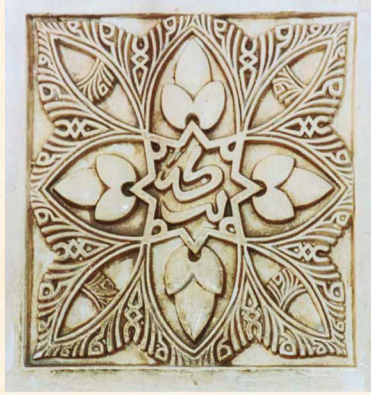


İLÂHÎ HUZURDA

Sonsuzla Bağ Kurmak ve Bilinçli Farkındalık



KABIR HELMINSKI

SUFI
KİTAP



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 9

Birinci Bölüm

Ayrılıklar Şehri / 15

İkinci Bölüm

Gönlün Yolculuğu, İlahi Ruhu Aksettirmek / 21

Üçüncü Bölüm

Benlik, Kalp ve Ruh / 27

Dördüncü Bölüm

Yaratıcı Enerji Ve İnsan Kapasiteleri / 33

Beşinci Bölüm

İç ve Dış Dünyamızı Dengelemek / 41

Altıncı Bölüm

Var Oluşun Gücü / 47

Yedinci Bölüm

Gönüllü Dikkat / 52

Sekizinci Bölüm

Meditasyon: Dikkatin Geliştirilmesi / 60

Dokuzuncu Bölüm

Sahte Benliğin Tiranlığı / 67

Onuncu Bölüm

Ruhun Bakımı / 79

On Birinci Bölüm

Vicdan / 85

On İkinci Bölüm

Öz Benlik / 91

On Üçüncü Bölüm

Egoyla Arkadaşlık Etmek / 98

On Dördüncü Bölüm

Farkındalık Aynasını Parlatmak / 103

On Beşinci Bölüm

İçeriği Dinlemek / 110

On Altıncı Bölüm

Kişiliğin Dansı / 116

On Yedinci Bölüm

Parçalanmış Benliği Toplamak / 122

On Sekizinci Bölüm

Bedenin Gizemleri / 130

On Dokuzuncu Bölüm

İman ve Lütufkarlık / 138

Yirminci Bölüm

Gayretin Simyası / 144

Yirmi Birinci Bölüm

Hedef Ve Öz-Biliş / 149

Yirmi İkinci Bölüm

Korkudan Özgürleşmek / 155

Yirmi Üçüncü Bölüm

Izdrap: Hayal mi Gerçek mi? / 162

Yirmi Dördüncü Bölüm

Bencilliğin Üstesinden Gelmek / 166

Yirmi Beşinci Bölüm
Ölmeden Önce Ölmek / 169

Yirmi Altıncı Bölüm
İnsan Ruhunun Özgürlüğü / 172

Yirmi Yedinci Bölüm
Sevdiğimiz Şey Neyse Ona Dönüşürüz / 178

Yirmi Sekizinci Bölüm
Aşkın Dönüştürücülüğü / 184

Yirmi Dokuzuncu Bölüm
Aşk Dini / 190

Otuzuncu Bölüm
İbadet: Sonsuzla Kurulan Bağ / 194

Otuz Birinci Bölüm
Psişeyi Arındırmak / 198

Otuz İkinci Bölüm
İlahi İklimlerde Hizmet / 208

Otuz Üçüncü Bölüm
Tasavvuf Nedir? / 213

TERİMLER SÖZLÜĞÜ / 218

ÖNSÖZ

Mevcudiyet

“Var olma hali” bizi Allah ile farkındalıklı bir bağ kurmaya davet eder. İman, ihsan, etik ve toplumsal adalet bir kişinin Tanrı’yı *zikretme* hali üzerine kuruludur. Allah’ı zikretme kapasitesi, uyanık ve anda olabilme yetisi ile alakalıdır. Niyet, tefekkür, takva ve ihsan ile hareket etmek için farkındalıklı bir mevcudiyet ön gerekliliktir.

Bu; uyanış, hatırlayış, bilinçli farkındalık, zikir gibi farklı isimlerle ya da tamamen isimsiz olarak tüm manevi geleneklerde geçen ortak bir temadır. Bilincin uyanıklığı bizi huşu ve hayret haline açar. Bu dünyadaki var oluşa daha ileri boyutlar ilave eder. Alışlagelmiş bilinç halinin dar şeridinin ötesinde bulunan ve insanın örtük potansiyelini açacak ana anahtar işlevini gören bir meleke vardır.

Bu vaziyeti, kutsala dair farkındalığın ve sahici bir hürmetin olduğu tüm geleneklerde buluruz ancak İslam’da hayatın tamamı kutsallaştırılmıştır. Bu yüzden, İslam’daki pek çok pratik, mevcudiyet halini gerektiren ve bunu geliştiren yollar olarak anlaşılabilir: abdest, namaz (salat), tüm ilişkilerimizde gösterdiğimiz edep. Tefekkür ettiğimiz konulara istinaden buna *mevcudiyet* diyelim.

Mevcudiyet hali, *bilinçli olarak anda olma* özelliğidir. Düşünce, duygu ve eylem gibi diğer tüm insanî işlevlerimizin bilinmesi, gelişmesi ve uyumlanmasını sağlayan, daha yüksek bir farkındalık seviyesinin faaliyete geçmesidir. Mevcudiyet, bir alanı nasıl kapladığımız kadar, hareketlerimizi ve akışımızı da kapsar. Öz-imgemizi ve duygusal tavrımızı şekillendirir. Uyanıklığımızın, açıklığımızın ve samimiyetimizin derecesini belirler. Enerjimizi sızdırıp etrafa saçıp saçmayacağımızı ya da onu bedenleyip yönlendirip yönlendirmeyeceğimizi mevcudiyet halimiz belirler.

Söz konusu hali, bu gezegendeki evrimin (tekamülün) bir sonucu olarak insanda ortaya çıkan öz-farkındalıktır. İnsandaki mevcudiyet yaşamın diğer formlarından sadece nicelik olarak farklı değildir; insanlık, yeni bir hayat şekli, iradeyi doğurmaya yeterli ve yoğunlaştırılmış bir manevi enerjiyi temsil eder. İrade ve bilinçli seçimin gücü ile insanlar niyet koyabilir, dürtülerini ve arzularını aşabilir, kendilerini eğitebilir, doğal dünyayı koruyup kollayabilir. Ne yazık ki insanlar bu gücü, doğayı sömürmek ve diğer insanlara zulmetmek için de kullanılabilir. İrade kuvveti, bir yandan bizleri bilinçli bir ahenge getirebilirken diğer yandan aynı ahengin içinden ayrılığa doğru sürükleyebilir.



Allah'ın varlığının insanda tecelli ettiği anlayışıyla mevcudiyet halinden, insanî bir vasıf olarak söz etmekteyim. İstedüğümüzde bu mevcudiyeti harekete geçirmeyi öğrenebiliriz. Mevcudiyet, bir kez etkinleşince hem içeride hem de dışarıda bulunabilir. Mevcudiyetin, olduğumuzu zannettiğimiz şeyin sınırlarının ötesine uzanabildiğini fark edebildiğimizde ayrılıktan, ikilikten kurtulmuş oluruz. Ancak o zaman bu mevcudiyetin *içinde* olmaktan bahsedebiliriz.

Birçok insan günümüzde çoğulcu, postmodern ve dindarlığın sonlandığı bir devirde yaşamaktadır. Halihazırda çok daha az sayıda insan iman kuvvetine sahiptir. Geçmiş yüzyılların hika-

yelerinin, inanç sistemlerinin ve mitolojilerinin güvenilirliklerini kaybettiği ancak bir o kadar da insanlık tarihinde daha önce hiç olmadığı kadar kolay ulaşılabildikleri bir zamandayız. Şu anda onları mutlak değil, göreceli gerçeklikler olarak görmekteyiz. Kùltürlerin sınırları geçirgenleştii, bağınazlık çözülmekte. Buna rağmen hâlâ ortak bir manevi dağarcığımız mevcut değil. Lakin dünya, daha önce örneğine rastlanmamış bir ekonomik, psikolojik ve manevi kavuşum noktasına doğru hareket halinde. Sınırlı bir alanı paylaşan çok fazla sayıda insan mevcut. İletişim, evrensel ve anında gerçekleşir bir hale geliyor. Bu teknoloji ve iletişim bombardımanını dengeleyebilmek için insanlık hiç olmadığı kadar manevi bir farkındalığın ihtiyacını duymakta. Aksi halde bizi aşığıya çekecek olan bilinçsiz güçlere yenik düşeceğiz. Arzularımızı tatmin eden eşı benzeri görülmemiş yollar, hayatın amacı ve anlamı hakkındaki cehalet gibi ona savaş açan güçleri dengelemek için, içimizde gizli olan insanîyeti uyandıran ve geliştiren bir yola her zamankinden daha çok ihtiyacımız var.

Ama karamsarlığa gerek yok. Manevi bir gelişim sistemi olarak İslam'ın batını ve temel anlayışı şeklinde tanımladığım tasavvuf, Yaratıcı Kudret'in yaşamın kalbinden açılan bir ifadesidir ve bu zor zamanlarda bize rehberlik edebilir.



Sizlerle İslam'ın kadim bilgeliği içerisinde korunmuş bazı deneyim, düşünce ve bilgileri en pratik yollarla paylaşmak istiyorum. Bu fikirlerin çağdaş insanın kalbinin derinliklerine nüfûz etme zamanı artık gelmiştir. Yeni bir dille takdim edildiklerinde bu kadim bilgilerin, modern şartların dayattığı koşullanma ve direnç duvarlarının içinden geçebilmeleri mümkündür.

Yaşamlarında ilimlerini ve mevcudiyet hallerini benimle cömertçe paylaşan hocalarıma minnettaram. Biyografik kimliklerinden ziyade işlevsel rollerini vurgulamak istediğimden dolayı

birbirinden farklı bu eğitimlere kitap boyunca “hocam” olarak hitap edeceğim.

Aşkın ve mevcudiyetin kapsamlı geleneği içerisindeki bu farklı insanlar, verebildiklerini benim de alabileceğim kadarıyla sundular. Bu canlı bağ olmadan geleneğin miras bıraktığı öğretileri anlamaya dahi başlayamazdım. İslam’ın manevi tarihine olan borcum, burada söyleyeceğim her şeye içkindir.

Yetişkinlik dönemimin büyük kısmını çeşitli maneviyat psikolojileri ve pratiklerini soruşturarak geçirdim. Yolu yürüdüm; arada yan yollar keşfettim, bazı çıkmaz sokaklara dahi girdim. Kırk yılı aşkın bir süredir Orta Doğu ve Doğu’nun kadim bilgilerini çağdaş Batı çevrelerinde uygulama deneyi ile meşgulüm. Kendi deneyimlerimin de kanıtladığı üzere, mevcudiyet pratiği “burada ve ânda” kâmil bir insanın hayatını yaşayabilmek ve bahsedilen niteliklerin “manevi” olduğunu bilmektir.

Bu mevcudiyet hali, daha iyi bir hayata götüren bir pasaport gibidir. Ait olduğumuz o her şeyi aşan Varlık’la aramızdaki bağıdır. Ancak bu bağ çoğunlukla, alelade kaygıların, bedensel arzuların, duygu bozuklukların ve zihinsel kargaşanın arasına gömülü kalmıştır. Bilgi, pratik ve idrak ile bu mevcudiyet uyandırılabilir. Nihayetinde konuşurken, hareket ederken, düşünürken, hissederken artık onsuз olamayız. Bu mevcudiyeti uyandırmak, temel insanî niteliklerimizi yeşertmek ve yaşamlarımızın belli şartlarını yerine getirmek için gereken şeyleri faaliyete geçirmenin en güvenilir ve doğrudan yoludur. Mevcudiyet, duyuların dünyasıyla Ruh dünyası arasındaki kesişim noktasıdır. İnşallah, mevcudiyetin gücünü ve güzelliğini keşfetmekten hiçbir zaman vazgeçmeyelim.

Bu kitap, enerjileri kendine has olan belli başlı dönüştürücü fikirleri sunmayı amaçlamaktadır. Ancak bu fikirleri uygulamaya geçirmek ve yaşamak gereklidir. Fikirlerin nasıl uygulanacağı sizin keşfinize bırakılmıştır; aksi halde bu bilgilerle aranızda pratik ve dönüştürücü bir ilişki olmayacaktır. İlerleyen sayfalarda, kendi gündelik yaşantı, dünya görüşü ve inancınızın formel pratikleri

içerisinde bu fikirlerin uygulanmasına dair bazı tavsiyelerim olması onların nihai olduğu anlamına gelmez. Bu fikirleri özümsemek için kendinizi onların gücüne açmalı ve onları yaşamınızda aktif bir şekilde uygulamalısınız.

Anlaşılması ve ifade edilmesi güç olabilecek bu konuya dair açık ve tutarlı bir dil kullanmaya çalıştım. Karşılaşabileceğiniz herhangi bir karışıklık ya da kusurlar için affınıza sığınırım.

Kabir Helminski, 2013

Mevlana dedi ki: Bu dünyada asla unutulmaması gereken bir şey var. Kalan her şeyi unutup sadece bunu hatırlarsan kaygılanacak hiçbir şeyin olmayacaktır. Ancak bunu unutup diğer her şeyi hatırlayarak yerine getirsen dahi hiçbir şey yapmamışsın demektir. Bu tıpkı bir padişahın seni bir ülkeye belli bir görev amacıyla yollamasına benzer. Oraya gidip yüz tane başka iş yapıp gönderilme nedenin olan görevi yerine getirmezsens o zaman hiçbir şey yapmamış olursun. İnsan da belli bir görev için dünyaya gönderilmiştir; bu onun amacıdır; onu yerine getirmediği takdirde hiçbir şey yapmamış olacaktır.

“Fihî Ma Fih”

Hız. Mevlana



Birinci Bölüm Ayrılıklar Şehri

Bulutlarla kaplı bir şehir vardı. İçinde kocaman iş merkezleri, okullar, dükkanlar ve fabrikalar bulunurdu. Şehir hem malzemelerin hem de insanların birer ham madde gibi akıp gittiği bir yerdi. Ekonominin merkeziydi. Önemli ve başarılı bir insan olmak için içinde bulunmak zorunda olduğun ama aynı zamanda pek çok korkunç şeyin de yaşandığı bir mekandı. İnsanların çoğu kendi nazarında başarısızdı. Hiçbir yer ya da kişi çeşitli kanunsuz işlerden sıyrılmış değildi ve bu ortamın desteklediği koşullar ölümcül ve bulaşıcı olanlar da dahil olmak üzere sonsuz sayıda binbir türlü hastalığı yeşertirdi.

Bu şehir çok karanlıktı. Enerji kısıtlıydı ve çok az ışık vardı. İnsanlar gölgelerinden içinde birbirinin yanından geçip giderler ve etrafındakileri kolay kolay seçemezlerdi. Muhtemelen daha fazla dikkat çekmek için kendilerine çeşit çeşit abartılı kıyafetler ve aşırı tavırlar uydururlardı.

Burada insanların şüpheyle ve korkuyla yaşamaları normaldi. Sözümona arkadaşız diyenler bile birbirlerine karşı çok mesafeliydi. Kontrolün kimde olduğunu soracak olursanız yanıtları: “Hepimiz özgürüz, kendi bildiğimiz yolu tutarız, kimse bizi kontrol etmez, burada işler böyle yürür.” olurdu.

Yaşadığım şehre dair çocukken içimde hep bir huzursuzluk vardı. Anne-babamla yaptığımız arabalı seyahatlerde kırsal bölgelere dair bir fikir edinmiştim ama ergenlik çağına geldiğimde şehrin en kötü ve en iyisiyle içinde her şeyin bulunabileceği bir yer olduğunu düşünüp enerjisi ve oyalayıcı özellikleriyle gurur duymaya başlamıştım. Günün her saatinde kendimi şehrin karanlık sokaklarına atardım. Gözlemci olmak istesem de giderek onun bir parçası haline geliyordum. Sonunda başka türlü bir yaşam sürmeyi ya da kendi içimde bir şeyleri değiştirmeyi dilemeye başladım ama bunu ne kadar sık düşünsem de değişen bir şey yoktu. Bir gün birisine şunu sordum: “Bir şeylerin yolunda gitmediğini hissedenden bir tek ben miyim, yoksa başkaları da arada böyle şeyler hissediyor mu?”

“Elbette hepimiz şikayet ederiz.” dedi adam. “Hayat böyle. Gerçeklere uyum sağlamalıyız. Ne diye akıntıya karşı kürek çekelim ki? Ancak bu şehirde öyle bir yer var ki orada senin gibi hissedenden insanlara rastlayabilirsin. Mahallenin adı PİŞMANLIK’tır.”

Ah...Pişmanlık mahallesi denen yer ilgimi çekmişti. Belki kafama uygun insanlarla bir arada olabilir, en azından bu kadar garip ve yalnız hissetmeyebilirdim. Bir süre burayı yuva belledim ve sakinlerini tanıdım. Bazı eylemlerine dair pişmanlık duymaları haricinde her bakımdan şehrin diğer insanları gibiydiler. Aralarında her durumda kendini üstün saymaktan keyif duyan, kibirli, kıskanç ve samimiyetsiz pek çok birey vardı. Bencillikleri ve şüphelerini, takıntılarını ve tereddütlerini, pişmanlıklarını ve zayıflıklarını kaçınılmaz olarak kabullenmek zorunda olmaları gibi hususiyetleriyle onları gayet iyi tanıdım.

“Neden değişmiyorlar? Neden bir şeylerin üzerinde sadece düşünüp asla eyleme geçmiyorlar? Neden tüm bunların eninde sonunda nasıl sonuçlanacağını hesaba katmayız?” diye sordum.

Buradaki insanlardan bazıları bir şekilde şehrin dışına çıkmayı başarıp PAYLAŞIMCIKÖY adındaki bir yere gelmişlerdi. Burayı ya gerçek bir çaresizlikten ya da tesadüfen bulmuşlardı. Köy sınırı

rındaki bir levhada RUH HEPİMİZİN İÇİNDE yazıyordu. Bu köy Şefkat Hatun'un mekanıydı. Burada insanlar çeşitli bir aradalık halinden keyif alırdı. Kutlamalar yapmak için çok nedenleri vardı; birlikte şarkı söyler, dans ederlerdi. Çocuklarına saygı duyulurdu ve onlara oyun oynamaları için bolca zaman ve faydalı olacakları işler de verilirdi. Kapılar seyyahlara her daim açıktı ve onlar çok güzel ağırlanırlardı. Aile bireylerinin yaşlanıp işe yaramaz hale gelme korkuları yoktu. İçlerinden biri hastalanacak olsa diğerleri bunu o kişiyi ziyaret için özel bir fırsat olarak görürlerdi. Evli olanların yargılanma ya da terk edilme korkuları yoktu. Sevgililer suçluluktan uzak, saf haldelerdi. Hepsi de bütünü bir parçası olduğundan dolayı herkes kendi yaptığı işe değer veriyordu ve herkesin bir diğerine ihtiyacı vardı, böylece her insanın uğraşacak bir işi mevcuttu.

Ama tüm bunların ötesinde bu insanları mutlu kılan şey, Şefkat Hatun'a hissettikleri sınırsız ve koşulsuz sevgiydi. Onunla bir kez tanışanın şehre geri dönmesi neredeyse imkansızdı.

Tamamen kendi çıkarları doğrultusunda ve öngörülebilir şekilde hareket eden şehirdeki insanların aksine Paylaşımcköy'dekilerin sağı solu belli olmazdı. Mantık dışı davranırlar, ellerindeki en iyi şeyleri hiçbir karşılık beklemeden verirlerdi. Bu insanlar sevgi frekansında yaşarlardı. Başka yerlerde pek hayatta kalmaları mümkün olmazdı ama Paylaşımcköy'de fakir ve zengin beraberdi. Aralarında en eğitilmiş olanlar daha fazla bilmek isteyenlere tevazuyla ders verirdi. Hizmet edenler, hizmet alanlar tarafından saygı görürdü. Buraya varır varmaz kendimi rahatlamış ve evimde hatta neşeli hissettim. İçimde bir takım huzursuzluklar başladığını hissettiğim o ana kadar hayatım yolunda gitti. Çehresi hayat ve merhametle ışılan o yaşlı adam görüp kendisine "Belki sen bana yardım edebilirsin, gerçekten ne istediğimi hatırlayamaz oldum." dedim.

"En derinden sevdiğin şey nedir?"

“Şehirdeyken aşkı unutmuştum. Bu köye geldiğimde burada bu insanlarla beraber yaşamaktan daha çok istediğim bir şey olmadığını fark ettim ama artık bundan da emin değilim.”

“Bu köyün ilerisinde, ziyaret etmek isteyebileceğin bir yer var evladım.” dedi. “Kaygılanmaya hacet yok; orayı bulmana yardımcı olabilirim. Orada bir süre geçirirsen Allah’ın izniyle dört çeşit insanla tanışabilirsin.”

“Bunlardan ilki Taklitçilerdir. Onları Hakikat üzerine okurken ve konuşurken, hatta meditasyon pozları verip farklı ibadetler yaparken de göreceksin ancak zihinleri çoğu zaman başka yerdedir. Ve yine de sanki sahiden sevgiyi biliyormuşçasına sevgiye giden yollarını ve sevginin meyvelerini tatbik ederler, bu nihayetinde onları kurtaracaktır. Dileyelim ki bu taklitler tahkike¹ dönüşsün.”

“Sonraki grup Savaşçılardır. Daha Büyük İş yaparlar yani kendileriyle mücadele ederler. Sessiz ve nazik; hürmetkar ve özenlidirler. Hayatın basit eylemleri, ibadeti ve ânın getirdiği hizmetler yapmayı severler. Egonun yapaylıklarından ve getirdiği zihin dağınıklıklarından sıyrılmışlardır. Egoları sevgiyle yumuşamış, teslim olmuş ve Rablerine hizmet etmeyi öğrenmiştir. Onları bulursan yanlarında sabrı ve rızanın hakikatini öğrenene kadar kal.”

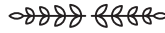
“İnşallah tanışabileceğin üçüncü grup Zikir İnsanlarıdır. Yaptıkları her şeyde içlerindeki Hakk’ı hatırlarlar. Birbirlerinin dikkatini Hakk’ın huzurundan alıkoymak çekincesiyle az yer, az uyur ve az konuşurlar. Birlikte olması en kolay insanlardır, tüy kadar hafiftirler, kimseye yük olmazlar. Allah’ın izniyle onlarla uzun seneler geçirirsen şüphelerinin ve gafletin üstesinden gelebilirsin. Ancak bunu yapsan dahi hâlâ Ben ve O arasındaki gizli çelişki devam edecektir.”

Bu noktada üzerime öyle bir hüznün çökmüştü ki farkına dahi varmadan gözyaşı dökmeye başlamıştım. Bu hüznün içinde bo-

1 Hakk’a ermek, hakikati bulmak için gayret sarfedip neticede Hakk’ın sıfatlarıyla sıfatlanmak. (Kubbealtı Lugat)

ğulmak istedim çünkü gerçek olan her şeyden çok uzak ve kaybolmuş hissediyordum. Fakat ihtiyar dostumun aydınlık yüzü beni bu umutsuzluk halimden çekip çıkarmıştı.

“Ah kendi egonun kölesi olmuş, dilenci, sürgündeki yetim, sevgili evladım, Allah’ın izniyle tanışacağın dördüncü grup Tamamen Teslim Olmuş İnsanlardır. Konuşmazlar. Kendi başlarına hiçbir gereksiz eyleme girişmezler, Rablerinin iradesi karşısında bir engel, tereddüt, yeniden durup düşünme ve pazarlık etme yoktur. Benliklerinin en latif haline erişmişlerdir. Kendi hiçliklerinin bilincinde olduklarından sanki yoklarmış gibi şeffaflardır. Bu insanlar, kendileri için hiçbir şey istemezler çünkü Yaratıcı Güç’e bağlanmışlardır. Onların hallerini öğrenene ve eylemlerin onlarınkine benzeyene kadar yıllarca aralarında yaşayabilirsin ancak hâlâ ayrılık acısı çekiyorsan, hâlâ kendinsen, hâlâ aşığı ve maşuğu ayrı ayrı görüyorsan onlardan biri olamazsın. Deneyimin hâlâ kendi bilinçaltının kuyusundan, kendi içsel duyularından geliyorsa, yani sende kendinden bir iz kaldığı sürece amacına ulaşmamışsındır. Bil ki sadece Ruh’tan gelen hakiki bir eminlik ve ilim vardır. Ruh artı hiçlik: Bu senin en yüce kaderindir.



Bu hikaye kendi yorumumu kattığım ve ayrıntılı olarak incelediğim, 19. yüzyılda yazılmış bir Türkçe kaynaktır. Ola ki bu vesileyle arayışta olanlarımız, nerede yaşadığımızı ve nereye gittiğimizi tefekkür edebilsin diye.2

2 Bakınız: *Risale-i Mahbûb Nefsin Şehirleri*, Muhammed Sadık, Büyüyen Ay Yayınları, 2013.

