

Mana Aleminin Gücü 22

– KENAN KOÇ · 06 Ocak 2017

8-) MEDİDATİF ZİHİN

"Yalnızca meditasyonun ne olduğunu araştıran kişiler bile salt dindar olanlardan daha yücelere yükselirler." Bagavad Gitta

Sözlükte "derin tefekkür ve murakabe" anlamına gelen, bir biçimiyle hiçbir şey düşünmeme, zihni mümkün olduğunca her şeyden, hatta kişinin kendisinden bile soyutlama; ya da düşünceyi belli bir kimse ve ilk prensip veya en yüce iyi ile birleştirme esasına dayanan meditasyon, bu açıdan bakıldığında bir çeşit dua olarak görülebilir. Zikir ve tefekkür de duadır.

"Tanrı bir kez söyledi, iki kez söyledi, ama insanlar anlamadılar. Bir gece insanlar yataklarında derin uykuya dalıp düş görmeye başladıklarında onların kulaklarını açtı ve gerekli bilgiyi verdi." (Eski Ahit'in Eyüp Kitabı 33:14-16) Davut Peygamberin'de "Tanrı doğruyu sevgili kullarına uykuda ulaştırır" dediği söylenir. Bunların nedeni, uykunun öte aleme (öte alem derken daha önce defalarca belirttiğimiz gibi, öldükten sonra gideceğimiz yer değil, şu anda da maddi alemin özünde işleyen manevi alemi kastediyoruz), yani ahirete, gayb alemine bir yöneliş olmasıdır. Kur'an'da ** "Allah alır o canları öldükleri zaman ; ölmeyenleri de uyuduklarında. Sonra haklarında ölüm kararı verdiklerini alıyolar , diğerlerini belirlenmiş bir süreye kadar salıverir. Şüphesiz ki bunda düşünecek bir kavim için deliller vardır." (39/42) gibi bazı ayetlerde, bu uyku- ölüm ya da ölmeden önce ölüm hali benzerlikleri vurgulanır. Peygamberimizin hadisinde belirttiği gibi, öte âleme sadece öldükten sonra gidileceği şartı yoktur. Hatta ölmeden evvel ölmek, yani bu alemin özündeki gaybi alemi idrake yönelmek, istenen bir durumdur.

Dalgin, kendinden geçmiş bir haldeyken aynı zamanda derin düşünebilmek çelişkili bir durum gibi görünsede, evrenin yaratıcı zekâsını bu şekilde işleyip geliştiriyoruz. Bunun nedeni Allah'ın, bizim açımızdan sessizlikte oluşudur. Düşünce dinginliği ve sessizliğinde, Sufi ifadeyle O'nun hiçlik mertebesine elimizden geldiğince dahil olmaya çalışıyoruzdur. Çünkü o mertebede bildiğimiz hiçbirşey olmadığı gibi, bildiğimiz anlamda düşünme de yoktur. O mertebeye ancak zihinimizi boşaltarak ve hiçbirşey olmayarak yaklaşabiliriz. Yüzeysel düşünceden uzaklaştığımızda bilinçaltının kaynaklarına dalıp derinlemesine düşünebiliriz. Ginny Lenz'in dediği gibi, "Düşünürsünüz, düşünürsünüz boşa gider. Düşünmediğinizi düşündüğünüz zaman, fikir patlayıverir." Bu tıpkı durağan görülen kasırganın merkezinin aslında güçle dolu olmasına benzer. Düşüncesizlik, dinginlik, dengede olma halidir. Denge, nasıl şoklar, değişiklikler yaşarsak yaşayalım huzur içinde ve güvenle yolumuza devam edebilmemizi sağlar. Dengeyi yitirirseniz, her şans rüzgarı sizi yumruklar; beklenmeyen şeyler hayatınıza renk ve lezzet katacağına, sizi telaşa boğar.

Düşüncesizlik, huzur halidir. Çünkü eski bir deyişin dediği gibi, "akıllı adam kalbinin içine bakar ve sonsuz huzuru bulur." Bu hal, dış çevreden etkilenmeyen içsel durumdur. İçimizdeki Tanrı, evrenin sonsuz huzurudur. Lovus Stevenson şöyle yazmış: "Sakin kafalar şaşırtılamaz veya korkutulamaz; kendi özel adımlarıyla mutlu veya mutsuz, yollarına devam ederler; gök gürlerken çalışmayı sürdüren bir saat gibi." Thomas Moore, "Huzuru kendi içinde bulamayanın başka yerde araması boşunadır" derken, Ralph

Waldo Emerson, "Kendinizden başka hiçbir şey size huzur getirmez" demiştir. Sakin bir kafadan daha değerli bir şey yoktur. Huzur içinde olmak, hayatla tam anlamıyla uzlaşmak demektir. Gerçek huzur, bir sukunet halidir. Huzurun zıddı, şeye direnmekten kaynaklanan iç çatışmadır. Bu şey, insanlar, olaylar, fikirler olabilir. Direnç, insanın hayatına kaos ve stres getirir. Sürekli huzur için, dirence bir çare bulmak gerekir. Hayatla herhangi bir şekilde mücadele ettiğimizde, Allah ile mücadele ediyoruz demektir; çünkü varolan her şey Allah'tandır. Allah'ı hesaba çekemez, bunu neden böyle yaptın ya da bana neden bunu yaptın diyemeyiz. Kanatlarımızı boş yere çırpıp cama kafa atan sinek olmaktan vazgeçelim. Direnmek, her zaman için yıkıcıdır. Direnç uzlaşmadan hoşlanmamaktır. Uzlaşmak ise uyum sağlamak, bütünleşmek, bir olmaktır. Kişinin içinde uzlaşma olunca, kendisiyle ve hayatla birleşir. Hayatın gücü içindedir. Bu uyum ve uzlaşma, Bagavad Gitta'da şöyle vurgulanır: "Kendi yaşamını denetim altına almış, ruhunu evrenin ruhuyla birleştirmiş olan, uyum içindeki arınmış bir kişiyi hiçbir eylem kirletemez. Bu gerçeği bilenler, bu uyum içinde yaşayanlar, artık "ben hiçbir şey yapmıyorum" aydınlanmasına varmış olanlardır. Çünkü görenin, işitenin, koku alanın, dokunanın, yemek yiyenin, yürüyenin, uyuyanın, soluk alıp verenin, tutanın, bırakanın, hatta gözlerini açıp kapayanın kendileri olmadığını bilirler. Tüm yaptığın işleri sonsuz ruha adarsan, eylemlerin seni kirletemez. Tıpkı suyun üzerinde durduğu halde her zaman temiz ve kuru kalan bir lotus yaprağı gibi. Ama istekleri dağınık olanlar, yaptıkları işlerin meyvelerini toplamak isterken onlara tutsak olurlar."

Sessiz çalışma ve meditasyon, üretken zamanlardır. Gerçek iş sessizlikte yapılır. Evde tamamen hareketsiz geçirilen bir gün, ihtiyaç duyduğumuz ilhamın bize verileceği gün olabilir. Çünkü iç rehberimizin sesini duymak için, yeterince sessiz olduğumuz bir zamandır. İnsana verilen ilk derslerden biri, haftada bir günü dinlenmeye ve hayatın en yüksek değerlerine yönelmeye ayırması gerektiğidir. Bu gün, sadece Tanrı'ya ibadete ayrılan bir gün değil, aynı zamanda, haftanın yedi gününü işe veya bir şeyler kazanmaya harcamak zorunda olmadığımız için Tanrı'ya güvendiğimizi gösterdiğimiz bir gündür. Hristiyanların Pazar, Müslümanların Cuma ve Yahudilerin Cumartesi günü... Olayları akışına bıraktığımız, ve Tanrı'ya açıldığımız zamandır bu. "Tanrı'ya dönerek ve dinlenerek korunacaksınız; sessizlik ve güvende güç bulacaksınız." (İsaiah 30:15)

Bagavad Gitta'da, meditasyon tekniğiyle ilgili önemli ipuçları bulabileceğimiz pasajlar vardır: "Gözlerini kapatıp, soluklarını dindirip dikkatlerini içlerindeki bilinç merkezine çevirenler, duyularını, akıllarını ve zihinlerini denetlemiş olurlar. İçlerindeki sonsuzun bilinci tek erekleridir. Ruhsal dinginlik durumuna erişmek isteyen, bunu, Sonsuz meditasyon yoluyla kendi içinde aramalıdır. Bedenini ve zihnini denetleyerek tek bir noktada yoğunlaşmalı, her türlü beklentiden ve dünyasal bağdan kurtulmalıdır. Sonsuz erincinde tüm korkuları yok olan kişi, tüm benliği uyum içinde, sakin bir biçimde oturarak meditasyon yapmalıdır. Bedenini ve zihnini meditasyon yoluyla denetleyen ve içindeki Sonsuz ile bütünleşen kişi, sonsuz sevinç ve erinç olan Nirvana'ya ulaşır. Sürekli çaba ile akıllarını bencil isteklerden uzaklaştırıp içlerindeki Sonsuz ile birleşirler. Meditasyonda ustalaşınca zihin, durgun havada yanan mum alevi gibi dinginleşir. İşte insanın içindeki sonsuz, zihin bu durumdayken ortaya çıkar. Kendi benliği aracılığıyla içindeki bu sonsuzu gören kişi tam doyumun sevincini ve erincini yaşar. Bıkıp usanmadan, sabırla çalışırsan, zihnin yavaş yavaş durulup, içindeki Sonsuzluğun dinginliğine ulaşacaktır. Aklın başka şeylere yönelip, doyumunu dış dünyada aramaya kalkınca, onu içine döndür, içindeki sonsuzda

sakinleşmeye alışır. Sonsuz sevince, ancak düşüncelerini susturabilenler ulaşır. Meditasyon yapanlar arasında ise benim en değer verdiğim, bana tam bir inanç ile gönülden bağlı olan ve kendisini bana katmış olan kişidir. Seni yüce Ruh'un yanına taşıyacak olan meditasyondur."

Yine Bagavat Gitta'da meditasyonun önemi şöyle vurgulanır: "Bedenden ayrılma zamanı geldiğinde yalnızca beni düşünen kişi dosdoğru bana gelir. Bunu hiç unutma. Çünkü insanın nereye gideceğini ölüm anındaki düşünceleri belirler. O anda neyi düşünüyorsa o olur. Zihnini her türlü kuşkudan arındırmış olarak bende yoğunlaştırırsan kesinlikle bana gelersin. Çünkü insan, düzenli meditasyon yaparak zihnini dizginlemeyi ve Sonsuz Ruh üzerinde yoğunlaştırmayı öğrenmişse mutlaka bana gelir. Ölüm anında beni hatırlayarak tüm duygularını dış dünyaya kapat ve zihnini yüreğine koy. Derin meditasyon halindeyken tüm enerjini başına yönlendir. Böyle bedenden çıkıp Sonsuz Ruha katıl." Burada islami düşüncede ölürken kelime-i şahadet getirmenin önemini ve imanlı gitmenin son nefeste olan bir olgu olduğunu da hatırlayalım.

Tasavvufi ve islami düşünceyle tefekkür de, bir nevi Zihni salt gerçeğe yani Allah'a yöneltme ve başka herşeyi bırakma anlamında bir meditasyondur ve bu haliyle meditasyon, en olgun şeklini alır. ***"Rabbinin adını zikret ve bütün varlığıyla (her şeyden ilgini kesip) sadece O'na yönel!" (73/8) , ***"Şüphesiz bunda, tefekkür etsinler diye kavimler için âyetler vardır." (30/21), ** "Ancak, Allah'a kalb-i selîm ile varanlar (o günde fayda görür)." (26/89)" denir. Ve bu yönelim sonucu, ***"Kendine yönelenleri (ALLAH) hidayetlendirir." (42/13); ve ** "Bizim uğrumuzda mücadele edenleri elbette kendi yollarımıza eriştiririz." (29/69) ***"Beni zikredin ki ,bende sizi zikredeyim.." (2/152) denir.