

İÇİNDEKİ
SESİ
DİNLE

© 2024, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-464-2

Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları : 761

Başarı Dizisi : 142

Kitabın Adı : İçindeki Sesi Dinle

Yazarı : Hacer Derelican

Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı

Editör : Sevgi Korkut

Kapak Tasarım : Enis Ak

İç Tasarım : Vildan Ekşi

Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2024

Baskı ve Cilt : BPC Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Cevizlik Mah. Hüsreviye Sok. Erşen İş Hanı No:15 Kat:3-38

Bakırköy / İstanbul

Tel: 0212 549 53 83

Sertifika No: 48745

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

[/hayatyayinlari](#) [/hayatyayinlari](#)

HACER DERELİCAN

İÇİNDEKİ
SESİ
DİNLE

HACER DERELİCAN

Hacer doğduğu günden beri bir arayış içinde... Ne bulduğunu bilmiyor ama bu yolda olmayı çok seviyor. Her gün mutlu çünkü Yaradan her gün, onu aradığına bir adım daha yaklaşıyor. Bu yüzden çok okuyor... Kitapları... En çok da kâinatı...

Ağaçları çok seviyor. İsimlerini aklında tutamasa da yapraklarını eline alıp sevmeyi, okşamayı... Bir nefes alabilmesi için her saniye görevde olduklarından dolayı da minneti en çok yapraklara, şükrü Yaradan'adır.

Kitap okumayı, seyahat etmeyi, çocuklarla çocuk olmayı ve yaratılmış her şeyi keşfetmeyi çok seviyor.

Evli, mutlu ve üç melek ona "anne" diyor.

İletişim bilgileri:

Mail: h.derelican@gmail.com

Instagram: [@rahatlamaterapisti](https://www.instagram.com/rahatlamaterapisti)

Facebook: Entspannungs und Schlaftherapeutin Hacer Derelican www.hacer-derelican.de

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
<i>Doğaya Bakarak Tefekkür.....</i>	13
İKİNCİ BÖLÜM	
<i>Dine Bakarak Tefekkür.....</i>	73
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
<i>Hayatın İçinde Tefekkür.....</i>	99
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
<i>Nefis Mertebeleri.....</i>	211
BEŞİNCİ BÖLÜM	
<i>Yanlış Telkinler.....</i>	219
ALTINCI BÖLÜM	
<i>Ramazan Ayı Dualarım.....</i>	235

Her bilgi bir tohumdur.
Zamanı geldiğinde filizlenir,
büyür ve meyve verir, yiyenlerin bedenine
ve ruhuna şifa olur.
Bu kitapta yazanlar da tohumdur.
Filizlenmek için sabırla vaktini bekler.
Meyveniz bol olsun.

İthaf

Özüme ithafen...
Özümüze ruhundan üfleyen
Rabbimize şükürle...

ÖNSÖZ

İlk söz zordur... Ama onu söyleyince de gerisi gelir. İçimde çağlayan bir ırmak var. Artık içime sığmıyor, taşmak istiyor. Beni yerimde durdurmayan işte bu ırmak. Nereye akacağı belli değil. Öyle çılgın ki durdurmak imkânsız. Ama içinde öyle bir güç var ki engel tanımıyor. Önüne çıkanları, kendisiyle birlikte sürüklüyor. Aslında bu herkesin içinde var, bunu duyabilmek için dış seslerden uzaklaşıp içe dönmek gerek.

Ben ne kadar kitap okuduysam, eğitim aldıysam, doğada gezdiysem, bu ırmağın sesini daha çok duydum ve bu ses güünün birinde çığlıklara dönüştü. Ben bu sese kulak verdikçe, duyduğum sesin okyanustan geldiğini fark ettim.

Her su damlası, okyanusa kavuşmanın hayali ile yaşar. Suyun içindeki her bitkinin bir görevi olduğu gibi, biz de kodlanarak gönderildik dünyaya.

İç sesimize yoğunlaştıkça görevimizin bilincine varıyoruz. İç sesimiz derken içimizin en derinlerinden gelen Rabbimizin bize ilham ettiği o sesi duymaktan bahsediyorum.

Bir de bize vesvese vermeye çalışan olumsuz ses var, ondan bahsetmiyorum. Rabb'im her kulunu farklı bir fıtratta yaratmış. Bunu öğretmek için İslam'ın ilk emri ile "Okumak gerek. Ama Yaradan Rabb'inin adıyla okumak... Okudukça nakış nakış işlenen ve serpilen ruhlar, Rabb'immin engin ilminde fıtratını keşfedip yaratılış gayesi için okyanusa açılıyor. Okyanus Rabbimizdir. Biz ise bir damla. Damlanın okyanusa kavuştuğu an da Vuslat'tır...

“Bir saat tefekkür, bir sene nafil ibadetten daha hayırlıdır.” Bu hadis-i şerifi ergenlik yıllarında okuduğum günden beri tefekkür, hayatımın bir parçası oldu. Ve anladım ki, hayat bir anlam arayışı, şahit olma yolculuğu ve tefekkür de bunu bize kolaylaştıran en güzel yöntemmiş. Bakmak, baktığın yerde Rabb’ini görmek... Yaradılmış ile Yaradan arasındaki sır perdelerini tek tek aralamaya niyet etmek... Bu yolculuklar esnasındaki hislerimi, düşüncelerimi paylaştım bu kitapta... Yolu seviyorum çünkü an-ı seyyalede bizi yolcu eden Yaradan’ı çok seviyorum.

Bu yolculuğumda hep yanımda olan sevgilim Ömer’e, can yoldaşlarım tefekkür ufkumun sınırlarını aşmamda yardımcı olan evlatlarım Recep Said, Yiğit Hamza ve Vuslat’a şükranlarımı sunuyorum. Onlardan çok şey öğrendim. Yetişkinlerin öğreteceklerinden ziyade evlatlarının temiz zihinlerinden gelecek taze bilgilere çok daha fazla ihtiyaç olduğunu bana bizzat tecrübe ettirdiler, elhamdülillah. Onları bana emanet edene şükürüm sonsuz.

Kitabın son hâline gelmesi için aylardır benimle sancı çeken, değerli vaktini bu eser için harcayan sevgili Şehnaz Turunç’a en derin muhabbetlerimi sunuyorum, çok teşekkür ederim, var ol kardeşim.

Hatalar bana, gördüğüm mükemmel sanat ve tüm etki Yaradan’a aittir. Bana şifa olan size de şifa olsun.

Not: Çok derin duygular içerir. Derin suları seven ruhumun halleri inişli çıkışlıdır. Denizin dalgalarına göre savrulan duygularım seni de birazcık sarsabilir.

Ben korkmak yerine sörf yapmayı seçtim.

Dalgaları sevenler, sörfte hoş geldiniz.

Hacer Dereican

2024

BİRİNCİ BÖLÜM

Doğaya Bakarak Tefekkür

Doğa

Ne çok severim çiçeği, böceği seyretmeyi. Doğa ile iç içe olmayı, doğanın resmini çekmeyi... Çünkü bütün manzaralar filtresizdir. Allah'ın filtresinden daha güzeli olabilir mi?

Doğadaki her varlığın sükûnet içinde işlerine odaklanması beni hayrete düşürür. Yaptığımız işleri sekinet ve teenni ile yapmamız gerektiğini bizzat gösterirler. Sen hiç acele eden bir bitki veya hayvan gördün mü? Ama insan özellikle de hız çağı sayılan bu zamanda çok aceleci davranıyor. Aceleciliğin uzun vadede hastalıklara sebebiyet verdiğini de söylemek isterim.

Düşünceleri toparlamak için, maruz kalınan stresin azalması için olduğun ortamdan uzaklaşman lazım. Beynin odaklandığı noktadan yönünü çevirmek gerekir. Atalarımız bu yüzden "Tebdili mekânda ferahlık vardır." demiştir. Bunu her uyguladığımda ne kadar doğru olduğunu yeniden teyit ediyorum elhamdülillah... Tatilden bahsetmiyorum, size en yakın ormana gidin, parklara, nehir, deniz veya göl kenarına, hayvanın, bitkinin, ağacın

olduğu, yakında neresi varsa oraya gidin, bakın ve kendinizdeki değişikliği deneyimleyin ...

Temaşa etmeye doyamadığım güzellikler. Niyazi Mısırî'nin dizelerinde olduğu gibi: *Haktan ayan bir nesne yok... İşte doğa bize baktığımız her yerde Rabbimizi görmeyi öğretiyor.* Mesela deniz ... Deniz, nehir veya göl kenarları huzurludur, ummana açar gönülleri. Her damlaya baktıkça okyanusu görürsün. Genişlik, ferahlık verir. Denize baktıkça kendini özgür hissedersin. Ruhunun zincirleri kırılır, ufkun açılır. Her gördüğüm mavi de bana denizi çağırıştırıyor, bu yüzdendir maviye olan sevdam. İşim icabı çok konuşuyorum, ormanda susma hakkımı kullanarak tabiatı dinliyorum çünkü tabiat insanla konuşuyor. Tabiat da insan gibi, kim onu dinlerse ona açıyor, içindeki hikmet bohçasını... Biz de dinlemeyenlere içimizi açmıyoruz değil mi? Duymak için susmak lazım ...

Bu yüzden Yaradan iki kulak, bir ağız vermiş, dinlemek çok önemli.

Doğa gezileri, beden ve ruh uyumunun en güzel yaşadığı yerlerdir.

Yaratılmış her şey birbirine iyi gelmek için tasarlanmış sanki.

Subhanallah ...

Doęayla İç İçte Olmak İnsana Ne Kazandırır?

Maddeler hâlinde bakalım. Doğada olmanın önemini böylece daha iyi anlayacağız.

İlk başta insana sabretmeyi öğretir, istediğimiz şeylerin bizim istediğimiz zaman değil, vakti geldiğinde ve olgunlaşma zamanı tamamlandığında oluştuğunu öğretir.

Her bitkinin büyüme ve meyve verme zamanı farklıdır. Birinin verim zamanı başladığında diğersinin bitmiş olabilir. İnsan da öyledir. Herkes fitraten farklıdır, her birini bu farklı meziyetler ile olduğu gibi kabul etmezsen, olumlu meziyetlerinden de faydalanamazsın.

Her bitkinin ihtiyacı olan su miktarı farklıdır, biri çok su isterken diğersine fazla su verildiğinde ölür. İnsan ilişkilerinde de birine çok sevgi gösterdiğinizde ilişkiniz huzur dolar, diğeri de çok sevgi gördüğünde daralır, kendini sıkışmış hisseder. Yani böyle durumlarda ölçülü sevmek, duyguları yönetmek gerek.

Verici olmayı ve bereketi en güzel doğa gösteriyor insana. Bir ağaç meyve verirken bir gül etrafına nasıl huzur ve mutluluk dağıtıyor. Dağıttıkça azalmadığını bilakis çoğaldığını bitkilerden öğreniyoruz.

Toprakla temas ettiğimiz anda toprak bedenimizdeki negatif enerjiyi alıp, yerine pozitif enerji yüklüyor. İnsanında yaşadıklarını içinde dönüştürme yeteneği var. Topraktan kötüyü iyiyle takas etmemiz gerektiğini öğreniyoruz.

Doğadan öğreneceğimiz en önemli şey ise faydalı olanı yetiştirmek. Dikenler ekilmeden ürür. Yani hayatınızda ne istiyorsanız, bunun için emek vermeniz lazım, yoksa faydasız şeyler hayatınızda o kadar çok yer kaplıyor ve öyle çabuk ürüyor ki istediğiniz şeyleri yapmaya fırsat bırakmıyor...

Bunlar bana açılanlar, sizlere da mutlaka çok önemli bilgiler açılmıştır.

Tefekkür ederek bulalım inşallah.

Gökyüzü

Bir akşam oğlum arkadaşları ile birlikte dolaşmaya çıktı. Güneşin batışını izlemişler. “Tam senlik manzara vardı anne,” dedi döndüğünde. Evlatlarıma en çok öğretmeye çalıştığım şey: gökyüzüne bakmak... Yüzyıllardır insanlara yol göstermiş olan gökyüzünün altında yaşayıp da ona bakmadan ömür geçiren insana çok yazık değil mi? Tüm medeniyetlerin, tüm zamanların ortak hazinesidir gökyüzü. Hz. Âdem’den bu yana var olan hazine.

Gökyüzüne bir sanatkârın eli değmiş, gören var mı?

Ahmet Günbay Yıldız, bir romanında bir meczubun hikâyesini anlatır. Gecenin bir vakti kendini yollara vurur ve “Boyacı boyacı,” diye bağırır. “Ne boyacısı gecenin bu saatinde,” diye soranlara, “Kâinatı tüm renklere boyayan boyacıyı arıyorum,” dermiş.

Ahhh ne kutlu bir arayış... Ne samimi bir adayış... Biz dünyanın koşturmacasını bahane ederek kafamızı kaldırıp gökyüzüne bile bakmıyoruz. Kaçırduğumuz her anın, renklerin, nakışların telafisi var mı acaba?

Öyle güzel ki, Subhanallah... Aslında hepimiz hayatın koşturması içindeyiz. “Eee gördük de n’oldu?” diyebiliyoruz. Farkına vardığında ise o manzara insana, hayatta hiç geçmeyecekmiş sandığımız olayların ne kadar geçici olduğunu, hiç gitmeyecek gibi duran güneşin mutlaka batacağını, aslında hayatta sahip olduğu hiçbir şeye tutunmaması gerektiğini söylüyor. Sahip olduğun para, makam, zenginlik, güzellik, hepsinin de geçici olduğunu damarlarına kadar hissettiriyor. Sıkıntıların, darlığın, fakirliğin, stresin, sorunların da daim kalmayacağını da gösteriyor. Onlar da mutlaka geçecek.

Yaz mevsiminde hepimizin ayılıp bayıldığı güneşin yüzüne kışın kimse bakmıyor. Hava zaten soğuk olduğu için kimse önemsemiyor onun varlığını. Olsa da bir

olmasa da. İşte bizim insanların yanındaki itibarımız da güneş kadar. Yani işlerine geldiği kadar. Bu yüzden olduğumuz konuma çok da tutunmamak gerek. Güneşe kulak verin, hepimize çok şey anlatıyor. İnsan ilişkileri o kadar yormuş ki bizi, kendimize ayıracak vaktimiz yok. Bize iyi gelecek şeylere ayırmadığımız zamanı, “Bana bunu niye yaptılar, ben bunu hak etmedim, haksızlığa uğradım” diye çıkmaz düşüncelere ayırıyoruz...

Peki, ne geçiyor elinize? HİÇBİR ŞEY!

Sana iyi gelmeyen insanlarla birlikte olmayı bırak lütfen. En yakınların bile olsa şu sihirli sözü unutma:

MESAFE!

Lütfen size iyi gelmeyen insanlarla aranızda mesafe koyun! Tabii burada küsmeyi, konuşmamayı kast etmiyorum. Çünkü bu da yanlış ve Yaradan’ın yasakladığı bir tutumdur. Sınır çizmek ve mesafe koymak çok önemli, çok sevdiğimiz insanlara dahi. Çevreni, güzellikleri, hayatı algılamayı engelleyen herkese karşı mesafenizi doğru bir şekilde ayarla lütfen. En yakınının bile olsa kendi özüne ters olan olayların içine kendini çekmeyi bırak! Çünkü kimse seni zorlamıyor. Asıl baskıyı sen kendine uyguluyorsun. Kendimize değer vermeyi küçük yaşlarda öğrenmemiş olabiliriz. Çoğunlukla anne- babamız kendileri bilmiyorlardı ki bize öğretsinler. Bu öğrenemeyeceğimiz anlamına gelmiyor. O zaman bugün öğrenmelisin.

Zira en büyük yanılğı hiçbir şeyin değişmeyeceğine inanma yanılığısıdır. İnsan değişen bir varlık. Yoksa din gelmezdi, terapiler, doktorlar, ilaçlar, şifalı bitkiler, ameliyatlar olmazdı. Değişime inanın ve bugün hayatınıza değişimi davet edin. Hadi on kez derin derin nefes alıp derin derin verin ve niyet edelim:

Hayrına olan değişimin kolaylıkla ve sağlıklı olmasına niyet ediyorum.

Kendimi değişime açıyorum. Kendimle yüzleşmeye hazırım. Allah'ım, hiçbir şeyi sebepsiz yaratmazsın. Ders almam gereken konuları bana göster ve kabul etmeyi nasip et.

Derin derin nefes almaya devam edin. Kendinizde farklılık hissedeceksiniz. Nabzınız, nefes almanız bile değişecek. Değişimi dileyenlere şifa olsun.

Armudun Dalı

Geçenlerde bizim armut ağacının bir dalı kırıldı, elliden fazla armut çıktı bir daldan. Bir dala verilmiş fitrat özelliği ve marifet bunlar. Yani bir dal görevini yapmadı veya yapamadığı zaman bunca özellik boşa gitmiş oluyor. Her insan da kâinat ağacının bir dalıdır. Allah her bir insana en az bu kadar çok özellik vermiş. Bir dal işlevini yapmadığı zaman bu kadar meyve heder oluyorsa fitratını bilmeyen her insanın da fitrat özellikleri heder olur. Oysa kendini tanısa ne çok verimi olacak çevresine, insanlığa, mahlûkata, bütüne. Öyle önemlidir kendini tanımak, fitratını aramak, özünü bulmak. Çünkü bu meziyetler boşuna verilmedi...

Hayatına geçirilmemiş her bilgi, kendine ihanettir. Başkasını memnun etmek için hayır diyemeyip kendini her ezişin, özüne ihanettir. Şimdi dön ve bak kendine. Kendinden ne kadar kalmış. Özüne sahip çık. Çünkü ahirette, önce kendine ettiğin zulmün hesabını vereceksin. Ve geriye dönüp baktığında, en çok kendine zulmetmiş olarak bulacaksın kendini. Meğer seni, senden ziyade kimse incitmemiş, ihanet etmemiş, ezmemiş.