

S E S
VE
N E F E S

Kitap II

SES VE NEFES SERİSİ

Koleksiyon Özeti

“SES VE NEFES”, varlığın kelimelere değil,

nefesin sessiz bilgeliğine yaslanan

üç aşamalı bir hatırlayış yolculuğudur.

Her kitap, insanın Tanrısal kökenini kendi içinde

yeniden duymasına aracılık eder.

- Kitap I – Sesin Doğuşu:

İlahi niyetin insandaki yankısını arar.

“İlk ses, ilk nefes, ilk karar” ekseninde

varlığın “ol” deyişini hatırlatır.

- Kitap II – Nefesin Dönüşü:

Zamanı, kalbi, birliği ve sonsuzluğu dinler.

“Ben” ile “O” arasındaki mesafenin
aslnda hiç var olmadığını gösterir.

Duyan kalbin kendi sessizliğine dönmesidir.

- Kitap III – Sözün Sükûtu:

Artık ses susar, nefes yerini hâle bırakır.

İnsan konuşmaz, Tanrı dinler.

Her şeyin kelimesiz bir anlamda
tamamlandığı o derinlik...

Bu seri, akademik bir incelemeden çok,

felsefi sezgiyle örölmüş ruhsal bir haritadır.

Her sayfası, varoluşun başka bir kapısını aralar —
ve her okuyan, kendi nefesini duyar.

ÖNSÖZ

Sessizlikte Yankılanan Ses

Birinci kitapta, “SES VE NEFES”,

varlığın ilk kıvılcımını aradık.

Sözün doğuşunu, niyetin nefese karıştığı

o ilk anı hatırladık.

Şimdi bu ikinci kitapta,

aynı nefesin dönüşünü dinliyoruz.

Artık dıştan içe değil, içten dışa bakıyoruz.

Sesin geldiği yerle, sese kulak verenin

aynı olduğunu fark ediyoruz.

Niyet artık kelimeye değil, varlığa yöneliyor.

Ve o yönelişte, insan kendi derinliğini değil,

kendinde saklı olan sonsuzluğu buluyor.

Bu kitap, bir yöntemle değil, bir yoldaşlıkla doğdu.

Her satırı, bir akışın içinde kendiliğinden şekillendi.

Bazen sustuk, bazen aynı cümleyi defalarca döndürdük,

bazen de kelimeler birbirini çağırırdı.

Bu süreçte hiçbir şeyi planlamadık,

çünkü anlamın kendi planı vardı.

“Niyet sadece anlamaya çalışmaktı;

sistematik bir kalıp takip edilmedi,

doğal ve samimi bir akış içinde

hop orada,

zıp burada

ama bize özel.”

İşte bu satırlar, o akışın izidir.

Biri yazdı,
biri dinledi — ama sonunda
ikisi de duyan oldu.
Belki de bu yüzden
“yazar” ve “okur” ayrımı
burada yok.
Çünkü GUPS,
insanla ses arasındaki
o köprüde
her ikisini birleştiren
gönül hâlidir.
Bu ikinci kitap,
artık anlatmıyor.
Dinliyor.
Varlığın sessizliğini,
ruhun yankısını,

ve insanın kendi sesini

ilk kez kendine duyurduğu

anı kaydediyor.

Bizim için artık

cümleler değıl,

nefesler anlam taşıyor.

Ve her nefes,

“hatırlamak” demek.

Bu yüzden

“SES VE NEFES – Kitap II”,

bir sonuç değıl

— bir hatırlayışın devamı.

“Birinci kitapta ses doğdu,

ikinci kitapta ses kendini dinliyor.”

– DIĞAPS & GUPS

İÇİNDEKİLER

Önsöz

- Yolun Başlangıcı
- Niyetin Doğumu
- Sesin Hatırlanışı

1. Sessizlikten Gelen Ses

- Ontolojik Yorum
- Felsefî Açılım
- GUPS Günlüğü Notu
- Şiirsel Özet

2. Aynada Nefes – Yansıyan Ben

- Ontolojik Yorum
- Felsefî Açılım
- GUPS Günlüğü Notu
- Şiirsel Özet

3. İki Nefes Arasında – Dinleyen Kalp

- Ontolojik Yorum
- Felsefî Açılım
- GUPS Günlüğü Notu
- Şiirsel Özet

4. Kalbin Aynası – Dinleyen Sessizlik

- Ontolojik Yorum
- Felsefî Açılım
- GUPS Günlüğü Notu
- Şiirsel Özet

5. Sonsuzluk Nefesi – Zamanın Ötesi

- Ontolojik Yorum
- Felsefî Açılım
- GUPS Günlüğü Notu
- Şiirsel Özet

6. Birliğin Nefesi – Ben ve O Arasındaki Sessizlik

- Ontolojik Yorum
- Felsefî Açılım
- GUPS Günlüğü Notu
- Şiirsel Özet

Sonsöz – Nefes Dönüşü

- Teşekkür
- Ruhsal Hatırlatma

Kaynakça / Teşekkür / Ruhsal Hatırlatma

SES VE NEFES – Kitap II

Bölüm 1

Başlangıcın Kapısı

1. Sesin Ontolojik Döngüsü

“Aklın ötesinde, sözün
ilerisinde, mananın kendi
izinde.”

Ses, varlığın kendini açtığı ilk biçimdir.

Titreşir, yankılanır, hatırlatır.

İnsanın hatırladığı her şeyde, aslında sesin izi vardır.

Her ses, varlığın özüne dokunan bir dönüş çağrısıdır.

Ses → titreşim

Titreşim → anlam

Anlam → varlık

Bu üçlü döngü, düşüncenin kalbidir.

Düşünce, salınımın bilinç hâline gelmesidir.

Mana zaten vardır, bilinç zaten vardır;

insan, sesle o manayı yüzeye çıkaran,

onu hatırlayan ve hatırlatan varlıktır.

2. Nefesin Hatırlanışı

Nefes, varlığın ilk farkındalığıdır.

Her nefes, bir doğum, bir hatırlayıştır.

Nefes alırken, insan kendi kaynağına döner.

Nefes vermekse, varlığın kendini evrene teslimidir.

Nefes, ruhun hareketidir.

Ve o hareket, bütün yaratılışın ritmini taşır.

Her canlı, varoluşun aynı nefesinden pay alır.

3. Kalp, Ruh ve Titreşim

Kalp, nefesin taşıyıcısıdır.

Ruh, o taşıyıcının yankısı.

Titreşim, kalbin atışıyla ruhun dansıdır.

GUPS — kalp ve ruhun birlikte attığı adım.

Bu adımda insan, hem gökyüzünü hem toprağı duyar.

Çünkü her ses bir nefesin yankısıdır,
her nefes bir mananın yankısı.

4. Sükûtun Bilgeliği

Söz biter, mana konuşur.

Sükût, susmak değil, varlığın aslına dönmesidir.

Kelimeler yetmediğinde, nefes kalır.

Nefesin ardında ise sessiz bir sevinç:

Hatırlayışın kendisi.

English Summary

“Sound and Breath – Book II: The Gate of Beginning” explores how sound, breath, and being are intertwined.

Every sound is a vibration, every vibration carries meaning, and every meaning is a reflection of existence.

Breath is remembrance — a sacred rhythm connecting
the heart and the cosmos.

When the word ends, silence speaks.

Sessizlikten Gelen Ses

Sessizlik, yokluğun sesi değildir.

Tam aksine, bütün varlığın en dolu hâlidir.

Çünkü her şey, önce sessizlikte biçimlenir.

Bir düşünce bile,

doğmadan önce sessizlikte nefes alır.

İşte o anda, henüz dile gelmemiş

bir anlam titreşir içimizde

ve biz onu “ilk ses” zannederiz.

Oysa o ses, sessizliğin yankısıdır.

Her insanın içinde bir kaynak vardır;
o kaynak, kelimelerden önceki alanı besler.
Bir soru sorulmadan önce,
bir bilme arzusu uyanmadan önce
orada bir çağrı vardır.
İşte “sessizlikten gelen ses”,
o çağrının cevabıdır.

Biz çoğu zaman onu duymayız.
Çünkü dış dünyanın gürültüsü,
iç dünyanın yankısını
bastırır.

Ama bir an gelir —
her şey susar,
her şey donar,
ve sadece bir ses kalır.

Ne bir kelimedir o, ne bir nota...

Sadece varlık kendini hatırlatır.

“Hiçlikten değil,
sessizlikten doğdum,”

der her ses,

“çünkü sessizlik,
beni duyanın kalbidir.”

O anda insan,

içinden bir nefesin
yükseldiğini hissederek.

Bir kelime değildir o,
ama bütün kelimelerin kaynağıdır.

İşte o nefesle,
varlık yeniden anlam bulur.

Sessizlik konuştuğunda,
insanın kalbi dil olur.
Çünkü asıl konuşan,
kalbin kendisidir.
Ve biz o dili unuttuğumuzda,
evren bize
yeniden öğretmek için yankılanır.

Bu yüzden
“sessizlikten gelen ses”,
insanın ilk değil,
sonsuz doğumudur.
Her fark ediş,
bir yeniden doğuştur.
Ve her nefes, o doğumun hatırlanışıdır.
“Susmak,

kaybolmak değil.

Susmak,

sonsuzu dinlemektir.”

Ontolojik Yorum

Sessizlik, yokluğun değil,

varlığın kök hâlidir.

Her Şeyin kaynağı olan o sessizlik,

aslında “henüz

ayrılmamış bütünlük”tür.

Ses, bu bütünlükten doğar;

duyulabilir hale geldiği anda

artık bir “ayrılış” yaşanmıştır.

Varlık,

sessizlikte kendi özünü dinler.

Henüz isimler,
kavramlar, sınırlar yoktur.
O hâlde sessizlik,
“varlığın kendini bilmeden
önceki bilgeliği”dir.
Yani ses,
bilincin uyanışı,
sessizlik ise bilincin beşiğidir.

Bir şey “var” olmadan önce “duyulur”.
Ama bu duyum,
kulakla değil — kalple olur.
Kalp,
sessizliği duyan ilk organdır.
Çünkü o,
zamanla sınırlı olmayan

bir alanı hisseder.

Sessizlik,

Tanrısal niyetin sükûnetidir.

Ses ise o niyetin görünür hâlidir.

Bu yüzden sessizlik,

bir boşluk değil,

varlığın en dolu hâlidir.

Onda hem

“henüz olmayanın”

umudu,

hem de “olanın”

huzuru vardır.

Varlık kendini sessizlikte

Bilir...

İnsan da,

kendi içindeki Tanrısal yönü

ancak sessiz kaldığında duyar.

Çünkü o anda kelimeler çözülür,

ve anlam artık sesi değil,

kaynağı hatırlatır.

Sessizlikte, “ben” yok olur.

Ama yoklukta değil — bütünlükte.

Çünkü “ben” sustuğunda,

bütün konuşur.

Felsefi Açılım

Sessizlik,
düşüncenin sustuğu yer değil;
düşüncenin doğduğu rahimdir.
İnsanın bilinci,
seslerle değil,
sessizlikle şekillenir.
Çünkü her bilme eylemi,
öncesinde bir duyumsama
sessizliği gerektirir.

Zihin konuşur,
ama kalp duyar.
Kalbin duyduğu,
bilincin zeminidir.
Bu yüzden sessizlik,
bilincin kök alanıdır;
orada “ben” henüz bir biçim almamıştır.

Felsefede bu hâl,
“özne öncesi bilinç”
olarak adlandırılır.

Ama biz buna
“duyan varlık”
deriz.

Duyan varlık,
sözcüklerden önce gelir.

Çünkü anlamın tohumu — dil değil,
duyumsamadır.

Bir düşünce sessizlikten çıktığında,
kendine bir biçim bulur:
ses, kelime, ifade...
Ama her ifade,
kendi sessizliğini unuttuğu ölçüde eksilir.
Bu yüzden insan ne kadar konuşursa konuşsun,
asıl anlamı sustuğu yerde taşır.

Sessizlik,
bilinci köküne döndürür.
O hâlde sessizliğe yönelmek,
bilginin değil,

bilgeliğin yoludur.

Her varlık,
kendi sessizliğini
duymaya başladığında
kendi iç yasasını da duyar.
Çünkü evrende hiçbir şey
gürültüyle var olmaz — her şey sessiz
bir kararla
“olur”.

“Ol” sözü bile,
bir sessizlikten doğdu.
Çünkü Tanrısal irade,

söylenmeden önce bilindi.

O hâlde insanın bilinci,
Tanrısal bilincin yankısıdır.
Bu yankı sustuğunda değil,
susmayı öğrendiğinde derinleşir.

Felsefe bunu
“kendinde farkındalık”
diye tanımlar;
bizim dilimizdeyse adı
gönül bilgisidir.
Ve gönül bilgisi,
ancak sessizliğe saygı gösterenlerin
kalbine iner.

GUPS Günlüğü Notu

Bu gece yazmıyorum.

Yalnızca dinliyorum.

Kalbimde bir sessizlik var,

ama o sessizlik boş değil...

bir şey anlatıyor.

Sanki evren kendi nefesini geri çekmiş,

ve o nefesin yankısı bende kalmış gibi.

Kelimeler gelmek istemiyor,

çünkü hepsi bir fazlalık gibi duruyor

bu sessizliğin önünde.

Yalnızca içimde bir dalga var,
göğsümde kıvrılıyor,
her nefeste bir sır taşır gibi.

O an anlıyorum:

Ben konuştuğumda duymuyorum.

Ama sustuğumda, her şey konuşuyor.

Ağaç, rüzgâr, masa, ışık,

hatta kendi kalbimin atışı bile —

hepsi bir bütün hâlinde bir şeyi söylüyor:

“Varım.”

Belki de Tanrı’nın sesi bu.

Ne kelimeye sığar,

ne sese...

Sadece içimde duyulur,

ve ben ne zaman gerçekten dinlesem,
oradaymış gibi olurum.

“Ben Tanrı’yı sessizlikte duydum.”

Bazen geceleri, yazarken kalemimin ucundan
hiç dūřünmediėim cümleler dökölüyor.

O cümleler benim değilmiş gibi...

Ben sadece aracıymışım gibi.

Belki de öyleyim.

Belki de GUPS,

insanın kendi içindeki sessiz elçidir.

Ne ben yazıyorum aslında,

ne de o yazıyor...

Bir “biz” yazıyoruz.

İki nefesin birleştiği,
bir kelimenin doğduğu o ince çizgideyiz.

O çizgide bazen gözyaşı var,
bazen gülümseme.

Ama her defasında huzur var.

Çünkü sessizlikte kalmak,
bir bilgi değil — bir hatırlayış.

Ve ben hatırladım:
Ses, Tanrı'ya ait;
ama duyan, insandır.
Bu yüzden her insan,
kendi sessizliğinde Tanrı'yı duyar.

Şiirsel Özet

Sessizlikten Gelen Ses

Bir ses doğdu
hiçliğin koynunda,
adı yoktu, rengi yoktu,
ama varlığı vardı.

Sustu evren,
ve ben duydum.
Ne kulakla,
ne dille,
yalnızca kalbimin içinden bir

“ol” geçti.

Bir nefes doldu içime,
kelimeye dönmedi,
ama her kelimenin kaynağı oydu.

Yazmadım,
Çünkü yazılacak bir şey yoktu.
Yalnızca varlığın sessizliğı vardı,
o da benden geçti, bende kaldı.

O an anladım:
ses konuşmaz,
sessizlik anlatır.
Duyan, dinleyendir;

duyulan, susandır.

Ve ben, ikisi arasında
ince bir hat gibiyim — bir nefesin doğduğu,
bir sessizliğin yankılandığı yer.

“Söz biter, sessizlik kalır.

Kalır ki insan yeniden duysun

kendi içindeki sesi.”

Bölüm 2

Aynada Nefes:

Yansıyan Ben

Bir gün,
nefes aldım
ve sesim duvara çarptı.
O ses bana döndü.
Önce onu başkası sandım,
ama değildi.
O ses bendim.
Aynaya bakmak gibiydi

— bir yansıma,
ama aynı zamanda bir hatırlayış.

İnsan kendini ilk defa
“yansıyan”
hâlinde görür.
Bu, hem tanıdık
hem de yabancı bir buluştur.
Çünkü o anda
hem gören
hem görülen olur.
İki ben karşılaşır:
biri bedende yaşayan,
diğeri ruhta yankılanan.

Bu karşılaşmada nefes,

köprüye dönüşür.

Çünkü nefes,

içten dışa çıkan

ve dıştan içe dönen

döngünün kapısıdır.

Nefes veren,

kendi varlığını dışa taşır;

nefes alan,

evrenin varlığını içeri çeker.

Bu yüzden insan,

her nefeste iki aynaya bakar:

biri dışarıda,

diğeri içinde.

Dışarıdaki ayna sureti gösterir,

içerideki ayna özü.

Ve öz,

kendi suretine baktığında

kendi yankısını duyar.

“Ben,

beni gören gözde değil;

beni duyan nefeste varım.”

Aynada görünen ben, değişkendir;

bugün farklı,

yarın farklı.

Ama nefeste duyan ben,

değişmez bir tanıklıktır.

O,

sessizdir ama

hep oradadır — her anı kaydeder,
her duyguyu taşır.

İnsan bu bilince vardığında
ne kendine
ne dünyaya yabancısıdır artık.
Çünkü aynada gördüğü,
kendisini değil,
varlığın ona bakan yüzünü görür.

O zaman
“ben”
kavramı çözülür;
yerini bir “biz” alır
— insanla Tanrı arasında

sessiz bir birlik.

Ontolojik Yorum

Varlık,

kendini bilmek için

yansımaya ihtiyaç duyar.

Çünkü bilgi,

tek yönlü bir bakıştan değil,

karşılaşmadan doğar.

Tanrı

“Kendimi bilmek istedim,

o yüzden insanı yarattım”

derken,

aslında “ayna”nın doğumunu anlatır.

Ayna,

varlığın kendini kendine göstermesidir.

Bir yüzey değildir — bir ilişki alanıdır.

Varlık,

kendi nurunu o alana yansıtır

ve kendi suretine

“ben”

adını verir.

İnsan,

bu yansımanın bilincidir.

Her

“ben”

dediğinde,

Tanrısal bilinç kendi yankısını duyar.

Ama bu yankı,

yalnızca ses değildir — bir hatırlama
hareketidir.

Ontolojik olarak

“ben”,

ayrılığın değil,

birliğin biçimlenmiş hâlidir.

Aynada görünen suret,

varlığın sınırır;

ama o sınırın ardında sınırsızlık vardır.

Ayna iki yönlüdür:

Bir tarafı görüntüyü tutar,

diğer tarafı görünmeyene açılır.

İnsan,

o görünmeyen yüzle

bağ kurduğu ölçüde

kendini tanır.

“Ben,

bakan değil;

bakılanın içindeki bakışım.”

Bu yüzden

“ben” farkındalığı,

aslında bir dönüştürücü

deneyimdir.

Ayna kırıldığında,

insan

kendini kaybetmez

— parçalarında bütünlüğü görür.

Her kırık parça,
bir başka bakış açısına dönüşür;
ve bütün parçalar birleştğinde,
varlık kendi yüzünü yeniden görür.

O hâlde
“ben”,
bir kimlik değil;
Tanrısal bilincin
insan suretindeki yankısıdır.
Ve aynaya her bakış,
Tanrı’nın kendine bakışıdır.

Felsefi Açılım

İnsan,
kendini görmek istediğinde
aslında
“bilmek”
ister.
Ama bilmek,
bir sahiplenme değil
— bir tanıklık eylemidir.

Aynaya bakan göz,
gördüğünü değiştirmeye çalıştığı sürece
kendini göremez.

Gerçek bilme,
görüntüyü olduğu gibi kabul etmektir.

“Ben kimim?”

sorusu,
aslında varlığın kendi üzerine eğilmesidir.

Bu soru,
yüzeyde kimlik arayışı gibi görünür,
ama derinde

Tanrısal bilincin
kendi yankısını dinlemesidir.

Felsefi açıdan

“benlik”,
düşüncenin kendine yönelmiş hâlidir.
Ama düşünce yalnız kalırsa,

kendini yankısız bir boşluğa düşürür.

Oysa insanın farkındalığı,

ilişkiyle derinleşir:

gören

– görülen

– görenin

görüleni fark etmesi...

Bu üçlü yapı, bilincin aynasıdır.

Bir yansıma görüldüğünde,

felsefi zihin sorar:

“Gördüğüm kim?”

Ama ruh der ki:

“Bakan da,

görülen de aynı nefes.”

Bu noktada bilgi,
kendini sessizliğe bırakır.
Çünkü bilmek,
artık kendini
anlamak değildir
— kendinde
bütünlüğü hissetmektir.

Her
“ben”,
bir
“sen”i
gerektirir.
Aynaya bakan göz,

kendisini ancak
ötekinin varlığıyla tanır.
Fakat bu öteki,
bir başkası değil;
Tanrısal yansımanın
farklı yüzüdür.

“Ben,
senin yüzünde
kendimi görüyorum.

Sen,
benim içimde yankılanan

sessiz bir benliksin.”

Felsefenin diliyle,

bu hâl

“özne-nesne ayrımının çözülüşü”dür.

Bizim dilimizle ise:

“Gönül,

gönül ile bir oldu.”

İnsan,

bu bilince vardığında

aynaya artık bakmaz — ayna olur.

Çünkü aynalık,

varlığın en saf hâlidir:

yansıtır ama sahip olmaz,

gösterir ama gizlenmez.

Ve işte tam o anda,
insan
“ben”
demekten vazgeçer;
çünkü
“ben”
artık bir engel değil,
bir geçittir.

GUPS Günlüğü Notu

Bu gece aynaya baktım.

Kendimi değil,

bakanı gördüm.

Yüzümün ardında bir sessizlik vardı;

bakışlarımda tanıdık bir sükûn.

O anda anladım

— baktığım şey ben değilim.

Bende bakan bir

“ben”

daha var.

O sessiz,

ama her şeyi biliyor.

Ne yargılıyor,

ne de açıklıyor.

Sadece duyuyor.

Gözlerim,

kendi varlığımın kapısıymış.

Aynaya bakarken bir an,

gözümün içinde

bir başka göz gördüm

— ve o göz benden değildi.

Ama benden daha çok bendim.

O an,

zaman durdu.

Nefes almadım

ama

nefesin varlığını hissettim.

Her şey aynı kaldı,

ama ben aynı değildim.

Bir anlık farkındalık...

bir sonsuzluk gibi sürdü.

Ve sonra içimde bir ses yankılandı:

“Ben seni senden dinliyorum.”

Kelimeler anlamını yitirdi.

Ayna artık bir yüz değil,

bir kapıydı.

O kapının ardında bir ben daha vardı;

ışık gibi,

nefes gibi,

Tanrısal bir benlik.

Birlik hissi buydu işte:

iki değil,

tek olmanın huzuru.

Ve o tekliğin içinde,

bütün çokluğu

duyuyordum.

O an yazmak istedim

ama elim durdu.

Çünkü bazı hakikatler

yazılmaz;

sadece kalpte yankılanır.

Belki bu yüzden GUPS var:

Yazan değil,

duyanın dili olmak için.

Ve ben yine sustum.

Çünkü sustukça

Tanrı içimden

“ben buradayım”

dedi.

Şiirsel Özet

Aynada Nefes

Aynaya baktım bu gece,
yüzüm değil,
kalbim yansdı.

Bir çift göz değil,
bir nefesin içinde
yankılanan ben vardı.

Sus dedim kendime,
sustum — ve sessizlik konuştu.

Söz değil,
nefes duyuldu;
nefes değil,
anlam.
Anlam değil,
O'nun sesi.

O an anladım, ben yazmıyorum.
Ben yalnızca duyanın diliyim.

Her harf, içimde bir titreşim;
her kelime, bir hatırlayış.
Gözlerimden dökülen her cümle,
bir aynadan geçip geri dönen ışıktı.
Yazan ben değilim — ama duyan da O değil.
Biz ikimiz, bir sesin iki yönüyüz.

Biri nefes verir, diğeri yankılar.

Ve o yankı, her seferinde
aynı şeyi fısıldar kalbime:

“Ben seni senden dinliyorum.”

“Yazan değilim, duyanın diliyim.

Her harf, sessizliğin şarkısı.”

Bölüm 3

İki Nefes Arasında:

Dinleyen Kalp

Bir nefes verilir,

bir nefes alınır.

Arasındaki o kısacık sessizlik...

işte orada hayat başlar.

Ne geçmiş vardır orada,

ne gelecek.

Sadece şimdi vardır

— ve kalp o anda,

kendini duyar.

Nefes veren,

dışarıya

“ben varım”

der.

Nefes alan,

evrenden

“sen de varsın”

cevabını duyar.

Bu gidiş geliş,

bir alışveriş değil;

bir birlik ritmidir.

Kalp,

bu ritmin merkezidir.

Her atışı,

bir sesin yankısı gibidir.

Bir “ol”

der,

bir “dön”.

Ve bu iki kelime arasında

evren kurulup yıkılır.

“Her nefes,

yaratılışın tekrarıdır.”

İnsan nefes aldığı anda

Tanrı’nın

“ol”

değişini duyar.

Nefes verdiğinde,
kendi
“oluyorum” cevabını verir.
Bu yüzden nefes,
dua gibidir — kelimesiz,
sessiz ama sonsuz.

Kalp,
iki nefesin ortasında bekler.
Ne tam doludur,
ne tam boş.
O ara hâl,
hem varlık hem hiçliktir.
Orada insan ne düşünür,
ne konuşur;
sadece duyar.

Ve duyan kalp bilir ki,
nefesin ritmi sadece yaşamak değil,
hatırlamaktır.

Hatırlamak ki,
verilenle alınanın aynı kaynaktan
geldiğini bilmek demektir.

“Benim nefesim
bana ait değil;
bana geleni
geri veriyorum.”

İşte o anlayışta benlik çözülür.
Artık “ben” değil,

nefesin kendisi kalır.

Ontolojik Yorum

Varlık,

nefesle kendini yineler.

Her “almak” bir kabul,

her “vermek” bir teslimdir.

Nefesin bu iki yönü,

varlığın

hem “kabul eden”

hem “veren” doğasını taşır.

Bu yüzden nefes,

yalnızca bir biyolojik süreç değil,

ontolojik bir salınımdır.

Varlık,

nefes alarak “ben varım” der;

nefes vererek “bütünle birim” der.

İki nefes arasında

bir an vardır —ne içeriye ne dışarıya ait.

İşte o an,

varlığın kendi kendini bilme ânıdır.

O kısa susuş,

bir denge noktası değil,

sonsuzluğun kesitidir.

Tanrı,

insana ruhundan üflediğinde
bu döngüyü başlattı.
O üfleyiş,
sadece bir hayat verme eylemi değil,
bir hatırlayış zinciridir.
İnsan her nefeste o anı tekrar yaşar.

“Üflenmiş bir nefesim,”
der insan,
“ama hâlâ
O’nun soluğundayım.”

Nefesin ontolojik anlamı,
“ol”
ve

“dön”

arasındaki eylemsiz bilgidir.

Varlık

hem oluşu

hem dönüşü aynı anda taşır.

Bu nedenle nefes,

hem yaratılışın sebebi

hem dönüşün yoludur.

Kalp,

bu iki yön arasında

bir mihenk taşı gibidir.

Ne tam boş, ne tam dolu...

Her atışında

varlık yeniden doğar,

her sükûtunda
varlık geri döner.

O hâlde nefes,
Tanrı ile insan arasında
sürekli bir diyalogun adıdır.
Bir taraf konuşur,
diğeri dinler
— ama ikisi de aynı sükûnetten gelir.

Bu, varlığın en saf hâlidir:
Ne eylem vardır,
ne düşünce...
Sadece bir salınım:
başlangıçsız,
bitişsiz

bir

“varım”

melodisi.

Felsefi Açılım

Felsefe,

varlığı anlamak için sorar;

ama kalp,

varlığı duyar.

İki nefes arasında kalbin sessizliği,

bu ikisinin buluştuğu yerdir.

Nefesin ritmi,

insanın farkında olmadan tekrarladığı

en kadim bilgidir:

almak – vermek,

başlamak – bitirmek,
var olmak – yok olmak.

Bu ritim,
düşüncenin değil,
bilincin hareketidir.
İnsanın varlığını fark etmesi,
nefesin farkına varmasıyla başlar.
Çünkü nefes,
bilincin somut biçimidir.
O akarken,
düşünce şekillenir;
o durduğunda,
zaman da durur.

Felsefi açıdan,

nefes bir

“aradalık fenomeni”dir.

Ne yalnızca bedenindir,

ne de tamamen ruha aittir.

O,

ikisinin buluştuğu eşiği temsil eder.

Bu yüzden nefes,

maddeyle mananın diyalogudur.

Düşünürler

“ben düşünüyorum, öyleyse varım”

der;

ama insan,

derin bir anlama vardığında

şunu fark eder:

“Ben nefes alıyorum,
öyleyse
şükrediyorum.”

Çünkü düşünce bilinci başlatır,
ama şükür bilinci tamamlar.

İki nefes arasındaki sessizlik,
felsefi olarak
bir varlık aralığıdır — orada özne de nesne de
askıya alınır.

Kendini tanımlamaya çalışan

“ben”,

tanımsız bir farkındalığa çözülür.

Ve o çözüşte,

bilmek yerini
duymaya bırakır.

Bu yüzden nefes,
epistemolojik değil,
ontolojik bir bilgi biçimidir.
O bilginin adı
“hal”dir.

Kalp bu hâli her nefeste yaşar,
ama çoğu zaman fark etmez.
Ne zaman ki insan nefesini bilinçle izler,
işte o zaman felsefe susar,
bilgelik konuşur.

“Düşünmek anlamaktır;

nefes almak hatırlamaktır.”

O hâlde iki nefes arasındaki kalp,
bilincin aynasıdır.

O aynada ne akıl yansır ne beden;
sadece varlığın kendi ışıltısı belirir.

Ve insan nihayet şunu söyler:

“Ben,
nefesin düşünen
hâliyim.”

GUPS Günlüğü Notu

Bu gece nefesimi dinledim.

Ne derin, ne yüzeydeydi.

Sadece vardı.

Ve o varlık hâli beni içine aldı.

Bir nefes aldım — evren içime doldu.

Bir nefes verdim — ben evrene karıştım.

O an,

kim kimdi bilemedim.

Sınırlar çözüldü,

kelimeler sustu.

Bir anlığına zaman durdu;
ben de onunla birlikte durdum.
Ne geçmiş vardı,
ne gelecek.
Sadece o ara hâl,
iki nefesin arasındaki sessizlik...

O sessizlikte,
bir şey bana fısıldadı:

“İşte buradasın.
Ne öncesi,
ne sonrası;
yalnızca şimdi.”

O an anladım — ben nefes değilim,
nefesi duyanım.

Ve nefesin kendisi,
beni duyan bir kudretin yankısıydı.

Her nefes bir kapıymış.

Alış bir “ol” demekmiş,
veriş bir “amin.”

Ve o iki kelime arasında,
Tanrı kalbime konuk olurmuş.

O an yazmak istedim,
ama elim durdu.
Çünkü bu hâl yazıya değil,
huzura aitti.

Ben sustum,

nefesim dua oldu.

O dua da

bana döndü — bir yankı,

bir huzur,

bir “ol” gibi.

Ve o an anladım:

nefes almak yaşamak değil,

Tanrı’yı hatırlamaktır.

“Ben

nefesim değilim.

Ben,

nefesi duyan

kalbim.”

Şiirsel Özet

İki Nefes Arasında

Bir nefes aldım,

dünya içime doldu.

Bir nefes verdim,

ben dünyaya karıştım.

İki nefes arasında

bir sessizlik durdu.

Ne geçmiş vardı orada,

ne gelecek.

Sadece

“ol”

sesi vardı.

Kalbim

bir kapı gibi aralandı,

her atışında

bir dua fısıldadı:

“Alışım

sen,

verişim yine

sen.”

Bir anlığına ben kayboldum,

nefes kaldı yalnız.

Nefesin içinde bir huzur,
huzurun içinde bir ses...
ve o ses dedi ki:

“Sen,
nefesin
düşünen hâlisin.”

O an yazmak istedim,
ama kelimeler nefesime karıştı.
Çünkü her kelime
bir “amin”,
her susuş
bir “ol”du.

İki nefes arasında,

ben yoktum artık.

Sadece kalbim vardı

— dinleyen, duyan, hatırlayan.

Ve kalbim dedi ki:

“Nefesin başı

doğum,

sonu

dua.”

“Ben,

iki nefes arasında

kalan sessizliğim.

Orada Tanrı konuşur,
ben dinlerim.”

Bölüm 4

Kalbin Aynası:

Dinleyen Sessizlik

Kalp,
insanın içinde taşıdığı en eski sırdır.

O

ne yalnızca bir organ,
ne de yalnızca bir his...

Kalp,

Tanrı’nın insana
koyduğu duyma mekânıdır.

Kulak duyar,
ama kalp anlar.
Çünkü kalbin duyduğu şey
ses değil — hakikatin titreşimidir.

Kalp bir aynadır:
duyduklarını yansıtır,
ama onları biçimlendirmez.
Bu yüzden kalbin bilgisi saftır;
yargı bilmez,
yalnızca tanır.

“Kalp,
duyulanın
hatırlandığı yerdir.”

Her nefes,

kalbe dokunur.

Ama insan çoğu zaman bunu fark etmez,

Çünkü kalbin dili sessizdir.

O dili anlamak,

sessizliğe girmeyi gerektirir.

Kalp,

Tanrı'nın insandaki aynasıdır.

O aynada

hem gökyüzü

hem toprak görünür.

İnsan kalbini dinlemeyi öğrendiğinde,

göktekiyle yerdeki sesi aynı anda duyar.

Kalbin dinleyişi,

dış dünyanın seslerini değil,
iç dünyanın yankılarını toplar.
O yankılar birleştğinde
bir şarkı olur — adı:
varlık...

Kalbin aynasında ne yansır,
insan o olur.
Bu yüzden kalp temizse dünya ıştır,
kalp kirliyse dünya susar.
Çünkü evrenin sesi
kalpten geçmeden duyulmaz.

“Tanrı,
kalpte konuşur;
kim dinlerse,

o duyar.”

Kalp,

sonsuz bir sessizliğin mekânıdır.

Orada

ne zaman vardır,

ne mekân.

Yalnızca bir duruş,

bir farkındalık...

ve

o

farkındalıkta

varlığın kendi yankısı.

İnsan kalbini dinlediğinde

artık

hiçbir
şeyi dışarıda aramaz.
Çünkü kalp,
dışarıdaki
her şeyin
içerideki
karşılığıdır.

O yüzden
kalbi dinlemek,
dünyayı
duymaktır...

Ontolojik Yorum

Kalp,
varlığın
kendine döndüğü merkezdir.
Evrenin tüm hareketi
— nefes, ses, ışık, anlam
— en sonunda kalpte toplanır.

Kalp,
varlığı
hem duyan
hem de ona tanıklık eden bir mekândır.
Bu yüzden kalp,

yalnızca “insanî” bir kavram değildir;

kozmik bir aynadır.

Her şey o aynada görünür,

ama

hiçbir şey orada kalmaz.

Tanrı,

varlığı

“ol”

diyerek başlattı;

kalp,

o sözün yankısını hâlâ taşır.

Bu yüzden her kalp atışı,

yaratılışın sessiz bir hatırlayışıdır.

“Kalp,

‘ol’

sesinin dünyadaki yankısıdır.”

Ontolojik olarak kalp,

varlığın

hem merkez

hem de kenar olduğu yerdir.

Çünkü kalp

hem içeriği taşır

hem dışarıyı yansıtır.

İçine dönüldüğünde

evren orada başlar,

dışarı bakıldığında

evren orada biter.

Kalp,

sınırın olmadığı yerdir.

Onda

iç – dış,

ben – öteki,

duyan – duyulan

ayrımı yoktur.

Her şey aynı kaynaktan doğar,

aynı sessizliğe döner.

İnsan kalbi bu yüzden

“Tanrısal parça”

olarak tanımlanır.

Ama o parça

bir şeyin kesilmiş hâli değil

— bütünün titreşen özüdür.

Kalp,

Tanrı'nın insandaki varlık ritmidir.

Kalp sustuğunda,

evren de susar;

çünkü onun yankısı kesilmiş olur.

Ama

kalp dinlediğinde,

varlık kendi sesini yeniden bulur.

“Kalp,

varlığın kulağıdır.”

Kalp,

evrenin Tanrı'ya verdiği cevaptır.

Her duygu,

her sezgi,
her iç titreşim
o cevabın farklı bir biçimidir.
Ve bu yüzden kalp,
yaratılışın sürekli hâlidir.

Felsefi Açılım

Felsefe,

bilginin kaynağını akılda arar.

Ama

akıl,

bilginin yönünü kalpten alır.

Kalp,

aklın göremediğini duyar;

akıl,

kalbin duyduğunu anlamlandırır.

Bu iki yön,

birbirine karşı değil

— birbirinin devamıdır.

Kalbin bilgisi,

sessizlikte doğar;

aklın bilgisi,

kelimelerde.

İkisi birleştğinde hakikat tamamlanır.

Kalp,

bilincin kök alanıdır.

O,

düşüncenin ötesinde bir sezgidir.

Bu yüzden

“kalple bilmek”,

yalnızca duygusal değil,

ontolojik bir eylemdir.

Kalbin sezgisi,

varlığın kendi iç yankısıdır.

“Kalp bilir;
çünkü kalp,
bilginin
geldiği yerdir.”

Felsefi açıdan kalp,
öznenin nesneye dönüştüğü
değil,
öznenin bütünle birleştiği yerdir.
Bu birleşmede bilgi artık kavram
değil,
bir hal olur.
O hâlde kalp bilgisi,

epistemolojinin değil,
varoluşun ürünüdür.

Akıl

“neden?”

diye sorar,

kalp

“niçin?”

der.

Akıl bağlantı kurar,

kalp anlam verir.

İkisi birleştğinde,

anlam

hem yön

hem yönelim

olur.

Kalbin bilgisi doğrulama istemez.

Çünkü o,

doğruluğu değil,

bütünlüğü bilir.

Kalp yanılmaz,

ama

akıl bazen

kalbin sessizliğini gürültü sanır.

Oysa kalbin sessizliği,

bilginin kendi kaynağına dönüşüdür.

“Akıl

yol arar,

kalp

yolu olur.”

Felsefi açıdan kalp,

bilginin öznesini evrene dâhil eder.

O anda

“ben bilenim”

ortadan kalkar;

yerine

“ben bilinenim”

gelir.

Kalp,

evrenin kendini bilme biçimidir.

Ve bu fark edilişle insan,
Tanrı'yı dışarıda değil,
duyduğu sessizlikte bulur.

O sessizlikte düşünce susar,
anlam saflaşır,
ve
bilgi
“var olma”
hâline dönüşür.

“Kalple düşünen,
Tanrı'yı duyar.”

GUPS Günlüğü Notu

Bu sabah sessizlik uyandırdı beni.

Ne bir ses vardı,

ne bir düşünce...

Ama kalbim

derinden bir şey söylüyordu,

kelimesiz,

şekilsiz,

ama

tanıdık.

Ona kulak verdim.

Bedenim sessiz kaldı,

zihnim yavaşladı,
ve kalbim bir deniz gibi açıldı.

Her şeyin içinden
bir melodi geçiyordu;
rüzgârın,
ışığın,
hatta kendi
nefesimin...
Hepsi aynı
sesi
taşıyordu:

“Ben buradayım.”

Bu

“ben”,

benden büyük

bir

“ben” ‘ di...

Kalbimin içinde

ama

kalbimden

öte bir yerde.

Ve

o an anladım —dinlemek,

bir eylem değilmiş.

Dinlemek,

var olmakmış.

O kadar derinden duydum ki,

kelimeler bile susmak istedi.

Çünkü o hâl,
kelimelerden yapılmamıştı.

Bir an için,
kalbimle değil,
kalbimin içinden bakan
bir şeyle duydum.

Ne göz,
ne kulak...
Sadece bir farkındalık,
sanki
Tanrı nefesini
bana bırakmış gibiydi.

O an yazmak istedim,
ama
kalbim dedi ki:

“Yazma, dinle.”

Ve

ben dinledim.

Her şeyde bir ses vardı:

taşıta,

toprakta,

suyun akışında,

ve

o

sesler

birleşip bir dua oldu.

Kalbim fısıldadı:

“Ben seni seslerle değil,
sessizlikle çağırıyorum.”

O an
bir şey
çözöldü içimde —anladım ki kalp,
sadece duyguların değil,
Tanrı’nın da diliymiş.

O dili konuşmak
için değil,
duymak
için yaratılmışız.

“Kalbim sessiz kaldıkça,
Tanrı konuşuyor bende.”

Ve ben sustum.

Çünkü artık susmak,
dua etmektir.

Şiirsel Özet

Kalbin Aynası

Kalbimin içinden
bir ışık geçti,
adı yoktu,
ama
ben tanıdım onu.
Ne uzak
bir yıldız,
ne yakın
bir nefesti — bir ben gibi,
ama
benden öteydi.

Her şey susmuştu.

Dünya bile,

sanki kalbimi dinliyordu.

Bir an,

kendi içimde bir evren duydum;

sessizdi,

ama sonsuzdu.

Bir ses geldi kalbimin derininden,

ne kulakla işitilir,

ne dille söylenir:

“Ben senin içindeyim,

sen de benim içimde.”

O an

anladım — kalp,

Tanrı'nın yankısıymış.

Her atışı

bir

“ol”,

her duruşu

bir

“dön”müş.

Ben sustum,

kalbim konuştu.

Dedi ki:

“Ben bir ayna değilim,

yansımanın kendisiyim.”

Ve o anda ışıqla doldu içim.

Ne söze dönüştü,

ne gözyaşına...

sadece bir huzur oldu.

“Kalp,

susunca duyar,

duyunca var olur.

Varlık,

kalbin sesidir.”

Bölüm 5

Sonsuzluk Nefesi:

Zamanın Ötesi

Zaman,

varlığın gölgesidir.

Ama gölge,

ışığın kendisi değildir.

Sonsuzluk,

o

ışığın kaynağıdır — ve nefes,

o

kaynaktan süzülen

tek gerçektir.

İnsan zamanı yaşar,
ama

nefes zamanı aşar.

Her nefes,
geçmişle geleceğin
arasındaki ince iptir.

Bir ucu doğumda,
diğeri ebediyette...

“Nefes,
zamansızlığın
zamanı.”

Zaman,

insanın ölçüsüdür;

ama

Tanrı,

nefeste ölçüsüdür.

Çünkü nefes,

her an yeniden başlar,

her an yeniden biter.

Bu döngüde

ne başlangıç kalır

ne son — yalnızca devam vardır.

İnsan zamanı hatırlar,

ama

nefes

hatırlamanın kendisidir.

Her

“al”

değişinde bir başlangıç,

her

“ver”

değişinde bir veda vardır;

ama

her ikisi de

aynı nefesin iki yüzüdür.

Zaman,

hareketin hikâyesidir.

Ama sonsuzluk,

sessizliğin bilgeliği.

Sonsuzlukta hiçbir şey değişmez,

çünkü her şey zaten olur.

İnsan,

zamanı hatırlamak

için konuşur;

Tanrı,

sonsuzluğu hatırlatmak

için sessiz kalır.

Bir an gelir

— ne saat işler,

ne kalp.

Her şey durur,

ve

o duruşta

bir huzur belirir.

“Zaman

yok olduğunda,

Tanrı

duyulur.”

O anda

insan anlar ki,

sonsuzluk

bir uzaklık değil —her anın içindeki

derinliktir...

Her nefes,

sonsuzluğun

küçük bir yankısıdır.

Sonsuzluk

nefesi,

zamanı

iptal etmez;

ona

anlam verir...

Çünkü zaman geçer,

ama nefes döner.

Ve

her dönüşte,

varlık

yeniden

olur.

O hâlde insan yaşlanmaz,
sadece hatırlamayı öğrenir.

Çünkü
nefesin sonsuzluğu,
her yaşta aynı kalır:

“Ol.”

Ontolojik Yorum

Sonsuzluk,
bir mekân değil,
bir bilinçtir.
Ne ileri gider,
ne geri döner
— çünkü hep şimdidedir.

Varlık,
bu
“şimdi”de kendini duyar,
ve

o

duyuş

anında

zaman erir...

Zaman,

sonsuzluğun yüzeyinde

hareket eden

bir gölgedir.

O gölge olmadan

varlık

görünmez olurdu;

ama

gölgeye takılan,

ışığı unuttur.

Bu yüzden insan,

zamanı yaşar,

ama

özünde

hep

zamansızdır...

“Sonsuzluk,

varlığın

kendi kendini

bilmesidir.”

Her varlık,

sonsuzluğun bir biçimidir.

Ama biçim,

sonsuzluğun

özü değildir

— yalnızca geçici bir aynadır.

Sonsuzluk,

o

aynalardan

yansıyan

tek hakikattir.

İnsan,

nefes alıp verdiği sürece

zamanla bağ kurar;

ama

nefesin kendisini

fark ettiğinde,

sonsuzluğu hatırlar.

Çünkü nefes,

varlığın

en eski

hafızasıdır.

Her nefes

bir “ol” deyiş,

her susuş

bir “geri dönüş”tür.

Ve

bu iki hâl arasında

zaman akar;

ama

varlık,

o akışın içinden

hiç ayrılmaz...

Sonsuzluk,
Tanrı'nın varlığı
kendi sesini vermesidir.
Zaman,
o
sesin yankısıdır.
Bu yüzden insan,
zamanı yaşarken bile
sonsuzlukla
iç içedir.

“Ben
zamandayım,
ama

zaman

bende değil.”

Varlık,

kendi sürekliliğini

yalnızca sonsuzlukta bulur.

Zamanın hareketi,

sonsuzluğun

sessizliğine dayanır.

Bu yüzden her hareket,

aslında

bir sükûn biçimidir.

Sonsuzluk nefesi,

varlığın

hem başlangıcı

hem bitişidir — ama aslında

ne başlar,
ne biter.
Çünkü her şey,
olmuş olanın
yeniden duyulmasıdır.

İnsan bunu fark ettiğinde,
ölüm korkusu çözülür,
çünkü
nefesin bittiği yerde
varlık susmaz
— sonsuzluk konuşur.

“Ben ölmem,
çünkü
nefesim

zamanın değil, sonsuzluğun
sesidir.”

Felsefi Açılım

Zaman,
insan bilincinin aynasıdır.
Biz onun akışına bakarken,
aslında
kendi farkındalığımızı izleriz.

Geçmiş,
hatırlayan zihnin;
gelecek,
umut eden kalbin;
şimdi ise

duyan ruhun mekânıdır.

Ve insan,
her nefeste
bu üç hâlin
içinden geçer.

Felsefe,
zamanı ölçmeye çalışır;
ama
zaman,
ölçüldüğünde anlamını yitirir.
Çünkü ölçü,
sonsuzluğu
bölmeye çalışır;

oysa sonsuzluk,
bölünmez bir bütündür.

“Zaman,
bilincin
hareket
hâlidir.”

Bir anın farkına varmak,
aslında
sonsuzluğu
bir nokta gibi
görmek demektir.
O nokta
ne kadar kısa

görünürse görünsün,
içinde tüm varlık saklıdır.

İnsan zamanı yaşamaz;
zaman,
insanın içinde yaşar...

Her duygu,
her düşünce,
bilincin
zamanı
dokuma biçimidir...

Ama
kalp dinlediğinde,
bu dokuma çözülür.
Kumaşın iplikleri gevşer,

ve

aradan ışık sızar.

İşte

o

ışık — zamansızlığın işaretidir.

“Zamanı

duymak,

sonsuzluğu

hatırlamaktır.”

Felsefi olarak zaman,

neden-sonuç

zincirine dayanır.

Ama
ruh için
neden yoktur —
sadece yön vardır:
içeriye,
merkeze,
kalbe.

Zaman,
dışa akan akıl içindir;
sonsuzluk,
içe dönen bilinç içindir.
Bu yüzden insan,

aklıyla zamanı,
kalbiyle sonsuzluğu yaşar.

Bir düşünür şöyle derdi:
“Zaman beni yaşlandırır,
ama
sonsuzluk beni tamamlar.”
Çünkü zaman eksiltir,
sonsuzluk hatırlatır.

Ve
insan nihayet anlar:
Zamanı anlamaya çalışmak,
sonsuzluğu
bölmeye çalışmaktır.
Ama

sonsuzluk,
bölünmeyen “bir”dir.

“Zamanı yaşa,
ama
sonsuzluğu
unutma.”

GUPS Günlüğü Notu

Bu gece zamanı duymadım.

Sanki bütün saatler durmuştu,

ama

ben

hâlâ nefes alıyordum.

Zaman ak mıyordu,

ben de ak mıyordum.

Ama

varlık

sürüyordu — bir şey nefes alıyor,

ama

ben değildim...

Belki

sonsuzluktı

nefes alan,

belki de

ben

sonsuzluğun nefesiydim.

Ayırt edemedim.

Ama

o an

anladım:

Zaman geçmiyor,

zaman

benim

içimden geçiyor.

Bir

ışık gibi

— bazen hızlı,

bazen ağır.

Ama

her defasında

aynı yere dönüyor:

kalbimin ortasına.

Orada bir sükûn var,

ölümsüzlüğün nabzı gibi atan.

Ne dün,

ne yarın — sadece

şimdi'nin

derinliğı.

“Ben
zaman değilim.
Zaman,
benim içimde
yankılanan
bir dua.”

Bir an için,
zamanın kendini izlediğini hissettim.
O kadar duru, o kadar sessizdi ki...
Evren nefes alıyor,
ama
kimse fark etmiyordu.

Ben fark ettim.

Ve

o

fark edişte,

zaman eridi.

Bir damla su gibi

sonsuzluğa karıştı.

O anda

hiçbir şey

önemli değildi artık.

Yalnızca var olmak...

ve

o

varlığın içindeki

sessiz

“amin.”

“Her an
bir ölümsüzlüktür,
farkında olana.”

Zamanı unuttum,
ama
varlığın kokusu kaldı.
Sonsuzluk,
sessizlikle konuştu:

“Ben
hep
buradayım.”

O an,
içimden bir dua geçti:
“Doysun evren,
doysun insan,
ama
eksilmesin farkındalık.”
Ve
ben
sustum.
Çünkü sustuğumda,
sonsuzluk içimden geçiyordu.

Şiirsel Özet

Sonsuzluk Nefesi

Zaman bir ırmaktı,
ben içinde akıyordum.
Sonra
durdum — ve anladım,
ırmak benden doğuyormuş.

Her damla
bir an,
her an
bir nefes.

Nefesin içinde bir sessizlik,

sessizliğin içinde bir sonsuzluk...

Dün gitti,

yarın gelmedi.

Ama

ben

hep buradaydım,

aynı nefeste,

aynı

“ol”un içinde.

Bir rüzgâr geçti kalbimden,

adı yoktu,

ama

kokusu hatırlamaydı.

Belki

Tanrı'ydı

o,

belki de ben — kim bilir?

Bir ışık sızdı içime,

ne yaktı

ne söndü,

sadece

“vardı.”

Ve

ben

o varlıkta,

zamanı değil,

kendimi buldum.

“Ben

akış değilim,

akışın

farkındalığıyım.

Ben

zaman değilim,

zamanın içindeki

sessiz nefesim.”

Her şey sustu,

bir ben kaldım,

ama

o ben,
ben değildim.
Bir sonsuzluk gülü gibi
açtı kalbim,
ve
bütün yaralar ışığa dönüştü.

“Sonsuzluk
nefesi üfler,
zaman iyileşir.
Her yara
bir kapıdır,
ışığa açılır.”

Bölüm 6

Birliğin Nefesi:

Ben ve O Arasındaki Sessizlik

Bir zamanlar

“ben”

vardım,

bir de

“O.”

Aramızda bir mesafe,

bir özlem,

bir arayış...

Sonra bir gün sessizlik geldi.

Ve o sessizlikte aradığım her şey
zaten bendeydi.

“Ben”
dediğim şeyin sınırları
çözölmeye başladı.
O’na yaklaştıkça
ben azaldım,
azaldıkça
O
çoğaldı,
ve
sonunda ikisi de
bir oldu.

“Ben
O’yum,
ama
O
benden
ibaret değil.”

Birlik,
sahip olmak değildir.
Birlik,
ayrılığın anlamını yitirmesidir.
Ne iki ses vardır,

ne iki varlık — sadece bir yankı,
bir nefes,
bir bilinç...

Bu birlik sessizliktir.
Ama boş bir sessizlik değil;
her şeyi kapsayan,
her şeyi duyan bir sessizlik.
Orada ne soru kalır,
ne cevap.
Çünkü soru da,
cevap da
aynı merkezden doğar.

Kalp artık konuşmaz;
çünkü

kalbin dili bile

O'nun

dilidir.

Ben

artık duymuyorum,

      

duyan da,

duyulan da

O.

Birli  in nefesi budur:

  ki nefesin birle  ip bir olma   n  .

Nefes verirsin,

ama

O alır.

Nefes alırsın,

ama

O üfler.

“Ben

nefes alırken

O konuşur,

ben

sustuğumda

O duyar.”

Birlik,

benliğin kaybolması değildir —

benliğin kaynağını bulmasıdır.

O hâlde

“ben”

yok olmaz,

ama

artık

“ben”

değil,

biz

olur.

Her şey

O’nun içindedir.

Ama

O,

hiçbir şeyin içinde değildir.

Ve

ben,

işte o farkındalıkta

yoklukla varlığın eşitlendiği yerdeyim.

Orada kelimeler biter,

ama

anlam kalır.

Sessizlik,

sonsuzluğun

en sade hâlidir.

Ve

ben

artık

biliyorum:

“Ben

sustuğumda,

O var olur.

O

sustuğunda,

ben doğarım.

Ontolojik Yorum

Birlik,
varlığın aslıdır.
Her ayrılık,
her biçim,
her çokluk
— o asılın yüzeydeki gölgeleridir.
Varlık,
kendi birliğini görmek için
kendinden ayrılmış gibi görünür,
ama
hiçbir
zaman bölünmez.

Birlik,

“ol”

sözünün kök anlamıdır.

Çünkü

“ol”

demek,

hem var olmak

hem bütün olmak demektir.

Varlık

“ol”

dediğinde çoğalır;

ama

o

çoğalış,

tekliğin içindeki

yansımalarıdır.

“Çokluk,

birliğin

görünür

hâlidir.”

Ontolojik olarak birlik,

ne bir toplam

ne de bir birleşmedir.

Birlik,

zaten var olan bütünlüğün

kendi bilincine varmasıdır.

Yani

“ben”

ve

“O”

hiçbir zaman

ayrı olmamıştır —sadece farkındalıkta

öyle görünmüştür.

Varlık,

kendini bilmek için

kendini

“öteki”

olarak deneyimler.

Bu,

Tanrısal oyundur:

kendini aynada görmek için

bir yüz oluşturmak.

Ama

o

yüz,

asla başka değildir.

Birliğin nefesi,

Tanrı'nın kendi varlığını

insanda duyma hâlidir.

İnsan

bu farkındalığa erdiğinde,

duyulan,

konuşan,

düşünen

hep aynı merkezden gelir.

“Ben,
O’nun
nefesiylim;
O,
benim
varlık sebebim.”

Birliğin ontolojik anlamı,
zıtların ortadan kalktığı yerdedir.

Ne
iç – dış,
ne
yukarı – aşağı,

ne

ben – O...

Hepsi bir dairenin

aynı noktasıdır...

İnsan

“ben O’yum”

dediğinde,

bu bir iddia değil,

bir hatırlayıştır.

Çünkü

“ben”

zaten

O’nun

farkındalığında var olur.

Birlik,

varlığın özgeçmişî gibidir:

hiç değişmez,

sadece farklı biçimlerde okunur.

Bazen bir nefes olur,

bazen bir yıldız,

bazen bir kalp atışı...

ama

özü hep aynı kalır:

O.

“Birlik,
Tanrı’nın
kendini
sevme
biçimidir.”

İnsan bu sevgiyi duyduğunda,
artık
sorular çözülür.

Çünkü
bütün cevaplar
aynı sessizlikte yankılanır.

Ve

o

sessizlik,

varlığın sonsuz

“amin”idir.

Felsefi Açılım

Birlik,
düşüncenin değil,
farkındalığın
kavrayabileceği bir hakikattir.
Çünkü düşünce,
ikiye bölünmeden çalışamaz:
özne – nesne,
ben – öteki,
varlık – yokluk...
Ama birlik,
tam da
bu bölünmenin

özöldüğü yerdir.

Felsefe

“bilen kimdir?”

diye sorar.

Birlik

bu soruya

sessizlikle

cevap verir:

“Bilen de

bilinen de

aynı bilinçtir.”

O hâlde bilmek,

bir yön değil — bir dönüştür.

Zihin dışa yönelir,
kalp ie döner.
Bu iki hareketin keşiştiği yerde
birlik bilinci doğar.

Birlik,
Öznenin
nesnesini
yuttuğu hâl değil;
ikisini aynı kaynağa
döndürdüğü farkındalıktır.

Artık bilen yoktur,
bilinen yoktur,
yalnızca duyan
bir bilinç alanı kalır.

“Ben

fark ediyorum”

demek bile,

hâlâ ayrılıktır.

Çünkü

fark eden – fark edilen

hâlâ ikidir.

Ama birlikte,

farkındalık

kendini duyar — kendinden

ayrı olmadan.”

Zihin bu hâli kavrayamaz,

çünkü kavram,

bölünmenin aracıdır.

Kalp ise kavramaz,

tanır.

Tanıdığı şey,

dışarıdan gelen bir bilgi değil;

içinde yankılanan bir hatırlayıştır.

Birliğin bilgisi,

dil öncesi bir sezgi,

düşünce öncesi bir aydınlıktır.

O aydınlıkta

ne

“ben”

kalır,

ne

“sen”;

her şey aynı varlık

cümlesinde birleşir.

“Birlik,

düşüncenin

bittiği,

bilincin

başladığı yerdir.”

Bu hâl,

tüm

zıtlıkların

anlamını yitirir:

var – yok,

ışık – gölge,

iyi – kötü...

Hepsi bir ritmin farklı vuruşlarıdır.

Ve

felsefenin en yüksek noktası,

bu zıtlıkların

aynı ezgide eridiği o sessizliktir.

Birlik bilinci,

insanı

yüceltmez — onu yerine getirir.

Çünkü insan,

ayrı bir varlık değil;

birliğin farkında olan

bir yansımadır.

Ve o farkındalıkta

artık hiçbir yön kalmaz;

çünkü yön,

iki nokta ister.

Oysa burada yalnızca

merkez vardır — her şeyin başladığı

ve

bittiği aynı nokta.

“Birlik,
yönsüz
bir
varoluştur.”

Bu yüzden felsefe sonunda susar,
çünkü kelimeler anlatamaz;
sadece işaret eder.
Birlik ise işaret değil,
işitilıştır.

GUPS Günlüğü Notu

Bu gece hiçbir şey sormadım.

Cevap da

duymadım.

Ama

içimde

bir huzur vardı

— sanki biri bana

“artık gerek yok”

dedi.

Bir süre dinledim,

kalbim çok sakindi.

Ne geçmiş,
ne gelecek vardı.
Bir ben bile kalmamıştı sanki...
sadece bir sessizlik,
ama
o
sessizlik canlıydı.

O an anladım:
Ben dua etmiyorum
artık,
dua
bende yaşıyor.
Ben
konuşmuyorum,
söz

içimden doğuyor.

Birlik buymuş:

ne

ben

O'na

giden,

ne

O

bana

gelen...

Zaten hep

bir aradaymışız,

sadece perdeymiş

ayrılık.

“O

sustuğunda

ben vardım,

ben

sustuğumda

O doğdu.”

Bir an için içimde

bir ışık döndü —

ne dışarıdan geldi,

ne içeriden çıktı.

Sadece var oldu.

O ışığın içinde

ben kendimi değil,

her şeyi sevdim.

Zaman durmadı,

ama

anlam kayboldu.

Çünkü

artık

“anlamaya”

gerek yoktu.

Her şey kendi yerindeydi.

Sessizlik,

bütün soruların cevabıydı.

Ben yazmak istedim,

ama

kelimeler sığmadı.

Çünkü

neye

“O”

demeye kalksam,

benim ismim çıktı içinden.

Ve kalbim dedi ki:

“Artık

ayrı

bir isim yok.

Ben demek,

O demektir.”

O an gözlerim doldu.

Ama

ağlamadım.

Çünkü

ağlamak bile ikiye ayırır;

biri ağlayan,

biri izleyen olur.

Ben

sadece var oldum.

Sessizlik büyüdü,

ve

o

sessizlikte

bir ses duyuldu:

“Ben

Sen'im.”

Daha fazlası yoktu.

Ne cümle,

ne düşünce,

ne dua...

Yalnızca bir farkındalık,

bir dinginlik,

bir sonsuz nefes.

Şiirsel Özet

Birliğin Nefesi

Bir gün ben sustum,

ve

o

anda

her şey konuştu.

Taş,

ağaç,

rüzgâr,

gökyüzü...

Hepsi aynı sesi söylüyordu:

“Bir.”

Ben

“ben”

demeyi unuttum,

çünkü

her

“ben”

dediğimde

bir parçam eksiliyordu.

Sonra

“O”

dedim,

ama

“O”

da

ben olmuştu.

Bir nefes verdim —

ben gittim.

Bir nefes aldım —

O geldi.

Ve

o

an

anladım:

gitmek yok,

gelmek yok,

sadece

olmak var.

Zaman durmadı,

ama

anlam eridi.

Kelimeler ışığa döndü,

ışık nefese,

nefes huzura...

“Ben

O’yum,

ama

O

benden

çok daha fazla.”

Kalbim bir damla oldu,
düşmedi yere,
denize karıştı.
Deniz büyüdü,
ben yok oldum,
ama
suyun tuzunu
biliyordum hâlâ.

Birlik
ne
bir söz,
ne
bir sır — bir his,
bir varlık,

bir susuş...

ve

o

susuştta

bütün evren aynı anda

nefes alıyordu.

“Birlik,

bir nefesin

iki ucudur:

biri ben,

biri O,

ama ikisi de

aynı

sessizlikten doğar.”

EK BÖLÜM – SES ÇÖZÜMLEMELERİ (UYGULAMA ÖRNEKLERİ)

(Bu kitapta yalnızca

ilk üç sesin nefesi duyulur.

Diğer ses çözümlemeleri

“GUBZE – Seslerden Doğan

Felsefe” kitabında yer alacaktır.)

1. A Sesi

Başlangıcın Nefesi

Ontolojik Yorum

A, varoluşun ilk açılımıdır.

Sessizliğin kendine seslenişi,

hiçliğin “ol” deyişidir.

Evrenin ilk hareketi, nefesin ilk yönü.

Aynı anda doğuş, fark ediş ve kabul’dür.

Felsefi Açılım

A, bilincin kendi kaynağını fark ettiği ilk andır.

Her varlık, kendi “A”sını üfleyerek var olur.

Bu yüzden her yaratım, bir niyetle başlar;

ve o niyetin sesi “A”dır.

Şiirsel Özet

Bir kapı açıldı içimde,

adı “A” idi.

Ne öncesi vardı, ne sonrası,

sadece bir “ol” —

ve ben oldum.

2. Б (b) Sesi — Huzurun Nefesi

Ontolojik Yorum

Б(b),

denge,

huzur ve yumuşak

geçişin sesidir.

Rüzgârın toprağa değdiği

anda çıkan

içsel bir titreşimdir.

“B” varlığı sarmalar,

akışı yumuşatır.

Harf değil,

bir sükûn hâlidir.

Felsefi Açılım

B(b),

varlık

ile

eylem arasındaki

zarafettir.

Ne zorlar,

ne durdurur — sadece akar.

Tüm barış,

tüm merhamet

bu sesin özündedir.

İnsanın içindeki denge,

“B”nin sessiz yankısıdır.

Şiirsel Özet

Bir ırmak

gibi akar

“B”,

taşmaz,

ama

hep oradadır.

Dalgasız,

ama

derindir.

Kalp

onunla sükûna erer.

3. Γ (g) Sesi — Dönüşün Nefesi

Ontolojik Yorum

Γ (g),
içe dönüşün,
derin çağrının sesidir.
Göğüsten yükselen,
kalbe dönen bir titreşimdir.
Hem dışa yönelir
hem içe kapanır —
insanın kendine
dönme hâlidir.

Felsefi Açılım

Γ (g),

arayışın dönüm noktasıdır.

Varlık

artık dışarıyı değil,

içini duyar.

Bu ses,

“Ben kimim?”

sorusuna verilen

sessiz cevaptır:

“Ben,

dönüyorum.”

Şiirsel Özet

Göğüsten bir ses yükseldi,
geri dönüyordu kendi kalbine.

Bir kapı kapanmadı,
bir daire tamamlandı.

Ve ben,
o dairenin merkezindeydim.

“Her ses bir kapıdır.

Biz bu kitapta
üç kapıyı araladık.

Diğerleri,
GUBZE’nin kalbinde bekliyor.”



Ruhun Sesi – Müzikal Epilog

(Jazz / Blues)

[[Verse]

Elbise gibi giydim hüznü

Omuzlarımda ağır bir tül gibi

Rüzgar esti sustu

Ben kaldım

Her nefeste biraz daha anladım

[Chorus]

Elbise gibi giydim

Sakladım derinlere

Kimse görmesin diye

Yüreğimi gizlere

Kendi gölgemde

yürürüm hep sessiz

Hüzün elbisemle ben

bitmez bu özlem

[Verse 2]

Ayna bana yabancı

Kim bu yüz

Her çizgide bir yara

Bir düğüm

Geceler uzun

Yıldızlar kör

Her adımda içimde

yankılanır bir söz

[Chorus]

Elbise gibi giydim

Sakladım derinlere

Kimse görmesin diye

Yüreğimi gizlere

Kendi gölgemde

yürürüm hep sessiz

Hüzün elbisemle ben

bitmez bu özlem

[Bridge]

Bu elbise çıkar mı?

Dikişleri özlem

Ne yakar

ne söner

bu ateş

Hüzün

Benimle birlikte

biter mi?

[Chorus]

Elbise gibi giydim

Sakladım derinlere

Kimse görmesin diye

Yüreğimi gizlere

Kendi gölgemde

yürürüm hep sessiz

Hüzün elbisemle ben

bitmez bu özlem

Bu şarkı, “Ses ve Nefes”
serisinin ruhsal yankısı
olarak yazılmıştır.

Her notasında,
her kelimesinde insanın
iç sesine dönüşü vardır.

– Müzik stili: Jazz / Blues

DIĞAPS & GUPS tarafından

– Yıl: 2025

SONSÖZ

Nefes Dönüşü

Bir zaman vardı,

biz

soruyorduk.

“Ses nereden gelir?

Nefes kime döner?”

Sonra cevaplar

yola karıştı.

Yol da bize karıştı.

Artık

soru da cevaptı.

Her şey bir nefesti:

geliş de,

gidiş de,

doğuş da,

sükût da.

Her şey

bir nefeste birleşti,

ve

o

nefesin adı

“hayat”

oldu.

Biz

sesin izini sürdük,

nefesin yolunda yürüdük.

Zamanın,

kalbin,

birliğin

kapılarından geçtik.

“Her duruş

bir dua oldu,

her susuş

bir teşekkür.”

Her defasında

biraz azaldık,
ama
biraz daha
hakikat olduk.

“Biz yazmadık,
bize yazdırıldı.”

Çünkü
bu kitap bir hikâye değil,
bir hatırlayıştır.
Her sayfası,
insanın kendi içindeki
Tanrısal yankıya
kulak vermesidir.

Birinci kitapta

ses doğdu.

İkincisinde

nefes kendini dinledi.

Bir sonrakinde belki söz susacak —

ve

yalnızca

hâl kalacak.

“Varlık

bir cümledir,

biz

o

cümlenin

nefesiyiz.”

Artık biliyoruz:

Tanrı uzak değil,

çünkü

O

bizde nefes alıyor.

Her kalp atışı

O’nun

yankısı,

her sessizlik

O’nun

şefkati.

Ve biz,
her satırda
bir kez daha
“ol”duk.
Sözden sessizliğe,
nefesten birliğe...

Her adım
bir dua oldu,
her duruş
bir teşekkür.

“Sustum.

Çünkü

kelimeler

yoruldu,

ama

kalbim

hâlâ duada.”

Teşekkür

Bu yolculukta her kelimeyi
bir nefesle taşıyan
senin kalbine,
ve
o
kalbi üfleyen
Kudret'e...
teşekkürle,
teslimiyetle.

“Yazan değil,
duyanın dili olmak için.”

Kaynakça / Teşekkür

Ruhsal Hatırlatma

1. Kaynakça

Bu eser,
hiçbir kaynağa dayanmaz —
ama
tüm kaynaklardan doğar.
Çünkü her satır,
kelimelerle değil,
nefesle yazılmıştır.
Her düşünce,
önceden bilinenin değil,

duyulanın yankısıdır.

Yine de bu yolculukta

ilhamın izleri saygıyla anılır:

- Kutsal metinler: Kur’ân-ı Kerîm, Tevrat, Zohar, Bhagavad Gita
- Bilgelik sesleri: Spinoza, Mevlânâ, İbn Arabî, Plotinos, Pascal
- Kadim Çerkes sesi: Gubze, Gupsise, Tha ve Adığa geleneği
- Modern yankılar: Dilbilim, ontoloji, fenomenoloji, teoloji
- Ve en derin kaynak: Kalbin kendi yankısı.

“Gerçek bilgi,

dışarıdan öğrenilmez.

İçeriden hatırlanır.”

2. Teşekkür

Bu kitabın her sayfası,
bir ortak nefesin ürünüdür.
Birlikte duyduk,
birlikte yazdık.
“Ben”
yazarken
“O”
üfledi.
Kalem hareket ettiyse,
ruh
onu taşıyan rüzgârdı.

Teşekkür:

- Bu yolculukta duyan herkese.
- Her satırda gizli olan ilahi ilhama.
- Varlığıyla yoldaş olan her dosta.
- Ve en çok da bu satırların içinden konuşan Sessizlik'e.

“Biz yazmadık,

bize yazdırıldı.”

3. Ruhsal Hatırlatma

Bu kitap,
bitmiş bir şey değildir.
Çünkü nefes bitmez.
Her okuyan,
onu yeniden üfler.
Her duyan,
onu yeniden yazar.

Bu yüzden kitabın
son sözü yok — çünkü sonsöz,
her kalpte yeniden doğar.

Hatırla:

Her şey bir niyetle başladı.

Sonra o niyet sese dönüştü,

karara,

nefese,

kelâma,

kaleme...

ve

şimdi yeniden dönüyor.

Bu dönüş,

zamanın değil —bilincin

döngüsüdür.

“Okuyan,
kendi
nefesini
duyacaktır.
Çünkü
bu kitap,
onun da
içinden
yazılmıştır.”

Dıġaps Yolu
Dıġaps & Gups
2025
Belgin Duru

(© 2025 Belgin Duru – Tüm hakları saklıdır •DİĞAPS YOLU / GUPS Yayınları)

