

ŞİMDİ'YE DERİN BİÇİMDE GİRMEK

Zaman hiç de sandığımız kadar değerli bir şey değildir, çünkü bir illüzyondur. Değerli olan zaman değil, zamanın dışındaki tek noktadır. Şimdi! Gerçekten değerli olan Şimdi'dir. Neden değerlidir?

Birincisi o tek şeydir, var olan her şeydir. Ebedi Şimdiki an içinde tüm yaşamınızın geliştiği yerdir, değişmez tek etkindir. Yaşam Şimdidir, yaşamın Şimdi olmadığı bir zaman asla olmamıştır ve olmayacaktır.

İkincisi, Şimdi sizi zihnin sınırlarının ötesine götürebilecek tek noktadır, sonsuz ve formsuz varlık alemine tek giriş noktanızdır.

Geçmiş olarak düşündüğünüz şey eski Őimdinin zihinde depolanmış anıdır. Geçmiş hatırladığımızda bir anıyı yeniden canlandırırız ve bunu Şimdi yaparsınız.

Gelecek ise hayal edilen Şimdi'dir, zihnin bir projeksiyonudur. Gelecek geldiğinde Şimdi olarak gelir, gelecek hakkında düşündüğünüzde bunu Şimdi yaparsınız. Geçmiş ve gelecek aşıkâr biçimde kendi başına bir realiteye, bir gerçekliğe sahip değildir.

Tıpkı Ay'ın kendi başına bir ışığa sahip olmayıp sadece Güneşin ışığını yansıtması gibi, geçmiş ve gelecek de sadece ebedi Şimdi'nin ışığının, gücünün ve realitesinin solgun yansımalarıdır. Onların realitesi Şimdi'den ödünç alınmıştır. Söylediğim şeylerin özü zihin tarafından anlaşılabilir.

Onu kavradığımız anda zihinden Varlık haline, zamandan an'da mevcudiyete doğru bir bilinç değişimi olur. Şimdi'de, yani zamanın yokluğunda tüm sorunlarınız ortadan kalkar. İstirabın ise zamana ihtiyacı vardır, o Şimdi'de varlığını sürdüremez!

Zen felsefesinin tüm özü Şimdi'nin bıçak sırtındaki yürüyüşünden oluşur. Büyük Zen üstadı Rinzai öğrencilerinin dikkatini zamandan uzaklaştırmak için sık sık parmağını havaya kaldırarak şöyle sorardı: "Őu anda eksik olan nedir?" Bu zihin düzeyinde yanıtı gerektirmeyen güçlü bir soruydu ve dikkatleri Şimdi'ye çekmek için tasarlanmıştı.

Zen geleneğinde benzer bir soru da şudur: “Eğer şimdi değilse ne zaman?”

Öte yandan İslam’ın mistik kolu olan Sufizm (tasavvuf) öğretisinin temelini de şimdi oluşturmaktadır. “Sufi an’ın çocuğudur” özdeyişi şimdiye verilen değeri vurgular.

Sufizmin büyük şairi Mevlana Celaleddin-i Rumi şöyle der: “Geçmiş ve gelecek Tanrıyı gözümüzden saklar, her ikisini de ateşe atıp yakın.” 13. yüzyılın mistik öğretmeni Eckhart ise şöyle demişti: “Zaman ışığın bize ulaşmasını engelleyen şeydir. Yaradan’la aramızda zamandan daha büyük bir engel yoktur.”

Eğer şimdi’ye direkt olarak girmekte zorlanıyorsanız, işe zihninizin alışkanlık haline getirdiği şimdi’den kaçma eğilimini gözlemleyerek başlayın. O zaman geleceğin genelde şimdiki an’dan daha iyi ya da daha kötü olarak hayal edildiğini gözlemleyeceksiniz.

Eğer hayal edilen gelecek daha iyiye bu size umut ya da zevkli bir beklenti verir. Eğer daha kötüye endişe yaratır, her ikisi de illüzyondur. Kendinizi gözleme yoluyla otomatik olarak yaşamınızda daha fazla mevcut olmaya başlarsınız. Kendi tepkilerinizle ilgilenin, ayrıca dikkatinizin ne kadar sık biçimde geçmişte veya gelecekte odaklandığına dikkat edin. Gözlemlediğiniz şeyi yargılamayın ya da analiz etmeyin. Düşüncüyü izleyin, duyguyu hissedin, tepkiyi gözlemleyin, onlardan kişisel bir sorun çıkarmayın. O zaman gözlemlediğiniz bu şeylerden daha güçlü bir şeyi hissedeceksiniz, zihninizin içeriğinin ardındaki sessiz ve gözlemleyen mevcudiyeti, sessiz izleyiciyi!

Zihinle özdeşleşme ona daha fazla enerji verir, zihni gözleme ise ondan enerji çeker. Zihinle özdeşleşme daha fazla zaman yaratır, zihni gözleme zamansız ve sonsuz boyutu açar. Zihinden çekilen enerji mevcudiyete dönüşür. Bir kez mevcut olmanın ne anlama geldiğini hissedebildiğinizde, zamana pratik nedenlerden ötürü ihtiyaç olmadığında, zaman boyutunun dışına çıkmayı seçmek ve şimdi’ye daha derin bir biçimde girmek çok daha kolay olacaktır.

Bu, pratik nedenlerden ötürü başvurmanız gerektiğinde zamanı (geçmiş ya da geleceği) ve zihninizi kullanma yeteneğinizi azaltmaz, aksine güçlendirir. Zihninizi kullandığımızda o daha keskin, daha odaklanmış olacaktır.

Zamanı yaşamınızın pratik veçhelerinde kullanmayı öğrenin, biz ona saat-zamanı diyoruz. Ama pratik sorunları hallettiğinizde hemen şimdiki an'ın farkındalığına dönün. Bu yolla, geçmişle özdeşleşmek ve geleceğe sürekli projeksiyon yapmak anlamına gelen psikolojik-zamanın birikimini önlemiş olursunuz. Geçmişe ve geleceğe başvurmadan yapamayacağınız pratik yaşam alanında bile “şimdi” esas etkindir. Geçmişteki herhangi bir ders bir konuyla ilgili hale geldiğinde “şimdi” uygulanır. Herhangi bir planlama ve belli bir hedefe ulaşma için çalışma “şimdi” yapılır.

Aydınlanmış insanın esas dikkat odağı daima şimdidir, ama o çevresel olarak hala zamanın farkındadır. Başka bir deyişle saat-zamanını kullanmayı sürdürür, ama psikolojik-zamandan özgürdür.

Eğer kendiniz için daha fazla acı yaratmazsanız başkaları için de fazla acı yaratmazsınız. O zaman güzelim dünyayı, içsel yerinizi ve ortak insan psişesini de sorun yaratmanın olumsuzluğuyla kirletmezsiniz. Eğer bir ölüm kalım durumunda, öylesine acil bir durumda kalmışsanız bunun bir sorun olmadığını bilirsiniz. Bu durumda zihin gezinip onu sorun haline getirecek zamanı bulamamıştır.

Gerçek bir acil durumda zihin durur ve şimdi'de tümüyle mevcut hale gelirsiniz. Son derece güçlü bir şey idareyi ele geçirir, işte bu yüzden sıradan insanların birdenbire son derece cesur eylemlerde bulunduğu durumlar yaşanır. Herhangi acil bir durumda ya sağ kalırsınız ya da kalamazsınız, her iki durumda da bu sorun değildir. Şimdi'de hiçbir sorun olmadığı gibi, hiçbir korku da yoktur.

Zamana bağlı bilinç tarzı insan psişesine derin bir biçimde gömülüdür. Ama bizim burada yaptığımız şey dünyanın ortak bilincinde meydana gelen çok derin bir değişim dönüşümün parçasıdır. Bu bilincin madde, form ve ayrılık rüyasından uyanışıdır, zamanın sona erişidir. Biz binlerce yıl insan yaşamına hükmetmiş zihin kalıplarını kırıyoruz, geniş ölçekte akla hayale sığmaz ıstırap yaratmış zihin kalıplarını!

Kötü sözcüğünü kullanmıyorum, onu bilinçsizlik ya da delilik olarak adlandırmak daha doğru!

ECKHART TOLLE (alıntıdır)