

## ÜÇ ANAHTAR TALIMAT (THREE STATEMENTS THAT HIT THE KEY POINTS)

*PATRUL RINPOCHE*

### **Guruya selam olsun!**

Görüş Longchen Rabjam, uçsuz bucaksız sonsuzluk.  
Meditasyon Khyentse Ozer, bilgi ve sevginin ışık hüzmeleri.  
Aktivite Gyalwai Nyugu, zafer sahiplerinin soyu  
Eğer bu şekilde uygulama yaparsan  
Bu hayatta bir Buddha olacaksın,  
Ve eğer olmasanda, zihnin mutlu olacak – a la la.

### **Görüş uçsuz bucaksız sonsuzluktur:**

**Bu,üç sözün anlamının anahtar noktasını işaret eder.**

**Önce, zihninin rahat kalmasına izin ver:**

**Düşünceden özgür, yansıtmadan ve biriktirmeden yoksun,  
Eşitlik ve yansızlık halindeyken, tamamen rahat,  
Aniden bağır zihnini şoka uğratarak; PHAT!**

**Şiddetli ve ansızın: şoka uğraticı! E MA HO!**

**Hiç birşey – Özgür!**

**Açık, özgür, sınırsız.**

**Dolaysız, sınırsız – tanımlanamaz.**

**Bunu açık ve net olarak kendi dharmakaya farkındalığın olarak kimlik edin.**

**Kendi gerçek yüzünün sana doğrudan ifşa edilişi İLK ANAHTAR TALIMATTIR.**

**Sonra, zihnin meşgul de olsa dingin de**

**Sinirli veya arzulu ya da mutlu da olsa üzgün de,**

**Tüm vakitler ve durumlarda**

**Dharmakaya kimliğini hatırla.**

**Anne ve evlat saf ışıkların tekrar buluşması.**

**Farkındalığın bu tanımlanamaz halinde kal.**

**Metot ve bilgeliğin heceleri ile,**

**Tekrar ve tekrar parçala, keyif, berraklık ve düşüncesizliği.**

**Dinginlik anları ve hareket hali arasında ayırım yapma,**

**Oturma seansları ve geri kalan zamanlar arasında ayırım yapma.**

Bu hâl'de sürekli olarak kal.

Ancak, bu stabiliteye erişene dek,  
Heyecandan uzak dur ve uygulamana önem ver.

Düzenli meditasyon seansları uygula,  
Bu biricik dharmakaya'yı muhafaza et  
Her durum ve şartta.

Ve emin ol, yapılması gereken hiç birşey yok bundan başka,  
Bu yalınlıktan kararlı bir şekilde emin olmak İKİNCİ ANAHTAR TALIMATTIR.  
Böylece, istek, kaçınma, neşe, üzüntü ve her ne duygu, düşünce belirirse  
belirsin,

Çözülüp giderler kendiliğinden, hiç bir iz bırakmadan,  
Bunu doğrulama halinde oyalanma  
Bu özgürleşme anlarında dharmakaya'yı tanı  
Suya yazılan yazılar gibi,

Kendiliğinden belirme ve kendiliğinden çözülme süreklidir.  
Ve her ne belirirse belirsin çıplak boş farkındalığın besinidir.  
Tüm hareket dharmakaya'nın dışavurumudur.

İz bırakmadan, doğal olarak saf – harika!

Belirimin belirme şekli eskisi gibidir.

Ancak bu çözülme şekli belirleyici noktadır – hayâti

Bu olmadan, meditasyon bir yanılğı yolundan başka bir şey değildir;

Bu meditasyonsuz dharmakaya halidir.

Bu şekilde özgürleşmeye doğrudan güveni sürdürmek ÜÇÜNCÜ ANAHTAR  
TALIMATTIR.

Bu üç anahtar noktadan oluşan görüş,

Bilgi ve sevgiyi birbirine bağlayan meditasyon ve

Bodhisattva aktivitelerinin desteği ile,

Üç zamanın budaları bir araya gelseler

Bundan daha iyi bir öğretiyi olamazdı.

Farkındalığın ifade edici gücü,

Bu hazineyi hakikatin açıklığından getirdi.

Bu hazine yeryüzünden çıkarılan kıymetli taşlara benzemez,

Bu Garab Dorje'nin son ahdidir.

Bu üç aktarımın kalp özüdür.

Bu en kalbi öğrencilerime emanet edildi ve mühürlendi.

Bunun anlamı derindir, kalpten gelen öğretiyi.

Kalpten gelen öğretiyi, hayati anlam.

**Bu hayati anlamın solup gitmesine veya görmezden gelinişine izin verme.**

**Bu yönergeleri kullan ve ziyan olmasına izin verme.**

**Bu 'bilge ve şanlı kral'ın özel öğretisidir.'**

Eşsiz iyiliğin vücut bulmuş hali, kök guruma selam olsun.

Burada görüş, meditasyon ve eylemin uygulanma metodunu kısaca açıklayacağım. Öncelikle, kendi gurum üç mücevherin vücut bulmuş hali olduğundan, onu selamlayarak, sığınabilecek tüm sığınaklar selamlanılmış oldu. Bu yüzden metin Guruya selam olsun diyerek başlar.

Eğer tüm guruları kendi zihninin doğasından farklı olmadıklarının bilgisi ile uygulama yaparsan görüş,meditasyon ve aktiviten de onların görüş, meditasyon ve aktivitelerinden farklı olmayacaktır. Dolayısıyla görüş, meditasyon ve aktiviteyi kendi kök gurum ve onun soyundan gelen gurularımın isimlerinin anlamları üzerinden açıklayacağım.

Öncelikle, görüş budaların kaynağı olan uçsuz bucaksız, tüm kavramlardan özgür, herşeye misafirperver doğal hakikatte herşeyin halihazırda tam ve kusursuz olduğuna değin derin anlayıştır. Dolayısıyla metin şöyle der, Görüş; Longchen Rabjam, uçsuz bucaksız sonsuzluk.

Tüm kavramlardan özgür olan bu görüş ile hakikat görülüp meditasyon ile ona aşına olunurken buradan kaynaklanan bilgeliğin peşinden gelen ve onunla ayrılmaz nitelikte olan büyük sevecen iyilik kendisini gösterir. Bu yolla meditasyon boşluk ve iyiliğin birbirine bağlıdır. Böylece meditasyon Khyentse Ozerdir, bilgi ve sevginin ışık hüzmeleri.

Ve bu görüş ve meditasyondan ile aşılınılıktan doğan bilgelik ve şefkatin birliği ile altı paramitayı uygulayarak diğerlerine yardım eden uyanmış olanların şefkat dolu faaliyetleri vuku bulur, dolayısıyla aktivite Gyalwai Nyugu, zafer sahiplerinin soyudur.

Bu görüş, meditasyon ve aktiviteyi uygulayanların muhteşem talihini belirtmek adına metin şöyle diyor; eğer bu şekilde uygulama yaparsan;

Uygulamayı tüm dünyevi işleri bırakarak münzevilik içerisinde yapıyorsan bu keskin odaklanılmışlığın gücüyle bu hayat içerisinde kaynağın doğal saflığında özgürleşecek ve dolayısıyla bu hayat içerisinde bir Buda olacaksın.

Ancak bu şekilde bir münzevilik içerisinde olmasa dahi zihnini görüş, meditasyon ve aktiviteye döndürürsen bu hayatın içerisinde zorlukları yolun ile nasıl birleştirebileceğini bilecek, bu hayatın olayları için umut ve korkular duymayacak ve bir mutlu hayattan bir başka mutlu hayata koşacaksın. Aksi olması halinde dahi zihnin daima mutlu olacak – A LA LA.

Bu faydalı görüş, meditasyon ve aktiviteyi adım adım açıklarken, öncelikle görüşün nasıl uygulanacağına dair detaylar vereceğim. Görüş uçsuz bucaksız sonsuzluktur.

**Öncelikle henüz tanışmayanları görüş ile tanıştırmak için çeşitli yöntemler kullanılır. Genel budist gelenekleri görüşü açıklamak için yazılı gelenek ve akıl**

## **yürütmeden faydalanırken tantrik geleneklerde ise üçüncü ve dördüncü inisiyasyon kapsamındaki metodlar kullanılır.**

Biz burada görüşü öğretirken uygulayıcı geleneğin kutsal ustalarının yolunu takip edecek ve zihnin kayboluşu denilen yöntemi kullanacağız.

Düşünce dalgalarının coşkunluğunda, nesnelere peşinde koşan bu düşünceler gerçek yüzün olan zihninin gerçeğini örter, bu nedenle söz ile anlatılsa dahi bu gerçeği doğrudan deneyimleyerek tanıyamazsın. Bu yüzden öncelikle düşüncelerinin dağılması için zihninin rahatlamasına izin ver.

Zihnin rahatlığa bırakıldığında gerçek yüzün olan saf biliş, doğal bilgeliğin ta kendisidir ve zorlama içeren yollar gerçek doğana, gerçekte nasıl olduğuna uyanmanı sağlamayacaktır. Dolayısıyla hakikatini kendine gösterebilmek için, düşüncelerden özgür, onları yansıtmadan veya biriktirmeden açıklık içerisinde kal.

Düşüncelerin akışını kesmek ve odaklanışı yıkmak son derece hayatidir. Bu yüzden de bağırmalısın - Phat! Şok edici bir şekilde . **Şiddetli ve ansızın: şok edici! E MA HO!**

Metin şöyle söyler; kendini bağımlılık çukurundan kurtarmak ve gerçek yüzün çıplak farkındalığı açığa çıkarmak için aniden bağırarak zihnini şoka uğrat; **PHAT!**

İşte bu an'da gerçek şöyle ya da böyledir ve benzeri de dahil her türlü özne ve nesne değerlendirmesinden özgürleştin ve dolayısıyla, hiç birşey yok – özgür!

Bu tüm dayanaklardan özgür, çıplak dharmakaya farkındalığıdır, saf biliş, doğal bilgelik. açık, özgür, eşsiz.

Tüm sınırlamalardan özgür olan bu doğrudanlık düşünsel aktiviteler ve konuşma için bir nesne değildir. Doğrudan, eşsiz – ifade edilemez.

Bu dharmakaya'nın gerçeğidir, temel olan farkındalığın, yogilerin kavramlardan özgür ezeli saflığı.

Eğer bu tanınmaz ise ne kadar meditasyon yaparsan yap, bu yapay bir görüş ile yapılan yapay bir meditasyonun ötesine geçemeyecek, Dzogchen büyük tamlık anlayışından yer ile gök kadar uzak olacak ve odaksız doğal açıklığın (non-meditation) kilit noktasından yoksun kalacaksın. Dolayısıyla bu tek kesinliği tanımak temel ilgimizdir. Yani, açık ve net bir şekilde bu dharmakaya farkındalığını tanıyarak, onu kendi gerçek yüzümüz olarak kimlik edinmeliyiz.

Bu üç anahtar sözün ilkinin manasıdır. Bu şekilde görüş ile tanışılıp gerçek yüzümüz görülmez ise bunun korunması için uygulanan meditasyonun da bir temel ve anlamı olmayacaktır. Dolayısıyla en önemli nokta öncelikle görüş ile tanıştırılman, kendi gerçek yüzünün sana doğrudan ifşa edilmesidir .

Dahası bu görüş ile kendi gerçek yüzünü görerek doğal bilgelik, saf bilişin kendi gerçek doğan olduğu gerçeğini de görür ve onun dışarıda aranacak bir şey olmadığını da anlarsın. O daha önce olmayıp da sonradan karşına çıkmış olan birsey de değildir, o daima gerçeğin olan kendi gerçek doğandır. Böylece kendi gerçek yüzünün sana doğrudan ifşa edilmesi İLK ANAHTAR TALIMATTIR.

Şimdi meditasyonun nasıl uygulanacağına dair detayları açıklayacağım. Görüş ile tanıştığın bu gerçek yüzünde, zihninin doğasında, çıplak farkındalığında her zaman ve her durumda kalmak meditasyondur. Zihnin bu şekilde doğal dinginliğinde kaldığında görünüşler alanındaki hareketi oluşturan tüm belirimler de gerçekte olduğu gibi bu farkındalık zihninin boş yansımaları belirecektir.

Zihindeki düşüncelerin gücünden çileyi doğuran sebepler; öfke ile arzu ve çilenin kendisi; mutluluk ile keder deneyimleri, belirir. Ancak eğer tüm bu düşünce ve hissiyatların doğasının dharmata'nın boşluğu olduğunun farkındaysan bu senin için son derece açık olacak ki; tüm bunlar ancak ve ancak gerçek yüzün olan dharmakaya'nın yüzeyindeki dalgalardan ibarettir. Öfkeli ya da arzu dolu, mutlu ya da üzgün.

Ancak bu anlayışa sahip değilsen ve böylece kendi gerçek yüzün ile tanıştırılmış olmana rağmen meditasyonun bu hâl'in sürmesine izin vermeni sağlamıyorsa, düşünceler deneyimini doldurup seni samsara'ya zincirleyecek ve böylece sıradan kişilerden bir farkın olmayacak. Dolayısıyla odaksız doğal açıklıktan (non-meditation) asla ayrılmamak hayatidir. Her zaman ve her durumda.

Her ne çeşit duygu ve düşünce gelirse gelsin onlardan özgürleşmek için farklı farklı yöntemler uygulamanın bir gereği yok, hepsi için tek bir yöntem yeterli. Tek yapman gereken onları olduğu gibi gelip geçmeye bırakarak tanıştırıldığın dharmakaya kimliğinde kalmak, gerçek yüzünde.

Beliren duygu düşünceler ve tüm diğer görünüşlerin gerçek doğası dharmakayanın saf ışığıdır, bu saf ışığa kaynak olan anne saf ışık ve sana ifşa edilmesi ile tanıştırıldığın kendi gerçek yüzün ile olan tanışıklığına da yol olan oğul saf ışık denilir, gerçek yüzünde konuşlanman anne ve oğul saf ışıkların buluşmasıdır.

Bu noktadan ayrılmadığında, gerçek yüzünün yaratıcılığında beliren boş görünüşler olan, tüm düşünce ve diğer oluşumları, benimsemeden ve reddetmeden, engellemeden ve cesaretlendirmeden oldukları gibi gelip geçmeye bırakmanın hayati önem taşıyan haline sahip olursun. Yani, farkındalığının, zihninin doğası olan bu tanımlanamaz hâlde ikamet et.

Yeni başlayanların bu hâlin uzun süre korunmasıyla ortaya çıkan keyif, berraklık ve düşüncesizlik deneyimlerine düşkünlük göstermesi de düşkünlük gösterilen diğer deneyimler gibi bu hâlin üzerini örter, dolayısıyla şöyle söylendiği gibi;

Yokuşlardan indikçe güçlendiği gibi dağdaki akarsuyun  
Meditasyonunu yıkarak güçlenir yogini

Buna uygun olarak metnimiz şöyle der; tekrar ve tekrar parçala , , keyif , berraklık ve düşüncesizliği

Peki bu parçalama nasıl yapılacak? Keyif, berraklık ve düşüncesizlik deneyimlerine düşkünlük belirlediğinde yırtıcı bir şekilde bağır; Phat! Sanki aniden gelen bir gök gürültüsü gibi. Phat! Yöntemi temsil eden Pha ve hakikatin ayırdına varan bilgelik Ta'nın birleşimidir ve onu bu deneyimlere düşkünlük gösterme örtüsünü yok etmek için de kullanmalısın.

Meditasyon deneyimlerine ilişkin bu anahtar noktayı kaybetmeden, kesintisiz çıplak farkındalık halini her zaman ve her durumda koru, bu noktada hem dinginlik anların ve sonrasındaki günlük deneyimlerin arasında bir fark gözetme.

Buna doğal odaklanmasız açıklığın/meditasyonsuzluğun (non-meditation) büyük meditasyonu denilir ve bu meditasyonsuzluk meditasyonu sadece otururken değil her durumda devam eder, böylece doğal, geniş, saf biliş, doğal bilgelik bir nehirin akışı gibidir. Bu yogada, bu eforsuz rahatlık halinde çaba içeren suni bir meditasyona hiçbir sebep yoktur ve onda hakikatten bir anlık ayrılış bile görülmez.

Şöyle denilir;

Meditasyonsuzluk meditasyonunda daima birlik içinde  
Hem meditasyon hem de hakikatten ayrılış yok.

Bu doğru , dolayısıyla ayrılmazsınız bu birlik halinde kal.

Eğer dzogchen büyük kusursuzluk öğretisi için uygun bir alıcıysan, bu öğretiyi işitmen ile uyanman eş zamanlıdır . Gerçek yüzün, boş farkındalığın kaynaktır ve burada kaldığında bu kaynaktan beliren herşeyin kendiliğinden çözüldüğünün anlayışıyla, beliren herşey gerçekte olduğu gibi, bu kaynağın, gerçek yüzün olan bu dharmakaya'nın içerisindeki hayali bir tiyatro gösterisi olarak görülür, böylece ortada ne meditasyon yapmaya gerek duyan özdeşleşmiş gerçek bir özne ne de bu öznenin üzerinde meditasyon yapacağı gerçek nesnel algısı vardır.

Ancak bu kadar şanslı olmayıp yanılgı ve düşüncelerin gücünün etkisi altında savrulup durarak gerçek yüzünde kalamayanlar, bu boş farkındalıkta kalabilmek adına belirli bir kapasiteye ulaşana dek aşamalı bir yolu takip etmelidir.

Bu yolun meditasyon anlayışına göre gereken sebep ve koşullar sağlandığında istenilen noktaya gelinecektir. Ancak uyarılma ve duygu, düşüncelerin içerisinde kalmaya devam edersen bu noktaya ne kadar uygulama yaparsan yap gelinemeyecektir. Dolayısıyla uyarımları bırak ve uygulamana dört elle sarıl

Her ne kadar dinginlik anların ve sonrasındaki günlük aktivitelerin arasında hakikatte bir farklılık olmasa da deneyimin göz önüne alındığında, eğer dinginlik anlarında içerisinde kaldığın gerçek yüzünden günlük aktivitelerin esnasında ayrılıyorsan, dinginlik anları ile günlük aktivitelerini birbirine entegre edemiyorsun demektir. Böylece günlük aktivitelerin sırasında gerçek yüzün olan kimliksiz farkındalığında kalarak günlük aktiviteleri yol olarak kullanmayı denesen dahi köklü savrulma alışkanlıkların sebebiyle aldanışa düşüyorsun.

Dolayısıyla bu düzenli meditasyon seanslarına ihtiyaç duyduğun anlamına gelmektedir. Düzenli meditasyon seansları uygula.

Düzenli meditasyon seanslarını sürdürerek bu pratiğin sayesinde çıplak farkındalığındaki ikametini sadece dinginlik anlarında değil gün içinde de korumaya başladığının farkına varabilirsin. Ancak bu entegrasyon hali sürmediği sürece tartışmacı içsel söyleşiler, düşünceler gibi ikincil “dışsal” koşullar bu hakikat halinden dağılmana sebep olur ve yanılığa düşersin. Doğal bilgeliği her durum ve şartta muhafaza etmek en önemli şeydir.

Yapılacak ya da aranacak başka hiç birşey yoktur.

Görüş bölümünde tanıştığın bu çıplak farkındalık halinden ayrılmadan, gerçek yüzün olan bu kaygısız, açık rahatlık ile tezahürat alanındaki görünüşler, bu görünüşlerin öznesi ve beliren hiçbir duygu ve düşüncenin üzerine düşmeden, istek ve kaçınma bağlarından özgürce herşeyi kendi halinde olduğu gibi gelip gitmeye bırak. Gerçek yüzün olan bu yegane Dharmakaya'yı hayatındaki tüm dalgalanmalar içerisinde muhafaza et.

**Bu sakın ve berrak içgörünün birliği, hakikatin, doğan ve gerçek yüzün olan çıplak farkındalığının kavramsal detaylardan özgür, zorlamasız, doğal ve değişmez yogasıdır. Bu gizli mantra - vajrayana tantralarının tüm uygulamalarının kalbidir. Bu dördüncü inisiyasyonun ifşa ettiği doğal bilgeliktir. Bu uygulayıcı geleneklerin tüm dilekleri gerçekleştiren özel öğretisidir. O hem Hindistan hemde Tibetteki geleneklerin hem yeni hem eski çeviri okulları ustalarının kusursuz vizyonudur. Dolayısıyla buna karşı sarsılmaz bir güven duymalısın, ancak hala başka öğretiler peşinde koşarsan, bahçesindeki fili bulmak için orman orman dolaşan meşhur rahibe benzersin. Teorik öğretilerin ağına düşersen gerçekten özgürleşmek için zaman bulamazsın. Dolayısıyla ne yapacağına ve nasıl uygulama yapacağına dair zekice karar ver, yani açık bir şekilde bundan başka hiç birşey olmadığından emin ol.**

Çıplak farkındalığın dharmakaya'nın ezeli ve ebedi buda'nın ta kendisi olduğunun kararlı ve kesin anlayışıyla, bu Dharmakaya'da ikamet halini sürekli muhafaza et. Bu ikinci sözün çok önemli olan sırlı anahtar noktasıdır. Dolayısıyla bu yalınlıktan kararlı bir şekilde emin olmak İKİNCİ ANAHTAR TALIMATTIR.

Bu özgürleşme yöntemini güvenle uygulamadığında meditasyonun sadece bir zihin rahatlatma aracı olacak, samsara'nın daha yüksek alemlerini deneyimlemenin ötesine geçemeyecek, arzu ve öfke koşulları ile başa çıkamayacak, dürtüsel eylemlerin akışını kesemeyecek ve böylece gelip geçen tüm görünüşlerin ötesinde değişmeksizin kalan gerçek yüzün olan çıplak farkındalığının bu doğal bilgeliğine karşı güven kazanamayacaksın. Dolayısıyla bu konu çok önemlidir.

Bununla birlikte arzuladığın şeylere büyük bir bağımlılık ve arzulamadığın şeylere büyük bir nefret duyduğunda ya da istediğin şeyler ve durumlara sahip olduğunda büyük bir keyif duyarak aksi olduğunda üzüntüye boğulduğunda, yani istek, kaçınma, keyif ve üzüntü anlarında, tüm bu yansımaların gerçek yüzün olan ayna gibi farkındalığının içerisinde

kendiliğinden belirip kendiliğinden çözülüp kayboluşlarını gör, yani tüm bu yansımalar belirip kaybolurlarken bunların içerisinde tezahür ettiği değişmez taban olan boş farkındalığını ve bu değişmez taban içerisinde kendiliğinden çözümlerini tanı

Eğer hakikatin olan farkındalığında ikamet edip tezahür eden belirimleri belirledikleri gibi çözülmeye bırakmıyorsan, zihninde beliren herşey samsara için karma biriktirmeye devam edecek, bu yüzden ister ağır ister hafif her ne düşünce belirirse belirsin onları hiç bir müdahil oluş göstermeden doğal nitelikleri olan belirledikleri gibi çözümlerine haline bırak, böylece düşünceler hiç bir iz bırakmadan göründükleri gibi kaybolurlar.

Dolayısıyla tüm bu değişen düşünce belirimlerini zihninde akan bir dip akıntısı oluşturmalarına izin vermeden ve müdahil olarak biriktirmeden, değişmeyen çıplak farkındalıkta kalarak oldukları gibi gelip gitmeye bırak. Bu şekilde düşüncelerin suya yazılan yazılar misali peşlerine takılmaksızın göründükleri gibi kaybolmalarının sürmesine izin vermek hayatidir.

Düşüncelerin bu kendiliğinden çözülüşü sekete uğrarsa onların teorik olarak sadece gelip geçmekte olan yansımalar olduğunu bilmek aldanış içerisindeki karmik eylemler akışını durdurmaz, dolayısıyla düşünceler kendiliğinden belirip kaybolurlarken görüşte tanıştığın değişmez gerçek yüzün olan boş farkındalıktaki ikametini koru. Yani görünüp kaybolan düşüncelerin kendiliğinden çözülüşü sırasında değişmeyen dharmakaya farkındalığını gör ve onda kal.

Suya yazı yazdığında, yazdığın yazı anında kaybolacaktır, yazılma ve kaybolma eş zamanlıdır. Buna benzer bir şekilde müdahil olmaksızın doğal haline bırakıldığında düşüncenin de belirışı ve kayboluşu aynı an'dadır. Kendiliğinden belirme ve kendiliğinden çözümler bu şekilde suya yazılan yazılar gibi sürüp gitmektedir. Bu yüzden belirimlere engel olmaya çalışma – İzin ver ne belirirse belirsin. Tüm boş farkındalığın içerisindeki boş yansımalar ibaret, kesintisizce kendiliğinden belirip kendiliğinden çözümler.

Düşüncelerin böylece dharmakaya'nın kendini ifade edişi olarak görülmesiyle her ne düşünce belirirse belirsin farkındalığın kendini dışavurumu olarak tanınacaktır. Bu şekilde beliren tüm düşünceler farkındalığı besleyecek ve beliren düşüncelerin beş zehirli duygu ile aşılma derecelerine bağlı olarak değişen ağırlığı ne kadar yüksek ise farkındalığının berraklık gücü de o derece artacaktır. Böylece tüm belirimler çıplak, farkında boşluğun besinidir.

Hareket eden tüm düşüncelerin, hangi düşünceler ve hangi yoğunlukta olurlarsa olsunlar boş farkındalığın kendini ifade edişinden ibaret olan yansımalar olduklarını görerek onları kabul veya reddetmeksizin, özgürce açıklıkta kalma halini koru, böylece düşüncelerin çözülüşünü doğuran onların beliriminin ta kendisi olur. Belirme ve çözümler aynı an'dadır. Bu şekilde onların boş farkındalığın olan dharmakaya'nın sahnesinde sergilediği dramalardan başka birşey oldukları sanısına izin verilmez ve onlar da hakikatte kalışa zarar vermeden belirip çözümler. Yani tüm hareket Dharmakaya'nın dışavurumudur.

Düşünceler ve zihnin tüm diğer içerikleri, cehaletin tüm biçimlenmeleri, dharmakaya farkındalığının saf bilişinin uçsuz bucaksız uzayında boşluk ile bir ve dolayısıyla saftırlar. Yani



iz bırakmadan belirip kaybolurlar ve her nasıl görünürlerse görünsünler hakikatleri boşluğun saflığıdır – harika!

Uzun bir süre bu şekilde uygulama yaptığında düşünceler artık meditasyon olarak belirecek, hareketsizlik ve hareket arasındaki fark ortadan kalkacak ve her türlü hareket sürüp gitmeye devam ederken hareketsiz hakikatte kalış bozulmayacaktır. Yani belirme şekli eskisi gibi devam eder ama çözülme biçimi farklıdır.

Böylece düşünceler sıradan insanlarda olduğu gibi mutlu, mutsuz, umutlu, endişeli ve benzeri biçimlerde durmaksızın belirmeye devam etmelerine rağmen, onlardan farklı olarak düşüncelere engellemeye çalışma veya peşlerinden gitme yoluyla güçlü bir şekilde müdahil olarak alışkanlıksal, karmik dürtüselliklerinin sürüklemesiyle istek ve kaçınma, arzu ve öfkenin gerçek doğana yabancı gücünün etkisi altında boş farkındalığın olan hakikatten savrulmayacaksınız.

Yogiler için özgürleşme yani düşünceler ve diğer zihinsel içeriklerin çözülmesi belirledikleri an'da gerçekleşir.

Uygulama içerisinde düşünceler başlangıçta önceden tanıdığın birini görmeye benzer bir şekilde farkındalığın hatırlanması ile, daha sonra katlanılarak havaya fırlatan bir yılanın yere düşerken kendiliğinden çözülmesine benzer bir şekilde kendi kendilerine ve son noktada adeta boş eve giren bir hırsız gibi hiç bir fayda ve zarar getirmeksizin belirledikleri an'da anında çözülürler. Yani çözülme biçimi hayati noktadır.

Dolayısıyla şöyle denilir;

Meditasyon bilmek ancak kendiliğinden çözülme ile özgürleşmeyi bilmemek –  
Neye yarar bir meditasyon tanrısı olmaktan başka?

Bu hayati noktalar anlaşılıp bütün halinde uygulanmaksızın meditasyon herşeyden kaçarak sessiz ve huzurlu bir zihne bağımlı bir şekilde gömülüp kalmaktan başka hiç birşey değildir. Yani bu olmadan meditasyon bir özgürlük değil aldaniş yoludur.

Ayrıca doğrudan deneyim yerine sırtını boşluk, dharmakaya ve diğerlerine ilişkin teorik bilgilere yaslayanlar zorlu koşullarla karşılaştıklarında çaresiz kalacaklardır.

'Belirdiği an'da çözülme', 'kendiliğinden çözülme' ve 'çıplak özgürleşme' gibi isimlerle anılan ve düşünceler ve diğer zihinsel görünüşlerin kendiliğinden çözümlerini içeren bu saf özgürleşme metodu, Dzogchen'in kendine özgü olan sıradışı ve özel öğretisidir. Bunu uyguladığında, hangi duygu, düşünce belirirse belirsin dharmakaya olarak yani hakikatleri olan boşluktan farksız olma halinde görünecek, zorlu koşullar uyanıklık için en büyük destekçilerin olacak ve ızdırap verici duygular yol işlevi göreceklerdir. Böylece samsara'dan kaçarak nirvana'ya ulaşmaya çalışmak yerine samsara'dan kaçmadan saflıkta ikamet edecek ve hakikatin çaba sarf etme ve kazanma gereksiniminden özgür, eforsuz, doğal açıklık haline ereceksin. Yani odaksız doğal açıklık, dharmakaya.

Bu şekilde doğal özgürleşmeyi uygulamaktan ve bundan doğan güvenden yoksunsan en yüksek görüşe sahip olup, en derin meditasyonu uygulasan dahi bunun zihnine gerçekten hakikate değin bir faydası olmayacak ve ızdıraplarına çare olarak seni bu hakikatin getirdiği özgürlüğe götürmeyecektir. Ancak aksine eğer bu anahtar noktaya sahipsen herhangi bir yüksek görüşü anlamasan ve en ufak bir derin meditasyon deneyimlemesen dahi ikilik zincirlerinden özgürleşerek hakikate ermemene imkan yoktur.

Eğer altından bir adaya düşersen ne kadar ararsan ara sıradan bir taş ya da toprak bulamazsın. Buna benzer bir şekilde hakikatte kaldığında dinginlik, hareket ve her ne duygu, düşünce belirirse belirsin meditasyon olarak belirecek ve arasan bile bir aldanış bulamayacaksın. Yani bu özgürleşmeye doğrudan güveni sürdürmek ÜÇÜNCÜ ANAHTAR TALIMATTIR.

Üç sözün işaret ettiği bu üç anahtar nokta ezeli kaynak farkındalığın kesintisiz halinin uygulaması için kusursuz yeterliliktedir.

Geleneksel terminolojiye göre bilgi metinler, mantık yürütme ve kanıtlar yoluyla ispatlanmalıdır ancak boş farkındalığımızın deneyimsel olarak özümsemesi doğal hakikatin bilgeliğinin ta kendisi olduğundan bizler için bu teori tabanlı entelektüel yaklaşımların bir gereği yoktur.

Bu uygulama büyük tamlığın ezeli saflığının doğal yolunun eksiksiz anahtar noktası ve dokuz araçtan oluşan budist yolun en yüksek noktasıdır. Diğer tüm araçların en temel noktaları bu uygulamaya bir kralın askerleri gibi yardım ederler.

Gerçek yüzün olan ezeli saflığın farkındalığının gerçek bilişinin kendi kendini aydınlatan ışığı ile tanışman ve devamında bunun deneyimin tamamında korunması olarak süren meditasyondan gelen anlayışın bir alev gibi parlayışıyla uçsuz bucaksız idrak vuku bulur. Bu boşluk hakikatinin idrakinden ise büyük iyilik doğal bir şekilde kendisini gösterir ve böylece herşey ayırım gözetmeyen sevecen bir şefkate dahil olur. Bu hakikattir. Yani meditasyon bilgelik ve sevgiyi birbirine bağlar.

Boşluk hakikatinin idraki ile şefkatin birliğinin bu anahtar noktası ile bodhisattvaların altı paramita ile ifade edilen iyilik aktiviteleri güneş ışınlarının güneşten kendiliğinden parladığı gibi tezahür eden görünüşünün üzerinden eforsuzca kendini gösterir. Böylece eylemlerin bu idrakten kaynaklanarak zorlamasız ve doğal bir şekilde diğerlerine fayda sağlayan işler olup idrakini de geri besleyen erdemi ortaya çıkarır. Bu en yüksek görüş seni sadece kendi huzur ve mutluluğun için çalışmanın yanlış yoluna sapmaktan korur. Bu genel bodhisattva aktivitesinin desteğidir.

Bu görüş, meditasyon ve aktivite gelmiş, geçmiş, gelecek ve şimdinin tüm budalarının vizyonunun bir araya gelişidir. Buda'nın dokunulmaz kalbinin bu yolunun nihayetine ermekten daha yüce birşey yoktur. Yani üç zamanın budaları bir araya gelse bundan daha yüce bir öğreti olamazdı.

Bu talimatname'de ifade edilen hakikat ezoterik geleneklerin kalbidir ve farkındalığı ifade eden bu kelimeler de gerçek yüzümüz olan çıplak kaynak farkındalığın uzayında sergilediği yaratıcı dışavurumu olarak beliren belirimlerindedir. Farkındalığın yaratıcı gücü.

Bu Hazine sadece maddi yoksulluğu ortadan kaldıran dünyevi hazinelere benzemez. Yani bu toprak ve taştan çıkarılmış kıymetler gibi değildir.

Üç söz ile ifade edilen üç anahtar noktaya sahip olan bu öğretiyi *ÜÇ ANAHTAR TALIMAT (THREE STATEMENTS THAT HIT THE KEY POINTS)* olarak bilinir.

Tulku Garab Dorje nirvanaya geçerken bu öğretiyi gökyüzünde oturduğu yuvarlak bir gökkuşağı ışığı hüzmelerinden içerisinden büyük üstad Manjusrimitra'ya aktarmıştır. Yani bu Garab Dorjenin son ahdidir.

Bu talimatların işaret ettiği anahtar noktaları gerçekleştiren dharma'nın ulu kralı (Longchen Rabjam, uçsuz bucaksız sonsuzluk") tüm görünüşlerin ezeli saflığa karışmalarına uyanarak kusursuz budalığa erişti. O vizyonlar aracılığıyla kendini Rigdzin Jigme Lingpa'ya (Khyentse Özer 'bilgi ve sevginin ışık hüzmeleri') gösterdi ve onu semboller yoluyla aktardığı farkındalık ile kutsadı.

Ve Rigdzin Jigme Lingpa'dan da kendi kök gurum (Jigme Gyalwai Nyugu) işitsel yolla bu talimatnamenin aktarımını aldı ve doğrudan olarak hakikatle karşılaştı.

Ondan işittiğim bu yönergeler duyumsayan varlıklar için olağanüstü bir velinimettir. Yani bu talimatname üç aktarımın da (doğrudan, sembolik, işitsel) kalbi ve özüdür. Bu yönergeler saf altın gibidir ve tüm öğretilerin öz anlamını ifade eder. Onları uygulamayacak olan kişilere göstermek ya da onları hayatları gibi koruyup uygulayarak bu hayat süreleri içerisinde hakikatleri olan budalığa ermek isteyenlere göstermemek zıyanlıktır. Yani bu talimatname benim en kâlbî öğrencilerime emanet edilerek mühürlendi. Bunun anlamı derin, bu kalpten gelen bir öğreti, hayati mâna. Bu hayati mânanın solup gitmesine ya da görmezden gelinişine izin verme. Bu yönergeleri kullan ve zıyan etme.

Bu bilge ve şanlı kral *KHEPA SRI GYALPO'NUN ÖZEL ÖĞRETİSİNİN* bu kısa açıklamasının sonudur. Erdem olsun, erdem olsun, erdem olsun.

Çeviri: Mustafa Mert Çelebi - 9 Haziran 2020