

SESSİZLİĞİN MESAJI

© 2025 Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-575-5

Sertifika No: 75092

<i>Hayat Yayınları</i>	: 797
<i>Hayat Gelişim</i>	: 4
<i>Kitabın Adı</i>	: Sessizliğin Mesajı
<i>Yazarı</i>	: Seçkin Zenginler
<i>Yayın Koordinatörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Yayın Editörü</i>	: Ebru Olur
<i>Kapak</i>	: Betül Akyar
<i>İç Tasarım</i>	: Zeynep Bayrak
<i>Baskı Yeri ve Tarihi</i>	: İstanbul, 2025
<i>Baskı ve Cilt</i>	: Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

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.hayat yayinlari.com - e-posta: hayat@hayat yayinlari.com

[X/hayat yayinlari](https://x.com/hayat yayinlari) [f/hayat yayinlari](https://facebook.com/hayat yayinlari)

SEÇKİN ZENGİNLER

SESSİZLİĞİN MESAJI



SEÇKİN ZENGİNLER

Şu an bir geçmişin ve ismin olmasa kendini nasıl tanıtırđın? Bizi biz yaptığını zannettiğimiz düşüncelerimiz, duygularımız ve bedenimiz her an değişiyorken biz gerçekte kimiz?

Mutluluğun elde edişlerde değil, fark edişlerde olduğunu anlatan Sessizliğin Mesajı okuyucusuna, “Ben kimim?” sorusu ile insanın görünenin ötesindeki varlığını hatırlama yolculuğunda işaretler sunuyor.

Bu kitap, insanoğlunun iç potansiyelinin farkına varmadıkça kafasının içinde konuşan, onu duygudan duyguya, düşünceden düşünceye sokan sesin, insanı sınırlı insan algısında tuttuğunu gerçek özünü, ruh-sallığını unutturduğunu, ayrı bir kimlik yanılgısına mahkûm ettiğini ve bu hayattaki en büyük sınavın da bu olduğunu farklı ekollerden örnekler ile harmanlayarak okuyucusuna aktarıyor.

İÇİNDEKİLER

Editörün Kaleminden	9
Önsöz	13
BEN KİM DEĞİLİM?	19
BEN HANGİ BEN'E AİT?	23
“Gerçek Doğamızın Farkında Olmak”	26
Sonsuz Şimdinin Farkındalığı Çalışması	29
BEDEN VE ZİHİN İLLÜZYONU	31
Beden ve Zihin Farkındalığı Çalışması	38
MUTLU MUSUN?	40
“Mutluluk Elde Edişlerde Değil, Fark Edişlerdedir” ..	41
Bilinç Farkındalığı Çalışması	43
ARADIĞIN MUTLULUK DA SENİ ARIYOR	46
HAKİKAT ARAMAKLA BULUNMAZ AMA BULANLAR ARAYANLARDIR	56
“Kendini Bilmek, Özgürleşmek”	60
DÜŞÜNCE DEN ÖZGÜRLEŞMEK MÜMKÜN MÜ? ..	62
Zihnin Farkındalık Çalışması	66
MANEVİYAT VE EGONUN TUZAKLARI	68
“Bireysellik Rüyasından Uyan”	72

DÜŞÜNCELERE TANIK OLMAK	79
Tanık Olma Çalışması	81
YA DÜNYA GERÇEKTEN BİR İLLÜZYONSA?	84
“İllüzyon Ortadan Kalktığında Geriye Ne Kalır?”	86
“Şu Anda Eksik Olan Ne?”	88
Düşüncelerin Farkındalığı ve Anda Kalma Çalışması	89
HER NE İSEN “O” OL!	91
“Aklını Kalbine Teslim Et”	93
“Hatırla! Sen Bir Işıksın”	95
HATIRLA! SEN KOŞULSUZ SEVGİSİN	97
“Seven Biri Olma, Sevginin Kendisi Ol”	99
Yüzleşme, Özgürleşme Çalışması	104
HATIRLA! BÜYÜK SIR “SEN”SİN	106
“Yol Anlayışla Belirir”	108
“Her Şey Bir ve Bütün”	109
BİR ‘SORU’NUN İNANILMAZ GÜCÜ	110
“Kendini Sorgulama Yöntemi Nedir?”	112
1. Düşünceleri Gözlemlemek:	112
2. “Ben Kimim?” Sorusunu Sormak:	112
3. Ben Kavramını Sorgulamak:	113
İstediklerini Gerçekten İstiyor musun?	114
“Neden Korkuyorsun?”	115
Korkularınla Yüzleşme Çalışması 1	121
Korkularınla Yüzleşme Çalışması 2	122
Geçmişinle Yüzleşme Çalışması 3	123

SESSİZLİĞİN İÇİNDEN MESAJIN VAR.....	126
KALBİN SESSİZLİĞİ.....	129
Kalp ile Bütünleşme Çalışması.....	135
ŞÜKÜR, TESLİMİYET VE KABUL.....	137
Şükür, Teslimiyet ve Kabul Geçme Çalışması.....	146
DÜNYA ZITLIKLAR ÜZERİNE KURULMUŞTUR.....	147
“Farkında Olduğunun Farkında Mısın?”.....	149
Sadece Fark Et.....	151
FARKINDALIĞA AÇILAN KAPI: NEFES.....	152
Pranamaya (Nadi Shodhana Pranamaya) Nefes Tekniği.....	154
Sufi Nefesi.....	155
Sufi Nefesi-1.....	156
Sufi Nefesi-2.....	157
BİLİNCİN FARKINA VARMAK VE KUANTUM ALAN.....	158
Çakralar.....	161
“Aura ve Katmanları”.....	162
“Çakra ve Aura Alan Dengesi”.....	164
HATIRLA!.....	167
“Kaderini Sev”.....	169
HER ŞEY SESSİZLİKTE DOĞAR.....	170
MERAK EDİLENLER.....	174
BU BİR SON DEĞİL.....	192

EDİTÖRÜN KALEMİNDEN

Yaklaşık 25 yıldır sürmekte olan kitaplar arası yolculuğumda çok şey öğrendim ve öğrenmeye de devam ediyorum. Kimi bilgiyi damıtarak hayatıma katabildim, kimini seyrettim, kimini de gerektiğinde zulamdan çıkartarak kullandım... “Kitabın” insanın dünya macerasında en büyük destekçilerinden biri olduğuna hep inandım. Belki de bu yüzden yayımcı olmayı tercih ettim. Konfüçyüs, “Sevdiğiniz işi yaparsanız, bir gün bile çalışmış sayılmazsınız.” demiş; benim için de tıpkı böyle oldu aslında. Çalışmaktan öte öğrencilikle geçen bir yayım hayatıydı bu macera... Bundan dolayı hemen ifade etmek isterim ki mesleğim benim şükür sebeplerimden biridir.

Bunca yılın birikiminde birçok deneyimin ardından birçok alana birden merak salıyor insan. Bu alanlardan biri Kuantum oldu. Tam da burada, yazarı Seçkin Zenginler ile yollarımız kesişti. İlk kitabı birlikte çalışmak için teklifte bulundum, kabul etti. Şu an ikinci kitabı olan Sessizliğin Mesajı adlı kitabı ile yolumuza devam ediyoruz.

Kuantum alanında daha önce birkaç kitap çalışmasına dahil olsam da genelde bu alandan uzak durmayı tercih ettim. Bunun nedeni ise; yazarların ya da bu vb. alandaki bilgileri insanlarla paylaşanların bu ülkenin kültür ve inanç kodlarının genetiğini yok sayarak, batıdan alınan

bilgiyi doğrudan, bu toprağın süzgeçlerinden hiç geçirmeden sunmalarıydı. Batıdan alınan bilgi yanlıştır demiyorum, bahsettiğim şey bilginin aktarılış şekli, geldiği yerle aktarıldığı yer arasındaki farklılıkların yok sayılarak ele alınması ve bu şekilde aktarılmasıdır.

Gelelim elinizde tuttuğunuz bu kitaba; Seçkin Zenginler ile ilk kitap konuşmasını yaptığımızda kendisine o kadar çok soru sordum ki cevapların her birini başka sorularla şerh ederek ilerledi ve sohbetimiz, Seçkin Zenginler'in bana vermiş olduğu küçük bir seminere dönüştü. O masadan kalktığımda "Aldığı bilgiyi bu toprağın kod ve kültürel süzgeçlerinden geçirmeyi bilen, bu bilgiyi bu toprakların zihin yapısına ve kodlarına aykırı bir dille anlatmayan ve her kadim öğretiyi, her boyutu kucaklamayı bilen biri var karşımda." diye düşündüm. Zira benim açımdan bu tür bilgi ve eğitimler, doğu-batı senteziyle en doğru şekilde kucaklaşmadıkça bir tarafı hep eksik kalacaktır. Tek kanatlı kuş misali uçuşması imkânsız hâle gelecek ve bir yerden sonra patlayacak, insanların elinde kalacaktır.

Bilgi her alanda kıymetlidir fakat bu alanda "okuyucuyu" oradan oraya savuracak bilgi değil, tam tersine savrulan "okuyucuyu" toparlayacak olan bilgi esastır ve kıymetlidir. Çünkü hayatın içindeki asıl varlık nedenimizi ve aslında ne ya da kim olduğumuzu anlamak gibi konuları algılamak noktasında hepimiz çeşitli handikaplara düşüyoruz. Git-geller yaşıyoruz. Kendimizi, etrafımızı, eşyanın tabiatını kısacası hayatın içindeki her bir unsuru sorguluyor, anlamaya çalışıyoruz. Kimimiz bir arayış yolculuğunda olduğumuzun farkına bile varmazken, kimimiz bu yolculuğun bilinçli bir boyutta farkına varmaya çalışıyoruz...

İşte bu yolculukta “farkına varanlar” mutlaka bir şeyle-
re tutunarak ilerlemek zorunda. İnsan kendi kodlarıyla ba-
rışan bilgiyle; aklını kirli bilgilerden, paslı düşüncelerden
kurtararak, kalbine cila niteliğinde olacak bilgileri alarak,
kendini keşfetmek için çıktığı yolculukta yine kendine doğ-
ru ilerleyerek kendini, asıl gerçeğini keşfedebilir. Bu yüzden
kuantum ve benzeri düşünce sistemleri var ve çok kıymetli.

Sessizliğin Mesajı kitabının okuyucusuna; var olmanın
ağırlığını ve sancılarını çekmek yerine, günümüz kargaşa-
sında neredeyse kaybolmak üzere olanlara “var olmanın ta-
dını almak” diye bir şeyin olabileceğinden bahisle bir kapı
aralayacağını biliyorum ve inanıyorum.

İnsanın en büyük sınavı, hayat yolunda mucizevi varlı-
ğını hatırlaması, kendini bu alandan uzaklaştıran ve birey-
sellik rüyasında uyutan egosunun farkında olması, diyor
yazar ve her bireyin hayat yolunda kendi mucizevi varlığını
hatırlaması için ona küçük yol işaretleri bırakarak ilerliyor.

Hayata ve insanın gerçeğine birçok kapıdan bakmayı
başaran bu kitapta yazar Seçkin Zenginler; “şükür, tesli-
miyet ve kabul, zihnin ötesine geçmemizi sağlayan önemli
manevi hissediş kapılarıdır” diyerek, kabule geçmenin ve
yaşanan olaylar karşısında ön yargılı olmayıp teslim olma-
nın önemini de anlatıyor.

Seçkin Zenginler “Yol anlayışla belirir.” diyor. Bu yol,
bilmek yolu değil, bu anlamak ve kavramak yolu. Sende var
olan bir şeyi, ilave bilgi ile öğrenemezsin. Bu senden sana
akan bir özgürleşme ve idrak yolu. Her şeyi idrak ettiğin
zaman bir yol olmadığını anlıyorsun. Bu yol, yolsuz bir yol.
Yollar ve takip edilen her şey işaret ediyor ve sonra bütün

bunlar silinmeye başlıyor. “Geriye ne kalıyor?” diye düşünebilirsin.

Geriye sadece farkındalık kalıyor. İşte o farkındalık alanı da sadece sessizliğin sesine kulak kesildiğinde ortaya çıkıyor, diyerek bu yolculuğun sessizlikten alınacak mesajla başlayacağının sırrını ifşa etmeye gayret ediyor. Fakat belki de en önemlisi “Aklını Kalbine Teslim Et” diyerek her şeyi aklıyla çözmeye çalışan günümüz insanına bir kalbi olduğunu ve sessizliğin içinde kalbini yeniden bulacağını hatırlatmaya ve onunla yeniden tanışacağını anlatmaya çalışıyor.

Ebru Olur

Mart, 2025

İstanbul

ÖNSÖZ

Sessizliğin içinde, sözcüklerin çok ötesinde sözsüz bir anlaşma yapacaksın kendinden kendine. Bu önsöz, son sözün olacak. Kelimelerle tarif edilemeyecek gerçek benliğinin muazzam ışıltısıyla bir ve bütün olacaksın. Kim olmadığının farkına varacak ve özgürleşeceksin. Elinde tuttuğun, görünürdeki bu kitap, aslında bir işaret tabelası. Neyi mi işaret ediyor? Gözden kaçırdığın gerçekliğini. Dışarı bakan gözlerin içeriye döndüğünde; üst ve alt, sağ ve sol, tek bir noktada birleşir. İşte o nokta, bir kâinattır ve kâinatta bir noktadır. Hepsi senden çıktı ve hepsi sana ulaştı. Önsözler ve son sözler, gelenler ve gidenler, gelecek olanlar ve gidecek olanlar. Yola çıkmayanlar, yolda olanlar ve varanlar. Hepsi “BİR”, hepsi bir nokta...

O zaman, zaman yanılısaması olan bu dünyada zamansızlığı deneyimlemek istiyorsan çevir ilk sayfayı kalbine. Her şey kalpten kalbe. Kalbimden kalbine. Kalbinden kalbime. Gönülden gönüle akan sevgi sonsuzluğun kalbinde şekilleniyor. İki gibi görünen Bir’de birleşiyor.

Ve hoş geldin kendine...

Unuttuğun kendine hoş geldin.

Görmezden geldiğin kendine hoş geldin.

Seçkin Zenginler

Mart, 2025

İstanbul

Merhaba,

“Hikâyene Hoş Geldin” adlı kitabımız, spiritüel ve bilimsel anlamda birçok bilginin bir araya geldiği, herkesin kolayca anlayabileceği ve bu anlayışın ötesinde içindeki uygulamalar ile birlikte bilginin deneyimsel hâle geldiği bir başucu kitabı oldu. Çünkü yazan ve okuyan Bir’di, hikâye Bir’di. “Hikâyene Hoş Geldin”, sizin ve enerjisel olarak eline geçen ve geçecek olan herkesin kendi kitabı. Kitabın ilk basımından bu zamana kadar yaklaşık bir sene oldu ve açıkçası yeni bir kitap hazırlığını bu kadar erken yapmayı hiç düşünmüyordum. Ta ki farkındalık alanımda, içsel ve enerjisel olarak yeni kitabın içeriği belirlemeye başlayıncaya kadar...

Sevgili editörüm ve yayınevim bu rezonans alanını hissetmiş olacak ki “Ne zaman yeni kitaba başlıyorsun?” söylemlerinde bulundular. Ve işte o zaman bir kez daha anladım ki doğru zaman kendini hissettirir. Önemli olan geveze zihnin ötesinde kendimizi sonsuz ve sınırsız olan enerji okyanusuna tam teslimiyet şeklinde bırakabilmek. “Hikâyene Hoş Geldin”de belirtmiştik ve demiştik ki “Bu kitap size bir şey öğretmeyecek; sadece bildiklerinizi size hatırlatacak. Çünkü yaradılışımız gereği bilgi bizde var ve var olan bir şeyi öğretemezsin.”

Elinde tutmuş olduğun bu kitap da sana bir şey öğretmeyecek, sadece işaret edecek. Peki, neyi işaret edecek?

Son dönemlerde herkesin merak ettiği “aydınlanma ve uyanış kavramlarının ne olduğuna ve aynı zamanda ne olmadığına” işaret edecek. Aslında aydınlanma ya da uyanış kelimelerini kullanmayı çok tercih etmiyorum. Bunun sebebi ise; bu durumun sanki çok bilinmeyen, çok gizemli bir durummuş ve sadece belirli, özel insanların elde edeceği bir alanmış gibi hissettirmesi. Bunun kesinlikle böyle bir şey olduğu düşüncesinde değilim. Ayrıca aydınlanma arayışı olan insanların çoğunun en büyük yanılgısı, aydınlanma denen şeyin dışarıdan elde edilecek bir şey olduğunu düşünmeleri.

Zihin, eğer doğru kullanılır ve doğru yönetilirse dünyadaki en güçlü araçtır. Ancak çoğu zaman da zihin, her şeyi zorlaştırır ve dışarıya yönlendirir. İnsanın iki dünyası vardır; bir dış dünyası yani madde dünyası bir de iç dünyası ... Eğer aydınlanma, madde dünyasında aranılır ise o hiçbir zaman bulunamaz. Dışarı bakan gözleri içeri çevirdiğimiz zaman düşüncelerimizin ve bedenimizin ötesinde, güneş gibi parlayan o doğal uyanıklık alanımızı fark edebiliriz.

Elinde tuttuğun bu kitap, bu alana doğrudan işaret etmeye niyet ediyor. Bu kitabın birçok yerinde “işaret” kelimesini okuyacaksın. Çünkü anlatmaya çalışacağım o doğal uyanıklık alanını öğretemez sadece işaret edebilirsiniz. Bu herkeste mevcut olan sabit ve hiçbir zaman değişmeyen bilinç alanımızdır. Zihnimiz, bu alanı perdelediği için gözden geçiriyoruz sadece.

Kitabın içerisinde, bu alanı işaret edecek bazı basit, uygulanabilir pratikler yer alacak. Bu kitabı okurken zihnini, seni bu alandan uzaklaştırmak için kafa karıştırıcı bazı sorular aklına getirebilir. Senden ricam, zihnini tuzağına düşmeden,

sadece kitaba odaklanarak o farkındalık alanının farkında olmaya çalış. Elimden geldiğince açık, net ve anlaşılır ifade etmeye çalışacağım. Bu kitap bilgisel bir kitabın ötesinde, deneysel ve tamamen sana ifade etmeye çalışacağım o bilinç alanından sana akanlardan oluşacak... Doğrudan kalbimden akacak. Bu dünya boyutunda görünen bedenim ise bu akışa sadece bir aracı olacak.

Az önce de söylediğim gibi aydınlanma ve uyanış kelimelerini çok kullanma taraftarı değilim. Kitap boyunca işaret edilecek “o alan” için “doğal uyanıklık alanı, bilinç ve farkındalık ya da gerçek doğamızın farkındalığı” gibi ifadeleri kullanacağım. Kafan karışmasın, hepsi aynı alanı işaret ediyor. Ayrıca kolay gözden kaçan bir alan olduğu için kitap boyunca zaman zaman bilinçli olarak tekrarlanan cümleler olacak. O alanı, bir kere fark ettikten sonra “Nasıl gözden kaçırmışım, bu kadar basit miymiş?” diyen çok kişi oldu. Aslında kelimeler bazen yolu kısalttığı gibi bazen de görüşü zorlaştırabiliyor. Kullandığımız dil, düalite içinde oluştuğundan düaliteye hizmet ediyor yani ikilik bilinci veya hissi yaratıyor. Bir şeyleri ifade etmeye çalışırken “ben, benim” gibi kelimeler oluyor, sanki bir ben bir sen var gibi. Ancak işin özünde “bir ben yok, bir yazan yok, bir okuyan yok,” her şey BİR ...

“Hikâyene Hoş Geldin” kitabında hem doğu hem batı öğretilerini bir araya getirerek, o farkındalık alanını işaret etmeye çalışmışım. Bu kitabın enerji alanında, kadim öğretiler de bize ışık tutacak. İşin aslı, öğretilerin hepsi tek bir yeri işaret eder; o da hepimizin BİR ve BÜTÜN olduğu gerçeği.

Şimdi bu giriş kısmını bitirdikten sonra kitabı kapat, göğsüne bastır, derin bir nefes al. Aldığın nefesin sana özel

ve nasıl çabasızcı aktığının farkına var. Kitabın enerjisiyle nasıl uyumlandığını hisset ...

Unutma!

Bir sen yok, bir ben yok, biz biriz ...

Hadi başlayalım ...