

BİR NEFESTE BAHŞEDİLEN İKİ HAYAT

Zekeriya Çiçek

AÇILIŞ

"İnsanın göğsüne gizlenmiş mucizevi bir ritim vardır. Farkında bile olmadan metabolizma hızımıza, kilomuza ve hareket yoğunluğumuza göre her dakika 12-20 kez tekrar eden, gece ve gündüz demeden hayatın kapılarını açık tutan bir ritim: Nefes."

MAKALENİN ÖZÜ

Bu makale, her an farkında olmadan alıp verdiğimiz nefesin anatomik ve ruhanî derinliğini incelemektedir. Solunum sistemindeki ince mühendislik, burnun filtreleme hassasiyeti ve alveollerdeki otonom gaz değişimi, ilâhî bir algoritmanın kusursuz işleyişini gösterir. Öte yandan nefes, sadece biyolojik bir canlılık belirtisi değil, "Hû" zikriyle Hakk'a yönelişin ve şükürün sessiz ama kesintisiz bir köprüsüdür.

- Nefesin hem oksijen almak hem de karbondioksiti atmak suretiyle taşıdığı çifte hayat.
- Havanın burunda süzülüp akciğer alveollerinde kanla buluşmasındaki ilâhî tasarım.
- Omurilik soğanı ve sinir sisteminin solunumu kusursuz bir algoritmayla anbean yönetmesi.
- Tasavvufî boyutuyla her nefes alışverişi fitrî bir "Hû" zikri oluşu.

MAKALEDEN ÇIKARILABİLECEK 3 TEMEL ESAS

- Nefes, sadece hayat vermekle kalmaz, karbondioksiti atarak ölümü de engeller.
- Trilyonlarca hücrenin katıldığı solunum orkestrası, otonom bir ilâhî şefkatle yönetilir.
- Her nefes, şuursuzca da olsa "Hû" ism-i a'zamıyla Allah'a kesintisiz bir yakarıştır.

SOHBET SORULARI

Hassas Nokta: Solunum sıkıntısı, KOAH veya astım gibi rahatsızlıkları olanlar ile bir yakını son nefesinde kaybetmiş dinleyiciler bulunabilir. Nefesin mucizevi yapısı anlatılırken, hastaların eksiklik hissetmemesi adına konuyu salt fiziksel sıhhatten ziyade ilâhî şefkat, mânevî vefa ve nefesin zikir boyutu ekseninde işlemek uygun olacaktır.

- Hayatın koşturmacası içinde, uykuda dahi bizim adımıza işletilen solunum sistemini tefekkür etmek bize neler kazandırır?
- Nefes almanın oksijenle hayat vermesi, nefes vermenin ise karbondioksiti atarak bedeni ölümden kurtarması şeklindeki "çifte lütuf" bize dualarımızda nasıl bir şükür ufkunu açmalıdır?
- Fitri olarak her canlının "Hû" diyerek zikretmesi ile şuurlu bir mü'minin nefesinin kıymetini bilmesi arasındaki farkı nasıl değerlendirirsiniz?
- Bedenimizdeki mikro sistemlerin (alveoller, kılcallar) birbirine olan şaşmaz uyumu, kâinattaki makro nizamla nasıl bir bütünlük arz eder?

DİKKAT ÇEKİCİ NOTLAR

ALVEOL VE KILCALLAR:

İki akciğerde 300 milyon alveol, 120-180 metrekairelik bir alan ve 13 km uzunluğunda 250 bin kılcal damar bulunur.

ALYUVAR VE HEMOGLOBİN:

Bir milimetreküp kanda 5 milyon alyuvar ve her bir alyuvarda 250 milyon hemoglobin molekülü yer alır.

GAZ DEĞİŞİM HIZI:

Oksijenin kana, karbondioksitin alveole geçiş alışverişi yalnızca 0,25 saniyede tamamlanır.

KAVRAM SÖZLÜĞÜ

ALVEOL

Akciğerlerin en uç noktasında bulunan, kana oksijen geçişini ve kandan karbondioksit atılımını sağlayan minik hava kesecikleri.

ASİDOZ KRİZİ

Kanda karbondioksit birikmesi sonucu kanın asitlik oranının artmasıyla ortaya çıkan tehlikeli tıbbî durum.

KONKA (CONCHA)

Burnun iç yapısında havanın geçişini yavaşlatarak ısıtılmasını, nemlendirilmesini ve filtrelenmesini sağlayan kıvrımlı bölmeler.

HEMOGLOBİN

Kanda oksijenin dokulara taşınmasını sağlayan ve kana kırmızı rengini veren hayati molekül.

OMURİLİK SOĞANI (MEDULLA OBLONGATA)

Solunum ve kalp atışı gibi otonom vücut fonksiyonlarını yöneten beyin sapı bölgesi.

İSM-İ A'ZAM

Cenâb-ı Hakk'ın bütün isimlerini ve o isimlerin anlamlarını kendinde toplayan en büyük ismi.

KUR'ÂN, HADİS, RİSALE VE PIRLANTA UFKU

KUR'ÂN-I KERİM

"Göklerin ve yerin hâkimiyeti O'nundur. O asla evlat edinmedi, hâkimiyette hiç bir ortağı olmadı. Her şeyi yaratıp nizam veren ve her şeyin varlığını bir ölçüye göre belirleyen O'dur."

Furkan Sûresi 25/2

HADİS-İ ŞERİF

"Temizlik imanının yarısıdır. Elhamdulillah sözü mızanı doldurur. Subhanellahi ve'l-hamdulillah, gökle yer arasını doldurur. Namaz nurdur, sadaka delildir, sabır ışıktır."

Müslim, Tahâret 1; Nevevî, Kırk Hadis no. 23

RİSALE-İ NUR

"İşte hava unsurunun... bütün nebatat ve hayvanata teneffüs ve telkîh gibi hayata lüzumu bulunan levazımatı Kemal-i İntizam ile yetiştiriyor. Emir ve İrade-i İlahiyenin bir Arşı olduğunu kat'î bir surette isbat ediyor."

Emirdağ Lâhikası

PIRLANTA SERİSİ

"...gayb makamında sadece ve tek kelimeyle "O" mânâsına "Hû" denmektedir ki, aslında her nefes alışverişimiz, bir "Hû"dan ibarettir. Yani "Hû" bizim hayat kaynağımızdır. O'nu demeden yaşamamız mümkün değildir."

Fatiha Üzerine Mülâhazalar

ÖNERİLEN OKUMA

M. Fethullah Gülen'in Bamteli sohbetlerindeki "Vicdan Mekanizması ve Hüve Nüktesi" bölümünü tefekkürle okuyabilirsiniz.

HAFTAYA TAŞINACAK SORU

Bedenimizde bizim müdahaleimize bırakılmadan, İlâhî bir otomasyonla tıkır tıkır işleyen diğer rahmet sistemleri neler olabilir?

GEÇENİN TEFEKKÜRÜ

"Gözlerimi kapatıp derin bir nefes aldığımda, göğsüme dolan bu havanın Rabbinden bana uzanan şefkatli bir dokunuş olduğunu ne kadar hissedebiliyorum?"