

MEDİTASYON

Jiddu Krishnamurti

Derleyen: Nurgül Demirdöven

Meditatif bir zihin sessizdir. Bu, düşüncenin kavrayabileceği bir sessizlik değildir; dingin bir akşamın sessizliği de değildir. Düşüncenin, tüm imgeleriyle, sözcükleriyle, algılamalarıyla birlikte bütünüyle sona ermesi sonucu ortaya çıkan bir sessizliktir. Bu meditatif zihin dindar bir zihindir – kiliselerin, tapınakların, ilahilerin yakınından bile geçmediği bir dindir bu.

Dindar zihin sevgi patlamasıdır. Bu sevgi ayrılık nedir bilmez. Ona göre uzak yakındır. Ne bir vardır ne de çok; yalnızca tüm bölünmenin sona erdiği bir sevgi hali vardır. Güzellik gibi bu da sözcüklere sığmaz. Meditatif zihin ancak bu sessizlikten hareket eder.



Meditasyon anlayışın çiçek açmasıdır. Anlayış zamanın sınırları içinde değildir; zaman asla anlamaya yardımcı olmaz. Anlayış yavaş yavaş, özenle ve sabırla gerçekleşecek bir süreç değildir.

Ya şimdi anlarsınız ya da hiç anlamazsınız; anlayış yıkıcı bir darbedir, usul usul gelmez; insanın korktuğu bu parçalanmadır, dolayısıyla ondan sakınır – bilerek ya da bilmeyerek. Anlayış bir insanın bütün yaşamını, düşünme ve davranma biçimini değiştirebilir; iyi olsun olmasın, anlayış tüm ilişkiler için bir tehlikedir. Anlayış yoksa keder varlığını sürdürür. Ancak kendini bilme, her düşüncenin ve duygunun farkında olma, bilincin ve gizli olanın her hareketini izleme yoluyla keder sona erebilir. Meditasyon açık ve saklı bilincin, düşünce ve duygular ardında yatan devinimin anlaşılmasıdır.



Meditasyon güvenliğin yok edilmesidir. Meditasyonun çok büyük bir güzelliği vardır – insanın ya da doğanın ortaya koyduğu şeylerin güzelliği değil, sessizliğin güzelliği. Bu sessizlik boşluktur; her şey bu boşluğun içinden akarak varlık kazanır. Bu sessizlik bilinemez; duygu ve akıl ona ulaşamaz; ona ulaşacak bir yol yoktur, ulaşmayı amaçlayan bir yöntem varsa bu açgözlü bir beynin uydurmasıdır. Hesaplar peşindeki 'ben'in tüm araçları ve yolları tümüyle yok edilmelidir; zamanın içinde bir ileri bir geri gidişler sona ermelidir, yarın ortadan kalkmalıdır. Meditasyon bir yok oluşturma; yüzeysel bir yaşam, düşlerle ve söylencelerle dolu bir yaşam sürmek isteyenler için bir tehlikedir.



Meditasyonu karmaşık bir işe dönüştürmeyin; meditasyon gerçekten çok yalındır ve yalın olduğu için çok kolay gözden kaçabilir. Zihin ona çeşitli düşsel ve romantik fikirlerle yaklaşmaya kalkarsa, yalınlığını gözden kaçırabilir. Gerçekte, meditasyon bilinmeyenine içine

sızmadır, ama bunun için bilinen, bellek, deneyim, gün boyunca ya da yüzyıllar boyunca biriktirilen bilgi sona ermelidir. Çünkü ancak özgür bir zihin ölçülemez olanın kalbine girebilir. Öyleyse, meditasyon hem en iç noktaya işlemeyi hem de dünün sona ermesini gerektirir.

Dünü nasıl sona erdireceğimizi sorduğumuzda ise sorun başlar. Gerçekten de 'nasıl' yoktur. 'Nasıl' bir yöntemi, bir dizgeyi gerektirir, oysa zihni koşullandırmış olan zaten bu yöntem ve dizgedir. Yalnızca şunun hakikatini görün: Gerekli olan özgürlüktür, 'nasıl' özgür olunacağı değil. 'Nasıl özgür olunacağı' sizi tutsak etmekten başka bir işe yaramaz.



Farkındalığı geliştirmek için uygulama yapabilir misiniz? 'Uygulama' yapıyorsanız, dikkat etmiyorsunuz demektir. Dikkatsizliğinizin farkına varın, uygulamaya gerek kalmaz. Burma, Çin, Hindistan gibi romantik ama hiçbir olgusallığı olmayan yerlere gitmenize gerek yok. Bir keresinde bir grup insanla birlikte Hindistan'da arabayla gezdiğimizi anımsıyorum. Ben önde sürücünün yanında oturuyordum. Arka koltukta üç kişi vardı, farkındalık üzerine konuşuyorlar ve benimle farkındalığın ne olduğunu tartışmak istiyorlardı. Araba çok hızlı gidiyordu. Yolun ortasında bir keçi vardı, sürücü pek dikkat etmediği için zavallı hayvanı ezip geçti. Arkadaki baylar farkındalığı tartışıyorlardı, ama ne olduğunun farkına bile varmadılar! Gülüyorsunuz, ama hepimizin yaptığı işte bu.



Sabahın ilk saatlerinde her şey o kadar sessizdi ki; ne bir kuş ne de bir yaprak kımıldıyordu. Bilinmeyen derinliklerde başlayan ve gitgide artan bir yoğunluğu ve kapsamı olan meditasyon, beyni tam bir sessizliğe bürüdü; düşüncenin derinliklerini kazıdı, duyguları kökünden söküp attı, bilineni ve onun gölgesini beyinden çekip çıkarttı. Bu bir ameliyattı, ama ortada ameliyatı gerçekleştiren biri, bir cerrah yoktu. Cerrahın tıpkı kanserli bölgeyi ameliyat etmesi gibi, hastalık yayılmasını diye kanserli her dokuyu kesip çıkarması gibi zaman alan bir işlem. Bu meditasyon da bir saattir sürüyordu. Meditasyon vardı, ama ortada meditasyon yapan biri yoktu. Meditasyon yapan kişi o sırada kendi aptallıklarını, gururunu, hırslarını ve açgözlülüğünü ortaya serer. Meditasyon yapan kişi bu çatışmalar ve yaralarla beslenen düşüncenin kendisidir, oysa meditasyonda düşüncenin tümüyle sona ermesi zorunludur. Meditasyonun temelinde yatan budur.

J. Krishnamurti, *Meditasyonlar*, Ayna Yayınevi