

# *Kepenlerini indirmiş bir dünyada açık kalmak*

## *(Staying open in a shut down world)*

*James Low*

*Zoom konuşması, 02.05.2020*

*Lea Pabst tarafından yazıya döküldü*

Türkçe çeviri: Mesut ÜK

Düzenleme: Mustafa Mert ÇELEBİ

20.02.2021

James Low, aynı tarihte Sevilla’da planlanan öğreti inzivasını COVID-19 nedeniyle iptal etmek zorunda kaldığı için bu Zoom konuşmasını yaptı.

<https://youtu.be/zlD5Ve4fAZQ>

<https://vimeo.com/416715656>

### İçindekiler

Budist olmak, Buda olmak .....	2
Izdırap gerçeği .....	2
Izdırapın üç kategorisi .....	2
Seçim ve yorum ızdırapın kaynağıdır. ....	4
Sabitliği korumaya çalışmak ızdırap yaratır .....	5
Meditasyon uygulaması .....	6
Aktarım: Kendi yüzünüzle tanıştırmak .....	7
Zemin .....	9
Zemin ve onun tezahürleri .....	11
Yol ayrımında: nesneleştirme ya da kendiliğinden özgürleşme .....	12
Sonlu sonsuzun içindedir .....	14
Padmasambhava ile “gerçeğin nasıllığının” dört yönü .....	16
İkiliksizlik (Dualitesizlik / Non-dualite) .....	16
Hayat katılımında ortaya çıkar .....	19
Gayretsizce ortaya çıkış .....	20
İlksel saflık .....	22
İlksel Budalık .....	23

## Budist olmak, Buda olmak

Bu karantina günlerinde zamanımızı nasıl yararlı bir şekilde kullanabileceğimiz sorusuna cevap aramak için biraz vaktimiz var. Sayıca çok çok fazla olan Budizm yolları, genel olarak doğrudan ya da dolaylı olmalarına göre sınıflandırılabilir. Doğrudan olan, gerçekte olduğumuz yerden başlamaktır. Dolaylı yollarsa aldanişımız sebebiyle olduğumuzu düşündüğümüz yerden başlarlar. Her birimiz dili, ekonomik veya siyasi durumu vb. özellikleriyle muayyen bir kültürün içerisinde dünyaya geliyoruz. Dolayısıyla birçok aldatıcı inanç ve varsayım bizim için normal hale geliyor ve potansiyelimizi, dünyada bu inançlara uygun şekilde hareket etmeyi beceren insanlar olarak gerçekleştiriyoruz.

Buna benzer olarak Budizm'de de inanacak pek çok şey bulabiliriz. Bir inancın yapısı, 'inanmak' fiiliyle bir araya getirilmiş bir özne ve bir nesneden oluşur. Tara'nın size yardım edeceğine inanabilirsiniz; beyaz, yeşil ya da başka renkte bir Tara imgeniz olur, bazı öğretileri ya da inisiyasyonları alır, gerekli uygulamaları yapar ve yardım alacağınıza inanırsınız. Bu durum benlik algınız için güven verici olabilir. Böylece artık o kadar da yalnız hissetmeyen bir kişi olabilirsiniz ancak hala yapısı özne ve nesnenin ayrılığından oluşan ikilik (dualite) inancı içerisinde olmayı sürdürüyorsunuzdur. Alışlageldik varsayımımız şudur: ben bir kişi, bir duyumsayan varlığım, sahip olduğum bir zihnim var, sahip olduğum deneyimlerim var ve nasıl yaşamam, ne yapmam gerektiğini bulmam gerekiyor.

Budizm çalışmaya başladığımızda, yalnızca Brezilya'da veya İspanya'da ya da Almanya'da yahut İngiltere'de yaşamadığımızı, aynı zamanda Samsara'nın altı âleminden birinin içinde de olduğumuzu öğreniriz. Öldüğümüzde kendimizi başka bir ortamda bulacağımızı da öğreniriz. Bu rahatlatıcı olabileceği gibi hayli korkutucu da olabilir. Böylece yavaş yavaş nasıl Budist olunacağına dair bir fikir inşa etmeye başlarız ve bu da bize yeni bir kimlik verir. Ancak Buda'nın da belirttiği üzere tüm bu kimlikler de dahil parçaların bir araya gelmesiyle oluşmuş her şey geçicidir. Dolayısıyla 'Budist' olmanın işlevsel açıdan çok fazla bir yararı yoktur. Ancak 'Buda' olmanın pek çok yararı olacağına güvenebiliriz.

Vaktimiz az. Bu karantina önlemleri gevşediğinde yoğun yaşamlarımıza geri döneceğiz. Bedensel faaliyetlerimiz, konuşmamız ve düşünmemiz e-posta yanıtlamak ve göndermek ve diğer benzeri işleri yürütmek adına yoğun bir talep altındalar ve tüm bunlar bizleri sekiz dünyevi kaygının içine çekmektedirler: kazanç ve kayıp, haz ve acı, övgü ve suçlama, şöhret ve karalama/dile düşme. Bir başka deyişle, bizler sosyal varlıklarız ve sadece belirli bir kişisel kimliğin içinde yaşamıyoruz, kimliğimiz diğer insanlarla ilişki içinde daima yeni konumlar alıyor. Beğenilmek istiyoruz; insanların bizi küçümsemesini ya da bizimle ilgili hayal kırıklığı yaşamalarını istemiyoruz. Böylece egonun bu kabul edilme, onaylanma ve gerçekten onurlandırılma arzusu, bizi birçok dışsal veya yüzeysel etkinliğin içine çekiyor; hayat da böylece akıp gidiyor.

## Izdırap gerçeği

### Izdırabın üç kategorisi

Buda'nın öğretisi Dört Yüce Gerçek'le başladı. Bunlardan ilki "ızdırabın varlığıdır". Bu bir yerlerde bir terslik olduğu anlamına geliyor. Bazı ızdıraplar koşul ve şartlara bağlı olarak ortaya

çıkıverir. Ancak bazıları yapısaldır. İzdırabın bir nedeni olduğunu, bir sonu olabileceğini ve kendimizi ondan kurtarmanın bir yolu olduğunu görerek ızdırabı anladığımızda, engin bir özgürlüğe ulaşırız. İzdırap genellikle üç kategoride toplanır:

**İzdirabın ızdırabı.** Bu fiziksel, duygusal ya da kişiler arası ilişkilerde çekilene benzer şekilde acı çekmektir. Bu bize etki eden acıdır.

**Değişimin ızdırabı;** Bu varoluşumuzun sözde süreğenliğini güvence altına almak adına tesis ettiğimiz yapıların ve kimliğimizi doğrulayan faktörlerin istikrarının sorgulanışıdır.

Bunun neye benzediğini hepimiz biliyoruz. Bazen iyi durumlar kötüleşiyor ve bunun hoş olmadığı açık. Ancak kötü durumlar iyileştiği zaman dahi, bu değişim zorluklara neden oluyor. Daha çok özgürlüğünüz ve fırsatınız olduğunda, daha çok seçim yapmanız gerekiyor. Etrafımızdaki dünyada şartların değiştiğini düşünürsek, çoğu zaman bir şeye karar veriyoruz ve sonra içinde bulunulan şartlar değişiyor ve önceden iyi olan seçim artık pek de iyi sonuçlara neden olmuyor.

Bu ızdırapların her ikisinin de koşullara veya duruma bağlı olduğunu söyleyebiliriz. Aslında mevcudiyetimizi oluşturan hareket desenleriyle bağlantılılar. Dünyamızdaki tüm dış etmenler daima değişme eğiliminde: mevsimler, saat, iklim vb. Ayrıca kendi iç hissiyatımız da öyle; önceden sahip olduğumuz huzuru bozan, bir ihtiras ya da dilek aniden ortaya çıkabiliyor. Bu durumlar dinamik ve tahmin edilemez oldukları için çok çalışsak da, süregiden huzurlu bir hayatı korumak oldukça zor. Çoğu zaman, Samsara'nın karşıtı "huzurlu olmak" şeklinde tanımlanır. Hareket halindeki bir dünyada pek fazla huzur bulamıyoruz. Bu değişimler heyecan verici ve ilginç olduğu sürece onlar tarafından heyecanlandırılabiliriz ancak onlar kolayca bunaltıcı hale de gelebiliyor ve kendimizi olayların kuklası haline gelmiş bir durumda bulabiliyoruz.

Bu iki tür ızdırabın kaynağı, koşulluluğun **her şeyi kuşatan ızdırabı** olarak adlandırılan üçüncü türdür. Çevremize, oturduğumuz odaya baktığımızda, mobilyaları, resimleri, kitapları ve benzeri şeyleri görüyoruz ki tüm bunların bir başlangıcı, bir ortası ve bir sonu var. Üretim ve dağıtım etkenlerinin bir araya gelmesine bağlı olarak ortaya çıkıyorlar ve içsel yapılarıyla bütünleşmiş bir geçicilikleri var.

Hâlihazırda ölüm de zaten bizimle; öleceğiz. Zamanını bilmiyoruz. Birkaç ay önce bu virüsten haberimiz yoktu. Şimdi her gün ölmekte olan insanların sayısını okuyabiliyoruz. Mini minnacık bir tür virüs insanları öldürebiliyor. Vücuda giriyor ve ana organların denge faaliyetlerine karşı hareket ediyor... Başka bir anlatımla, vücudumuz bileşik, bir araya getirilmiş, işbirliğine dayalı bir sistem; titreşimlerin, desenlerin, enerjinin bir tezahürü ve bunlar kolayca bozulabiliyor.

İzdirabın bu üçüncü düzeyi yapısaldır ve dünyanın kendimizi ve diğerlerini kendi içlerinden kaynaklanan gerçek varoluşlara sahip olan "şeyler" olarak algılamamıza neden olan yanlış anlaşılmasından meydana gelir. Bu "şey olarak algılama" mevcut oldukça, beni görüp "Ah, bu John, tanıdığım biri" dediğinizde, dikkatinizin bu nesnesi, orada gerçekten mevcut olan bir şey gibi görünüyor. John, John'dur. Onu tanımlayabiliyor, kime benzediğini biliyoruz. Ve John'un John-luğunun sürekliliği, John'un içinde bulunan bir öz sayesinde mevcudiyetini devam ettiriyormuş gibi görünüyor. Ne var ki bu aslında zihinsel donukluk, maske ya da John'un dinamik doğasının inkâr edilmesinden kaynaklanan bir şaşkınlık. John soluk almayı durdurursa

var olmaz. Yani John'un akciğerleri genişleyip büzülmezse, hayatı sona erer. Ancak biz genelde akciğerlerimizi cepte görmekteyiz. Kalp, karaciğer, böbrekler – enerji değişiminin tüm bu dinamik hareketlerini görmezden geliyor ve onun yerine "John John'dur" demekle yetiniyoruz. Başka bir anlatımla, deneyimin akışını, "John" dediğimiz hareketin gözler önüne serilişini, gerçek anlamda mevcut olan bir John'un nişanesi yerine koyan bir yanlış anlama, yanlış algılama şeklimiz var.

### Seçim ve yorum ızdırabın kaynağıdır.

Genel olarak Budizm'de fenomenlerin geçiciliğine aşina olmak için bu kadar zaman harcamamızın nedeni bu. Geçicilik gerçeğine yönelik daha parlak ve farkındalıklı bir dikkate sahip olmak, görünüşlerin sürekliliğine dair aldanmış fantezilerimizi yıkmakta bize yardımcı olur. Geçicilik, her şeyin sona ereceği gerçeğine dair bir tür nihilist saplantı değildir. Geçicilik daha ziyade, görüngülerin hâlihazırdaki dinamik ya da hareketli yapısını anbean gözlemlemeye yönelik bir davettir. Şu anda olanlara ne kadar çok eşlik edersek, geçmiş ve gelecek hakkındaki fantezilere düşme olasılığımız o kadar azalır. Geçmiş, gitmiştir. Hayatımızdaki her bir an muazzam. Fenomenlerin ortaya çıktığı her bir an, çeşitlilik, farklılık açısından inanılmaz derecede zengin. Ancak geçmiş hakkında düşündüğümüzde düşündüğümüz şey bir yapı, bir yorumdan ibaret.

Ülkemizin tarihi ile ilgili okuduğumuzda, bir kitapta farklı, bir diğer kitapta daha farklı şeyler görürüz çünkü bunlar birer yorumdan ibarettir. Ve bu yorumlar kitabı yazan kişinin siyasi görüşüne, ilgi duyduğu iktisadi teoriye dayanır. Bir diğer deyişle bizler, yorumlarımızın hikâyesini, fenomenin zengin çeşitliliği içerisinde seçimler yaparak yaratıyoruz. Belirli kalıpları seçiyor ve hiçbir zaman herkesi memnun edemeyecek yapılar oluşturuyoruz. Yandaş oluyor, taraf seçiyor, dolayısıyla iç savaşta sırasında yahut hükümet içerisinde neler olduğuyula ilgili bazı yorumlamaları beğeniyor bazılarını ise beğenmiyoruz.

Sonunda sayfalarca dipnot olan büyük bir tarih kitabı aldığınızda, doğruları söylüyor, gerçek olayları anlatıyor gibi görünüyor. Ancak anlattıklarının hepsi birer yorum zira an içerisinde mevcut olduğumuzda, o kadar çok fazla şey gerçekleşiyor ki. Bunu sözlü olarak anlatabilecek şekilde bir düzene sokmak nasıl mümkün olabilir? Düzenlemek için seçim yapmak zorundasınız.

Bu yüzden, kendim olarak ele aldığım benliğime uyan anlamları çıkartmak için, olup bitenin belirli özelliklerini alıyor ve onları önemli kılıyorum. Ve geriye kalan özellikler benim için herhangi bir önem taşıyor. 'Parçaları birleştirmenin' anlamı bu: benliğimin haline bağlı olarak inşa ettiğim bir dünyada yaşıyorum.

Yılın bu zamanlarında etrafta çokça görünen uçan kuşlara baktığınızda, her birinin kendine özgü belirli ilgilere sahip olduğunu görüyorsunuz. Bazılarının sert kabuklu yemişleri çatlatıp açabildikleri çok güçlü gagaları, bazılarının topraktan solucan çıkartmak için kullandıkları uzun gagaları var. Ve etrafta uçarlarken onların bir şekilde kendi dünyalarının belirli okumasına kapılmış olduklarını görebilirsiniz. Martıların rüzgârdan çok keyif aldıklarını, süzöldüklerini ve yükseldiklerini görebiliyorsunuz. Tombik bir güvercin içinse bundan keyif almak imkânsız. Dolayısıyla her bir yaratık dünyayla, kendine özgü bedenlenmesine, duyu organlarının etkinliğinden kendisine yansıyanlara göre ilişki kuruyor. Anlam yapılarını biz yaratıyoruz.

Budist bakış açısına göre bu bir ızdırap kaynağı. Niçin? Çünkü belli bir parçaya, sanki bütünlük gibi odaklanıyoruz.

Ben bir insanım. Etrafta yürüyorum. Bir kuş gibi uçmıyorum. Kuşun gözünün önüne serilenler benim için görünmez. Başka tür insanların, hayvan, böcek ve benzeri başka türlerin varlığına değer vermeye başladığımızda, bu durum bizi kendimizi dünyanın merkezinde görme halinden uzaklaştırır. Oysa hayatımın nasıl olduğuna dair kendi yorumumun içinde daha çok bildiğimi ve daha güvende olduğumu görmek, başkalarının var oluşuyla ilgili merakımı azaltabilir. Bir fil hakkında birçok gerçeği öğrenebilirsiniz ama dört ayak üzerinde yere eğilir ve kollarınızdan birini fil hortumu gibi sallarsanız, o zaman farklı bir dünyayı hissetmeye başlarsınız. Ellerin olmadığı, hortumun önemli olduğu bir dünyaya dair küçük bir hissiyatınız olur. Bu dünya her zaman ulaşılabilir durumda olsa da ona açılmayız çünkü biz bu tür bir vücutta yaşıyoruz.

Öyleyse parçaların birleştirilmişliği, göreceli gerçeklikle bağlantılı; yani benim deneyimlediğim gerçek, benim gerçek kabul ettiğim şeyler, benim kendime vücut buluşumla bağlantılı olarak göreceli. Böyle düşündüğümüzde ve gerçekten baktığımızda bu, beziryağı kullanarak yağlı boyayı inceltmeye benziyor. Renkli yağlı boyayı alıp ona bu inceltme yağını eklediğinizde, boya daha şeffaf oluyor, daha parlak ışıldıyor.

Deneyimimizin bedenlenmemizin şekliyle bağlantılı olarak göreceli olduğunu gördüğümüzde bu, kendi sabit varoluşumuza olan inancımızın donukluğunu inceltmeye yardımcı oluyor; “Nedenlere ve şartlara bağlı olarak bu yollardan düşünmek bana anlamlı geliyor.” Bu sizin dünyayı ebeveynlerinizin gördüğünden bir miktar farklı görmenize benziyor. Ve eğer çocuğunuz varsa görüyorsunuz ki yıldan yıla hayatın ne olduğuna dair kendi fikirlerini geliştiriyorlar ve bu fikirler sizinkilerden farklı. Kültürümüz tarafından yetiştirme çağımız sırasındaki biçimlenişimizde vurgulanan belirli kalıplar ile ilintili olarak bize dünyayı belirli bir biçimde gösteren belirli tutumlar ve ilgi alanları geliştiriyoruz.

### Sabitliği korumaya çalışmak ızdırap yaratır

Sabit şeyler yoktur. Ne kendimiz ne de başkasına ilişkin değişmeyen sabit bir gerçeklik bulabiliyoruz. Birbirimizle konuşmalarımız olasılıkların ortaya çıkmasından ibaret ve iletişim kurmak için birisine yöneldiğimizde karşımızdaki kişinin ses tonunda, göz temasında, nefes alışında, duruşunda vb. oluşan ve hem ne söyleyeceğimiz hem de nasıl söyleyeceğimizi etkileyen dinamik değişiklikleri fark edebiliyoruz. Dolayısıyla ben sabit değilim, ben ilişkinin içinde tezahür ediyorum. Ben ilişki desenleriyle karşılaşarak değişip duran bir ilişki deseniyim.

Böylece görmeye başlıyorum ki ben bir “şeyden” ziyade bir potansiyelim. Kendisini göstermekte olan durum tarafından oluşa çağırılıyorum. Herhangi bir durumun ortaya çıkışının öncesinde belirlenmiş, sabit bir biçim olarak mevcut değilim. Ortaya çıkan durum, bilinçli ya da bilinçsiz olarak etrafımda olan şeylerle uyum sağlayan desenler şeklinde, tezahür etmem için beni harekete geçmeye davet ediyor.

‘Görecelinin’ anlamı budur. Kendimiz de dâhil hiçbir görüngüde sabit bir öz, kendiliğinden kaynaklanan bir mevcudiyet yok. Sahip olduğumuz her deneyimde anbean bunu görmeye başladığımızda anlıyoruz ki bizler enerji alanındaki enerji hareketleriyiz. Böylece, ızdırapın üç türünün ortaya çıkma sebebinin, kendi mevcudiyetimizin doğal dinamiklerini inkâr ederek

yaşamamız olduğu gerçeği daha da aşikâr hale geliyor. Çünkü ben belirli biri olarak mevcut olmak istediğim için, kendi belirsizliğime ve güvenilmezliğime karşı çıkan şeyler düzenliyorum. Böylece sabitlik elde etmeye çalışırken, ızdırap yaratıyorum.

Bununla birlikte, eğer her şey sadece hareketse, her zaman türbülans içinde olacağım, olaylarla oradan buraya sürükleneceğim ve bu çok istikrarsız hissettirecek. Ancak sabitlik tezahür düzeyinde, duyularımız aracılığıyla bu dünyada deneyimlediğimiz şeylerin bize göründükleri düzeyde mevcut olmasa da, bu onun hiç mevcut olmadığı anlamına gelmez. Sabitlik her zaman mevcut. Ne var ki o hiç bakmadığımız bir yerde. Dikkatimiz dünyanın yüzeydeki geliş gidişlerinde ve bu geliş gidişlerden desenler üretme kapasitemizde olduğu sürece, bu geliş gidişlerin doğduğu zemin veya temelde ikamet edemiyoruz. Ve böylece kendimizi daima çaba içerisinde buluyoruz.

Zihnimizin içeriğinin daha fazla farkına varma, kötü düşüncelerden ziyade iyi olarak ele aldığımız düşünceleri, aşkın nitelikleri, cömertlik paramitalarını vb. geliştirme çabası gerektiren birçok Budist öğretilerine sahibiz ki bu çabalar bizi kendi egoya dayalı kaygılarımızın sınırlı odak noktasının ötesine götürmenin bir yoludur.

Bu bağlamda takip edebileceğimiz birçok çabaya dayalı öğretisi ve yapabileceğimiz birçok uygulama var. Ama onlara baktığımızda şunu görüyoruz ki onlar da yüzeydeki birer hareketten ibaret ve bu hareketler de ikiliğe (dualite) göre yapılandırılmışlar. Yüzbinlerce kez secde etmek, mandalalar sunmak, her gün bir meditasyon pratiği yapmak, ilahi varlıkları tasavvur etmek ve benzerleri. Tüm bunlar birer faaliyet. Peki bu faaliyetleri yapan kim? Cevabım "ben" ise ve küçük defterime secdelerimi tamamladığımı yazabiliyorsam biraz ilerleme kaydettiğimi hissediyorum. Bu ruhsal bir ilerleme de olabilir, basitçe ölüme doğru bir ilerleme de olabilir zira tüm bu faaliyetlere zaman harcıyorum. Ve zaman bizim en değerli varlığımızdır. Her an şimdidir. Öyleyse şimdi gerçekten burada mıyız? Yoksa şimdinin ötesinde bir yerlerde miyiz? Veya gerisinde bir yerde? Ya da burada olsak bile, acaba buranın gerçekte nasıl olduğu ile mi yoksa buraya değin yorumlamalarımız ile dolaylanmış bir şekilde mi buradayız?

Bu nedenle, her ne kadar yararlı olsalar da, tüm bu Dharma uygulamaları ancak ve ancak göreceli gerçeklik içinde var olabilirler. Biraz erdem, biraz da bilgelik geliştirirler ancak kırılığandır çünkü ilgi alanlarımız zamanla değişir. Bir akrabanız hastalanabilir, ona bakmanız gerekebilir ve bu da çok fazla zaman ve enerjinizi alabilir. Ya da kendiniz hastalanırsınız. Buna benzer şekilde göreceli gerçeklik alanındaki Dharma pratiğinin önüne geçebilecek envaiçeşit engel bulunabilir. Bu nedenle Dzogchen geleneğinde hareketle başlayıp mevcudiyete erişmeye çalışmak yerine önce mevcudiyetin sabitliğine, açık farkındalığa uyanmaya ve sonra harekete bakmaya odaklanırsınız.

## Meditasyon uygulaması

Şimdi biraz oturabiliriz. Omurganız vücudunuzun ağırlığını desteklerken rahat ve gevşemiş bir şekilde oturun. Bu uygulamayı genellikle gözlerimiz önümüzdeki boşluğa doğru açık halde yapıyoruz. Uygulamayı burun çizginize bakarak, hatta gözleriniz kapalı iken de yapabilirsiniz. Doğru ya da yanlış bir yol yok, sadece kendimize daha yakın hale gelmek istiyoruz. Dolayısıyla belirli oturma biçimlerini keşfedebilirsiniz. Eğer gözlerinizi kapatırsanız bu size biraz daha

derine inebileceğinizi hissettirmekle birlikte, etrafınızdakilerden bir miktar kopuk hale de getirebilir.

Bu, Dzogchen uygulamasına geçişteki anahtar noktalardan birisi. Meselemiz teknik anlamda başarı değil. Mandala sunmanın ya da secde etme gibi uygulamalarda belirli bir tekniği takip etmeniz gerekir. Bu noktada doğru, bir de yanlış yol vardır. Ne var ki Dzogchen’de biz zihni tanımakla ilgileniyoruz. Zihnimiz, temelinde tüm Budaların zihniyle aynıdır; ancak düşünceler, anılar, duygularla ilgili deneyimlerimiz üzerinden tezahür ettiği için son derece özgündür.

Bizim pratiğimizin özü kuramsal bir sisteme uymaya çalışmaktan ziyade, oturmak ve gerçeğin nasıllığının şu anda kendisini olduğu gibi açığa vurmasına izin vermektir. İyi/kötü, doğru/yanlış diye yargılamaya başladığınızda dikkatinizin uzayını yorumlarla doldurursunuz. Biz deneyimin gerçeğini yorumlarımızla boğmak yerine onun olduğu gibi olmasına izin veriyoruz. Görüngüler ortaya çıkıyor ve kayboluyor. Bazıları özne ya da ben olma hissi verirken bazıları dışarıdan bir ses, bir nesne gibi görünüyor. Bunlar yorumlamalardır. Tezahür etmekte olan belirimlerin saf dolaysızlığıyla kalın. Sadece oturun ve engellemeye ya da peşinden koşmaya kalkışmadan, gelen her ne olursa olsun hiçbir şekilde müdahil olmaksızın onunla mevcut olun.

[Oturma uygulaması]

Birazdan yarım saat ara vereceğiz. Bu ara dünyanın bileşik, bir araya getirilmiş parçalardan oluşan doğasını gözlemlemeniz için bir fırsattır. Dairenizde bir süredir sahip olduğunuz tanıdık eşyalarınız varsa, onlar sadece oradalar. Hep oradaymış gibi görünseler de, varoluşlarının bir başlangıcı var. Bir dükkândan satın aldınız ya da biri onu size verdi. Daha önce de bir fabrikada veya bir atölyede farklı yerlerden gelen malzemelerle üretildiler. Gördüğünüz şey, süreçteki bir an. Ve bu tanıdık nesnenin sizin için önemi de ruh halinize göre değişiyor. Mutfağa gittiğinizde sevdiğiniz bir fincan veya kupanızı görebilirsiniz. Belki içinde küçük bir çentik vardır ama yine de hoşunuza gidiyordur. “Acaba yenisini mi almalıyım? Ama iyi görünmese de bunu seviyorum.”

Sabit bir nesneye kilitlenmiş değişmez bir kişilikten ibaret olmadığınızı, aksine, karşılaştığınız şeylerle birlikte birçok yorum, ruh hali ve duygu titreşiminin ortaya çıktığını görüyorsunuz. İstedığımız şey, kendimizi uzak bir mesafeden gözlemek ya da sadece olağan kalıplarımızı tekrarlamak değil, varoluşumuzun serimlenişine yakın kalmak, deneyimin tezahürü ile birlikte mevcut olmak.

[Ara]

## Aktarım: Kendi yüzünüzle tanışılmak

‘Samsara’ denilen ve daima bir şeylerin peşinden koşulan çile döngüsü anlamına gelen bu vaziyetin içerisinde olduğumuz için, zihnimiz olayların akışıyla fazlasıyla meşgul. Ancak bizim için Samsara’dan çıkış yolunu bulmak çok zor, çünkü kullandığımız yöntemler de yine Samsara’nın içerisinde doğuyor.

Bu nedenle bir aktarıma ihtiyacımız var. Dzogchen’de aktarımımız ilksel Buda Samantabhadra’dan Vajrasattva’ya ve ardından da Garab Dorje’ye ve bizim beşeri etkinlik alanımıza gelmiştir. Bunun önemi; öğretinin bizim herhangi bir düşünsel aktivitemizin ürünü



olmamasıdır. Ancak bu zekâ, bilgi ya da kavramsal kapasiteyle ilgili temelden yanlış bir şeyler olduğu anlamına gelmiyor. Tüm kültür biçimleri oluşumlarını sayısız değişik şey yaratabilme ve imgeleyebilme kabiliyetimize borçludur.

Sorun şu ki biz bu kapasiteleri sözde kendimize ait bir kişisel öze atfediyoruz. Böylece Picasso'nun büyük bir sanatçı olduğunu söyleyebiliyoruz. Evet, Picasso kendini bu özel yetenekleri sergilerken buldu ancak iki yüzyıl önce aynı şekilde resim yapsaydı muhtemelen bu kadar popüler olmayacaktı. Öyleyse bizim 'Picasso' dediğimiz şey, kendisini o olarak gösteren kapasite ile çevresel niteliklerin bir araya gelişidir. Oysa biz buna 'onun kapasitesi' diyoruz: "O yaptı, kalemi eline aldı, mükemmel bir çember çizdi, daha birçok şey de yapabilir." Böyle dediğimiz zaman, Picasso'yu eylemi gerçekleştiren bir kişi olarak imgelemiş oluyoruz. Bazı insanların iyi şarkı söylediğini, bazılarının da iyi dans ettiğini görüyor, bu nedenle bu belirli kişilerde bu harika başarıları ortaya çıkarabilen bir şeyler bulunduğu, bu niteliklerin onlara ait olduğu sonucuna varıyoruz.

Bu ikiliğin görüşüdür. Her birimiz kendisini hayatında "eylemi gerçekleştiren kişi, ben olan bir benlik" olarak hissediyor. Bu egonun bakış açısıdır. Ancak Dzogchen'de silsile kaynağın, her şeyin temeli ve bizim de gerçek yüzümüzden ayırt edilemez olan zeminin, sözde içimizde bulunan bir bireysel öz olmayışını ifşa eder. Bu demektir ki belirmekte olan ben bir bireysel öz değil, bir tezahür edişim.

Silsile adı 'daima iyi' anlamına gelen ebedi Buda ya da orijinal Buda Samantabhadra'dan geliyor. Ve bu öğretileri Tibet'te, Orta Asya'da ve birçok yerde muhafaza eden çok sayıda öğretmenin büyük lütfu sayesinde bu silsileye erişim sağladığımızda, en başından beri ortada olana açılabilmemiz için bize yardım ediyor. Bu bizim kişiliğimiz değil, bizim egomuz değil. Bu bizim kişiliğimiz ya da egomuz olarak ele aldığımız desenlenmelerin de kendisi sayesinde farkında olduğumuz temel.

Dzogchen'e *ngo tro* ya da tanışma, yüz gösterme ile başlıyoruz. Doğrudan göremediğimiz bir gerçek yüzümüz var. Bu yüzümüzle tanıştırmamız gerekiyor. Bunu meditasyon sırasında doğrudan olarak ifade edilen şekilde sağlayabiliyoruz.

Bunun dışında bu yüzümüz, bazı belirli olaylar bize rahatlama hissi verdiğinde ve kendimizi şeylere taze gözlerle bakarken bulduğumuzda sembolik olarak ifade edilen biçimde de açığa çıkabiliyor. Ayrıca bu, bir kristal veya bir tavus kuşu tüyü ya da bir aynanın takdimi yoluyla gösterilebildiği gibi aynı zamanda alışılmış konumlanmamızdan kayma yaşadığınız durumlarda da ifşa olabiliyor. Bu, dağlarda gök gürültülü bir fırtınanın içinde kalındığında olabilir. Bu, atlatılan bir trafik kazası sırasında aniden ortaya çıkan korku ile olabilir. Zira şok halindeyken düşünmenin ve yorumlamanın hareketi durur ve eğer bu durumla birlikte mevcutsanız, o zaman kendinizi zihnin engin zemini, kaynağı olarak bulursunuz. Bu haz halindeyken, örneğin orgazm sırasında da olabilir. Çünkü bu durumda da gerilim serbest kalıyor ve açıklık ifşa oluyor. Onu kimse oluşturmuyor, o öylece orada. Bu deneyimler çok önemlidir. Bir önceki bölümde, birleştirilmişliği, yaratılmışlığı ya da yapılmışlığı incelemiştik ancak bu anlarda ortaya çıkan şey, böyle bir şey değil, o öylece orada bulunan bir şey; sanki bulutlar aniden yok olmuş da siz de daima orada olan açık mavi gökyüzünü görmüşünüz gibi.

Gerçek yüzümüz ile tanıştırılışımızın üçüncü yolu ise size verilen bir açıklamayı oluşturan kelimeler üzerindedir. Böylece size burada bazı açıklamalar vermekteyim. Buradaki anahtar



nokta şudur: Açıklamayı dinlerken, herhangi 'bir şey' hakkında konuşuyormuşum gibi algılamamalısınız. Açıklama herhangi bir şeyi değil, sizi anlatmakta! Ancak size dair bu anlatım, annenizin "Ah, saçların bugün çok güzel görünüyor!" demesine benzemiyor. Bu açıklama bir kişiliğin niteliklerinden ya da şeklinden vb. bahsetmiyor. Burada açılan şey bunların tümünü açığa çıkaran farkındalığın kendisidir. Bizler meditasyon uygulamamız yoluyla, açığa çıkaran haline geliriz. Ego ise gizleyen, saklayandır. Ego, deneyimi sağlamlaştırarak sabit, güvenilir ve kalıcı şeyler yaratma arzusuyla, deneyim akışını yoğunlaştırıp katılaştırır ve kendisine katılık algısı kazandırır. "Ben varım, beni ciddiye almanı istiyorum". Bu egonun sesidir.

Burada egonun kulaklarıyla dinlemek yerine çok rahat ve açık olarak kelimeleri açıklığın ne olduğuna ya da nasıl olduğuna dair işaretler olarak kabul etmemiz gerekiyor.

Ancak dil aldaticıdır ve yardımcı oluyor gibi görünürken çok kolay bir şekilde bunun tam aksini de yapabilir. Bu yüzden çoğumuz sözlerle başlıyor olsak da bunun ardından sessiz uygulamaya geçmemiz ve böylece sessizlik ve kavramsal detaylandırmadan yoksunluğu gerçeğin nasıllığının kendisini göstermesine izin verme noktasında gerçek dostlarımız olarak edinmemiz hayatidir.

## Zemin

İlk safha zemini/temeli/kaynağı tanıtmaktır. O biz de dahil olmak üzere her şeyin temelidir. *Plenum void*, her zaman dolu olan boşluktur. Bu zemin ya da temel ya da kaynak, her zaman mevcuttur ve beş yönü ile tanımlanabilir:

**Parçalardan oluşmamıştır**, başka bir ifadeyle o evinizdeki hiçbir şeye benzemez, vücudunuza benzemez, otomobilinize benzemez, kayalara ya da ağaçlara ya da okyanusa benzemez. Başka hiçbir şeye benzemez ve bu nedenle dünya fenomenini tanımlamak için kullandığımız kavramsal araçlar tarafından yakalanılamaz. Birçoğunuz muhtemelen oldukça aktif, zeki, meşgul zihinlere sahipsiniz ve sanki bu yorumlama ve formülleştirme kapasiteniz size zihnin kendisiymiş gibi geliyor. Ne yazık ki aslında bu kapasite berraklık gibi görünen bir bulanıklık, anlayış gibi görünen bir örtüleyiştir. Çünkü bu şekilde olanı görmek yerine deneyim alanını kendi zihinsel etkinliğimizle doldururuz. Dolayısıyla istediğimiz şey kendimizi açık farkındalığa gevşetmektir. Bu farkındalık mevcut, burada ve etkinlikten özgürdür. Etkinlik devam eder ancak o, etkinliği gerçekleştiren bir kişi değildir. Düşünceler, duygular, hatıralar ortaya çıkıyor ve kayboluyorlar – bu, zeminin yalın açıklığında sergileniyor ancak bu zemin, bu farkındalık başka 'şeyler' yaratan bir diğer 'şey' değildir.

İkinci yön **kendiliğinden ortaya çıkması** ya da onun ortaya çıkışının bir nedene bağlı olmamasıdır. Genel Budist öğretilerde karmayı ve neden - sonuç ilişkisini anlamaya çalışarak çok fazla zaman harcarız. Erdemli davranmazsanız, bir süre sonra olumsuz bir sonuç alırsınız ve erdemli bir şekilde hareket ederseniz, bir süre sonra olumlu bir sonuç alırsınız. Zira bir neden olan eylemler sonuçlara yol açar - bu karmadır. Bu nedenle ne yaptığının bilincinde olmam gerekiyor deriz. Ancak zeminin kendisi, o biri tarafından yaratılmamıştır. O önceki bazı eylemlerin bir sonucu değildir. O nasılsa öyledir. O hareketten ayıramaz olan, ancak hareketle aynı şey de olmayan dinginliktir.

Üçüncü yön **sonsuz** olmasıdır. Sonsuzluk, onun sınırlarının olmaması, onun dışında hiçbir şey bulunmaması anlamına gelir. Öyleyse o başka bir şey tarafından etkilenen bir diğer şey değildir. 'Başka şey' yoktur, o bütünü kendisidir. *Dzoqpa chenpo*'nun gerçek anlamı budur: en başından itibaren bütün olan. Yapılmamış, yaratılmamış, doğmamış ancak her zaman açık.

Zemin/temel/kaynak bildiğimiz her şeyden çok uzak, yani ifade edilemezdir. Bu kelimeleri söyleyerek yaptığım ise sizlerde onun nasıllığına değin ince bir anımsama tonu oluştuğunu ummaktır. Ancak kelimeler apaçık ortada olan onu tanımlayamazlar. Bu durumda "*Hadi ama eğer tanım onun ne olduğunu anlatamıyorsa onu kavramayı nasıl başaracağız? Onun üzerine nasıl tefekkür edeceğiz?*" diye düşünebilirsiniz. Yaklaşımınızın bu şekilde olduğunu fark ederseniz şunu görmemiz gerekir: Zemini aşına olduğum alana çekmeye çalışıyorum. Onu aşına olduğum kavramları kullanarak kendi terimlerim üzerinden anlamlandırmak ve anlamak istiyorum. Bu işe yaramayacak.

Dolayısıyla birden çok zekâ türüne sahip olduğumuz konusuna geri dönüyoruz. Kavramlara dayanan ve bilgiyle beslenen bir zekâmız var. Ama aynı zamanda estetik bir zekâyâ da sahibiz. Bu, yürüyüşe çıkıp yabani bir çiçek gördüğünüzde ve onu kabul ettiğinizde açığa çıkan zekâdır; onun renginin gözünüzden içeri geçmesine izin veriyor, kokusunu alıyor ve rayihayı hissedebiliyorsunuz. Çiçek nedir? O sadece budur. Onun Portekizce ya da Latince ismini bilmeniz ona bir değer katıyor mu? Bu kavramlar tıpkı istilacılar gibidir; vahşi, saf doğaya girerler ve bir sömürgeci olarak yerleşirler. "Çiçeğe bu ismi koyabildiğim için, bir şekilde onun özüne sahibim." Bu bizim donuk zekâmız, mat zekâmımızdır.

Dzogchen'de fallik olmayan bir zekâyâyla, alıcılığın, kabul edişin zekâsıyla ilgileniyoruz ki bu zekâ zorbalık, kontrol ve sahiplikle değil, haz ile alakalıdır. Çiçeği gördüğünüzde, yalın güzellik düşüncelerinizi durdurur. Neden çiçek hakkında düşünmeniz gerekiyor? Çiçek zaten size kendini sunuyor. Gerçek anlayış, gerçek berraklık budur. Bu, olanın olduğu gibiliğinin kendisini göstermesine izin verişin zekâsıdır. Tibetçede görüngü için sıklıkla kullanılan kelime aynı zamanda 'ışık' anlamına da gelir. Çiçek bir ışık desenidir ve onun tonlarının titreşen nitelikleri size dokunup, sahip olduğunuz enerji sistemi ve çakralarınız ile oynaşır. Kabul edişle birlikte içinizde bir yerler açılır. Ama biz kabul etmek yerine bilerek, iddia ederek ve yapılandırarak, alışageldik biçimimizi sürdürüyoruz.

Meditasyon uygulamasında anahtar nokta budur. Tezahüre bildiklerinizi yansıttığınızda, onu bilinenin içinde dâhil ediyorsunuz ve bu şekilde Samsara dediğimiz aldaniş halinin örüntülerinin sonu gelmiyor. Ama kendimize lisanın ötesinde olana açılma izni verirse, olanın olduğu gibiliğinin bizim yorumlamamıza ihtiyaç duymayan sade hakikatine açılabiliriz. Yorumlamalarım dünyayı benden gizliyor.

Öyleyse parçalardan oluşmayan, yaratılmamış, kendiliğinden var olan, sonsuz ve lisanın kategorileriyle sınırlandırılmayan zemin/temel/kaynak – 'sadece bu' – Samsara'nın ya da Nirvana'nın tüm isim ve kategorilerinin ötesindedir. Bu demektir ki patron ben değilim. "Bu şudur ve şu budur, bunu seviyorum / şunu sevmiyorum / sevdiğim şeyler iyi / sevmediğim şeyler kötüdür." Bu egonun diktatörlüğüdür. Benliğimin ne hissettiği güya bana şeylerin ne ve nasıl olduğuna dair gerçekleri söylüyor. Ancak zihnin kendisi, zeminden ayırt edilemez olan temel berraklık böyle değildir. Birçok yaşam boyunca inşa ettiğimiz yorum alışkanlıkları güçlü

bir şekilde baştan çıkarıcı. Ortaya çıkan fikrin bir anlamı, değeri ve bir gerçek var gibi görünüyor. Ama bu aldatıcıdır. Dikkatli olmalıyım.

Bu nedenle uygulamaya oturduğumuzda, yargı ve yorumsuzca olanın olmasına izin veririz. Çok önemliymiş gibi görünen bir fikir beliriyor ve kayboluyor. Bir düşünce geliyor ve gerçekten dâhil olmak zorundaymış gibi hissediyorsunuz ancak yok olup gidiyor. Görünüşlerin bu şekilde kendiliklerinden belirip kendiliklerinden ortadan kaybolmalarına eşlik edersek, onların güçlü, gerçek ve nihai olarak anlamlı oldukları algısının bir yanılsama olduğunu doğrudan olarak görebiliriz.

Şimdi biraz daha uygulama yapacağız. Rahat bir pozisyonda oturun, herhangi bir yapay yolla herhangi bir şey elde etmeye ihtiyacınız yok. Ortaya ne çıkarsa, çıkmasına izin verin. Giden her ne ise gitmesine izin verin. Kendinizi alışlagelmiş şekilde seçim yaparken, düzenlerken ve yargımlarken yakaladığınızda, bunu fark eder etmez bununla birlikte de sadece mevcut olun. Durumu değiştirmeye ya da daha iyisini yapmaya çalışmayın. Bir şeyleri iyileştirmeye çalıştığınızda özne – nesne ikiliğinin içine çekilirsiniz. Düşünce gidecek. Duygu gidecek. Onun gitmesini sağlamak zorunda değilsiniz.

[Meditasyon uygulaması]

#### Zemin ve onun tezahürleri

Bu biraz tuhaf: Birçok şey oluyor ve biz onların olmasına izin veriyoruz. Öyleyse bunca şeyin ortasındaki ben kimim? Bu çok güzel bir soru. Bu soruyu hassas bir şekilde ele almaya çalışırsak şunu hissederiz: Ben buradayım, ama alışageldik 'ben' olarak burada değilim, çünkü alışageldik 'ben' yönlerim ya da tanıdık 'ben'imi oluşturan bileşenler daima yok oluyorlar. Ben, James - hissiyat, anı, fikir, plan, yargı ve benzerlerinin bir akışıyım. Bu potansiyeller ya da yönler duyu organlarımla deneyimlediklerimle bağlantılı desenlenmeler halinde ortaya çıkıyor. Böylece ışığın ve sesin daima hareket halindeki enerji olduğunu bildiğimiz gibi, şunu da görmeye başlıyoruz ki düşünceler de böyle. İnançlar, umutlar, kaygılar ve korkular da böyle. Beliriyor ve kayboluyorlar ve oturduğumda onlarla ilgili bir şey yapmak zorunda değilim.

Peki, onlarla ilgili bir şey yapmak zorunda olmayan kim? O sadece burada oluşun ince niteliği olan bir "ben", kişisel öykü ve kişisel tarihin ağır kışık paltosundan kurtulmuş bir "ben". Sadece burada, mevcut - birisi olarak, bir kimlik olarak değil ama tüm kimlik desenlenmelerini sergileyen olarak.

Uygulama sırasında fark ederiz ki anbean anılar, umutlar, düşünceler vb. geçici görüngü desenlerinden birinin peşinden giderek onunla birleşmekte ve böylece sonsuzluktan sonluluğa, biçimsizlikten herhangi bir biçime bürünmekteyizdir. “Bu kendimi özdeşleştirebileceğim bir şey, bu olabileceğim bir şey. Bu benim, bu benim oluş şeklim. Mutluyum, üzgünüm, yorgunum, coşkuluuyum...” Bunu engellemek zorunda değilsiniz, ancak bunu görün. Böylece bir sonuca varabilirsiniz: “Ah, bu ilginç!” – Bu çok önemli görünen düşünce onunla ilişkilendirilmiş duyguyla birlikte kaybolup gidiyor. Kaybolup gitmek deneyimin özelliğidir. Ancak bizim farkındalık ya da mevcudiyet olarak adlandırdığımız deneyimi sergileyen ise asla kaybolmaz.

Bu, meditasyon pratiğimizin hayati noktasıdır - çoğu zaman bir aynaya benzetilen bu temel ifşa ediş kapasitesinin tek başına öylece orada olması. O kendini bir şey olarak göstermiyor, kendini kendi ifşaati olarak gösteriyor. Ayna kendini yansımalar olarak gösterir. Ayna ve yansıma birbirinden ayrılamaz veya bir diğer deyişle ikiliksizdirler (non-dual). Yani onlar iki ayrı şey değildirler. Ama tek de değildirler. Çünkü yansımalar geçer, değişir ve hareket eder ancak aynanın kendisi değişmez. Zihnimize beliren düşünceler, duygular ve hisler, açık zeminin farkındalıktan ayrılamaz boşluğunun, boşluktan ayrılarak gerçek varlığa sahip herhangi bir şey haline gelmeksizin kendisini gösteren ikiliksiz görünüşleridir.

İşte bu yüzden böyle harika hayatlarımız var. Bir günde birçok farklı ruh halimiz, duygularımız, hislerimiz, hatıralarımız ve planlarımız olabiliyor. Ve bunların her biri, kendi tezahür anında biz gibi görünürken kayboluş anında aslında biz olmadıklarını gösteriyor. "Böyle olmama gerek yok çünkü hakikaten, sonsuza kadar, gerçekten böyle değilim; ama yine de böyleyim." Bazen cesuruz, bazen korkağız. Bazen üzgünüz, bazen sıcak ve sevgi doluyuz. Bunlar beliren, ifşa alanını dolduran ve ardından kaybolup giden niteliklerdir.

Bu, farkındalıktan ayırt edilemez olan zeminin ve zeminin tezahürünün ikiliksizliğidir. Zeminin temel niteliği, başka bir ifadeyle boşluk, Shunyata'dır. Shunyata kavranılamaz anlamına gelir. Böylece elde edilecek hiçbir şey yoktur, ama bu keyfini çıkarabilecek hiçbir şey olmadığı anlamına gelmez. Renkler, şekiller ve nitelikler durmaksızın tezahür etmektedirler.

Bir botanikçiyse kırlarda gördüğünüz harika bir kır çiçeği sizi faaliyete geçirir. Onun fotoğrafını çekmek, onu laboratuvara götürmek için kazıp toprağından çıkarmak, kurutmak için sıkıştırmak gibi bir çok geçici faaliyette bulunabilir, bu yabancı çiçekle birçok farklı şey yapabilirsiniz. Tabii ki, bunun güzel olduğunu görmektesinizdir ama aynı zamanda onu bir "şey" oluşa da indirgemektesinizdir. Ve böylece artık bu "bir şey-lik", onun işlenebilirliği - "Bununla bir şeyler yapabilirim" - bu duygu basit güzellikten çok daha önemli hale gelmiş, çiçek kendi başına bir amaç olmaktan çıkıp bir amaca ulaşmak için bir araç, sayesinde bilgi ve kapasitemin tezahür edebileceği bir araç haline gelmiştir. Bu büyük bir farktır.

Bu yüzden, meditasyon yaparken, bir araç olarak ele almak yerine her şeyi kendi başına bir keyif olarak takdir etmek istiyoruz. Sadece bu. Bu akmakta olan an'a dolaysız olarak açılmada sadelik ve berraklık vardır. Ama şöyle diyebilirsin: "Bu kulağına çılgınca geliyor James, çünkü bir şeyi tanımlamıyor, onun ne olduğunu bilmiyorsam, onun hakkında nasıl konuşacağım? Onunla nasıl bir şey yapacağım?" Öyleyse, zeminin ifade edilemezliğinden bahsederken ilksel Buda Samantabhadra'dan gelen şu harika tanımlamaya geri dönmeliyiz. "O elde edebileceğiniz bir şey değildir ve elde etme tutumu onu saklayacaktır. O özgürce erişebilir olanı durmaksızın sergiliyor. Ancak onunla yapılacak hiçbir şey yoktur.

Yol ayrımında: nesneleştirme ya da kendiliğinden özgürleşme

Şimdi bir yol ayrımına geliyoruz. Ego benliğimin yolundan devam edebilirim: "Yorum yapmam gerekiyor, düzenlemem gerekiyor, yargılamam gerekiyor." Ya da diğer yoldan devam eder ve ne olursa olsun sadece açık kalırım.

Bu ne anlama geliyor?

Bir anlamı yok.

Ne öğrendin?

Hiçbir şey öğrenmedim.

Yani meditasyonda oturuyor sonra kalkıyorsun ve bitiyor. Bunun anlamı ne? Herhangi bir çıkar elde etmiyorsun.

Çıkar elde etmek istemiyorum. Dinle, geçmiş güzel ve anlamlı olduğu için geçmişe bağlıysam ve biriktirdiğim tüm bu bilgilere sahipsem, ellerim oldukça doludur. Peki ya sonraki an?

Bu Hindistan'da bir tren istasyonunda bulunmaya benziyor. Eğer hızlı değilseniz trene hiç binemezsiniz. Taze an beliriyor ancak yargılayıp değerlendirmeye başlıyorum; "İstiyor muyum istemiyor muyum? Bu deneyim benim dünyama uyuyor mu uymuyor mu?" Böylece yeni için geriye neredeyse hiçbir alan kalmıyor. Ama bu harika çünkü benliğimi teyit ediyor! Ne yazık ki öleceğim ve bu muhteşem "benlik" bahçem dağılıp gidecek. Bu bir yapı. Meditasyon pratiğimizde karşımıza bu iki yol çıktığında, hiçbir şey yapmayarak bu yapının içerisine hapsolmama şansına sahibizdir. Ego, yapan, eden, düşünen, sahiplik ve faillik iddiasında bulunan referans noktasıdır. Ancak farkındalık aynaya benzer. Ayna, yapmaksızın gösterir.

Çiftçiler gübre kullanırlar çünkü yetiştirdikleri bitki büyüdükçe besinlerin, minerallerin vb. bir kısmını topraktan alır ve toprağı tüketir. Ancak ayna öyle değildir. Ayna, yansıma üstüne yansıma gösterir ve buna rağmen yorulmaz. Bizler yoruluyoruz çünkü ayna gibi farkındalığımızla kalmak yerine kaybolup gitmeye muhtaç desenler inşa etmekle meşgulüz.

Dzogchen'deki temel yönelim her bir deneyim anının kendi kendine yok olduğunu işaret eden kendiliğinden özgürleşmedir. Zihnin hareketi olan deneyimin hareketi - çünkü zihin olmadan deneyim yoktur - her zaman ortadan kaybolmaktadır. Bununla birlikte hareket kendisini gösterirken dahi daima doğmamış kalır. O kendi içinde bir nesne değildir. O bir hayrettir. Yabani çiçeği gördüğünüzde, o bir "şey" değildir. O bir hayrettir. Onu bir "şeye" dönüştüren sizin kavramsallaştırmanızdır. Şeyliği, nesneleştirmeyi, yoğunluğu, kavramlardan oluşan katı bir dünyayı getiren, sizin zihninizdir.

Bu çok garip ama meditasyon pratiğinde kendiniz için doğrudan görebileceğiniz bir gerçek. Dünyanın yoğunluğunu hayal edip dünyaya yansıtıyoruz. Yani oturma pratiğimizde nefes veriyoruz, rahatlıyoruz, tam buradayız. Burada olan kim? Bir düşünce ortaya çıkıyor: "Ben buradayım." Hiçbir şey yapmayın. Düşünceyi izleyin. Gitti. "Ben buradayım" bir şeyler kuruyor, bir şeyi pekiştiriyor gibi görünüyor. "Ben buradayım!" – O sadece bir düşünceydi ve gitti. İnanılmaz! Düşünce geldiğinde bir tür oto hipnoz yaparak kendimizi büyülüyoruz. Ancak yine de kendisini gösterirken sözde gerçekten var olan bu "ben" neticede daima gözden kayboluyor.

Metinlere göre biz doğmamış ve sonsuzuzdur. Doğmamış demek, hiçbir zaman bir "şey" olmadığınız, sabit biri olmadığınız ve bu nedenle de sonsuz olduğunuz anlamına geliyor. Muayyen bir şey olarak doğduysanız, bir taş ya da bir demir parçası gibiyse, o zaman şu denebilir: "Ah, işte pek değişmeyen bir şey." O kadar da değil, o sadece bir taş. Ama bir insan, bir köpek veya bir inek için durum çok farklı.

Zihin bir ifşa açıklığıdır. Onu dolduran ve başka şeylerin içeri girmesini engelleyen hiçbir şey yoktur ve böylece bunu bu takip eder, bunu bu takip eder, bunu bu takip eder ...

Bazen oturduğumuzda vücut kendini fazlaca açığa vurur, çok fazla his olur, bazen de olmaz. Bazen anılar canlanır, bazen de canlanmaz. Biz süreksiz ve yine de sürekliz. Biz madde olarak süreksiz çünkü oluşumlarımız dağılıyor ve çözünüyor. Ancak ifşa açıklığı olarak sürekliz çünkü her zaman bir şeyler oluyor.

Buna daha aşına olmak için öğleden sonra birlikte daha fazla meditasyon pratiği yapacağız ve Dzogchen anlayışının derinliklerine ineceğiz. Şimdi öğle yemeği molası ve biraz temiz hava alma ya da dolaşma şansımız var. Bir şeyler oluyor. Bu bir "şey" değil çünkü yok oluyor. Bu bir görünüş: hisler beliriyor, düşünceler beliriyor, duygular beliriyor. Belki kendinize bir sandviç yaparsınız. Buzdolabına bakıyorsunuz ve aklınızda bir fikir beliriyor: "Ah, bu iyi görünüyor!" Belki bu peynir birkaç haftadır buzdolabında ama bugün güzel görünüyor. Bu nasıl olur? Bu bizim hayatımız! Özne ve nesnenin birlikte hareket ettiği tezahüratın açılımının mevcudiyetinde kalın. Ve kendinizi "James'in neden bahsettiğini bilmiyorum, çok ağır ve çok fazla ve bilmiyorum" diye düşünürken bulursanız, sadece beş saniye bekleyin - bu ciddi yargıya ve sonuca ne oldu? Vay canına, o da kayboldu! Akışı engellemeyin. Dansı durdurmayın.

[ara]

#### Sonlu sonsuzun içindedir

Virüs nedeniyle bu tecrit koşulları içerisindeyiz. Ancak virüs gelmeden önce de zaten tecrit altındaydık. Samsara'ya hapsolmuş, kendi cam fanusumuzun esareti altında altı âlemde dolaşıp duruyoruz. Ancak farkındalığın kendisi her zaman açıktır ki bu da bizi yeniden şu merkezi noktaya getirmektedir: yola ego ile özdeşleşmişlik aldanişınızdan çıkmışsanız ve bir kişi, bir ego benliği olarak aydınlanmak, engellerinizi gidermek ve iyi niteliklerinizi geliştirmek sizin için bir yükümlülük haline gelmişse, o zaman işe sonlu olanın sonsuz olabileceğini söyleyen bir önermeyle başlıyorsunuz demektir. Ve bu yanlış bir anlayıştır. Sonlu olanın temeli sonsuzluktur. Egonun, bireysel benlik duygusunun, kişiliğin ve daha pek çok şeyin temeli sonsuz farkındalıktır. Öyleyse görev daha iyi bir insan olmaya, hatta bir Buda olmaya çabalamak değil, nasıl olduğunuzun zeminini, anbean kendisinden tezahür ettiğiniz kaynağı tanımaktır. O hiç yok olmadı, hep burada.

Garab Dorje, Dzogchen öğretilerini ilk kez verirken, bunu üç cümle halinde ifade etti ki bunlardan ilki, oluşunuzun "nasıllığına" uyanmaktı. Bu noktada benim söyleyebileceğim her şey bir tür gösterge, bir tür işaretten ibaret. Önemli olan ise bunu doğrudan olarak kendinizin görmesi. Düşünceyi takip etmeyin. Düşüncenin farkında olanla birlikte mevcut olun. Düşünce desenleri yok olur, farkındalık ise kalıcıdır. Dzogchen ile tek bir yaşam süresinde aydınlanabileceğinizi söylemelerinin nedeni budur. Zira manevi bir yolculuğa çıkmıyoruz. Bir yerden başka bir yere gitmiyoruz, basitçe burada mevcut oluyoruz.

Bu şekilde, burada olmak için oturduğunuzda, sanki yüksek bir dağın tepesinde duruyor gibisiniz. Vadiden yükselen çok güçlü rüzgâr esintileri var. Düşünceler tarafından savruluyorsunuz, anılar tarafından savruluyorsunuz, duygular tarafından savruluyorsunuz. Dolayısıyla dağın tepesinde bir "kişi" olarak duruyorsanız tehlikedesinizdir. Çünkü savrulup düşebilirsiniz. Bu yüzden zihnimizin aslında uzay gibi olduğunu hatırlamalıyız. Rüzgâr uzayda eser. Rüzgâr uzayda eserken, uzay hareket etmez. Uzay değişmez ve rüzgâr hareket eder. Bu nedenle uygulamaya oturduğumuzda, hiçbir şey yapmıyor, düşünceyi çözmek için düşüncenin



enerjisini kullanıyoruz. Müdahil olmayarak, mücadele etmeyerek veya ortaya çıkan şeylere tutunmayarak, fenomenin kendi kendini özgürleştiren enerjisinin serbest kalmasına izin veriyoruz.

Bunlar farkındalığımızın içinde çok nazik bir şekilde muhafaza etmemiz gereken temel ilkelerdir. Zihin bir "şey" değildir. Ortaya çıkan hiçbir şey ona dokunamaz veya onu değiştiremez. O çıplaktır, o herhangi bir yorum ya da önerme tarafından kapsanamaz, ona sahip olunamaz. Ve o tazedir çünkü ortaya çıkan her düşünce ve duygu, içinden geçerken hareketiyle zihnin açıklığını tazeler. "Burası" hiçbir yer değil ve bu yüzden de nerede olursak olalım her zaman "buradayızdır". Gidilecek, şu an bulunduğumuz yerden daha iyi bir "burası" yoktur. Ama düşüncenin hâkimiyeti altına girdiğiniz zaman o size şunu söyler: "Bulunacak daha iyi yerler var. Buda'nın resimlerini gördüm. Çok huzurlu, çok hoş görünüyor. Dakinilerin resimlerini gördüm. Ama şimdi orta yaşlıyım, biraz kilo aldım, Dakini gibi dans edemem. Gerçek ben haline gelebilmem için önce başka biri haline gelmem gerekiyor." Bu, Tantra'nın uygulamasıdır. Tantra'da önce Tara veya Vajayogini veya Padmasambhava haline gelir ve bu sayede kim olduğunuzu öğrenmeye başlarsınız. Ancak Dzogchen'in farklı bir yaklaşımı var. Biz burada ne başka biri ne de "kendimiz" haline geliyoruz. Benlik olunacak bir şey değil, koşullara bağlı olarak anbean belirip kaybolan bir tezahürdür. Tutunulacak bir benlik yoktur. Benlik, duruma bağlı olarak beliren bir desenleniştir. Uygulamaya oturduğumuzda, benlik algısı belirli bir biçimlenme olarak ortaya çıkar ve sonra kaybolur. Benlik hakkında bilinmesi gereken, onun her zaman parçalanmakta oluşudur.

Doğrudan deneyimin akışı ve bir de ardından bizim bu deneyim üzerine yaptığımız yorum, yargı ve fikirlerimizin akışı var. Bunlardan her ikisi de geçicidir. Her ikisi de gerçek bir özden yoksundur. Ancak yorum, yargı ve fikirlerimiz ipek eşarplar gibi birbiri ardına asıldığında, görüşünüzü engelleyen bir opaklık oluştururlar. İşte durumumuz bu: dünyayı düşüncelerimiz, hatıralarımız yoluyla görmeye çalışıyoruz ancak onlar kalın ve berraklıkla görebilmemizi engelliyorlar. Bu yüzden biz düşüncelerimiz, hatıralarımız yoluyla görmek yerine farkındalığımız ile kalarak düşünceyi, hatırayı görmek, onunla mevcut olmak isteriz.

Şimdi zihnimiz açık, çıplak, tazedir. Bu ilksel saflık ya da farkındalığın hiçbir şey tarafından dokunulmamışlığının gerçeğidir. Bu sonsuz açıklığın içinde durmak bilmez deneyim akışı gayretsizce belirir. Ve bu beliren, içinden belirmekte olduğu zihinden ayrı değildir – o ve zihin iki farklı "şey" değildir – Böylece zihin hareketsiz ve dingin de olsa hareketli olup birçok deneyim de sergilese ortada gerçekten var olan bir deneyim, gerçekten var olan bir varlık, tutulup kavranacak bir 'şey' yoktur. Bu bizim özgürlüğümüzdür.

Zihin anbean her şeyi bir anda ortaya çıkardığı için, birbirinden ayrı özne ve nesnelere algısının da zihnin bir oyunundan ibaret olduğunu görebiliriz. Dolayısıyla bir takımında futbol ya da basketbol oynuyormuşsunuz gibi. "Bir takım üyesi olarak düşünmeyi" öğrenmeniz gerekiyor. Eğer her seferinde bencilce topu almaya çalışıyorsanız bu pek bir işe yaramaz. Gol atan bir kişinin zaferi, tüm takımın zaferidir çünkü onlar her zaman beraber oynamaktadırlar. Özne ve nesne, benlik ve çevre birlikte hareket ederler. Bu bir dans topluluğu gibi bütünsel bir oluşumdur. Eğer izole bir birey olarak yaşıyorsanız, dünyayla aranızda bir sınır bulursunuz. Bu durumda dünyaya nasıl dâhil olacağınıza daima önceden karar vermeniz gerekir. Bu insana karşı nasıl davranmalıyım? Yapılması doğru olan şey nedir? Bunun üzerine ortaya çıkan pek çok düşünce olur ve bir tereddüt yaşarsınız. Ancak aslında izole bir birey olmadığınızı, anbean



alanla birlikte ortaya çıktığınızı, raftan bir kâse almak için yukarı uzandığınızda ya da ayakkabılarınızı giymek için yere eğildiğinizde, dünyanın anbean dünyadaki diğer parçalarla birlikte beliren bir parçası olduğunuzu, dünyada hareket etmekte olan diğer şekillerle birlikte hareket ettiğinizi gördüğünüz zaman, artık merkezin içinizde olmadığını ve hatta merkezin dışarıda da olmadığını anlarsınız. Merkez anbean değişiyor. Merkez herhangi bir noktada herhangi bir şekilde ortaya çıkabiliyor. Tıpkı oyunun tam ortasındaki bir futbol takımında olduğu gibi, her bir oyuncu belirli anlarda en önemli oyuncu olabiliyor. Böylece, kendinize, sabitliğinize ve öneminize çekilmek yerine, kendinizi daha ziyade esen, şekillenen ve şartlara göre karşılık veren rüzgâr gibi bulursunuz. Bu birlikte meydana gelişir.

## Padmasambhava ile “gerçeğin nasıllığının” dört yönü

### İkiliksizlik (Dualitesizlik / Non-dualite)

Padmasambhava, gerçeğin nasıllığını işaret eden bu ilkel saflık (kadak/primordial purity) ikiliksizliğin ve deneyimin çabasızca (lhundrup/effortlessly arising) ortaya çıkışını dört yön ile açıklamıştır.

Bunlardan ilki **ikiliksizliktir**. Örneğin, etrafımıza bakıyor ve duvarlar, mobilyalar ve daha pek çok şey görüyoruz. Eğer bir sandalye varsa diyebilirsiniz ki: “Pekâlâ, ben bu sandalye değilim. Ben bu sandalyeden ayırım” Ancak sandalyeyi gördüğünüzde, sandalyeyi görmenin deneyimi sizin andaki nasıllığınızdır. Dolayısıyla ne sandalye olarak sandalyeyle birleşiyorsunuz ne de sandalyeden tamamen ayrı oluyorsunuz. Karşılaştığınız her şey, o anın deneyiminin bütünlüğü olarak sizinle birlikte ortaya çıkıyor. Ve ardından deneyim yine bir bütün olarak ortadan kayboluyor. Bu görünüşün ve boşluğun ikiliksizliği ya da ayrılamazlığıdır.

Virüs yüzünden etrafta koşturamıyorum ve bu nedenle bu güneşli, parlak cumartesi öğleden sonrası Londra'da oturup elektronik bir makineye bakıyor ve önümde onun ekranında belirmekte olan kendi suratımdan başka hiçbir şey görmüyorum. Bu varoluşum boyunca tattığım en büyük zevk değil. Bu yeni bir tür delilik. Kendi resmime bakıyorum. Önümde resmimi görebiliyorum. Ben, bakan kişi olarak kendi yüzümü göremiyorum ama yüzümün ekrandaki temsilî görüntüsünü görebiliyorum. Ancak bunlardan her ikisi de bir illüzyondan ibaret. Tezahür etmekte olan ben ekrandaki görüntüden daha gerçek değilim. Gerçek bir varlığa sahip değilim, ama buradayım. Ve burada gerçek bir varlığa sahip olmayan bir belirim olarak karşımdaki makineyle birlikte serimleniyorum. Makine ruh halimi belirliyor. Ben makine değilim ama bu elektronik dünyaya tepki veren duygularım ve his tonlarım var. Tezahür, birlikte meydana gelişir. Öyleyse ikiliksizlik, nerede bir kutuplaşma, nerede bir zıt eşleşme görürsek – ben ve öteki, iyi ve kötü vb. – bu ikisini neyin ayırdığını sorgulamamız gerektiğini işaret ediyor. Alçak olmazsa yüksek olmaz. “Öteki” olmazsa “ben” olmaz. Eğer sadece “ben” olsa ve “öteki” olmasa idi “ben” olmazdı, çünkü “ben/benim/kendim” dediğim şey, aslında iletişim alanının içerisindeki bir iletişim mahalidir.

Varlıklar yoktur. Hiçbirimiz bir “şey” olarak mevcut değiliz, bizler zihnin parlak berraklığının gözler önüne serilişiyiz. Tüm görüngüler zihinde ortaya çıkar. Görüngüler için farklı bir kaynak yoktur. Gördüğünüz her şey sizin deneyiminizdir. Nesneye, onun kendisine doğrudan olarak nüfuz edebileceğinizi düşünebilirsiniz, ancak daha önce de değindiğimiz gibi sizin erişiminiz

sahip olduğunuz beden türünün araya girmesiyle dolaylı hale gelir. Eğer bir insan bedenine sahipseniz, kuşların gördükleri şeyleri görmezsiniz. Bir insan bedenine sahip olsanız dahi bu duyu organlarınızın sağlığına ve daha pek çok şeye bağlıdır. Bu da şuna işaret eder ki bizim deneyimimiz her zaman ilişkiseldir. Hiçbir şey kendi kendine var değildir. Dolayısıyla zihin olmadan deneyim de olmaz. Biz bir nesneyi hiçbir zaman nesne olarak görmeyiz, nesneyi öznenin araya girmesiyle dolaylı/aracılı olarak görürüz.

Öyleyse özne ve nesne ikililikte değildir, onlar iki farklı şey değildir ve farkındalıktan ayrı da değildirler. Adeta farkındalık bir sahne, özne ve nesnenin hareketi ise sahnede yer alan bir danstır. Ve burada bizler hem sahne hem de oyuncularız. Ancak oyuncular olarak tezahür eden görünüşlerimiz gerçek kimliğimiz değildir. Resmî ve ahdi olan dışında bir kimliğimiz yok. "Kim" olduğunuzu garanti eden bir kimlik kartınız veya pasaportunuz var ama bu siz değilsiniz. Kimliğimiz ontolojik bir şey, mevcudiyetimizin canlı anıyla bağlantılı bir şey değildir; aksine, o neyin kayda değer olup neyin olmadığına göre kendimizi yönlendirmek için harita gibi kullandığımız bir soyutlamadır.

Tezahürünüzde bir oyuncuya benzersiniz. Temel olarak diğer oyuncularla birlikte bir tiyatro oynuyorsunuz. Bir rolünüz ve senaryonuz var. Senaryo içinde yaşadığınız kültür, sosyo-ekonomik sınıfınız vb. süzgecinden geçiyor. Cinsiyet, ırk veya yaş, neyin söylenmesinin makul görüldüğünü ve neyin söylenmesinin makul olmadığını tayin ediyor. Bir başka ifadeyle, potansiyelimizin sahne performansı, bir arada iş gören birçok farklı faktörün araya girmesiyle dolaylı hale geliyor.

Bu tür bir derin tefekkür, kendinizi daha akışkan hissetmeniz için benlik duygunuzun katılıklarına masaj yapmaya yardımcı olur. Ve bu akışkanlık bir zayıflık veya kırılabilirlik işareti değil, dünyaya özgürce yanıt verebilmenin bir işaretidir.

Pinochet gibi diktatörlerin, çok önemli olduklarını göstermek için göğüslerine çok sayıda madalya takmaları gerekir. Ve bu tam da durumun gereğine uygundur, zira kimlikleri resmileştirilmiş bir dayatmadır. Tüm diktatörlükler bu yapıya sahiptir. Ve tabii ki, diktatörler özgür insanlardan hoşlanmazlar. "Benim kendi aklım var" diyen insanların özgürlüklerini kısıtlamaya çalışırlar.

Bu sizin tanınabilir, başkaları tarafından bilinebilir belirli bir kişi olarak kimliğinizle spontaneliğiniz arasındaki ilişkiye benzer. Eğer dans etmeye gider ve bedeninizi, müzikle özgürce, rahat rahat hareket ederken deneyimler, sonra işe gider ve belirli ritüel haline getirilmiş etkinlikleri yerine getirmek, başka insanların hiyerarşik bir yetki tarafından yönetilen beklentilerine göre davranmak zorunda kalırsanız, kendinize ait bu iki olasılık arasında büyük bir fark görürsünüz. Ancak yine de hiçbiri sizin hakiki gerçeğiniz değildir. Tabii şöyle düşünebiliriz: "Ama dans ederken kendimi gerçekten kendim gibi hissediyorum! Ben gerçekten buyum." Bu bir sanrıdır. Gerçek ben diye bir şey yoktur. Sen gerçek bir varlığa sahip değilsin. Dans ederken de, patronunu memnun ederken de – bunların her ikisi de enerjinin boşluktaki hareketinden ibarettir ve birinin diğerinden daha hakiki olmasının hiçbir temeli yoktur. Belki ego bir patronu olmasından hoşlanmıyor, bu nedenle dans etmek ona daha iyi hissettiriyor olabilir ancak biz farkındalıkla ilgileniyoruz. Görünüş alanında çevreye ve şartlara bağlı olarak hareket ederek, gerektiği gibi tezahür etmekteyiz. Diğer insanlarla laubali olmanın

da, resmi olmanın da bir zamanı var. Bu tamamen tiyatro. Rol, senaryo... Bu başka enerji tezahürleriyle etkileşim halindeki enerjinin tezahürü.

Ne zaman kendimizi "Keşke hayatım farklı olsaydı! Keşke bunu yapabilseydim! Keşke bu insanlarla birlikte olsaydım!" diye düşünürken bulursak, bunun zulmedici bir düşünce olduğunu görmeliyiz. Bu tür bir düşünceyle kendi gerçeğinizden vazgeçersiniz. Oysa biz "gerçeğimizin nasıllığını" öğrenmek istiyoruz. Dolayısıyla, tezahür eden biçimimizi dikkate alarak nasıl görüldüğümüz hakkında bir yargılamaya girişmek yerine, onun "gerçekte nasıllığıyla" kalmak isteriz. Tezahür etmekte olan bizler durumların yapısı veya kurallarına göre biçimlenegeliyor ancak aynı zamanda bu biçimlerden hiçbiri tarafından da yakalanmıyoruz. Bir sürahiyi suyla doldurduğunuzda, sonra o sürahiden yuvarlak bir sürahiye, sonra kare bir sürahiye vb. aktardığınızda, su aynı sudur. Ancak biz yine de şöyle hissetmekteyiz: "Bu biçimde olmak istemiyorum." Bunu şunu anlamadığımız için söylüyoruz; bu biçimdesin ancak aynı zamanda bu biçimde değilsin. Hayatta sahip olabileceğiniz biçimlerin hiçbiri, ister baba ister sevgili, ister iş insanı veya sokakta uyuyan bir dilenci olsun, bu biçimlerin hiçbiri varoluşsal olarak belirleyici değildir. Onlar iletişim alanındaki iletişimsel, ilişkiyel konumlanmalardır, gerçekte kim olduğumuz değil.

Son yarım saattir söylediklerim, Garab Dorje'nin şüpheye düşmemek, korkuya kapılmamak, yargılamaya girmemek olan ikinci sözüyle ilgilidir. Biz eylemselliğimizin gerçekliğiyle değil, bu eylemsellik ile ilgili olarak verdiğimiz kararlarla sınırlı hale geliyor ve küçülüyoruz. Karar şudur: "Bu doğru değil. Farklı olsaydı daha iyi olurdu." Bu bir dizi fikirdir. Oysaki olan böyledir. Bir süreliğine böyle. Koşullardan dolayı böyle. Ancak yargı ve yorumlamaya girerek ne yaptığımızı fark etmeksizin, boşluktan ayrılmaksızın kendisini göstermekte olan bu gelip geçici görünümlere kendiliğinden kaynaklanan gerçek varoluşlar atfederiz. Hayat bir rüya gibidir, o boş olan görünüştür. O gerçek değildir. Gerçeklik yoktur. Öte yandan, o hiçlikten ibaret de değildir.

Öyleyse kavranamaz zemine/temele/kaynağa, gerçekte o zeminin/temelin/kaynağın ta kendisi olduğumuzu, ondan başka bir şey olmadığını fark edecek kadar ona açılırsak, o zaman görünüş alanında kendimizi daima bu zeminden/temelden/kaynaktan beliren bir tezahür olarak alanın içerisinde hareket eden diğer biçimlenmelerle etkileşim içerisinde şekillenen farklı biçimlenmeler halinde buluruz. Bu öznenin ve nesnenin birlikte meydana gelişi ya da söyleşimsel (diyalojik) doğasıdır.

Yani, dışarı çıkıp sanki seyirciymişiz gibi bakıp biraz eleştiri yaptığımızda, ölü bir alana girmiş oluyoruz. Hayat sahnede, hayat anbean, anbean. Patron değiliz ve köle de değiliz, bizler katılımcıyız ve hareket edecek doğru zamanı bulmalıyız. Ancak en önemli olan nokta, her zaman mevcut olan doğmamış açıklığa rahatlamamızın yolunu bulmaktır.

Şimdi biraz daha oturacağız. Yaptığımız çok karmaşık bir şey değil, ama bunu zorlaştıran kendi eğilimlerimiz, farklı olması arzumuz. Ego konumlandırmasına girdiğimizde duygu şudur: "Ben yıldız olmalıyım! Ben kralım, ben kraliçeyim! Hepsi benim hakkımda!" Sonra meditasyona oturduğunuzda ve bir düşünce ortaya çıktığında: "Oh, belki bu beni ilgilendiriyor! Belki buna ihtiyacım var. Belki buna ihtiyacım yok"; bu, sabah dışarı çıkıp, yolun başında postacıyı bekleyip, ona yüz Euro verip "Hey, bana sokağın tüm mektuplarını ver, hepsi benim." demek gibi. Benim için her şey önemli. Uygulamaya oturduğumuzda hiç kimse değiliz. Dolayısıyla

mektup kutumuz yok. Düşünceler, duygular, şimdi her ne geliyorsa, bizi ilgilendirmeksizin gidiyor. Zarfı açmamıza gerek yok. Üstünde ismimiz olamaz, zira bir ismimiz yok. Lütfen "açık farkındalığa" gönderin. İstedığınız yere atın. Öyleyse, on dakika için rahat ve açık bir şekilde oturup açık kalıyor ve sonra mola veriyoruz.

[oturma uygulaması]

[ara]

[Hayat katılımında ortaya çıkar](#)

Şimdi biraz daha zihne odaklanacağız. Genellikle Budizm'de beden, konuşma ve zihin hakkında konuşulur. Ama aslında, tabii ki, bilinç dediğimiz şey, düşünme ve hissetme süreci vb., hepsi farkındalık zihninin içindedir. Konuşmamız ile vücudumuz da bu zihnin içindedir. Ancak bazı insanlar için bunu görmek, inanmak veya anlamak oldukça zor. Zira yola çıkılan fikir şu: "Zihnim beynimle bağlantılı, beynim kafatasımın içinde ve bu benim vücudum"; böylece vücut zihinden önce geliyor gibi görünüyor. Ancak meditasyon yapmakla ve zihninin doğrudan mevcudiyetiyle kalmakla ilgilenen insanlar olarak bizler, öğrenilmiş bilgi ve birilerinin bize aktardığı varsayımlardan yola çıkmak yerine deneyimin dolaysızlığı ile kalmak istiyoruz.

Peki vücudunuz nedir? Şu anda vücudunuzla birliktesiniz. Onun parçalarını, parmakları, elleri, kulakları vb. tanımlayabilirsiniz. Başka bir anlatımla, duyu organlarımızın yapısından dolayı vücudunuzun bir kısmını dışarıdan görebilir – ayaklarınıza bakabilir – ve bir kısmını da sırtınızda olduğu gibi iç algınızla deneyimleyebilirsiniz. Bedeniniz hem dünyadaki bir nesne hem de aynı zamanda dolaysız bir deneyim akışı olarak kendisini gösterebilir; onu dünyada yer alan bir nesne, bir 'şey' olarak görerek birkaç defa elinize baktığınızda şöyle düşünebilirsiniz: "Bu az önce baktığım el ile aynı el. Benim elim olduğunu biliyorum, burası onun yeri ve o hep buradaydı."

Ama onu içeriden hissettiğinizde, onun içindeki duyuların durmak bilmeyen devinimini hissettiğinizde, onun aslında daima değişmekte olan bir akış olduğunu fark edersiniz. Öyleyse deneyim bir akış gibidir, o bir akıntıdır, ancak varılan kararlar ("bu, budur") bu akışın dondurulmasına benzer. Ancak bu sadece bizim algımızdan ibarettir ve akış tabii ki akmaya devam eder. Peki, ben elimi düşünürken elim nerede? Elim burada, ancak şimdi dikkatim elimin kendi dolaysızlığı yerine, elim hakkındaki "şeyleştirici" fikrim üzerine odaklanıyor.

Belki de hayatımızda düşünceler hakkında düşünerek, görüşler, fikirler, kavramlar, anılar hakkında düşünerek çok fazla zaman harcadık. Hakkında düşündüğümüz şeyler akış unsurları, ancak bizim onlar hakkındaki düşünüş şeklimiz onları donduruyor ve sabitliyor gibi görünüyor. Başka bir anlatımla, bir "şey" fikrine tutunuyoruz. "Zihnim, beynimin içinde, o da bedenimin içinde" diye düşündüğümüzde, bu doğrudan deneyimden ziyade her biri ortaya çıkan ve kaybolan bir fikirler dizisidir.

Uygulamamızın odak noktası, gerçekten mevcut olanla kalmaktır. Gerçekten mevcut olan, kendisini açığa vuranın dolaysızlığıdır, eylemdir. Eylem hep zamanda hareket eder, kavranamaz, çünkü bir şey hakkında konuşmaya başlar başlamaz, önümüzde duruyor bile olsa, konuşmayla değişime uğrar.

Güzel bir dilim kekiniz var, kafede oturuyorsunuz ve kekinizi getiriyorlar. Keke bakıyorsunuz: güzel görünüyor. Bir şeyi açığa vuruyor. Bir çatal alıp ağzınıza bir parça kek atıyorsunuz, dokular ve tatlar kendilerini gösteriyorlar ve o anda şöyle düşünüyorsunuz: Bu güzel. Güzel olan ne? Keki ağzınızda çiğnemekteyken ondan gelen lezzet, ancak şimdi, durup yeni bir tabak alır ve ağzınızdaki keki o tabağa çıkarırsanız, o, o kadar da güzel gözükmeyebilir. Bunu yemek ister misiniz? Hayır, köpek kusmuğuna benziyor. Ama ağzınızın içindeyken tadı güzeldi.

Hayat böyledir. Biz şeylere müdahil olur olmaz onlar dönüşürler. Kekin sabit bir özü yoktur. Kek, tadı çıkarılarak yok edilir. Keki saklarsanız küflenir. Eğer yerseniz, çiğnenmiş lapa olur ve sonunda boka dönüşür. Dolayısıyla nesnenin kalıcılığı algısını sürdürmek, bir tür mahpushane gibidir. Hayat katılımda ortaya çıkar ve o katılım içerisinde kendi kendine ortaya çıkmaktan kendi kendine kaybolmaya ya da kendi kendine çözülmeye doğru ilerler. Ben kendimi keke veriyorum, kek kendisini bana veriyor, bir ölüm dansı yaratıyoruz (ölenin ben değil kek olmasını umarım), ve kek yok oluyor. Tadı ağır ağır ağızımdan kayboldu bile ama şimdi size kekten bahsediyorum. Şu an ne hakkında konuşuyorum? Bir anı. Anı nerede? Zihnimde. Neye atıfta bulunuyor? Keke mi? Hayır sadece ona değin fikre. Keke atıfta bulunamaz, çünkü kek gitti. Ama kek fikri hakkında tekrar tekrar konuşulabilir.

Bizler fikirlere bağımlıyız. Deneyim hızla yok olur. Fikirler zamanla devam edebilir, tersine çevrilebilir, inceltilebilir veya kalınlaştırılabilirler. Bir şeyi hatırladığımızda ya da onun hakkında düşündüğümüzde, bu bir düşüncenin peşinden giden bir diğer düşüncedir. Ve gitti.

Bu yüzden meditasyon sırasında, sadece oturduğumuzda, rahatlamaya ve açılmaya karar veririz. Zihin açık, onu açmak zorunda değilim, ama her nedense kapatmayı seçiyorum. Kapattım, bir şey fikrine yerleştirdim. Ego aç, bir şey arıyor. Farkındalık hiçbir şey aramıyor. Bu çok pratik bir tanımlama noktasıdır. Eğer uygulamada oturuyorsanız ve dikkatiniz dağılmaya devam ederse, daha fazla uğraşmayın. Kalkın, pencereden dışarı bakın, belki bir duş alın, biraz müzik dinleyin, dans edin ve sonra tekrar oturun. Yapılmaması gereken en önemli şey çaba sarf etmektir. Çünkü çaba gösteren egodur.

### Gayretsizce ortaya çıkış

İkiliksizlik hakkında konuştuktan sonra, Padmasambhava **gayretsizce ortaya çıkan** ya da kendiliğinden mevcudiyet demek olan lhundrub'u tanımlar. Bu, ifşa olmakta olan deneyimin gerçekte anbean dolaysızca, birdenbire, aniden, kendiliğinden burada olduğu anlamına gelir.

Başka bir anlatımla, birleştirilmiş parçalardan oluşmamış ve yaratılmamış olan sadece zihnin zemin/temel/kaynak açıklığı olan boşluğu değil, eğer gerçekte olduğu haliyle kalırsanız, eğer kendisini gerçekte olduğu gibi ifşa edişine izin verirseniz, ondan ortaya çıkmakta olan her şeydir.

Mutfağa gidip bir dolap açıp kahve kavanozunu çıkarıyorsunuz. O dolaba gittiniz çünkü kahvenizi orada sakladığınızı biliyordunuz. Böylece şöyle diyorsunuz: "Evet, James yanılıyor, çünkü kahve orada, ben kahveyi hep oraya koyarım. Bu yaratılmamış kendiliğindenlik, bu birdenbire, aniden ortaya çıkış değil." Hatta bana kahveyi satın aldığınız süpermarketin adresini içeren bir e-posta bile gönderebilir, olanın kendiliğinden, birdenbire, aniden ortaya

çıkmadığını kanıtlamak adına sebep ve sonuçlar sıralayabilirsiniz; “Oraya gittim, parayı verdim, kahveyi aldım, eve geldim, kahvem var.”

Ancak bu bir deneyim akışı. “Dinle, süpermarkete gittim, kapıdan girdim, kahveyi gördüm, bunu yaptım!” aslında tarif edilen şey bir dizi etkinlik. Yürümek söz konusu, köşeyi dönmek, kahve raflarına bakmak, ödemek... Ve bunların her biri beden hareketlerini içeriyor. Bunu yapan kim? Kasadaki kişiyle ilişki kurmakta olan ve dolayısıyla o ani ilişkisellik anı içerisinde kendisini aniden gösteren siz. “ Bu 3 Euro.” diyorlar. Ses size geliyor ve bu sesin üzerine bozuk paraları çıkarıp ödemeyi yapıyorsunuz. Bu bağlantılı, etkileşimli, iletişimsel bir hareketler dizisi.

Burada vurgulamak istediğim şey, eylemlerimizin, eylemi gerçekleştiren hâkimiyet sahibi belirli bir kişi olmamıza dayanan yorumundan uzaklaşmanın ve dükkâna giden yoldayken, ürünü alırken, onu eve getirirken ve evde hazırlarken anbean kendisini gösteren bizi etkileşim kurduğumuz diğer hareketlerle birlikte anbean aniden yeni bir biçimde tezahür ettiren her etkileşimin hazırlanmasını görmenin oldukça faydalı olduğudur.

Bu ikiliksizlik terimini daha önce inceledik. İkiliksizlik, ayakkabılarınızı giydiğiniz ve kapıdan çıktığınız her an, özne ve nesnenin ani beliriminin bir parçası olduğunuz anlamına gelir. Ancak kendinizi ego tecridine hapsedip kendiliğinden kaynaklanan bir varoluşa sahip olan ayrı bir varlık olma algınıza mühürlediğinizde, her şeyi gerçekten var olan bir siz tarafından nesneye yapılan ya da nesne tarafından gerçekten var olan bir size yapılan bir şey olarak yorumlarsınız. Ve bu elbette lisanda saklıdır. Lisanlarımızda bir özneye, bir yükleme ve de bir nesneye ihtiyacınız vardır. Farklı lisanlar bunları farklı şekilde sıralar, ancak temel yapı aynıdır.

Ve bu neden – sonuç ilişkisi, karmayla da ilintilidir. Karma “ben varım” ardından ikinci olarak “ben niyet ederim” üçüncü olarak “ben bu niyet doğrultusunda hareket ederim” dördüncü olarak “ben eyleminin sonucunu yaşarım” anlamına gelir. Bu dört faktör olmadığında karmanın tam gücüne sahip olamazsınız. Bir diğer deyişle var olan bir fail olmadığında, karma da olmaz.

Şöyle düşünebilirsiniz: “Birçok şey yapıyorum. Bu söylediğin çılgınca, biliyorsun, yapmam gereken birçok şey var. Dışlerimi fırçalıyorum, mutfağı temizliyorum, banyoyu temizliyorum. Bunları ben yapmazsam kim yapacak?” Bunları sahip olduğun “onları ben yapıyorum” fikri yüzünden “sen” yapıyorsun; “Bunları yapmak zorundayım. Çünkü kirli bir dairede yaşamak istemiyorum.” Bu bir fikir. Fikir zihnine geliyor, onunla özdeşleşiyorsun, böylece o bedeninin enerjisini harekete geçiriyor ve banyoyu temizliyorsun. Peki banyoyu temizleyen kim? “Ben.” Bunu nasıl yapıyorum? “Temizleme spreyini alıyorum, püskürtüyorum, suyu döküyorum, ovalayarak yıkıyorum ki siyah küf fayansların arasındaki çatlağa girmesin.” “Banyoyu temizliyorum” dediğimde, bu eksik ya da sonuca varılmamış bir cümledir. Banyoyu elinde olan malzemelere, sahip olduğun zamana, kolay eğilip eğilemediğine göre temizliyorsun.

Aynı şeyi tekrar tekrar söylediğimi düşünebilirsiniz. Zaten öyle yapıyorum, çünkü burada önemli bir nokta var: Banyonun temizliğini siz değil banyo ile ilişkisellik içerisinde kendisini göstermekte olan siz yapıyorsunuz. Banyonun temizlenmesine gerek olmadığı halde yine de onu temizlemek isteyebilirsiniz, biraz takıntılı olabilirsiniz, ama bu durumda dahi temizleyecek bir banyoya ihtiyacınız vardır. “Ben temiz bir banyoyu temizliyorum.” Burada da tezahür ediyorsunuz banyo ile birlikte. İkiliksizlik budur. Ve bu ikiliksiz oluş anbean birlikte, kendiliğinden ortaya çıkar. Hayatın hakkında düşünmen bu ikiliksiz tazeliği maskeler. Ama nefes verişinle



rahatlar ve belki mutfağa gidip bir bardak su içersen, bardakların sıralanışına baktığında, susuzluğunun derecesiyle almak üzere uzanmakta olduğun bardağın büyüklüğü arasında bir iletişim fark eder ve durumuna uyan bardağı seçersin. Sonra musluğun yapısına göre musluğu çevirirsin. Bu tezahür alanındaki iletişimselliğin doğasıdır.

### İlksel saflık

Ve tezahür alanındaki bu iletişimsellik içerisinde ifşa olan deneyimler, devinimlerini Padmasambhava'nın bahsettiği üçüncü faktör olan **ilkel saflık** içinde gösterirler. Her deneyimin temeli, hiçbir şeyin dokunamayacağı bir boşluktur. Her şey en başından beri saftır. Gerçeğin üzerini örten perdeler yoktur, sınırlanmalar yoktur. Kendinizi gerçeğe değin oldukça örtülmüş ve sınırlanmış hissedebilirsiniz. Örtülmüşlüğünüz ne? "Zihnimi bulamıyorum." Buda bunu söylediğini duysaydı, "Bravo! Zihin bulunamaz." derdi. "Ama zihnimi bulmak istiyorum! Zihnimi bulmam gerek! Kim olduğumu bulmam gerek! " Neden? "Çünkü önemli. Bunu herkes bilir." Neden? Bu bir fikir, bir dizi Budist fikir. Şimdi Budizm'e bulaştın. "Eğer Budist isem zihnimi bilmem gerekir." Ama zihnini bilemezsiniz çünkü zihin bilinebilecek bir şey değildir. Onun içeriği olan düşünceleri, hisleri, duyuları, hatıraları bilebilirsiniz çünkü tezahür ederler. Ama zihnin kendisi bilinebilecek bir "şey" değildir.

"En başından beri saf" demek, tekrar tekrar arasanız da bir şey bulamamanız demektir. Bir şey bulamamanızın nedeni iyi arayamamanız değil, zihnini arabanızın anahtarlarını arar gibi aramanızdır. Tabii ki zihin mevcuttur. Ölü değiliz. Tam burada, şimdi mevcut olduğumuzun, bir ekrana baktığımızın, farklı dillerdeki sesleri duyduğumuzun ve daha pek çok şeyin farkındayız. "Bir şey oluyor, bir zihnim var. Ve eğer zihnimi bulamıyorsam, daha sıkı aramam gerekir, çünkü arabamın anahtarlarını bulamazsam, etrafta dolaşmaya, koltuğun altına ve her yere bakmaya devam etmeliyim." Sonunda araba anahtarlarımı buluyorum. Ama zihin bir "şey" değil. Onu bir "şeyi" arar gibi ararsanız, asla bulamayacaksınız. Zihin bir nesne değil, bir özne de değil. O hem özneyi hem de nesneyi açığa çıkaran. Açığa çıkaran, gösterdiği halde kendisi asla açığa çıkmaz. Kendisini olduğu ve olmadığı gibi, tıpkı aynanın aynadaki yansımayı ayna olarak göstermesi gibi gösterir, ama yansıma ayna değildir.

Öyleyse, meditasyon yaptığımızda düşüncelerimizden ve duygularımızdan kurtulmamız gerekmiyor. Onlar düşman değil. Sorun nesnede (düşüncede) ya da öznde (düşünen olarak görünen kişide) değil, olan biteni nasıl ele aldığımızla ilgili yaklaşımımızdır. Düşünce ortaya çıktı ve geçiyor. Bana kendi geçiciliğini ve görünüşünün ve kayboluşunun berraklığını gösteriyor. İşte böyle. Ama ben daha çoğunu istiyorum, bu nedenle düşüncenin taşıdığı anlamı yorumluyorum. Düşüncenin hareketini, bilişsel, anlamsal ve kavramsal içeriği destekleme işlevi için kullanıyorum. Düşünce bir harekettir. Ondaki anlamsal bir değer çıkarmaya kalktığınızda, onda bir özlülük arıyorsunuz demektir. Düşüncenin gerçek anlamını hiçbir zaman tam olarak anlayamazsınız çünkü bir düşünce diğerine götürür ve durmaksızın anlam resimleri inşa edersiniz. Saklı olan şudur ki düşünce harekettir, hissiyat harekettir, duygu harekettir. Meditasyon yapmak isteyenler için hareket en önemli kısımdır. Zihinde ortaya çıkan yükselen ve tekrar denize dökülen bir dalgaya benzeyen devinim halindeki bir görünüş gibi deneyimlemeye başladığınızda, onun zeminden/temelden/kaynaktan ayrılamaz bir tezahür olduğunu görürsünüz. Dalga hiçbir zaman okyanustan ayrı olmadı.



## İlksel Budalık

Ve bu bizi Padmasambhava tarafından tanımlanan dördüncü özelliğe getirir ki, o da **ilksel Budalıktır**.

En başından beri kendi zihnini Buda ile ayırt edilemezdir. Bu zihnin içinde aldanmış/yanlış yola sapmış birçok düşünce ortaya çıkar ama aldanmış düşüncenin peşinden sürüklenmek yerine onun ortaya çıkışına ve kayboluşuna odaklanırsan, aldanmazsın. “Ben sınırlanmış bir duyumsayan varlığım. Birçok hatam var. Pişmanlıklarım var, keşke hayatımı daha iyi geçirseydim” şeklinde bir düşünce de ortaya çıkabilir, bu da bir hikâyeye, bu da bir senaryodur; ancak onun peşinden sürüklendiğin için o senin senaryon olmuştur. Senin Samsara tiyatrosundaki senaryon. Kendini gerçek bir varoluşa, daha doğrusu bir yalancı, bir sahte varoluş algısı içine düşürecek şekilde kendinle konuşuyor ve düşünüyorsun, oysa gerçekte böyle değilsin. Sadece böyle olduğuna inanıyorsun, çünkü hali hazırda ortadan kaybolmuş bir şeyin anlamsal içeriğine inanıyorsun. Doğası kendiliğinden özgürleşmek, kendi kendine gözden kaybolmak olan bir düşünce seni zindanda tutuyor.

Bu nedenle meditasyon yaptığımızda anbean saf mevcudiyetle kalıyoruz, gelip geçen düşüncelerin peşinden gitmiyor, gelecek düşünceler için beklenti içerisinde beklemiyoruz. Sadece mevcut oluyoruz. Bu noktada, mevcudiyetin sonsuz noktasında, her şey kendiliğinden ortaya çıkıyor ve kendiliğinden kayboluyor.

Bu Dzogchen’in mükemmel tamlığıdır. Ne gidilecek bir geçmiş, ne de henüz gelmemiş bir gelecek var. Bunlar sadece zihnimizde oluşan aldatıcı düşlemlerdir. Aslında erişebildiğimiz tek şey tam da bu an. Ve bu an Buda'nın gülümsemesidir. Buda'nın Dharmakaya zihninin gökyüzüne benzeyen açıklığı, deneyim alanının zenginliği olarak kendisini gösterir ve onun içerisinde her bir an topyekûn bir bütün halinde şekillenerek ortaya çıkar ve topyekûn bir bütün halinde kolayca çözümlenerek ortadan kaybolur. Her zaman tam olan bu sonsuz açığa akış, kendi tecridine hapsolmuş ego tarafından görülemez veya yok sayılır.

Dolayısıyla ilksel Budalığı işaret eden bu dördüncü nokta, yapılacak hiçbir şey olmadığına işaret eder. Hâlihazırda Buda değilseniz, nasıl Buda haline gelebilirsiniz? Kendi aydınlanmanızı yaratmak zorunda olsaydınız, bu bir inşa faaliyeti olurdu ki, parçalardan oluşan/inşa edilen tüm yapılar geçici olduğuna göre bu da yok olup gider ve gerçek bir kurtuluş olamazdı.

Oysa zihnin kendisi, en başından beri özgürdür ancak bu, kendi kurgusal yaratıcılığımız tarafından bizden gizlenmektedir. Zira biz görmek yerine imgeleriz. İmgelemek, zihnin enerji potansiyelini zihnin içeriği olan düşünceler, anılar ve diğer pek çok şeyle ilişkilendirmek demektir. Böylece hoşlandığımız ve daha çoğuna sahip olmak istediğimiz şeyleri imgeleriz, böylece hoşlanmadığımız ve daha azına sahip olmak istediğimiz şeyleri imgeleriz. Ve bu yüzden de her zaman meşguliyet içerisinde oluruz. Daima bir şeyler yapıp ediyoruz ve geliştiriyoruz ama yine hala yapılabilecek daha çok şey var. Ego süregelmekte olan bir iştir ve bu yüzden ego için Samsara'nın bir sonu yoktur. Ancak bunun aksine farkındalığınız, ilksel Budalığınız hiçbir zaman Samsara'da bulunmamıştır. Eğer ona giderseniz, o sizin için şu anda derhal ulaşılabilir durumdadır. Peki, ona nasıl giderseniz? Hiçbir yere gitmeyerek, çünkü o burada.

Bu nedenle sadece oturuyoruz. Herhangi bir Mudra'ya, Mantra'ya ya da duaya ihtiyacımız yok. Bunlar enerjiyle çalışmanın, tezahür alanında türlü yeni desenler oluşturmanın yollarıdır. Ancak tıpkı aynanın desenlerle dolu olmasına rağmen kendine ait bir deseni olmaması gibi

farkındalık, zihnin kendisi de bir desene sahip değildir. Zihin desenlerle dolu, her zaman bir şeyler düşünüyoruz. Ancak zihnin, içeriği olan bu desenleri sergilediği yer olan boşluğunu görmemiz gerekiyor.

İlksel Buda'nın ışıltısı, karşımıza çıkan her şeydir. Şöyle düşünebilirsiniz: “Hey, bir şehirde yaşıyorum ve şehir pek o kadar da hoş değil. Bana söylemek istediğin şey, şehirdeki her şeyin Buda olduğu mu? Buda'nın ışıltısı bu mu? Pekâlâ, öyleyse Buda'ya şunu söylemeliyim: Daha çok çalışman lazım! Bu umduğum kadar harika değil! Eğer Londra tüm Budaların mandalası ise, o zaman hayat zor demektir!” Kime göre? “bana göre”, “benim referans noktama göre.” Çünkü “bana göre bu iyi”, “bana göre bu kötü.”

Burası kendimize nasıl devasa zorluklar çıkardığımızı görebileceğimiz yerdir. “Her şeyin ölçütü benim. Ben yargıcam. Şeylerin değerini ben takdir ederim.” Bu çılgınca. Biz çiçek gibiyiz. Çiçek tarladadır ve tarla da topraktan oluşur. Çiçek güzeldir, ama o toprağın ya da tarlanın efendisi değildir. Bu yüzden meditasyonda tekrar tekrar basitçe rahatlar, oturur ve tüm inşâ potansiyellerin etkinleşmeksizin geçip gitmesine izin veririz. Ego inşaatçıdır, faildir, yapımcıdır ancak aslında her şey kendiliğinden ortaya çıkar, her şey alandaki tüm etmenlerin kendiliğinden oluşan karşılıklı etkileşimidir. Bu nedenle rahatlar ve hareketin hareketine izin veririz. Ne yapacağımıza karar vermemize gerek yoktur, çünkü biz ortaya çıkışı inşa etmez, onu deneyimleriz, bedenimizin biçimleniş potansiyelinin kendisini nasıl ortaya çıkaracağı durumlara bağlı olarak ifşa olur.

Sahil boyunca yürürken, nasıl yürüdüğünüz kumun sert mi yumuşak mı olduğuna bağlıdır ve dönüp denize girdiğinizde, bedeniniz yürümekten farklı hareketler yapar. Suyla çalışıyorsunuz, suyla işbirliği halindesiniz, suyla birlikte tezahür ediyorsunuz. Sudan çıktığınızda yüzerken yaptığınız beden hareketlerini yaparsanız, kumda çok uzağa gidemezsiniz. Biz Budizm’de her zaman basit örnekler kullanmaya çalışırız çünkü kendimizi kendi zekâmızla aptallaştırıyoruz. Durumları aşırı karmaşık hale getirmekte uzmanız.

Ortaya çıkan hiçbir şey zihinden, zihnin boşluğundan ayrılmaz veya onunla ikiliğe girmez. Bu ayrılmazlıkta, desenler anbean gayretsizce kendilerini ifşa ederken bu desenlerin hiçbiri, ne olursa olsun, zihnin, zeminin temel açıklığı üzerinde herhangi bir iz bırakmaz. Hareketsizlik ve hareketin bu ayrılmazlığı tam da şu anda bizimle birlikte mevcut olan ilksel Buda’dır. Bu inanmanız gereken bir dogma değil, gerçekte nasıllığınızın güzel gerçekliğine nasıl yaklaşabileceğinize dair bir tür işaret ya da göstergedir. Bu (oluşun gerçekte nasıllığı) her zaman akış halindedir. Tezahür alanında ifşa olmakta olan oluşunuzu yakalayamazsınız ama o ifşa olmaktadır yine de o olursunuz. Bununla birlikte o olduğunuz halde, onun nasıl olduğu sizin kim olduğunuzu tanımlamaz, çünkü sizin gerçekte nasıllığınız şu değişmez üçlemedir: **açık**; boş anlamında, gökyüzü kadar engin, **berrak**; engellenmemiş ifşaat ve **özgün**; beden, konuşmanın ve zihnin her an değişen desenlenmesinde nasıl olduğunuzun anbean mutlak ve eşsiz özgünlüğü.

Aslında söylenecek fazla bir şey yok. Pek çok şey söylendi ve Budizm’le ilgili pek çok şey var. Ve Simply Being web sitemizde bol miktarda kelime bulabilirsiniz. Ancak kelimelerin işlevi sizi sessizliğe götürmektir, çünkü sesi sessizlik bütünleyebilecekken ses, sessizliği ortadan kaldırma eğilimindedir.

Zihin, parlak yıldızlarla bezeli aysız bir gecedeki gökyüzü gibi sessiz olduğunda, sonsuz genişlemeyi elde ederiz. Burada kalıp dinlendiğimizde, yapacak hiçbir şey yoktur. O zaman işimiz bitmiştir. Ego yoktur. O öldürülmez, yok edilmez, zira zaten o hiçbir zaman var olmamıştır. O bir rüya ya da serap ya da gökkuşağı gibi, büyüleyici bir görünümdür. Bu “Fata Morgana’yı”, ortaya çıkan bu sihirli şekli takip ettiğimizde Samsara’da gezinmeye başlarız. Ama sessiz ve hareketsiz olduğumuzda, ego benliğin inşalarına yönlendirilmek için zapt edilen enerji salınır, rahatlar ve çözünür. Her şey Buda zihninin ışıltısıdır. Ben Buda zihninin ışıltısıyım. Tanıdığınız insanlarla ilişki kurabilir, imkân olduğunda işe gidebilir ve daha pek çok şey yapabilirsiniz. Ama bu bulutların gökyüzündeki dansı ya da rüzgâr esintilerinin dansı gibidir. Hiçbir şey gerçekten kurulmamıştır ve her şey daima kendiliğinden gözden kaybolmaktadır. Bunu gördüğünüzde her ne yaparsanız yapın Buda zihniyle kalırsınız, yürürken ya da konuşurken, uyurken, yemek yerken...

Öyleyse son bir kez uygulamaya oturuyor ve bugünün sonuna geliyoruz.

[meditasyon uygulaması]