

**ALİ KARAKUŞ**

**Yavaş, Hafif, Sakin**



DESTEK YAYINLARI: 1407  
KİŞİSEL GELİŞİM: 229

**ALİ KARAKUŞ / YAVAŞ, HAFİF, SAKİN**

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:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* Melike Doğan  
*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ağustos 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-125-0

© 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



Destek Dukkan

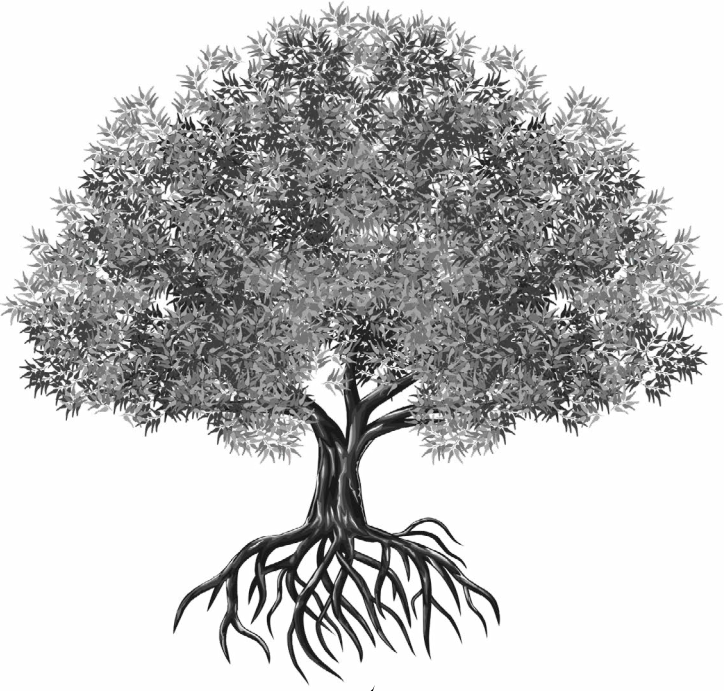
Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



ALİ KARAKUŞ

# Yavaş Hafif Sakin

Hayatın bir mucize! Görmeye açık ve hazır mısın?





## İÇİNDEKİLER

**TEŞEKKÜR / 10**

**YAZAR HAKKINDA / 11**

**GİRİŞ / 13**

**DUR & KENDİNE GEL / 13**

**1. BÖLÜM**

**HAYAT DENİLEN OYUN / 15**

Mesele: Eksik Olan Ne? / 15

“Yalan Dünya” / 18

Yalan Dünyanın Kaçınılmaz Gerçekleri: Koşullar/Dışarısı / 19

Yalan Dünyanın Kaçınılmaz Gerçekleri: Ben/İçerisi / 25

Oyunun Kuralı: Her Şey Zıddı ile Var / 28

Sonuç: Bindik Bir Alamete... / 28

Varoluş Gerilimi / 29

Bu Kitapta Ne Amaçlıyorum? / 31

**2. BÖLÜM**

**GERİLİM VE GEVŞEME / 35**

Gerilimin Doğası / 35

İstemek ya da İstememek / 37

Bu Dünyada Kaybedip Öbür Dünyayı Kazanmak / 40

Olduğum Yerden Başlamak / 41

### **3. BÖLÜM**

#### **FİZİK BİLİMİ MADDİ HAYATI NASIL AÇIKLIYOR? / 43**

Isaac Newton (Geçmiş=Gelecek) / 43

Albert Einstein (Her Şey Enerji ve Her Şey Göreceli:  
Durmak=Ölmek) / 45

Kuantum (Her Şey Gözlemcinin Bakışında Gizli, Her Şey  
Boşlukla Dolu) / 46

### **4. BÖLÜM**

#### **HİKÂYENİN ÖZETİ-YAŞAM EĞRİSİ / 49**

Döngüler, Döngüler... / 49

Doğum/Büyüme/Olgunlaşma/Geriye Gidiş/Çürüme/Ölüm / 52

Neyin Peşindeyiz? / 54

Bir İhtimal Daha Var: Değişim Eğrisi / 65

### **5. BÖLÜM**

#### **OYUNUN DOKUSU-HAYATIN BÜYÜK RESMİ / 75**

İnkârcı ve İsyankâr / 75

Başlangıç: Yaşamın Özü – Aşk / 77

Aşktan Düşüş: Kendinden ve Yaşamın Özünden Uzağa  
Savruluş / 82

Sonuç: Sürüye Karışmak=Kaybolmuşluk / 91

Yaşamın Özüne Dönüş / 92

Hayatı Ana Okuma, Görme ve Yaşama Biçimleri / 95

### **6. BÖLÜM**

#### **KAYBEDENLER KULÜBÜ – SÜRÜ / 103**

Oyunda Kaybolmak: Zehirli Bir Dünyada Donup Kalmak / 103

Zehir / 105

Öznel Dünyamız / 106

Engeller/Zehirler/Yükler/Perdeler/Mühürler/Düğümmler / 109

## **7. BÖLÜM**

**BEDENİMİZDEKİ YÜKLER / 111**

Bedensel Zehirler / 112

## **8. BÖLÜM**

**GÖZLERİMİZDEKİ PERDELER / 118**

Yanılsama & Sanrı / 119

Kendimizden Emin Olabilir miyiz? / 121

Gözlerimiz Neden Perdeli? / 122

Sonuç: Bakarkörlük / 182

Bakarkörlüğün Aşamaları / 184

## **9. BÖLÜM**

**KALPLERDEKİ MÜHÜRLER / 191**

Kalplerimiz Neden Mühürlü? / 191

Sonuç / 219

## **10. BÖLÜM**

**DİLLERDEKİ DÜĞÜMLER / 220**

Dillerimiz Neden Düğümlü? / 221

Sonuç: Dil Anlattığı Şeyi Gizler, Zehirliyse Çarpıtır / 239

## **11. BÖLÜM**

**TÜKETEN DAVRANIŞLAR / 240**

## **12. BÖLÜM: SÜRÜDEN AYRILMAK – NASIL? / 251**

Arınmak & Hafiflemek / 251

Boşluk Yaratmak / 253

Çalışma Yöntemi ve Süreci / 256

Bağımlılıkları Gevşetmek / 259

Bağımlılıklardan Çıkış Süreci / 261

Kazanma Eşiği / 263

Eşik Canavarları / 264

Sorumluluktan Kaçmayı, Kurban Rolü Oynamayı Bırakmak / 266

Hayatını Değiştirmek/Sorumluluk Almak / 271

Harekete Geçiren Güç – Motivasyon Yaratmak / 273

## **13. BÖLÜM**

### **NE YAPSAK?/KUANTUM SIÇRAMASI / 278**

Bedeni Hafifletmek / 279

Gözlerimizdeki Perdeleri Aralamak / 282

Kalpteki Mührü Kaldırmak / 297

Dilini Terbiye Etmek / 298

Tüketen Alışkanlıklara Son Vermek / 299

Son Söz: Biraz Cesaret / 301



*Babam Muzaffer Karakuřa...*

## TEŞEKKÜR

İnsan bu hayatta önce ailesiyle vardır. Dünyayı benim için güvenli ve sevecen bir yer yapan canım aileme,

Hep olağanüstü öğretmenlerim oldu. Benim kahramanım onlar. Öğrencisine yeni dünyaların kapılarını açan, elleri öpüle-si tüm öğretmenlere,

Sağlam duruşumu büyük ölçüde borçlu olduğum Kuleli Askerî Lisesi ve Kara Harp Okulu yıllarımda bana emeği geçen tüm komutanlarıma ve asker dostlarıma,

“Dost ikinci bir kendindir” der Cicero. Dostlarım benim için hep öyle oldular. Hayatımı zenginleştiren tüm dostlarıma,

Bu kitabı hem profesyonel hem de içten bir yaklaşımla ve titiz bir emekle ortaya çıkaran, başta Yelda Cumalıoğlu olmak üzere tüm Destek Yayınları ekibine ve emeği geçenlere,

Öğrendiklerimin çok önemli bir kısmına, sordukları sorular ve yaptıkları müthiş yorumlarla katkı yapan tüm seminer katılımcılarıma ve onlarla bir araya gelmeme yardımcı olan yöneticilerine,

Ve son olarak şu an gözleri bu satırların üzerinde gezinen size; değerli okuyucularıma, bana ortak bir yolculuğa çıkma onurunu bahsettiğiniz için

SONSUZ TEŞEKKÜRLER...

## YAZAR HAKKINDA

Ali Karkuř, 1970 yılında Mersin'de doğdu. 1988'de Kuleli Askeri Lisesi'nden, 1994'te Orta Doęu Teknik Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun oldu. Üniversitenin son sınıfını öğrenci değişim programıyla gittiği Texas Tech University'de tamamladı. Farklı sektörlerde edindiği profesyonel deneyimlerin ardından 1999 yılında eğitim danışmanı olarak çalışmaya başladı. 2001 yılından bu yana da kurucusu olduğu eğitim ve danışmanlık firmasında liderlik, yönetim, kişisel dönüşüm ve satış alanlarında eğitimler tasarlıyor ve veriyor. Bugüne dek eğitimler vererek 30 binden fazla insanın hayatına dokundu. Yaşam amacını “bulunduğu köşeyi aydınlatmak” olarak görüyor. Bireysel katılıma açık eğitimler, bire bir çalışmalar, enerji, nefes, meditasyon inzivaları gerçekleştiriyor. Bu kitap dışında *En Büyük Eserin Sensin ve O'dan 1'e* adlı iki kitabı ve *İçimde Aşk Var* adlı bir çalışması daha bulunmaktadır. Kendi ifadesiyle:

*“Ben; o efsanevi, ışıklar saçan, harikulade şehri, vazgeçemk-sizin aramış kâşifim. Aradıkça anlamış buldum ki, o her gün kendisinden yeni güzellikler yaratan, keşfedilesi, görülesi şehir de zaten benim. Bulduğum da aradığım da her an değişiyor. İşte tam da bu yüzden; sonsuz bir arayış, sonsuz bir oluş, sonsuz bir bekleniş ve sonsuz bir kaybediş benimkisi. Ya da tam da bu yüzden belki; sonsuz bir boşluk ve sonsuz bir sessizlik hepsi...”*

“Yazarken, konuşurken, yaşarken kendimden dileğim; kendimi aradan çıkarmak ve hayatın akışıyla bir nabız yaşamak, hakikatten başka her şeyden soyunup arınmak. Yaşam benden ifadesini bulsun, kendini benden türetsin ve ‘ben’ gölge etmeye-yim yeter. Meselem, hayatta sevginin olmadığı boşluğu sevgiyle doldurmak değil –bu saçma bir girişim olurdu– meselem, yaşayan yegâne şeyin; sevginin, bizatihi kendi bilinci olmak.”

## GİRİŞ

### DUR & KENDİNE GEL

Ona gitme, buna gitme, kimseye gitme. Olduğun yerde dur. Durduğun yerde bir nefes al. Kendine bir nefeslik izin ver. Kendine hiçbir şey yapmama, hiçbir şey olmama, hiçbir şey aramama, hiçbir şey istememe izni ver. Kendine kişiliksiz olma izni ver. Tatsızlığın ortasında dur ve kendine tatsızlığı tatma izni ver. Belirsizliğin ortasında dur ve hiçbir şeyin belli olmayışına izin ver. Olduğun yerde dur. Durduğun yerde bir nefes al. Kendine bir nefeslik izin ver.

Kendine bir eksen belirlemeye, öz disiplin sahibi olmaya, idealist ya da çalışkan olmaya, plana ya da programa ihtiyacın yok. Şu an bu satırları okurken sadece durmaya ihtiyacın var.

Dur!

Hiçbir yere kaçma, hiçbir yere gitme, hiçbir yere gelme.

Dur!

Durabilirsen anlarsın; her şey ve herkes önemsiz. Sen önemlisin. Sadece sen.

Durabilirsen anlarsın; herkes ve her şey önemli. Sen istersen. Sadece sen istersen...

Sadece sen seversen herhangi bir şeyin önemi olur. Sevgi yoksa önemli hiçbir şey yoktur ve yaşadığın her şey, türlü yollardan sen sevmeyi yine hatırlayabilesin diyerdir.

Kendini sev. Oradan başla. Kendinden hiçbir şey istemeden kendini sev. Kendinden hiç pişmanlık duymadan kendini sev. Kendini sevginle var et önce. Biliyorum kendini hiç sevmiyor de-ğilsin. Öyle olsa burada olmazdın. Öyle olsa sorular sormazdın. Öyle olsa yazmazdın, okumazdın. Kendinle hasbıhal etmezdin. Sordukça, yazdıkça ve okudukça kendinle kucaklaşmazdın.

Sor o zaman. Kendine kendini sor.

Yaz o zaman. Kendine kendini yaz.

Oku o zaman. Kendi kitabını aç ve oku. Kendine kendini oku.

Allah'a inan ya da inanma. Bana inan ya da inanma. Kendine inan ya da inanma. Fark etmez. Sevgi yoksa inanç nedir ki? Sevgiye inan inanacaksan, sevgiye açıl açılacaksan, sevgi iste isteyeceksen. Gerisi kuru kalabalık.

Kalabalıkları bırak. Bırak onlar işini layıkıyla yapsın. Sana vursun, sana saldırsın, seni acıtsın... Canı acıyan sen, senin olan acıyı sev. Sev ki, bir canı acıyan kalmasın.

Kalabalık, zehirli bir sarmaşıktır. Zehri tattıysan, kurtulmaya çabalasan ne olur? Sana sarılanı sev. Seni saran seni sev. Sevebilirsen seni tutsak edeni sev. Sev ki, o zehirli kollar, seni bitimsiz gökyüzüne taşısın; kanatlandırsın.

Kalabalık, sisli bir aynadır. Koyu siste gizleneni sev. Arayıp da bulamadığımı sev. Sevebilirsen senden kaçanı sev. Sev ki, aynadaki sis, kalbindeki sisi temizlesin.

Kalabalık, karanlık bir kuyudur. Sen dipteki serinliği sev. Kaldır başını, gökteki aydınlığı sev. Sevebilirsen kuyuyu ve karanlığını sev. Sev ki aslında sadece sıcak bir yuvada, sevdiğinin huzurlu kollarında olduğunu gör.

Artık dur ve sev:

Sev de gör.

Sev ve bil.

## 1. BÖLÜM

### HAYAT DENİLEN OYUN

#### **Mesele: Eksik Olan Ne?**

İnsanlık tarihinin kısacık bir diliminde; belki de sadece son birkaç yüzyılda, baş döndürücü gelişmelere tanıklık ettik; ediyoruz. Dünya hızla değişiyor; teknoloji gelişiyor, imkânlar artıyor, yaşam her geçen gün daha fazla konfor ve kolaylık sunuyor. Her geçen gün internet, sinema ve televizyon gibi kanallar aracılığıyla bize daha çok imkân, kolaylık, fırsat, eğlence ve keyifli zaman geçirme yolları sunuluyor. Birçoğumuz bundan çok değil yüz sene öncesinin krallarından bile daha büyük bir rahatlık içerisinde yaşıyoruz. Bugün sıradan bir evin içinde mevcut olan imkânlar, eski zamanların saraylarında bile yok. Sanki bütün dünya bizi eğlendirmek, rahat ettirmek, sağlıklı, özgür, güzel, iyi hissettirmek için çabalıyor ve milyon dolarlar harcıyor gibi. Her şey bizim için ve neredeyse her şey elimizin altında artık. Sahip olduğumuz tüm araçlar, makineler, arabalar vs. hepsi hayatımızı kolaylaştırmak ve bize kendimizi iyi hissettirmek için yapılmışlar. Tüm bu araçlara ulaşmak ve sahip olmak da artık herkes için mümkün ve nispeten daha kolay. Peki tüm bu imkânlarımıza ve koşullarımızdaki iyileşmeye rağmen mutlu olabiliyor ve kendimizi gerçekten de iyi, güçlü ya da özgür hissedebiliyor muyuz? Bilmem ki...