

Neuşah

SESSİZLİK DEVRİMİ

nefs



DESTEK YAYINLARI: 1186

KİŞİSEL GELİŞİM: 197

NEVŞAH KARAMEHMET / SESSİZLİK DEVRİMİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Editör: Özlem Esmergül
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Aralık 2019 (5.000 Adet)

6.-7. Baskı: Ocak 2020

8.-9. Baskı: Şubat 2020

10. Baskı: Kasım 2020

11. Baskı: Mart 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-715-5

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



Neuşah



SESSİZLİK DEVRİMİ

nefs

*“Herkesin kendinden ve gerçeklerden kaçtığı bir dönemde
sessizliğe yönelmek gerçek bir devrimdi.”*

“İnsanın en uzak olduğu kişinin, dűřünűlenin aksine başkası değil kendi benliği olduğu söylenir. Meditasyon insanı kendi benliğine döndürmenin etkili araçlarından biridir. Son 30 yıldır, meditasyonun beynin hem elektriksel çalışması hem de plastik yapısı üzerinde etkisi olduğu gösterilmiştir. Dünyayı algulayışımız, yorumlamamız, kendiliğimiz ve benliğimiz her durumda kafamızın içindeki beynimizin plastik yapısı ve ondan kaynaklanan çalışma düzeni ile şekillendirilir. Meditasyonla oluşan saf bilinç durumu uyanıklık bilincinden tamamen farklıdır. Uyanıklık deneyimleri özel durumları içerir. Saf bilinç alttaki okyanustur, özel bilinçli deneyimler dalgaların değişimidir. Bu dalgalar zamanda var olurlar ve değişirler. Bu kitap, insanın en uzak olan kendi benliğine dolanmadan nasıl yaşayacağını ve kendi ayarlarını meditasyonla nasıl değiştireceğini, hem pratik metodik yollarla hem de yazarın kendi kişisel deneyimleri üzerinden ele almış bir kılavuz niteliğindedir. Kendinize iyi yolculuklar...”

Prof. Dr. Sultan Tarlacı, Üskűdar Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

I. BÖLÜM

SESSİZLİK DEVRİMİ BAŞLADI	9
Sessizlik.....	10
Duymak... ..	13
Cesur Olanlar İçin Yazılmış Bir Kitap.....	20

II. BÖLÜM

DEĞİŞMEK DEĞİL, OLMAK.....	31
Acınının Kabulü... ..	36

III. BÖLÜM

NEFS TERBİYESİ.....	45
---------------------	----

IV. BÖLÜM

ÖLÜM KORKUSUNDAN ÖZGÜRLEŞME	53
Hakiki Aşk Mesafe Tanımaz	61

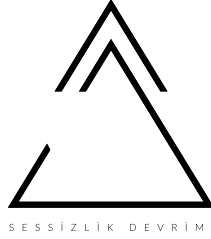
V. BÖLÜM

POLARİTE YASASI	63
-----------------------	----

VI. BÖLÜM

ZİHNİN DOĞASI	75
---------------------	----

VII. BÖLÜM	
STRESİ YARATAN ETKEN	87
VIII. BÖLÜM	
SOSYAL İYİLEŞME	99
IX. BÖLÜM	
STRESİ ANLAMAK	111
Yapay Stresi Nasıl Tanırız?	115
X. BÖLÜM	
MEDİTASYON OLMA HALİ.....	117
Herkes Meditasyon Yapabilir.....	125
XI. BÖLÜM	
MEDİTASYONA BAŞLAMADAN ÖNCE.....	127
Uygulama.....	135
XII. BÖLÜM	
DÜŞÜNCELERDEN EMİN OLMANIN ZARARLARI	141
XIII. BÖLÜM	
SESSİZLİĞİN GÜCÜ	149
XIV. BÖLÜM	
HAKİKİ SEVGİ.....	157



I. BÖLÜM

SESSİZLİK DEVRİMİ BAŞLADI

Bilemezsiniz üçlemenin son serisi *Nefs* kitabını kaç kez yazdım, kaç kez çöpe attım.

Sizlere verdiğim sözü zamanında gerçekleştirememiş olmanın vicdan azabı, varlığımdan aldığım net rehberlik ile birleştiğinde bir süre durdum. Diğer bir deyişle “kal” geldi. Aslında ne güzel bir söz kal geldi... Ne kıymetli bir rehberlik, ne güzel bir işaret...

Kalmak, durmak, sessizleşmek, sessizliğin içinde demlenmek.

Yoğun çalışma tempom içerisinde, okuyucularına söz verdiğim için kendimi yeni bir hikâye yazmaya, aslında çoktan biten bir hikâyeyi gerçeğe dökmeye çalıştım. Ama olmadı. Yazdığım hiçbir şey istediğim gibi olmadı. Hiçbir hikâye içime sinmedi.

Benim için her şey yazılmış çizilmişti. Yaşamın tüm anlamsızlıkları *Tin* ve *Töz* adlı kitaplarımda yer almış, artık hikâyenin, dünyanın ötesine geçme vakti gelmişti. *Nefs*'te artık tüm sesler susmalı ve Usta konuşmalıydı.

Nefs, sessizliğin sesiydi. Kutsal anda var olan hakikatin ta kendisiydi. Asu'nun, Selim'in, Behçet'in, Cengiz'in, Gülşah'ın, Aslı'nın, Kerim'in, Ahmet'in, her insanın özündeki hakikatti.

O'nu duyan cennette, O'nu duyamayan cehennemde yaşıyordu.

Eğer bir kişiye bile faydam dokunsun istiyorsam, bu üçleme sessizliğe davetle sonlanmalıydı.

Böylece *Sessizlik Devrimi* başladı...

Sessizlik...

Karanlıktı. Ve çok sessizdi her yer.

Sesin yokluğuyla doğan bir boşluk hissi değildi ama bu, dolu dolu, huzur verici bir derinlikti.

Sıcak bir yaz günü kendini serin sulara atmak gibi.

Annenin yanağına kondurduğu sevgi dolu bir öpücük gibi ya da...

Tek varlıkta her duyguyu ihtiva etmiş bir sessizliğin içindeydi.

"Üşüyorum" dedi.

"*Bulunduğun yerde üşüemezsin. Geçmişten gelen ve hafızanda taşımaya devam ettiğin bir gerçeklik bu sadece...*"

Sahiden de öyleydi. Yeterince beklediğinde üşüme hissini geçtiğini fark etti.

"*Dur ve bekle. Sadece bekle... Anlayacaksın.*"

Duruyordu, zaten gidecek bir yeri de yoktu ki buralarda. Yer, gök, kuzey, güney... Hiçbir şey yoktu.

Aslında bir bedeni de yoktu burada.

Oysa bedeni olmadığında kendinin de var olamayacağını sanmıştı hep.

Bir an paniğe kapıldı.

“Kimin ben? Neredeyim?”

Yanıt gelmedi. Soruları sessizliğin duvarlarında güçlü bir şekilde yankılandı.

“Kimim ben, kimim ben, kimim ben, kimim? Neredeyim, neredeyim, nerede?”

Huzur veren sessizlik bozulmuştu şimdi. Ve suçlusu oydu. Sormaması gereken sorular sormuştu, bozmuştu sessizliği.

Ses’in dediği gibi, geçmişten taşıdığı hisleri, düşünceleri getirmişti bu kutsal alana ve bozmuştu sessizliğin kutsallığını.

“Kimim ben?” sorusu üçboyutlu dünyadan kalma bir alışkanlıktı bırakması gereken... Çünkü *“Kimim ben?”* diye sordukça sessizlik de, huzur da, sükûnet de dağılırdı. Aslında tam anlamıyla dağılıp gitmek de değil... Hani sanki sessizlik hep olduğu yerde duruyormuş da kendi bir yerlere gidip geliyormuş gibi hissetti.

“Dur” demişti Ses... *“Sadece bekle.”*

Henüz birkaç dakika geçmiş gibiydi ama bekledikçe müthiş bir derinliğe düştüğünü hissetti. *“Olmak”*tı deneyimlediği şey... Sadece olmak... Var olmak...

Birkaç saniye içerisinde varoluşun kendisiyle, sanki tüm cevaplarla bağlantıya geçmeye başlamıştı.

Her şeyi biliyormuş hissine kapıldı bir an. Sessizlik adında kocaman bir kütüphanenin orta yerinde, sessiz cümleler okuyor gibiydi adeta. Tam olarak ne okuduğunu bile bilmiyordu ama: *Biliyordu. Görüyordu. Anlıyordu.*

Hayatında ilk kez gördüğünü hissettiği yerde gözleri dahi yoktu, bedensizdi burada.

Bu mümkün olabilir miydi sahiden?

Her şeyi bilebilir miydi?

Aradığı tüm cevapları bulmuştu sanki... Oysa dünyada sürekli bir öğrenme yolculuğundaydı, burada öğrenecek hiçbir şey kalmamıştı. Zaten “şey” de yoktu ki. Bir “şey” yoktu. Sadece: *Varoluş...*

Olan ile *Var Olan* ile bütünleşmiş, dünya dediği anlamsız yeri uzaklarda, hafızasının derinliklerinde bırakmış, eşsiz bir *Tatmin* duygusu içinde yüzüyordu şimdi...

“*Bilen bilir*” dedi Ses.

Hiç yankılanmadı bu cümle. Sessizliğin içine, derin bir yerlere yerleşti sakince... Ve hatta sanki sessizliğin sesiymiş gibi, hiç söylenmemiş, hiç konuşulmamış ve her an varmış, biliniyormuş gibi hissedildi.

Hakikat bu olmalıydı. Sessizliğin içinde oturan, işitilmeyi bekleyen sözcükler. Ve aslında onlar da yoktular, sessizliğin bir parçasıydılar sadece.

Durmanın ve beklemenin, sadece “Ol”manın önemini anladı. “*Bunca zaman boşa vakit geçirmişim*” diye düşündü. Yine yankılandı düşünceleri. Sessizliği bozdu, yabancı bir madde gibi uğultu yaratarak ilerledi sonsuzluğa doğru...

Sonra bir *An* geldi ve yok oldu hepsi. Sessizliğin Sesi gibi varlığın içinde yer almadı, “Zaten orada ve öyle...” hissi

yaratmadı, sadece yok olup gitti diğer anlamsız soruları da tıpkı düşünceleri gibi...

“Hakiki olmayan düşünceler burada barınmazlar..”

Sessizlikten yükselmişti bu açıklama... Öylesine beliren birkaç kelime... Anlamın ta kendisi...

O durdukça, bekledikçe *Sessizliğin Hakikati* kendiliğinden açılmaya, büyümeye, yükselmeye devam etti. Burada sözcükler dünyadaki gibi mekanik bir beyinden çıkmıyorlar, “*Tek Zihin*”den var oluyorlardı. Ya da sessizliğin içinde vardılar zaten, o oldukça, bekledikçe, sabrettikçe duyulur hale geliyorlardı.

Duymak...

“Ne garip” diye düşündü. “Bedenimdeki kulaklarla her şeyi duyduğumu zannetmiştim şimdiye kadar, oysa duyduklarım uğultudan ve gürültüden başka bir şey değilmiş ki...”

Burada düşünen yoktu, düşünülen de. Hele düşündüren hiç yoktu.

Varoluş ve Bilgi vardı yalnızca.

Hakikat vardı bir de.

Enfes.

Enfesti burada olmak.

Sessizliğin içerisinde sözler kendiliğinden filizleniyorlardı, o bekledikçe *Sessizliğin Sesi* duyulur oluyordu. Buraya ait olmayan cümleler ve düşüncelerse yok olup gidiyorlardı. Keyifle izliyordu dünyadan getirdiği anlamsız düşüncelerin

yok oluşunu... Ta ki sorulmaması gereken en önemli soruyu sorana kadar.

“Ben öldüm mü?”

Bir anda şimşekler çakmaya başladı etrafında, kalbi hızla atıyordu. Küt, küt, küt...

Bir kalbi var mıydı ki?

Yağmur damlalarını hissetmeye başladı yüzünde. Alevler içinde yanıyordu yüreği...

Acı!

Acı!

Acı vardı orada... Hem de çok güçlü bir acı...

Bedeni ağrıyordu, her şeyi sızım sızım sızılıyordu. Omuzları, kolları, beyni, her yeri...

Gözlerini açtığı anda kendini Taksim Meydanı'nda bir bankta otururken buldu. Katıla katıla ağlamaya başladı sonra.

Anladı.

Bebeklerin doğar doğmaz neden ağladığını anladı.

Yeryüzündeki bağımlılıkların nedenini anladı. İnsanların kendilerini neden sürekli uyuşturmaya çalıştıklarını anladı.

Dayanılacak gibi değildi. Kalbi yarılıyordu sanki.

“Ben bu acıyla nasıl yaşarım?” diyordu kendi kendine.

Ait olduğu gerçek evine dönmüştü bir kere, uyanmıştı, görmüştü, anlamıştı. Nereye ait olduğunu biliyordu. Artık hiçbir şey eskisi gibi olamazdı...

İnsanlığın en derinindeki acıyla karşılaşmıştı. İnsan olmanın engellenemez gerçeğiyle...

Etrafındaki insanlara baktı. Bir o yana bir bu yana koşuşturup duruyorlardı. İçlerindeki derin acıdan kaçmaya çalışıyorlar gibiydi. Hepsi Ev'i, evlerini özlüyorlardı aslında ama kimse bunu konuşamıyordu ki.

Yaşamlarını sürdürüyorlarmış gibi görünen bu dünya, gerçek Ev'leri değildi. Burası bedenın, ölümlülerin diyarıydı. O buraya ait değildi. Ve bunu zihninin derinliklerinde bir yerde herkes biliyordu.

İnsanların gözlerinde “Evin Hatırası”nı, “İçsel Çağrı”yı görebiliyordu. Hepsi Ev'i özlüyordu. Hepsi derinlerde bir yerde onları Ev'e çağırın Ses'i duyuyor ama bastırmak için, görmezden gelmek için ellerinden geleni yapıyordu.

Ya ne yapınılardı?

Bu dayanılmaz acıyla başa çıkmanın bir yolunu bulmak zorundaydılar en nihayetinde. Kendinden kaçmak en iyi yolmuş gibi görünüyordu.

Fakat yine de kendilerini bu dünyada yabancı gibi, bilinmeyen bir yerden geliyormuş gibi hissediyorlardı. Hepsi sürgünde gibiydi. Bu nedenle her gün kendilerinden kaçmak için yeni yollar, yeni “Emzik”ler icat ediyorlardı.

21. yüzyıl insanı, kendini rahatlatmanın bağımlısı olmuştu adeta. Acıları dinsic istiyordu insanlık. Oysa bu arzuları, onları hakikatten daha da uzaklaştırıyordu. Yine de ne yaparlarsa yapsınlar hakikat orada, öylece duruyordu. Hakikatin sesi onları beklemeye devam ediyordu.

Bazen küçük bir kalp çarpıntısı olarak, bazen yaşamlarında yarattıkları yeni acılarla elbet karşılarına çıkıyordu. Çünkü bu duygu kalıcıydı.

Acı, insanlığın derinindeki tek hakiki duyuydu...

Nietzsche'nin de dediği gibi: “İnsanlık öylesine derin bir acı içerisindedir ki, bütün canlılar arasında sadece insan gülme-yi icat etmek zorunda kalmıştır.”

Acı çekmek eski vakitlerde gayet ulvi ve değerli bir davranış şekliyken ne oldu da son zamanlarda “Ben mutluyum, çok mutluyum” rolü yapanlar arttıkça arttı?

Sonra hatırladı. Aradığı cevapları cevabın olmadığı yerde, beş duyu aldatmacasının içerisinde bulamazdı. Gözlerini kapatmalı, özüne, sessizliğe, “varlığa” dönmeliydi.

21. yüzyılın modası sayılan saçma sapan meditasyon, yoga, nefes, enerji akımlarında olduğu gibi kendini “iyi hissetmek için” yapmayacaktı bunu. Acıdan kaçmak için yeni yollar icat etmek yolunda kullanmayacaktı meditasyonu, nefesi, öze dönüşü.

O bilerek, isteyerek ve seçerek, ulvi olanı, kutsal olanı yapacak, kendinden ve acıdan kaçmayı bırakacak, acının ateşinde yanmayı, olgunlaşmayı ve anlamayı seçecekti.

Gözlerini kapattı ve durdu. Sadece olarak, var olarak durup bekledi.

Sonra yine hıçkırıklara boğuldu. Belki birkaç dakika, belki saatlerce ağladı. Dışarıdan görenler belki bir sinir krizi geçirdiğini, bunalımda veya hasta olduğunu bile düşünebilirlerdi. Oysa o sadece cevaplara ulaşmakla meşguldü. O aydınlanma yolundaydı ve artık biliyordu, Hakikatten kaçmak ve sessizliği seçmek, insanlık adına bir devrimdi.

Yeterince oturduğunda ve yeterince beklediğinde cevap mutlaka gelirdi. Hakikatte bilinmeyen, var olmayan hiçbir şey yoktu. Bütün bilgiler ve bütün cevaplar oradaydı. Yeterince beklediğinde, yeterince durduğunda hepsi işitilebiliyordu.