

SESSİZ MİSAFİR
KONUŞULMAYANIN YOLU

Rahimdeki Yası Onurlandırmak

5 adımda, yavaş yavaş

Bu rehber bir görev listesi değil. Beş adım, beş kapı. Her biri bir hafta değil, bir gün değil. Sadece bir bakış.

Acele etmeyeceksin. Burası acele etmeyen bir yer.

1. **Durduęun yeri bil**

Kasık. Bedenin alt kısmı. Meditasyon çalışmalarımnda hep aynı yerde duran bir şeyi gördüm. Karanlıkta kalan bir yer.

Senin yerin nerede, onu ben bilemem. Belki kasıkta. Belki göğsün altında. Belki boş duran bir sandalyede, yatakta.

İlk adım yapmak değil. Bakmak.

2. **Sözcüęü bul**

Bazen kaybın bir adı olur. Bazen olmaz. Olmaması eksiklik değil.

Ad vermek zorunluluğu değil. Ama bazen bir isim, o yerde oturmayı kolaylaştırır. Sen istediğin gibi yap. Yaz. Fısılda. Resmini çiz. Ya da hiç yazma.

Yalnızca sana yakın bir isim olsun. Fazlası değil.

3. **Boşluęa yer aç**

Boşluk bazen suçluluk gibi görünür. Oysa boşluk, kapının açık kaldığı yerdir.

Bu yılın doğum günü. O gün. Annenin ölüm yıldönümü. Hiçbiri geçmiyor, hepsi duruyor.

Boşluk bırakmak, o günleri yok saymak değil. Yerini korumak. Yasın bir adresi olsun.

4. **Bedenden başla**

Beden, akıldan önce konuşur. Uyku. İştah. O bölgede bir ağırlık. Sürekli hazırlanma hali.

Bunlar suç işareti değil. Bunlar hatıra.

Bedende nasıl durduęunu dinlemek, akla sormaktan kolay olabilir.

5. Yanında biri olsun

Yalnız taşımak, taşımaktan daha ağır.

Bir kişi bul. Kardeşin. Eşin. Bir arkadaşın. Ya da hiç tanımadığın biri.

Konuşmanın adı resmi olması gerekmiyor. "Bugün iyi değilim" demek bile yeterli. Sadece birinin duyduğunu bilmek, o yükü paylaşmaktır.

Beş adım da bir yolun sonu değil. Başladığın yer.

Bugün tek bir şey yap. İkincisini bırak.

Bu materyalin telif hakkı Murat Balcı'ya aittir.

Bu içerik tıbbi tanı veya tedavi değildir. Psikolojik ya da tıbbi destek yerine geçmez.

SESSİZ MİSAFİR · Konuşulmayanın Yolu · sessizmisafir.com