı tezini tamamladı.

Tanrıkulu, tıbbi ve aromatik bitkiler alanında erken yaşlardan itibaren üretim, koruma, eğitim ve kurumsallaşma çalışmalarında yer aldı. İstanbul'daki Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi ile Kütahya Belediyesi Hekim Sinan Tıbbi Bitkiler Araştırma Merkezi kuruluş süreçlerinde görev aldı; doğal kozmetik alanında Bitkisandığı markasını geliştirdi. Bitki özleri, tentürler, aromaterapi, doğal boya ve koku başlıklarında uygulamalı eğitimler vermekte, flora yürüyüşleri düzenlemektedir.

Balıkesir Büyükşehir Belediyesi BAÇEM bünyesinde yürüttüğü çalışmalarla Balıkesir Aromaterapi Festivali'nin oluşumuna öncülük eden Tanrıkulu, Türkiye Büyük Millet Meclisi Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Araştırma Komisyonu'nda uzman olarak da görev aldı. Halen BAÇEM Şube Müdürü olarak çalışmalarını sürdürmekte; ANATAB-DER başkanlığı ve çeşitli sivil toplum görevleriyle doğa, geleneksel bilgi ve üretim kültürü üzerine faaliyetlerine devam etmektedir. 2026 yılı itibarıyla, bitkilerle kurduğu üretim ve bilgi birikimini daha bütüncül bir yapıya kavuşturmak amacıyla kurucu ortağı olduğu IMMORE doğal kozmetik markasını hayata geçirme ve eğitim çalışmalarını "Nazım Tanrıkulu Akademi" çatısı altında toplama yönündeki kurumsallaşma çalışmalarını sürdürmektedir. *Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Rehberi* ile *Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi* adlı eserleri bulunmaktadır.

## MÜRŞİDİM DOĞA

### Doğanın Sessiz Öğretmenliğinde İnsanın Kendini Arayışı

**Yazan:** Nazım Tanrıkulu

**Editör:** Nimet Kirşan

**Yayın hakları:** © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

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

**1. baskı** / Mayıs 2026 / ISBN 978-625-6057-46-3

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Taylan Polat

Kitap içindeki görseller, yapay zekâ araçları kullanılarak özgün olarak üretilmiştir.

**Sayfa tasarımı:** Gökçen Yanlı

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

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

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

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

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

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

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

# MÜRŞİDİM DOĞA

Doğanın Sessiz Öğretmenliğinde  
İnsanın Kendini Arayışı

Nazım Tanrıkulu

# İçindekiler

Tanrım bizi başa döndür.....	13
Başlarken... ..	15
Mürşidim doğa manifestosu .....	19
<b>BİRİNCİ EŞİK: Ayrılış</b> .....	23
Göz tokluğu .....	25
Fanilikle yazgılı olmak .....	26
Bayram o bayram ola.....	28
Tütün deyip geçmeyin .....	30
Çobanlıktan sürü yöneticiliğine evrilen süreçte kadim bir hafızanın yitimi .....	33
Bir çorap hikâyesi anlatayım, çorap bahane diyerek.....	36
Şehirdeki yabani.....	38
İmar sınırındaki ağaçlar .....	41
Doğada insan, en çok insandan korkar .....	44
<b>İKİNCİ EŞİK: Dikkat</b> .....	47
Örüntüden görüntüye .....	49
Hiç olursak hep oluruz.....	52
Yerin kulağı, toprağın rızası, kalplerin bildiği ve doğanın şifası.....	54
Doğada düşmanlık yoktur.....	56
Rızasız bahçenin gülü derilmez .....	59

Ağacın derdi, dertli ağacın dermanymuş: Parazit bitkiler... 61	
Her bitkinin sadece onu seven bir böceği vardır..... 65	
Form ayrı, öz bir: Bitkilerde fitokimyasal tekerrür ve sinerji ..... 67	
Bitki avcılığı ruhu ve bitkilerle tanışma..... 73	
Bitki avcılığı ve adamotuyla karşılaşmamız ..... 75	
<b>ÜÇÜNCÜ EŞİK: Geçiş</b> ..... 77	
Mevsim döngüleri neden var? ..... 79	
Cemrelerden dört elemente..... 82	
Çiy damlasından yoğurda maya çalmak..... 85	
<b>DÖRDÜNCÜ EŞİK: Dönüş</b> ..... 89	
Toprağın hafızası ..... 91	
Nadasa bırakmak ..... 95	
Örtülsün toprağın şefkatli yorganı..... 98	
Doğanın yas süreci: Küllerinden doğmak..... 100	
Susmaya dair ..... 103	
Bereket ..... 105	
Çiftçilik mi, toplayıcılık mı? ..... 108	
Teslimiyet ve şükür ..... 111	
Kızılgerdan kuşuna övgü ..... 113	
<b>BİTKİ DİLİ</b> ..... 115	
<b>Sonsöz</b> ..... 263	
<b>Teşekkür</b> ..... 265	
<b>Kaynakça ve okuma listesi</b> ..... 267	

*Güzel çocuđum Halil Sadi'ye;  
yeđenlerim Tolga, Ebrar, Fatma Nisa ve Utku'ya;  
tüm çocuklara ve çocuk kalbini yitirmeyenlere...*

DOĐANNOVUS  
ÖRNEKLERİ

*Ey yüce ruh; esen rüzgârda duyduğum ses senin sesindir ve bütün dünyaya hayat veren senin nefesindir. Senden sonra geldim; senin çocuklarından biriyim. Ben küçük ve güçsüzüm. Senin gücüne ve bilgeliğine ihtiyacım var. Güzellikler içinde yürümeme izin ver ve gözlerim kırmızıyı, mor günbatımını ayırt edebilsin. Ellerim, var ettiklerine saygı göstersin; kulaklarım sesini duyacak kadar keskin olsun. Beni öyle bilge kıl ki her bir yaprağın ve her bir taşın ardına gizlediğin dersleri anlayabileyim. Bana güç ver; kardeşlerinden üstün olmak için değil, en büyük düşmanın olan kendimle savaşılabilmek için. Yaşam bir günbatımı gibi solmaya başladığında temiz eller ve korkusuz gözlerle sana gelmeye daima hazır olayım. Öyle ki, ruhum sana saf ve lekesiz varabilsin.*

-Lakota Duası

# Tanrım bizi başa döndür

*Vakitlerden bir belirlenmiş vakitte  
Bir'den atıldık bu yaban diyara  
Ey zamana hükmü geçen, hakikatin sahibi  
Biz ki sen kadar yakındık sana, sendik senden ziyade  
Düşe kalka, bata çıka geçerken senden geldiğimiz yoldan  
Acıdı, kanadı, daraldıkça daraldı içimizdeki can kuşu, koştukça senden  
Halden hale yoğur, yandıkça durult bizi  
Kuşat bizi, şefkatinle sarıp sarmala  
Üfle en acıyan yerimize yeniden ruhundan, bizi başa döndür  
Bize sırrını göster, hakikatin ilmını kavrıt  
Aç, arala idrak perdelerini, zerredeki küllü yakalat  
Mutmain kılarak genişlet kalbimizi, bir inşirahla karanlıktan sonraki  
aydınlığı hissettir  
Sar yaramızı, merhem de sensin, hekim de*

## Başlarken...

Köyümden ayrıлып Sındırgı’da okumak için yurda yerleştiğimde 11 yaşındaydım. Lise bitene kadar da yurtlarda kalmaya devam ettim. Evimden ayrıлып tek başıma kaldığımda büyüme zorunda olduğumun farkındaydım. Sındırgı büyük bir yer değildi ama köyüme göre çocuk zihnimde kocaman bir şehirdi. Annemin “Allah seni iyi insanlarla karşılaştırsın” duası koruyucum, “Herkes kalbinin ekmeğini yer” sözü kılavuzum oldu. Diken diyene gül uzattım ve iyiliği seçerek mükâfatımı hep aldım.

Tüm tatillerimi köyde geçirirdim. Tütün tarlasını sevmediğim için genelde hayvanlarımıza çobanlık yapmaya giderdim. Bir de köyümüz Devletlibaba’nın sırtını yasladığı bir dağ vardı. İhlamur ya da kekik toplamaya bu dağa giderdik. Bu dağ gözümde çok büyüdü. Burcu burcu murt kokardı. Dağ denince hâlâ o kokuyu ararım. Kalbimdeki dağ ancak o kokuyla dağ olur. Ne vakit üzülsem, kalbim kırılrsa, bir derde düşsem dağlar gönlümün dermanı oluverirdi. Şimdi de böyle. Bu sebeple Eski Toprak İda’yı bir dağ başında kurduk; bu yüzden bu bahçeye de murt diktim, kalbimin dağı olsun diye.

Yatılı okuyanlar çok iyi bilir: Önemli olan, her tatil dönüşünde duygularını yeniden düzenleyip hayata devam edebilmektir. Yurt-

larda kalmak bana şunu da öğretti: Sana yapılan bir şey acı veriyse bu sana imkân verildiğinde sen yapmayasın diyedir; umut verip cesaretlendirdiyse de sen de yapasın diyedir. Ne oluyorsa kalpte bırakılan izler kalıyor. Güzel izler bırakalım ki çocuklarımız güzel yaşasın.

Bitkileri izleyerek, doğayı gözleyerek, rüzgârın şarkısını duyarak; “o dağ senin, bu dere benim” demeden tefekkür ettiğim yaşam seyrimde, bitkilerin dilinden konuşmaya, onların yolundan giderek yaşamı ve kendimi anlamaya çalıştım. Doğayı mürşit bildim; bazen bir ağaçtan aldım nasihatimi, bazen bir karıncadan aldım umudumu. “Bitki dili” diyerek bitkinin dilinden seslendiğim metinlerdeki bitkiler, hem kendimle yakınlık hissettiğim hem de çoğu zaman görünür olmayan türlerdi. Bu yüzden onların sesi olmak, varlıklarını duyurmak niyetiyle yazdım.

Kırk dereден geçtim, kırk derde düştüm. Kırk bir sudan içtim, kırk bir çiçekli diyar gördüm de insanın kendini bilme yolunda çoğu zaman bir adım öteye gidemediğine şahit oldum. İncindim; incitmemeyi düstur edindim. Acı söz işittim; acı söz etmemeye gayret ettim. Derdi dünya olmayan dostlar buldum. Burası dünyaydı; ekip biçip gideceğimizi bilerek faniliğimizi derinden hissettim. Ömrümün yarısını şifa çiçeklerine adadım. Bundan sonra ne kadar ömür bahşedileceği bilinmez fakat kalan ömrümde de Rabbim beni bitkilerden, doğadan ve içimizdeki çocuk yanından ayırmasın diye niyaz ederim.

Öğrendiklerimi paylaşmaya çalıştım. Ülkemizden başlayarak dünyayı düşündüm. Kimi zaman düştüm, kimi zaman başka bir hayale tutunarak üretme, yol açma ve paylaşma şevkimi diri tuttum. İnsan bazen kısa ömründe onlarcasına dokunur; ilham olur, eylemleriyle kelebek etkisi yaratır. Kendini değil, adanmışlıkla ulvi gördüğü meşgalesini merkeze koyar. Yılmadan çalışır. Biri biter diğeri başlar. Artık yalnız değildir; çoğu zaman farkında olmadan başkaları da o aydınlanma etkisiyle üstüne düşeni yapar.

Anadolu irfanında doğa insanın dışında duran bir varlık değildir. İnsan toprağın, suyun, rüzgârın ve bitkilerin bir parçası olarak düşünülür. Bu anlayış halk bilgisinde, şifa pratiklerinde, tarım kültüründe ve sözlü aktarımda kuşaktan kuşağa taşınmıştır. Modern bilim ise bitkileri morfolojileri, kimyasal içerikleri, ekolojik

ilişkileri ve farmakolojik etkileri üzerinden inceleyerek anlamaya çalışır. Fitokimya, etnobotanik, farmakognozi ve ekoloji gibi disiplinler bitkilerin yalnızca doğadaki rolünü değil, insan yaşamıyla kurdukları çok katmanlı bağı da ortaya koyar. Bu kitap, işte bu iki dünyanın bakışının kesişiminde durma niyetiyle kaleme alındı.

DOĞAN NOVUS  
ÖRNEKTİR

## Mürşidim doğa manifestosu

Yaşam bir yerden bakıldığında inişli çıkışlı bir yol gibidir. Hep süreceği sanılan iyi haller, daim olacağı düşünülen konfor alanı insanı yanıltır, köreltir, enaniyet tuzağına düşürür ve faniliği unutturur. Sonra ansızın bir şey olur; tüm düzen altüst olmuş gibi hissedersin. “Neden?” diye sorarsın; vakit geçer, cevap ağır ağır duyulur. Sürekli mutluluk arayışı ve hep iyi giden halin peşinde koşarken gerçek dinginliğin bunlardan sıyrılmakta olduğunu fark edemezsin. Teslimiyetle kabul ettiğindeyse eskilerin “bahtiyar ol” temennisinin manasını duyarsın. Kahrın da lütfun da hoş diyerek bahtınla yar olmayı kabul edersin, “Bu da geçer” diyerek her yıl kara kıştan bahara uyanan bir meşe ağacının teslimiyetini duyarsın.

Başkasına değil, durup kendine yukarıdan, tepeden bak. Bak ki gör, âlemde neredesin, nicesin...

“Güzelim, sıhhatliyim” dediğinde güzelliğin kaynağını hatırla. Kumdan kaledir güzellik ve sıhhat. Bir maraz neyler insanı... Bir nefes dur, durul. Hz. Mevlânâ'nın “Güzelin güzelliğinden gafleti rahmettir” sözünü hatırla. Zira güzelliğin kaynağını unutmamak, geçici güzelliğe kapılıp hakikatten uzaklaşmaktır asıl olan, unutma.

“Zenginim, sahibim” dediğinde “zenginim, sahibim” diyerek gelip geçenlerin nasıl iz bırakmadan gelip geçtiğini düşün. “Benim” dediklerine onlar da “benim” diyordu. Katlar, saraylar, yer yurt bir zelzeleyle yıkılır, unutma. Sahibi değilsin bedeninin de, ten kafesindeki kuşun da. Pır edip uçacaksın, bekle.

“Bilgeyim, bilgimim, biliyorum” dediğinde bil ki bilenler “biliyorum” demezdi. Bilmek, sonu olan bir hal değil; ömür boyuilmekilmek örülen bir yol gibidir, anla.

Nasıl öyle gelip gittilerse sen de geldin ve gideceksin, kavra.

## Veremi değil, merhemi ol

Bir başkasının veremi değil, merhemi ol. Merhem, çare demektir. Çareyse bir sorunun çözümüne ulaşmak için gidilecek yol, yürünecek adım, gösterilecek çabadır. Çare aramak çaresizliğe teslim olmamaktır. Belki de asıl mesele, can ayırmaksızın çare olabilmeyi öğrenmektir. Olan, kendi seyirinde olur. Doğa kanunları kendi dinamiğinde ilerler. Olanlar olurken onlara yüklediğimiz anlam zihnimize derinleşir ya da sığlaşır. Ölüm, kalan için faniliğini gösteren bir aynadır. Buradayken hangi sedayı bıraktığımızı baktığımızda kalan anlamın bizatihi sonsuzlaştığını görürüz. Tanımlardan sıyrıldığımızda yalnızca oluş ve bozuluş kalır geriye.

Böyle zamanlarda karanlık yanlarımız açığa çıksa bile umut da her yerden bir çiçek gibi filizlenir. Bir el karşılık beklemeden uzanır. İşte insanlık belki tam burada başlar. Ve böylece insan insanın merhemi olur. Vakit umudu büyütmenin, sevgiyi ifade etmenin, dayanışmanın vaktidir. Yolumuz ateşe su taşıyan karıncanın yolu olsun. Yönümüz “önce can” diyerek canı kurtarmayı vazife bilenlerin yönü..

Doğa biricik yuvamız, her şartta bağrına basan şefkatli anamız, dertlerimizin dermanı. Gerektiğinde taş olsan da rahmini açar, yaşam fısıldar gören göze, işiten kulağa. İyilik, kötülük, mutluluk gibi zihnimizin ürettiği tanımların ötesinde, oluş ve bozuluş döngüsünde sürer gider. Bu seyir içinde katman katman anlamlar görünür; hayret, hayranlıkla taçlanır. “Görenlere bir ayettir” denir tabiattaki her şey için. Gören gözde perde kalkar da görünür olur Yaradan. Doğayı mürşit bilene doğa, hakikatin sessiz öğretmeni gibi yol gösterir. Bir yaprakta, bir damla suda, bin yıllık zeytin ağacının sabrında saklı olan hikmet, bakmayı bilen için ayan olur.

Doğayı, yabandaki yaşamı, en yakınımızdaki canları, bize bizden yakın olanı, içimizde yaşayanı hissetmek... Havayla, toprakla, ateşle, suyla hemdem olarak tezahür eder desek kim duyar bizi? Bitkinin kalbinde, ağacın kovuğunda, bir kayanın yamacında, arının vızıltısında; şeffaf bir kalp duruluğuyla o hisse varmak mümkündür. Doğa şefkatli bir ana, korunaklı bir yuva, şifalı bir sığınak ve ilhamı bol bir okul gibidir.

Şehirlerden dağlara, yapımında emek vermediğimiz evlerden kendi yapacağımız yuvalara dönmeliyiz belki de. Etrafımızda uçanı, dibimizde biteni, dökülen yaprağı, yuvasından çıkanı gözlemleyerek yaşamı tüm varoluşuyla seyretmeliyiz. "Mürşidim doğa" diyen sevgili dostlar bu kitapla birlikte tefekkür edelim. Zamane kaygılarından, derdin dünya olmadığı ince şeylerden, doğanın kalplerimize üflediklerinden bahsedelim de kalplerimizi kaçıralım şu çılgın zamanlardan... Mürşidi doğa olup derdi dünya olmayanlara selam olsun.

Bahtımız su gibi aksın, kalplerimiz orman gibi ferah olsun da bahtiyar olalım vesselam...



Doğayı, yabandaki yaşamı –bize bizden daha yakın olanı– hissetmek; hava, toprak, ateş ve suyla hemhal olduğumuzda mümkün olur. Bitkinin kalbinde, ağacın kovuğunda, kayanın yamacında, arının vızıltısında... Doğanın şifası, özünü kabul edecek her cana tesir eder. Şifa tam da burada saklıdır: Ona bir sirayet gibi mi, yoksa bir ziyafet gibi mi baktığımızda.

Bir bitkiyi düşünmek, bir arıyı dinlemek, bir ağaç gibi susmak; aslında her şeyle bir olmaktır. Bu kitap; doğayı anlamaya, bitkilerin bir dili olduğunu fark etmeye, ondan öğrenmeye ve şifalanmak isteyenleri kendini doğaya bırakmaya davet ediyor. Aynı zamanda insan bilgeliğinin sınırlarının doğayla nasıl genişlediğini keşfetmeye çağırıyor.

Doğa; şefkatli bir ana, güvenli bir yuva, şifalı bir sığınak ve ilham dolu bir okuldur. Bu sayfalarda doğanın fısıltılarını duymaya, işaretlerini takip etmeye ve kendi doğamıza doğru bir yolculuğa çıkacağız.

**Bu kitap dünya dertlerine deva ararken doğayı mürşit bilenlerin, kendini doğada iyileştirenlerin buluşma noktası...**



QR kodu okutunuz

Dijital fiyat etiketi



Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-6057-46-3

9 786256 057463

Doğan  
novus