

# *Doğal Hali Keşfetmek*

## *Üçüncü oturum*

### *Doğal hali keşfetmek için deity uygulaması ve tantrayı kullanmak*

JAMES LOW

Karma Thegchen Chö Ling, Bremen, Almanya

18 Haziran 1995

Liz Fox tarafından yazıya döküldü

Düzenlenilmedi

Türkçe Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 14.12.2020

#### **İçindekiler**

---

Üç Kaya .....	3
Zihnin doğasını anlamının bir yolu olarak tantrik imgeleme .....	3
Deity uygulamasının yapısı ve anahatları .....	4
Uygulama Yapmak, Om Ah Hung demek .....	6
Sorular .....	7
Boşluğun sembolik temsili Aa harfi üzerine meditasyon .....	7

Boşluk ve zihnin doğasını incelemeye devam edeceğiz. Bilgiyi bilen kim?” ya da “Görülene bakan kim?” gibi soruları ele aldığımızda kendimizi sıklıkla hayli kafası karışmış halde buluyoruz. Çünkü hepimiz ister düşünceler, ister hissiyat ve duygular ile ilişkili olsun sabir bir ben kimliği anlayışına fazlasıyla alışmış durumdayız.

Ancak bunu gerçekten sorguladığımızda şunu görmeye başlıyoruz ki kimlik konumlanmalarımız kalıcı değildir ve bu bakan kişi bir duyumsamadır. Başının içerisinde, arka tarafındaymış gibi hissettiğin ve dışarıya oradan bakıyormuşsun gibi görünen bu şey bir hatıra ya da bir düşünce olabilir ancak bu herhangi bir süregeliş içermeyen gelip geçici bir yapıdır.

Bunun gibi anlarda daha genel tefekkürlerimiz olan geçicilik ve bağlanmamanın faydasını görürüz. Çünkü bağlanmama sayesinde ne zaman bağlanabileceğimiz birşey olduğu algısına kapılır gibi olsak bunu yapmak yerine geri adım atar ve tutunma göstermeye eğilim duyduğumuz şeyin büyük ölçüde kendi zihnimizin süreçlerinin bir inşası olduğunu görürüz. Bu oldukça önemli bir hatırlayıştır. Çünkü dünyada sırtımızı yaslayabileceğimiz, bizim onlara yansıttığımız öznel algılarımız dışında kendiliğinden bir varoluşa sahip olan nesnel varlıklar olduğuna inandığımız sürece bu varlıklara, nesnelere bağlanarak kullandığımız enerjiyi geri alma ve bununla, yani kimlik algımızın parçası olan bu varlık ve objelere olan bağlanmışlığımızı bırakarak kimliğimizi kaybetmenin getirdiği endişe ile kalmak yerine enerjimizi nesnelere bağlanmaya harcamaya devam edeceğiz.

Örneğin, okula henüz başlamayan ancak arkadaşlarının okula başladığı bir çocuğun var diyelim. Çocuk daima şöyle söylüyor; “Eylül’de okula başlayacağım, okula başlamayı dört gözle bekliyorum.” Ardından eylülün ilk günü geliyor, çocuk okula adım atıyor ve bir anda ağlamaya başlayıp sana sarılarak eve dönmek istediğini söylüyor. Çocuğunun çile çektiğini düşünerek onu eve döndürüyorsun. Bu bir bakış açısına göre elbette çocuğuna iyi davranmaktır. Bizlerin de durumu genelde buna benziyor. Ancak burada biz hem anne hem de çocuğuz. Bir yandan “Aydınlanmak, bağımlılıktan özgürleşmek istiyorum” diyoruz ancak bağlanmama tutumunu göstermemiz gereken durum kendisini gösterdiğinde büyük bir korkuya kapılıyor ve bağlanmaya geri dönüyoruz.

Bu nedenle dünyayı geçicilik ve bağlanmama anlayışı gözünden inceleyerek zemini hazırlamak oldukça önemlidir.

Mahayana dharmasının üç mührü; ızdırap, geçicilik ve kendi içinden kaynaklanan bir kendilikten yoksunluktur. Kendi içinden kaynaklanan bir kendilikten yoksunluk mührünün anlayışı bağlamında kendi bedenlerimiz ve kendi düşüncelerimiz de dahil olmak üzere tüm görünüşlerin sözde var olan bir kendiliklerinden kaynaklanan bir kendiliğe sahip olmadıklarının anlayışına varırız. Ancak açık bir şekilde var olduğumuza göre bu nasıl olabiliyor? Netice itibarıyla hepimiz birlikte bu oda da oturmaktayız. Birbirimize bakabiliyor ve birbirimizi görebiliyoruz. Ben varım, sen varsın... Yani bir düzeyde, hepimiz açıkça buradayız.

Dolayısıyla daima Buda’nın orta yolu öğrettiğini unutmamalıyız. O herşeyin tamamen yokluğa karıştığı bir nihilizmden bahsetmiyor. Sanskritçe’de anatma ve Tibetçe’de dagme denilen, kendiliğin/benliğin yokluğu; aslında kendi içinden kaynaklanan bir kendiliğin yoksunluğu anlamına gelmektedir. Yani bu kendimiz olarak adlandırdığımız desenlenmemizin hiçbir şekilde var olmadığı anlamına gelmiyor. Bu, desenlenişimizin herhangi bir süregelen sabit öz içermeksizin bağımlı oluşuma tabi olarak an ve an koşul ve şartlara bağlı olarak biçimlenmekte olduğu anlamına geliyor. Buda’nın tamamen yok olduğumuzu söylemesi saçma olurdu. Çünkü

açık bir şekilde varım. Ancak oluşun akışı içerisinde şu anda olmakta olduğum dinamik oluşun dışında herhangi birşey olarak yokum. Yani James-liğin kendi içerisinde var olan bir özü yoktur.

James kendi kendisine James'i an ve an James-oluş süreci içerisinde gösterir. Dolayısıyla bazen James kendisine James'i, James'in hiçbir zaman kendisini göstermeyi tercih etmeyeceği şekillerde gösterir! Ve ardından şunu düşünebilirim; ben gerçekten böyle birşey yapmış olabilir miyim! Kendimizi bu şekilde sürprize uğratmayı bırakacağımız gün öldüğümüz gün olacaktır. Oluş süreci içerisinde an ve an dünya ile etkileşimimiz tarafından oluşa gelmekteyiz. Bu şu anlama gelir ki bizler kaderimizin yazarı değiliz.

## Üç Kaya

---

Dolayısıyla beni bir süreliğine koruyacak bu beden denilen et ve kan evinde ikamet etmekte olan sabit birşeyim ve öldüğümde bir başka et ve kan evinde ortaya çıkacağım anlayışının söylediğinden ziyade, görünüş alanındaki kendim dediğim biçimlenmem oluşumun an içerisindeki kendisini gösteriş biçiminin bütününden ayrı değildir. Ve bu biçim kendiliğinden var olmaktan ziyade kendisinin an ve an dünya ile iletişim içerisinde şekillenmesini sağlayan bir etkileşim oyunu içerisinde. Kendim dediğim bu süreçsel ve bağımlı oluşuma tabi desenleniş akışı dünyadan ayrılamaz. Oluşun kendisini bir süreç olarak gösterimini idrak etme deneyimine 'üç kaya' denilir.

Üç kayalardan sıklıkla onların Sanskritçe'deki isimleri ile bahsedilir - Dharmakaya, Sambhogakaya ve Nirmanakaya. Dharmakaya, işte bunun gibi denilebilecek herhangi bir özün yoksunluğu anlamına gelir. Benliğin/Kendiliğin köküne baktığımızda belirli hiçbir şey bulamayız. İşte bu yüzden benliğin/kendiliğin özü araştırıldığında göreceğimiz herhangi belirli birşeyden ziyade sonsuzluktur. Bu sonsuz açıklıktan her türlü düşünce, duygu ve duyumsama bu sonsuz açıklığın ışıltılı görünüşleri olarak herhangi bir kalıcı ve katı şey ya da varlık haline gelmeksizin durmaksızın belirmektedir. Yani bir duygu veya düşünce belirdiğinde, o bir özne-nesne ilişkisi içerisinde (ben bir düşünceye sahibim, ben dizimdeki acıyı hissedebiliyorum) olmaktan ziyade bu açık ve sonsuz potansiyelin görünüşüdür. Ardından bu açıklığın üzerinde belirip kaybolan bu duygu ve düşüncelerin arasından, tüm bu zengin potansiyelin içerisinde herhangi bir duygu, düşünce ile özdeşleşmesi ve bu içsel hareket gözünden dışarıda görünen fenomene yanıt verme hissi ile gerçek varlığa sahip, sabit ve katı özne ve nesnelere algısı doğar.

Şimdi bu biçim içerisinde olma seviyesinde eğer birisiyle birlikteysen ve bana bir şekilde yaklaşıyorlarsa, onlar da, ben de gerçek ve katı varlıklarımız gibi görüneceğiz ve bu iki gerçek varlığın karşı karşıya gelmesi algısının getireceği etkiye kilitleneceğiz. Kilitlenen etki ister arzu ya da nefret, isterse de kibir veya kıskançlık tabanlı olsun bu kilitlenme esas varlığım olan açıklığının ve beliren duygu ve düşüncelerin bu açıklıktan beliren ışınlar olduğu gerçeğinin üzerini kapatacak. Böylece birisi ya da bir olaya belirli bir şekilde kilitlenmişlik içerisinde sıkışıp kalacağım ve dolayısıyla duygu ve düşüncelerim herhangi bir kişi ya da olaya verilen bir yanıt olmanın dar çerçevesi içerisinde üretiliyor gibi görünecekler.

İşte samsara bu şekilde başlar. Bu çok büyük bir iş değildir. Samsara, nirvana, aydınlanmış olmak ya aydınlanmamış olmak, tüm bunlar, çok enteresan, çok mistik şeyler değildir. Bu oldukça açık bir süreçtir. Ya fark eder ve açıklıkta kalırsın, ya da fark etmeyip kaybolursun. Ve fark etmek ve fark etmemeye giden yollar vardır.

## Zihnin doğasını anlamanın bir yolu olarak tantrik imgeleme

---

Zihnin doğasının farkına varmanın yollarından birisi de tantrik imgelemedir. Tantra

kullanımının bizim için tek geçerli amacı zihninin doğasını anlamak ve şefkat/merhamet geliştirmektir. Evet, tantra güç ve kontrol sağlamaya yönelik büyülü formülasyonlara da sahiptir. Ancak görebildiğimiz kadarıyla batıda yaşayan insanlar için bunlar tamamen gereksizdir. Hepimiz elektrik ve diğer güç kaynaklarına sahibiz. Para ve güç kazanmak için pujalar uygulamaya ihtiyacımız yok, neticede eğer para ve güç istiyorsak bunu iş hayatında yükselerek sağlayabiliriz. Dünyanın daha zengin ülkelerinde yaşamaktayız. Eğer para ve güç istiyorsan kaldır kıçını ve çalış! Bizim büyüye ihtiyacımız yok.

Tantra sana herhangi bir deity olarak ya da deity’i önünde imgeleyerek kendinle çalışma şansı verir. Genel olarak yeni başlayanlar için deity’i önünde imgelemenin daha kolay olduğunu düşünüyorum. Deity tek başına ya da partneriyle sevişme halinde, çıplak ya da güzelce giyinmiş, tek başına ya da kalabalıkla birlikte imgelenebilir. Bununla birlikte istenilen sayıda deity ile çalışmak mümkün olmasına rağmen başlangıçta muhtemelen en iyisi tek bir deity üzerine odaklanmaktır.

Tantra uygulamalarında iki temel metod vardır. Bunlardan birincisi mahayoga sistemini temel alan metoddur. Bu metoda göre deity imgelenirken en ufak detaya bile son derece dikkat gösterilmelidir. Bunun zihni odaklama faydası vardır ve bu yönüyle deity’nin oldukça detaylı bir şekilde imgelenmesi ve bu detaylara odaklanması suretiyle her türlü zihinsel dağılmadan kaçınmaya çalışılırken deity’nin etkisinin güçlü bir şekilde toplanmasını içerir.

Bunlardan ikincisi ise anuyoga sistemini temel alan metoddur. Bu metod uygulayıcının deity’e yönelttiği hissiyat gücü ile çalışır. Bu methodda uygulayıcı deity’i yavaş yavaş, her bir detayını parça parça canlandırarak değil bir anda, aniden imgeleyiverir. Böylece deity, aslında tüm mandala spontane biçimde belirir.

Deityler ile çalışmak üzerine oldukça fazla detay ve farklı farklı sistemler vardır. Tüm bunları inceleyebilirsiniz. Ancak yapısal temel şimdi sizlere anlatacağım gibidir.

## Deity uygulamasının yapısı ve anahatları

---

Öncelikle önümde mavi açık bir gökyüzü var.

Ardından deity’nin biçimi belirir. Uygulayıcı bunu sırasıyla gökyüzünde belirildikten sonra beş renkli gökkuşağı ışığı olarak tezahür eden bir ışık noktası, ardından bu beş renkli gökkuşağı ışığının bir harf biçimi alışı, bu harf biçiminin lotus’a dönüşmesi ve deity’nin bu lotus üzerinde belirmesi şeklinde aşamalı olarak imgeleyerek inşa edebilir.

Ancak bunun yerine basit olarak sadece “İşte deity burada” da diyebilirsin.

Şimdi deity’e dua ediyor, yani kısa bir dua ve mantra kullanımı yoluyla dikkatimi deity’e odaklıyorum. İnanç ve adanmışlığım birkaç fonksiyona sahip, bunlardan biri dikkatimi deity’de tutmak ve bir diğeri de dağılmayı engellemek, yani bu shine meditasyonu sırasında nefesime odaklanışım ile aynı işlevi görüyor. Yine de shine, yani nefesime odaklanışım odaklanma objem olan nefese düşük enerjili sabitlenme uygularken burada gözlerimden gelen adanmışlık gözyaşlarıyla dua edişim - “Tara beni kurtarmalısın, Tara beni kurtarmalısın” - yüksek enerjili bir sabitlenme içeriyor. Deity’e bu şekilde enerjini adayışın farklı yaklaşımlar içerebilir. Örneğin bu saygılı bir yaklaşım olabilir; “Yüce deity, sana saygı duyuyorum, lütfen gel ve bana yardım et.” Ya da erotik bir yaklaşımda olabilir; “Bebeğim, tatlım, daima seni düşünüyorum. Geceleri seni düşünüyorum gündüzleri dudaklarımda senin isminle dolaşıyorum. Bana yakın olmana ihtiyacım var. Tek istediğim daima seninle olmak.”

Daha detaylı uygulamalarda, sunumlar da verebilirsin. Gökyüzünün bir anda duyuları şenlendirecek güzel şeylerle dolduğunu ve bunun üzerine deity ya da deitylerden ışık hüzmelerinin üzerine gelip seninle birleştiğini imgeleyebilirsin. Bu tamamen etkileşim oyununun ortasında olmakla ilgilidir, böylece dikkatini kendi içinden dışarıya bakıyor olma algısına odaklamak yerine kendini karşılıklı olarak birbirini biçimlendiren özne ve nesnenin dansının içerisinde bulursun.

Ardından mantrayı okuyorsun - ve mantra ile ilgili önemli noktalardan birisi onun oldukça sıkıcı ve usandırıcı oluşudur - böylece o zihinde dağılmanın gerçekleşmesi için gerekli olan hiçbir açıklık bırakmaz. O enerjiyi tekrara dayalı, hipnagogik bir ses efektine çekme yöntemidir. Böylece yavaş yavaş transa benzer bir hale girer ve bununla birlikte dünyaya yönlendirilen enerjinin azalması ile imgelenen deity'nin imajına daha net bir şekilde odaklanabilirsin.

Bunu bir süre yaptıktan sonra uygulayıcı okumayı durdurur, ve ardından deity'nin başının taç kısmının üzerine doğru devindiğini ve ardından kendi başından ayaklarına doğru çözülerek küçük bir ışık topu haline geldiğini imgeler. Eğer bunu net olarak imgeleyemiyorsan fazla zorlamana gerek yok, olabildiğince yeterlidir. Hatta önceki aşamada, yani mantrayı okurken dahi sadece beyaz bir ışık topu imgeleyebilirsin - eğer topun rengi değişirse bu da çok önemli değil, önemli olan daima surprize ve her ne gelirse gelsin, gelene açık olmaktır. Kaygı ve endişe mutluluğun ve açıklığın en büyük düşmanıdır ve onlara dharma uygulamasında ihtiyacımız yoktur.

Şimdi ışık topu geliyor, başının ortasından içeri girerek aşağıya iniyor ve doğrudan bir şekilde kalbe gidiyor. Ardından da kendi bedenimiz tıpkı deity gibi ışığa dönüşerek kalbimizdeki bu ışık topuna çözülüyor.

Yani bedenimiz ışığa çözülen ve kalbimize yerleşen deity'nin bedeninin özü olan bu ışık topunun içerisine çözüldü. Ardından böylece iki ışığın birleşmiş olduğu bu tek ışık topu ta ki gözden kaybolana dek küçülüyor, küçülüyor, küçülüyor ve küçülüyor. Bu noktada dışarıdan gözlemleyen bir gözlemci olmak istemiyorsun ve bu halin kendisi olarak kalıyorsun. İşte bu yüzden bu deneyim genellikle erotik terimlerle açıklanır. Çünkü herhangi bir erotik durumda, birisine yaklaşırken, birisiyle sevişirken kendinin gözlemcisi olmak yerine deneyimin tamamen içerisinde kalmak istersin. Yani bu imgelemede deneyimin içerisinde olmalısındır ve böylece deity sana gelirken bu oldukça erotik bir ana benzer. Deneyimin tamamen içerisinde ve böylece farkındalık adeta onu çözüyorcasına bedeninin içine işlemiştir. Buna dışarıdan izleyen bir gözlemci olarak anın dışından bakmıyorsun. Deneyimin tam içinde olarak an'ın yoğunluğunu özne ve nesne ayırımını çökertmek için kullanıyorsun.

Bu uygulama içerisinde dua ederken de olabildiğince yoğun şekilde bedeninde olmalısın. Dua ederken bedeninin sallandığını, göz yaşlarının geldiğini, tüylerinin diken diken olduğunu hissedebilirsin; uygulayıcı bu deneyimde tamamen kendinden geçmelidir.

Ardından kalbine inen ışık topuna çözüldüğünde ve ışık topu küçüle küçüle yok olduğunda herşey kaybolmuştur ve sadece farkındalık vardır. Artık herhangi bir nesne üzerine odaklanan herhangi bir özne yoktur. Bu anda tamamen kendinden geçmek oldukça hayatidir. Ardından rahatlamışlık ve açık farkındalık olarak kalınır ve bu farkındalık üzerinde beliren herşeyin kendiliğinden belirip kaybolmasına izin verir. Artık herhangi birşeye odaklanmana, birşeyleri değiştirmene, düzenlenmene gerek yoktur çünkü bu halde artık birşeyler üzerinde birşeyler yapmasına gerek olan bir benlik, bir varlık değildir.

Bu noktada zihin merkez ve çevresi olmayan farkındalıktır ve beliren herşey boşlukla birleşmiş bu farkındalığın boşluktan ayrılmaksızın beliren parıltılarıdır. Ne belirirse belirirsin zihninin görünüşleri olduğunu bil ve onlara yapışmaksızın belirip kaybolmalarına izin ver. Eğer

beliren duygu, düşünce bir öncesinde beliren duygu, düşüncenin hoş olmadığını söylüyorsa onun da aynı şekilde belirip kaybolmasına izin ver. Zihin boştur ve hiçbir şey ona yapışıp onu bozamaz. Dolayısıyla kirlenme, yanlışlık ve utanca yer yoktur. Belirimler ancak onları tutarsan sabitlenmiş gibi görünürler, aksi halde onlar daima bu boş zihnin açıklığında katılaşmaksızın belirip kaybolacaklardır. Dolayısıyla bu halde ihtiyacın olan şey rahatlamış ve açık olmak dışında hiçbir şey değildir.

Ve bu odayı, bu dünyayı bu halin bir gösterimi olarak bulana dek bu halde kal. Bu dünya bu boş halin, açık farkındalığın bir ifadesidir. Dünyanın bu boş halin kendisini gösteren bir ifadesi olmaktan ayrılışı hissini aldığı anda tekrar meditasyonuna dön ve yeniden farkındalık haline açılarak tüm dünyayı bu halin bir ifadesi olarak bul. Dolayısıyla bu bir nabızdır. Nefesimizin geliş gidişi gibi dünyayı bir noktaya, kaynak olan boşluğa götürürüz ve bu boşluktan beliren bir nokta, iki nokta, çok sayıda nokta ile dünya kendisini bu kaynaktan kopmaksızın gösterir. Dzogchen ve Mahamudraya göre bu nabız zihnin doğasıdır.

## Uygulama Yapmak, Om Ah Hung demek

Dolayısıyla bu anahtar nokta tüm tantrik imgeleme uygulamalarının zeminini oluşturur. Eğer uygulamanın özünün ve esas yapılış sebebinin bu olduğunu hatırlarsak uygulamalardaki sunumda bulunma, uzun methiye duaları gibi tüm diğer yönlerin bir çeşit önsevişme, bir çeşit moda giriş niteliğinde olduğunu görebiliriz.

Evet. Şimdi biraz uygulama yapabiliriz. Kullanmanızı tavsiye ettiğim mantra tüm mantraların özü olan “Om Ah Hung” “Om Ah Hung” olacak, Burada “Om” buda'nın bedenini, “Ah” buda'nın konuşmasını ve “Hung” ise buda'nın zihnini temsil etmektedir.

Öyleyse önümüzde mavi büyük bir gökyüzü olduğunu imgeleyerek başlıyoruz. Bu mavi gökyüzünün içerisinde ilişki içerisinde olduğun deitylerden biri beliriyor, eğer bir inisiyasyon ve dolayısıyla deity'e sahip değilsen bunun yerine bu mavi gökyüzünden aydınlanmayı ya da bir diğer deyişle buda'nın uyanıklık halini temsil eden küçük bir ışık topunun belirdiğini imgeleyebilirsin. Bunun ardından birlikte mantramızı söyleyeceğiz. “Om Ah Hung” Bu mantrayı uzun bir süre söyledikten sonra duruyor ve ardından deity ya da ışık topunun başımızın üzerine doğru devindiğini imgeleyiyoruz. Eğer bu bir ışık topu ise onun başımızın üzerinden doğrudan olarak içeri girerek, deity ise başımızın üzerine geldikten sonra küçük bir ışık topu haline gelecek şekilde çözünmesinin başımızın üzerinden içeri girip kalbimize yerleştiğini imgeleyiyoruz. Ardından kendi bedenimiz de bu kalbimizdeki bu ışık topunun içerisine çözülüyor. Şimdi enerjini gerçekten tümüyle konsantre etmeli ve dikkatinin ve dolayısıyla enerjinin eksiksizce tamamını tüm gücünle bu tek noktada birleştirmelisin. Adeta uykuya dalıyormuşçasına battığını, battığını ve battığını düşün, ya da eğer anestezi aldıysan o durumu düşün, sanki sırt üstü düşüyormuşçasına bir çekiliş hissiyatından bahsediyorum. Ve bunun ardından tamamen kendini tamamen rahatlamışlık ve açıklığa bırakıp bu açıklıkta kalıyorsun. Buradan da yavaş yavaş bu açıklıktan kopmadan odanın içerisinde birlikte olma deneyimine geliyoruz.

Hatırla; Bu metot seni zihnini açık farkındalık olarak deneyimleme haline getirmeyi amaçlıyor. Hayatın tümü bu açık farkındalığın içerisinde belirmekte ve bu açık farkındalık bir özne, bir benlik gibi belirmlere tepki göstermek yerine herşeyi açıklıkla misafir etmektedir.

Bu uygulamayı denemek istemiyorsan sadece oturup nefesini izleyebilirsin. Evet şimdi rahatça oturuyor ve imgelemimize başlıyoruz.

[“Om Ah Hung” uygulaması]



Çok rahat bir şekilde kendinin bu odada mevcut olmasına izin vermeyi hatırla, kısa bir aranın ardından sorularınız varsa bunları cevaplayacağım. Bunun ardından bir meditasyon daha yapacağız.

## Sorular

---

[Soru: Işık topu küçülürken kalp atışının hızlanması normal mi?]

Evet bu bazen olabilir. Hayatın koşuşturmalarla doluysa önce biraz sakinleşmen ve uygulamayı yavaş yavaş yapman gerekebilir. Bu rahattır. Uygulamanın gergin olmasını istemeyiz ancak kasılman buna sebep olabilir. Yoğunluk istiyoruz ancak bu rahatlıkla birlikte olmalıdır. Eğer kasıldığını ve kalbinin hızlandığını fark edersen sadece rahatla. Bir kaç derin nefes al ve sadece gevşe, asla birşeyleri zorlamayı denememelisin.

[Soru: Işık topunun yok oluşu aşamasının ardından gelen boşluğa çözülümü zaman zaman yaşadığımız, uykuda olduğumuz ancak halen birşeyleri duyabildiğimiz hale benzettik, bu doğru mu? yoksa yanılıyor muyuz?]

Evet burada bir yanlışlık var . Bu nokta zihninizin doğasını keşfetmeye gerçekten başlayabileceğiniz yerdir. Zihnin içeriği bazen aydınlıktır ve ona bağımlılık göstermeksizin bu aydınlığın keyfini çıkarabiliriz ancak zihnin içeriği bazen de karanlık ve ağırdır. Bu noktada da bu karanlık ve ağırlığı temizlemeye çalışmanın bir gereği yoktur. Yapmamız gereken içeriği ağır ve karanlık olan zihnin kendisi ile yani farkındalık ile kalmaktır. Dolayısıyla uyanıklık halinde değil uykuda hissediyorum dediğinde uykuda hisseden kim? Böylece yüzünü uykuda hissedene, yani uykululuk içeriğinin ardındaki içeriği fark eden farkındalığının kendisine döndürdüğünde bu durum artık bir uyku hali olmak yerine uyanıklık halidir. Bu yüzden birşeyleri uzaklaştırmak yerine geriye doğru bir takla at ve açık farkındalığında kal.

Bu Mahayana dharmaşının üç noktasından geçicilik ve bağlanmamayı birleştirmektir ve bu iki noktanın birleşimi de diğer nokta olan kendiliksizliktir. Böylece beliren deneyimin farkında olanın gerçekte kim olduğuna, deneyim ister aydınlık ister karanlık, ağır ve karışıklıklarla dolu olsun bu deneyimi deneyimleyen gerçekte kim olduğuna bakarak onun herhangi bir kendilikten yoksun açık farkındalık olduğunu görebiliriz. Biraz sonra yapacağımız meditasyonda bunu daha iyi anlayabileceğimizi umuyorum.

Deneyimi deneyimleyen herhangi bir kendiliğe sahip olmadığını gördüğümüzde ve bu açıklığa gevşediğimizde ise artık 'içeride' 'dışarıdaki' birşeylere bağlanma gösterebilecek birşey yoktur. Böylece bu dürtüsellüğün bırakılması ve bağlanmama ile çalışmaktır. Açıklıkta kal ve zihninin uzayında beliren ve an içinde zihninin hali gibi görünen durum nasıl olursa olsun hareketlenip gidecektir, çünkü onun doğası geçiciliktir. Eğer sen yapışıp kalarak enerjini belirimlere yansıtmak yerine onları olduğu gibi bırakırsan tüm belirimler kendilerini gösterir ve kaybolup giderler - Böylece hiçbir şey fazlaca katılaşamaz.

[Ara]

## Boşluğun sembolik temsili Aa harfi üzerine meditasyon

---

Bu meditasyon bazı yönlerden biraz tanıdık, o nefesimize odaklandığımız shine uygulamasına benziyor. Bu uygulamayı gözlerin kapalı ya da açık olarak yapabiliriz - eğer kolayca dağılıyorsan ilk etapta gözlerin kapalı olarak da yapman mümkündür ancak yine de

zamanla gözleri açık olarak yapmak önemlidir. Çok rahatlamış bir şekilde eğer gözlerin kapalıysa önünde açık mavi bir gökyüzü hayal ediyor ya da gözlerin açıksa gözlerinin önünde odanın ortasındaki açık uzaya/boşluğa bakıyor (duvara odaklanmadan ve hiç bir zorlama uygulamaksızın olduğu kadarınca gevşemiş ve rahat bir şekilde) ve ardından burada beliren mavi ya da beyaz bir Tibetçe 'Aa' ( ཨ ) harfi imgeleyorsun. Eğer bu senin için hiçbir şey çağrıştırmıyorsa dilersen bunun yerine latin alfabesindeki büyük 'A' harfini imgelemen de mümkündür.

Bu 'Aa' Tibet alfabesinin kökünü temsil eder. Bu yönüyle o kendi içinde herhangi birşey olmaktan ziyade içerisinden tüm seslerin doğduğu kaynak olarak ele alınır. Dolayısıyla o herşeyin kaynağı olan boşluğa benzer. Dolayısıyla bu harfi imgelediğimizde, boşluğun sembolik temsilini görürüz.

Ardından yapacağımız şey dikkatimizi imgelediğimiz bu harfin üzerine odaklamaktır. Tıpkı shine uygulamasında nefese odaklandığımız gibi bu defa bu harfe odaklanırsın. Ancak burada bir fark vardır. Shine uygulamasında dikkatimizi nefese odaklayışımız keskin ve serttir. Burada ise keskin ve sert bir odaklanıştan ziyade dikkatimizi yumuşak ve rahat bir şekilde imgelediğimiz harfin üzerinde bulundururuz. Özellikle eğer gözlerimiz açık bir şekilde çalışmaktaysak olan biten diğer herşeyi fark etmeye dahi devam ederiz.

Uygulayıcı bu dikkati bir süre korur ve ardından imgelenen A harfinin kaybolmasına izin verir. Böylece sadece önümüzdeki uzayla/boşlukla birleşmişizdir ve sadece bu uzay/boşlukta kalırsın.

Böylece dışarıdaki gökyüzü ve içerideki gökyüzü gökyüzünden gökyüzüne denilen haldedir ve bu rahatlamış, açık gökyüzünden gökyüzüne hali içerisinde tüm duyumsamaların, hatıraların ve düşüncelerin yapıları tıpkı bulutlar gibi hareket etmektedirler. Bu halin içerisinde istediğin kadar kalabilirsin ve bu olmak için harika bir yerdir. Ve bu meditasyon halinin içerisinden (çünkü gözlerin açık olarak odada mevcut bir şekilde oturuyorsun) kalkarak bir çay hazırlayabilir ya da günlük hayattaki işlerini yapabilir ve ardından tekrar bu uzaya gevşeyebilirsin. Günlük hayatımızda yapılacak uygulama budur.

Öncelikle dikkatimizi imgelediğimiz 'A' harfine yerleştirdik ardından 'A' harfini bırakarak açıklıkta kaldık. Ancak ardından bir adım daha ileri gidecek ve bir soru soracağız. "Zihin (Zihnin içeriği değil kendisi) nerede ikamet ediyor?" Ancak bu soruyu üzerine sayısız hevesli fikirler üretebilmemizi sağlayacak entellektüel bir yaklaşım içerisinde sormaktan ziyade araştırmamız için bir odak olarak ele alıyoruz. Bu tıpkı "tavada eritilmiş bir tereyağı parçasına ne olur" sorusunu sorduğumda olduğu gibi bir gözlemlene çağrısıdır. Çok dikkatli bir şekilde izlemelisin. Fikirler üretmek yerine odaklanarak bakmalısın. "Zihin nerede ikamet ediyor?" Bu düşüncelerle cevaplanılacak bir soru değil fenomenolojik bir araştırmadır. "Zihin nedir?"

Eğer çeviri kitabım olan *Simply Being*'i okuyorsanız bu kitapta mahamudra ve dzogchen geleneğinden bu soruya yönelik birçok cevap bulacaksınız. Ancak sözle formüle edilmiş tüm bu cevaplar tamamen faydasız da olabilirler. Çünkü böylece kafamız sayısız sözle dolabilir ve böylece bizler de kendi araştırmamızı yaparak gerçekten görmek yerine öğrendiğimiz bu sözleri kullanarak cevaplar üretebiliriz.

Doğrudan deneyim yerine ezberden gelen çok sayıda cümle öğrendiğinde dharma üzerine konuşmak oldukça kolaydır.

Dolayısıyla bu noktada denge çok önemlidir. Metinleri çalışarak yapısal bir anlayışa sahip olabiliriz ancak uygulamamızda kavramsal bilgileri bırakabilmeli ve doğrudan deneyime açılabiliriz. Çünkü "Zihin nerede ikamet eder?" sorusunun cevabı bir deneyimdir. İnsanlar deneyimleri hakkında yazıyorlar ancak senin deneyimin kendi deneyimin olabilir.



Öyleyse, tamamen gevşiyoruz, gözlerimiz açık veya kapalı, eğer odadaysan bakışını karşıdaki duvara değil ortadaki uzaya/boşluğa bırak 'A' harfine odaklan, onu net bir şekilde imgele ardından (eğer net bir şekilde imgelemiyorsan bunu da kafana takma ve sadece dikkatini ortadaki uzaya bırak) dikkatini biraz bu harfin üzerinde tuttuktan sonra kendi zamanına göre harfi imgelemeyi bırak ve sadece bu uzayda rahat ve açık bir şekilde kal. Biraz bu hale kal ve ardından sorumluyu kendin için ele al "Zihin nerede ikamet ediyor?" Şimdi on dakika bunu yapacağız.

[Bye..]

Son

Türkçe Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 14.12.2020