

TİBET BUDİZMİNDE DZOGCHEN GÖRÜŞÜ

*James Low Tarafından Londra Watkins Kitapevinde Yapılan
Konuşma Temel Alınmıştır.*

**26 Nisan
2018**

Martin Lineham tarafından yazıya döküldü

Barbara Terris ve James Low tarafından revize edildi

www.youtube.com/watch?v=1wfx-1uiXk&t=2164s

Ve

www.watkinsmagazine.com/tibetan-buddhism-and-non-duality-by-james-low

Burada olmak bir keyif. Bugün burada Dzogchen ve Tibet Budizminin zihnin doğasına ilişkin anlayışı ve hakikatin bu anlayışının bizleri dünyada rahat ve huzurlu kılmak adına nasıl işlev gördüğüne değin kısa bir girişte bulunacağım.

‘Dzogchen’ büyük kusursuzluk anlamına gelmektedir ve bu en başından beri herşeyin olduğu gibi içerisinde bulunduğu eksiksizlik, tamlık halini işaret eder. Bu şu demektir, her an, herşey olduğu gibi kusursuz olup olanı kusurlu şekilde gören ancak ve ancak benliğimizin yargılayıcı izafi bakış açısıdır. Örneğin, çürüyen bir domates, kusursuz bir çürüyen domates örneğidir. O benliğinin yemek istediği lezzetli domates olmayabilir ve bizler benliğimizin iyi/kötü, doğru/yanlış gibi yargılarını içeren alışlageldik dualistic/ikilikçil bakış açısını referans alarak “bu berbat” diyebiliriz ancak algımızı benliğimizin izafi bakış açısının ötesine açabilir ve olanı olduğu gibi, görebilsek şunu anlayabiliriz ki çürümüş domates dediğimiz ve berbat diyerek yargıladığımız bu şey aslında sadece ve sadece kendi oluşunun tanımlanamaz ve yorumlanamaz şekilde olduğu gibi oluşudur, o bu, o tanımsız ve yorumsuzca bu ve bundan başkası olamaz.

Bu içgörü bizlere hayatımızın büyük bir bölümünde yaptığımız şeyin olanı değiştirmeye odaklanmak olduğu göstermektedir. Olanı olduğu gibi bırakmak yerine değiştirmeye odaklılığın iki yönü vardır: bunlardan birincisi olduğumuzdan farklı olmaya çalışmak, yani an ve an aslında olduğumuz yerden uzaklara dalmak ve kendimizi kendimiz düşüncesinin daha iyi bir biçimi haline getirmeye çabalamak, ikincisi ise bu davranışı çevremizdeki dünyaya uygulamak yani olanı yargılamak, diğer olasılıkları hayal etmek ve buradan hareketle değişimi dayatmaya çalışmaktır.

Ancak böylece ortaya çıkan “yeni ve daha iyi” de yine problemlerle birlikte doğmaktadır çünkü birşeyleri değiştirerek oluşturduğumuz yeni şeyler de bir başlangıca sahiptir ve dolayısıyla bir başlangıca sahip olan herşey gibi bir sona da sahip olacaklardır.

Dzogchen anlayışının ana odağı görüş, meditasyon, aktivite, ve sonuç (view, meditation, activity, result) şeklinde serimlenmiştir. Görüş en başından beri, zihnin, zihnimizin düşündüğümüz şey olmadığıdır. Zihnin kaynağından gelen ve aslında zihnin içeriği olan düşünceler kendi kaynağını gizleyen bir örtü, zihnin doğasını, gerçek doğamızı gizleyen ve bunu yaparken de kendisinin gerçek doğamız olduğunu iddia eden aldatıcı bir aygıt haline gelmiştir. Zihnimiz gerçekte saf ve çıplaktır. O boş ve bir ayna gibi açıktır.

Ve zihnimizin boşluğu ile birlikte bir olarak var olan diğer yönü; zihnin kendi boşluğundan, boşluktan hiç ayrılmadan beliren görünüşlerini, yani tezahür eden dünya görünüşlerini bilşi olan berraklık (clarity) ise hakim olan anlayışın bize dayattığı üzere kavramsal düşüncelerin araya giren yorumlamalarıyla geliştirilemez, yine hakim anlayışın aksine yorumlayıcı kavramsal düşünceler görünüşlerin gerçeğine ilişkin bilgiler olmaktan ziyade ancak ve ancak onların dolaysız gerçeğinin üzerini örten örtüler olabilirler. Daha doğrusu bu yorumlayıcı kavramsal düşünceler de zihnin dolaysız farkındalığında boşluk ile birlikten ayrılmadan beliren berrak içeriklerden başka bir şey değildirler ancak bizlerin zihnimizin gerçekte nasıl olduğuna ilişkin farkındalık yoksunluğumuzdan dolayı bizlere zihnimizin ta kendisi gibi görünürler.

Bir aynada çok sayıda farklı yansıma belirir. Bu yansımalar güzel olabilirler, çirkin olabilirler, bazen sürüyor gibi görünür bazen hemen gözden kaybolabilirler ancak yansımanın niteliği ne olursa olsun, ayna her zaman dokunulmaz ve hiçbir koşulda zarar görmezdir. Örneğin bir aracın dikiz aynasını düşün – aracını yol boyunca sürerken o yansıma üzerine yansıma göstermektedir ve bu değişken görünüşlerin sabit kalmaksızın daimi akışına olanak sağlayan bu aynanın açıklık ve boşluğunun ta kendisidir. Bir resim böyle değildir; içerisinde yemek olan bir tabak da böyle değildir.

Kanvasın içerisine yapılmış bir resim kanvasın içerisini kalıcı olarak dolduracak ve bu resim onu kalıcı olarak doldurmasaydı onun içerisinde belirmesi muhtemel olacak olan diğer sonsuz görünüşler potansiyelinin kendilerini açığa çıkarmasına engel teşkil edecektir, aynı şekilde zihnimizin içerisindeki belirli duygu ve düşüncelerin kendilerinden kaynaklanan bir önem ve değerliliğe sahip olduğuna inarak onlara saplanarak sabitlememiz de bizleri zihnimizin sonsuz potansiyeline karşı kör etmektedir.

Bizler görünüşlerin kendilerine ait, kendi içlerinde var olan kendilikten kaynaklanan nesnel öz nitelikleri olduğu inancına sahibiz, onlar sözde kendi içlerinden kaynaklanan, kalıcı ve nesnel bir kendiliğe sahip olan varlıklar, bu kendilikleri işaret eden isimlere sahipler ve her nasıl oluyorsa ilk andaki dolaysız görünüşlerinin ardından üzerlerine iliştirilen bu isimler/kavramlar onların gerçekte ne olduğuna dair bilgi verebiliyorlar.

İşte gerçekte herhangi bir kendilik sahibi olmayan ve dolayısıyla birbiri ile de kıyaslanması mümkün olmayan görünüşlerin bu şekilde ayrı ayrı, kendi içlerinden kaynaklanan nesnel kendiliklere sahip oldukları algısı bu görünüşler ister kendimiz, ister diğerleri, ister ağaçlar, ister çay bardakları olsun, onları benliğimizin öznel bakış açısına göre kendi aralarında kıyaslayabilmemize sebep olmakta ve nihayetinde bu da benliğimizin göreceli dünyasını kuran, görecelileştirmeye yol açmakta; “bu ondan

daha iyi, bu ondan eski, bu ondan yeni.” Bunu yapmamızın sebebi görünüşleri sözde kendi içlerinden kaynaklanan belirli, sabit ve nesnel kendiliklere sahip olarak görmemizdir.

Tezahür eden görünüşleri nesnel bir gerçeklikten yoksun olma hakikatleri yerine kendiliğinden varlıklara sahip olan şeyler olarak gördüğümüzde görünüşlerin birbirleri ile kıyaslanmalarını mümkün kılan gerçekten var olan katı ve nesnel kendiliklere sahip oldukları algımızdan hareketle gördüğümüz sayısız doluluğun içerisinde boğulmamak ve devamlı değişen deneyimimize bir tür açıklama getirmek için tezahür eden görünüşler arasında kıyaslama ve karşılaştırma yapmaya çekiliriz ve bu karşılaştırma/kıyaslamanın ardından da benimseme ya da reddetme gelir.

Konu gerçeğimiz olan zihnimize gelince onun da aslında elle tutulabilir, herhangi bir nesnel varlığı olmadığını gördüğümüzde zihnimizi belirleyici, katı ve sabit bir öz kimliğe sahip olan gerçek bir varlık olarak anlama yanılığından özgürleşip onun kimliksiz, saf, boş hakikatini görürüz.

Zihnimizin doğası açık ve boştur ancak onun enerji oyunu sayısız görünüş ve deneyimlerin boşluk ile birlik halinden ayrılmadan tezahürüne kaynaklık eder. Bu görünüş ve deneyimlerin tümü zihnin ışması, hakiki bir varoluştan yoksun ancak yine de görünen hayali biçimlerdir. Zihnimiz boşluk ve parlaklık, ve aynı zamanda bu boşluk ve parlaklığın sahnesinde hakikatte bu boşluk ve parlaklıktan hiç ayrılmazken görünüşte daima değişen enerji oyununu içerir. Doğum ve ölümün ötesindeki boş açıklık ile sonsuz görünüşlerin bu birliği ilksel özgürlüğümüzün zeminidir.

Dzogchen varlıkçıl (eternalist) ve yoklukçul (annihilationist) olmama noktasında budist orta yol öğretisi ile uyum içerisindedir, dzogchen varlıkçıl değildir çünkü zaman içerisinde süregelen hiçbir sabit özlülük bulamayız ve aynı zamanda tüm şeyleri, varlık ve eylemleri tamamen yokluğa indirgeyen yoklukçulluk da dzogchen’i yansıtmaz. Dzogchen daima değişen tezahürattaki enerji desenlerine kaynaklık eden boş farkındalığı işaret eder.

Hayatımız hakikatte dolaysız bir deneyim olarak tezahür eder. Peki hayatımız dediğimiz bu deneyimi deneyimleyen kimdir? Normalde şöyle söyleriz “Bu benim, ben varım ve bu bedenim içerisindeyim; burası benim evim, duyu organlarım yoluyla dışarıya bakıyor ve bu sayede bir çok deneyim yaşıyorum.” Bu söylediğimiz ise şu inanca dayanmaktadır; “Ben bir kişiyim, ve bir kişi olarak daima bir yerde olup bir şey ile meşgulüm. Dahası ben benim ve sen de diğerisin.” Bu inançla aynı zamanda dünyamızı belirli pozisyonlarda konumlanmış ve karşılaştığımız görünüşleri ise kimisi uzun, kimisi kısa olmak üzere çeşitli varoluş sürelerine sahip olarak görürüz. Neler olduğunu anlamlandırabilmek için formüle ettiğimiz bu ‘harika’ analiz hakkında ayırında olmadığımız şey bunun tamamen anlatmakta olduğumuz bir hikaye olduğudur. Algılıyor gibi göründüğümüz bu sözde gerçekleri aslında uydurmaktayız.

Olanı olduğu gibi görmek yerine ezberlediğimiz varsayımlara körü körüne inanmaktayız; “Ben kendimin içindeyim ve sen benim dışımdasın, sen varsın ve kendi kişisel tarihine sahipsin, belirli bir yerde doğdun ve ebeveynlerin bu kişiler, burada yetiştin, şu okulda okudun...” ve dahası... Kendim ve diğerlerinin bu kimlik yapıları aslında tamamen yıl be yıl, katman katman örülmüş kurgulardan ibarettir.

Genel olarak bunun doğru olduğunu biliyoruz. Şunu bilmekteyiz ki bizler aynı kişi olarak kalmıyoruz ve sürekli değişiyoruz, ebeveynlerimiz ölüyor, çocuklarımız büyüyüp yanımızdan ayrılıyor – ancak tüm bunları görüyor olmamıza rağmen her nasılsa halen kendimiz ve çevremizdeki herşeye karşı olan sabitlik ve tahmin edilebilirlik fantezimizi sürdürüyoruz ve gerçeği an ve an gözardı edişimize bağlı

olarak sözde davetsiz misafir olan iklim değişikliği, savaş, kıtlık ve diğer krizler karşısında şoka uğruyoruz.

Peki tüm bu inanç ve yorumlamaların üzerinde durduğu zemin nedir? Eğer benliğimiz, 'ben' dediğimiz şey gerçekten bir özdeksel varlığa sahip olsaydı, bir diğer deyişle gerçekten bir kendiliklik, kendisi diyebileceğimiz bir varlık içeriyor olsaydı, onun sırtımızı yaslayabileceğimiz, kendisini oluşturup değiştiren kendisi dışındaki etkenlerden bağımsız, değişmeyen, sabit bir yapı taşına sahip olması gerekirdi. Ama hepimizin çok iyi bildiği gibi temelde kalıcı hiç birşeye sahip değiliz ve aksine daima değişkeniz, hallerimiz daima değişiyor. Mutluyuz, üzgünüz, heyecanlıyız, sıkıntılıyız. Sayısızca dalgalanma durmaksızın devam etmekte, tezahür eden görünüşlerin gerçeği budur. Ancak bizler buna gözlerimizi kapatıyor ve 'ben tahmin edilebilir belirli bir kişi olarak varım' ve 'sen de tahmin edilebilir sabit bir kişi olarak varsın, dahası ben seni ve sende beni tanıdığın için, gelecek karşılaşmalarımızın nasıl olacağını planlayıp, programlayabiliriz' diyor ve hayatımızın büyük bölümünü de bu tip yapılar inşa etmeye harcıyoruz. Ancak bu yapılar hem zorlama hem de son derece yapay, tüm bu efor tamamen gereksiz!

Hakikatimiz olan zihnin, farkındalığın açıklığı kendine ait bir içeriğe sahip değildir. O temeldir, kaynaktır, olan herşeyin zeminidir. O bulup tutabileceğin bir şey değildir ancak sonsuzca verimlidir, o daima yeni görünüşler yaratır ve tüm bu görünüşler onun uzayında, farkındalığın uzayında gökyüzünde beliren bulutlar ve gökkuşakları gibi elle tutulabilecek gerçek bir varlıktan yoksun bir şekilde belirir. Onlar mevcuttur ve görünürler ancak onları tutup kavramaya çalışırsan fark edersin ki kavrayabileceğin şey onların kendisinden ziyade onlara ilıstirdiğin kavramlardır. Kendisini duyular yoluyla gösteren görünüşlerin hakikati kavranılamaz, tanımlanamazdır. Onları kavramaya çalıştığında şunun gibi bir şey söyleyebilirsin, "Bu portakal sarımsı olan şu portakala göre daha kırmızı" Sesler, renkler, tatlar ve diğer herşey üzerine yaptığımız tüm tanımlamalar ayrımlar ve tüm ayrımlar da bu şekilde karşılaştırma ve kıyaslama üzerinedir, bu görünüşleri gerçekten karşılaştırıp kıyaslayabilmek ancak onların kendiliğinden kaynaklanan kendiliklere sahip olan ayrı ayrı varlıklar olması halinde mümkün olabilirdi. Eğer varsayımlarımızın ötesinde, açık bir şekilde bakabilirsek görebiliriz ki tüm bu görünüşlerin görünen şeyliği, tanımlanıp kavranılabiliyor sözde objektif bir kendiliğe, varlığa sahip oluşu tamamen kendi öznel zihinsel aktivitemizin yarattığı bir algıdır.

Ancak zihnimiz kendi yarattıklarını objektif olarak varmış gibi görmektedir, yani zihnimiz kendi yaratıcılığı tarafından baştan çıkarılmış ve aldatılmıştır. İşte bizler bu şekilde bu sihirli tezahüratın tadını olanı olduğu gibi bırakan sadelikle çıkarmak yerine onu gerçekmiş gibi ele alıp 'özne' yönü ile birleşiyor ve durdurak bilmeksizin bu özne yönünün öznel gözü ile aslında yine bu gözle dışarıya yansıtığımız 'nesne' yönünden seçtiklerimizin peşinde koşturup duruyoruz.

Silsile ile yayılmış olan, tüm budaların paylaştığı görüş ile olanı gerçekten görebilmeye başladığımızda şunu fark ederiz ki içerisinde herşeyin belirlediği zihnimiz, hakikatimiz olan farkındalığımız boş, tanımlanamaz ve tutulup kavranılamazdır ve o bu boşluğundan ancak yine kendisi gibi boş tanımlanamaz ve tutulup kavranılamaz görünüşleri tecelli ettirebilir. İşte bu görünüş ve boşluğun temel birliğidir. Bunu fark ettiğimiz ve bu gerçekliğin ta kendisi olarak bunun tamamen uyanıklığında olduğumuzda bizler aslında olmaktan hiç ayrılmadığımız farkındalık ve boşluğun berraklık ve boşluğun birliğini açığa çıkarıp an ve an görünüş ve boşluğun birliğini tezahür ettiren birliğiyizdir.

Bu bir teori değil, bu soyut birşey değil, bu mevcudiyetimizin değişmeyen gerçek hakikati, bu uzakta değil, bu ulaşılma hedefine sahip olunacak birşey değil, bu şu anda olduğumuz yerde olandır. Eğer şu an bakacak olursan, burada bu kitap evindeyiz, alan çok geniş değil ve etrafımıza baktığımızda çok sayıda şey görünmekte ve adeta büyüü bir şekilde aniden gözükken tüm bu görünüşler ta ki bilincimiz onları ayrı ayrı nesnelere bölüne dek bölünmemiş, ayrılmamış bir şekilde tek bir bütünlük halindedir. Ancak zihinsel soyutlama/şeyleştirme alışkanlıklarımız çalışmaya başladığında onları aniden benliğimizin öznel bakış açısı ile ayrı ayrı nesnelere halinde etiketlemekte ve bölerek ayırmaktayız.

“Bu raftaki kitaplar hint felsefesi üzerine, şu raftaki kitaplar mitoloji ve efsaneler üzerine “

Tüm rafların üzerinde içerisine konulan kitapların türüne değin başlıklar yazılı ve tüm kitapların bu raflara onları kolayca bulabilmen için özenle ayrılarak dizildiğini görmekteyiz, Tüm bunlar gerçekten bir anlam ifade ediyormuş gibi görünen işaretlerin kullanımına dayanıyor. Dil vasıtası ile görünüşlere çeşitli öznel değerler ve anlamlar atamaktayız. Eğer buraya yoga ile ilgilenen biri gelirse “Yoga” işaretini gördüğü yere gidecek, yoga ile ilgilenmeyen birisinin gideceği yer burası olmazdı.

Hepimiz seçimlilik sayesinde bireyler olmaktayız. Dünyanın bazı yönlerini seçip bazı yönlerini dışlayarak belirli biçimler almaktayız. Eğer herşey ile ilgileniyor olsaydık bu hızla tükenmemize sebep olurdu, çünkü benlik, kimlik algımız sınırlı bir kapasiteye sahiptir. “Ben böyleyim çünkü ben şöyle değilim.”

Tüketim toplumu içerisindeki tercih seçeneklerimizin görünürde sonsuzca genişliği temel açıklığımız olan saf farkındalığımız ile an da mevcudiyetimizi zorlaştırıyor, dünyayı içerisindeki görünüşleri kaynak olan boşluk ile bir ve dolayısıyla açık, ferah, ışıltılı gerçekliği ile, yani gerçekte olduğu gibi görmediğimizde eşyanın içerisine sıkışıyoruz ve böylece tüm hayatımız her ne kadar katı eşyalar gibi görünmekte olsa da hakikatte hiçbir zaman boşluk ile bir olma halinden olmamış, gelip geçici hayali görünüşleri kaygıyla seçmek, ayırmak ve düzenlemekle geçmek zorunda kalıyor.

Ego benliği için tüm görünüşler katı ve gerçeklik ile dolu eşyalardır. Dolayısıyla dehşet verici derecede çok eşya var ve bu oldukça sıkıştırıcı, oldukça boğucu hissettiriyor.

Buna bağlı olarak aklımızı koruyabilmek için tek çare olarak olan bitenden kaçmaya, olan bitene gözlerimizi kapatmaya eğilim gösteriyoruz, Londra sokaklarında yürürken etrafımızdaki önüne dahi bakmaksızın yürüyen yüzlerce insan, durmak bilmeyen gürültü ve şehrin tüm kaosu bizleri müzik çalarımızı açıp kulaklıklarımızı takarak çevremizden izole olmaya çalışmaya itiyor. Bu, dünyayı, onun görünüşlerini, seslerini, onun tüm tezahüratlarını açık ve ışıltılı, boşluk ile birlik gerçekleriyle fark etmek yerine katı biçimler olarak gördüğümüz ve kendimizi de dokunulmaz açık farkındalığımız yerine bu katı biçimler dünyası içerisindeki bir diğer biçim olarak gördüğümüzde kendi biçimimizi korumak kullandığımız yoldur.

“ Ben benim ve kim olduğumu biliyorum “ Ya da en azından şunu iddia edebilirimki ben kendim ile ilgili ben buyum ben şuyum diyerek geçmiş tabanlı sayısız hikayeler anlatan bilincim ve böylece aracılık hissini de sürdürebilirim, kendimle ilgili farklı hikayeler anlattıkça kendimin farklı versiyonlarını yaratabilirim ve bu versiyonlar mutlu hikayeler içermese dahi iş görürler, çünkü neticede benim ben olduğumu ve sabit, bilinebilir bir şekilde var olduğumu doğrulamaktalar. Sizler için uygun bir hikaye paylaşarak – şu an da yapmakta olduğum gibi – sizleri kendi hikayeler dünyama katılabilecek kişiler olarak onaylıyorum. Burası bulduğumuz ve birbirimizi bulduğumuz yer; hikayeler. Bizler iletişimsel varlıklarız. Bunun güzel yanı yaratabildiği yakınlık ve yalnız olmama hissi, ancak kendilerimizi bu şekilde

kimliklendirme ve bu kimlikler yoluyla kurduğumuz iletişimin bedeli; ben ve diğerinin tüm bu kimliklerin ardında olan hakikatindeki ışıltılı doğasının gizli kalmasıdır.

DÜNYADA NASIL TEZAHÜR EDİYORUZ? ÜÇ YÖN

Dzogchen görüşüne göre hakikat üç yönden oluşmaktadır. Bu yönlerden birincisi tezahür etmeyen yöndür. Bu yön zihnin açıklığı, zihnin boşluğu yani içerisinde herşeyin görünüp kaybolduğu doğal açık farkındalığımızdır. Bu açık farkındalık herhangi bir yerde bulabileceğimiz ve el ile tutabileceğimiz bir şey değildir aksine tüm belirimler onun içerisinde görünmektedir. Bu açık farkındalık sahip olduğumuz bir şey de değildir, o gerçekte nasıl olduğumuz, temel hakikatimizin kendisidir.

O açık ve boştur ancak aynı zamanda oluşumların tezahürünün dolaysızlığını ifade eden ikinci yön temel olan sonsuz potansiyeldir, çünkü tüm görünüşler onun içerisinde belirlemektedir. İkinci yön oluşumların doğal dolaysız tezahüratıdır, bu açık tezahürat deneyim alanındaki görünüşlerin öznel yorumlama ve anlamlandırmalardan, seçim ve düzenlemelerden yoksun dolaysız, tanımsız, eklentisiz, olduğu gibi doğrudan görünüşüdür, bu tezahür eden deneyim alanının doğal, yorumsuz doğrudanlığının berraklığıdır (clarity). Örneğin bu odaya gelirken merdivenlerden aşağıya indin ve burada bir çok insan var, bir çok biçim ve baktığında burada olan herşey tek bir an da gözlerinin önünde, onları üzerlerine tek tek anlamlar ithaf ederek, bu şudur, şu budur diyerek parça, parça oluşturup şekillendirmiyorsun, onların tümü zaten bir an da kendilerini gözler önüne seriyor, bu zihnin doğal, ani berraklığıdır.

Temel açıklığımız olan zihnimizin doğasının yani tezahür etmemiş farkındalığımızın sonsuz potansiyelinin doğal tezahürü böyledir ve bu ışıltılı görünüşler alanında bizler üçüncü yön olarak beliririz, üçüncü yön an ve an beliren benzersiz özgünlüğümüzdür. Her an benzersizdir, her an benzersiz bir şekilde tezahür ederiz. Hakikatte kendimizi tekrar etmemiz mümkün değildir. Ben kalıcı ve sabit bir şey değilim ve mevcudiyetin dolaysızlığında her an tazedir. Ben tanımlanamaz, yorumlanamaz, dolaysız ve sabitlenemez bir şekilde sadece bu çiçeklenen anım, sadece bu, sadece bu, sadece bu ve sadece bu... Gerçekte her an, geçmiş ve geleceğin arasındaki bir parça olmaktan ziyade taze ve başlı başlı kendi içerisinde komplemdir ve aynı zamanda boşluk ile, kaynak ile birdir ve gerçek bir varoluştan da yoksundur.

Her an buda'nın enerjisidir. Görünüşlerin doğal, sade zenginliğinin mefhumlar,tanımlar,yorumlamalarca düzenlenmeye ihtiyacı yoktur, dolaysız berraklık sonsuz görünüşlerin doğasıdır ve dolayısıyla bizler rahat ve anda kalırız. Açıklık, berraklık ve özgünlükten oluşan bu üç yönün üzerindeki örtüler düştüğünde geriye kalan yanıltıcı ve bayatlaştırıcı mefhumlar,yorumlar ve tanımlamalardan özgürleşmiş ışıltılı anda, anın ta kendisi olarak mevcuttur.

Her ne kadar herşey her an taze bir şekilde kendini göstermekte olsa da, bizler önümüzde apaçık ve taze bir şekilde olan bitenin, gördüğümüz tüm bu görünüşlerin 'ne olduğunu' onları bir bilinç ögesi haline getirerek tanımlamak, sözde 'bilmek' isteriz ve bunu yapabilmek için de görünüşlere tanımlar/yorumlar/mefhumlarımızı uygular böylece boşluk ile bir, taze ve tanımlanamaz görünüşleri nihai gerçek olduğuna inandığımız kendi öznel yorumlamalarımız ile tanımlayarak sözde gerçek

varlıklar, varoluşlar haline getiririz. Oysa farkındalığın bu kavramsal yapaylığa ihtiyacı yoktur. O ani berraktır, olanı aniden olduğu gibi gösterir ve olan tanımlanabilir bir 'şey' değildir.

Buna karşın alışkın olduğumuz ego benliğimiz farkındalıksızdır ve bu berraklığa sahip değildir, bu yüzden o yukarıda değindiğimiz gibi olan biteni olduğu gibi berrak bir şekilde görmek yerine üzerine anlamlar, yorumlar atfederek sözde bilmek ister ve bunu yapabilmek için de sırtını kavramsal bilgiye dayar. Bu bilgiyi oluşturmanın yolu ise kıyaslama ve karşılaştırmadır; "bu kişi uzun boylu ve bu iyi, bu kişi kısa boylu ve bu kötü, bu an güzel, bu an çirkin", dahası oluşturduğumuz bu sözde bilgiyi gördüğümüz görünüşler üzerine atfederken, atfettiğimiz bu bilgilerin kendi öznel yorumlamalarımız olduğunu unutup onların gerçekte olanı ifade ettiğini hissine kapılmaktayız.

Bir başka deyişle kendiliğinden var olduğunu ve bizlerin onları olduğu gibi algıladığımızı düşündüğümüz tezahür eden görünüşleri kendi vücut buluş biçimimiz içerisinde öğrendiğimiz şekilde algılamaktayız. Ancak bunun farkındalığında olmayarak görünüşleri gerçekte olduğu gibi gördüğümüze inanıyor, öznel penceremizden gördüklerimizi görünüşlerin nihai gerçeği olarak ele alıyoruz, böylece gördüğümüz tüm bu şeyler kendilerinden kaynaklanan, öznel algımızdan bağımsız bir gerçekliğe sahip gibi görünüyorlar.

Peki bu gerçekten böyle mi? Beliren tüm bu şeyler, deneyimler boşluk ile bir olma halleri içerisinde kavranılmaz ve tanımlanamazdır ve yine bu halleri içerisinde ani olarak belirir ve ani olarak kaybolurlar, bizler birşeyleri katı gerçekler olarak gördüğümüzde bunun sebebi onlara izafi olarak atfettiğimiz ancak izafiliklerini unuttuğumuz anlamlandırmalarımız, yorumlarımız gerçeklik atfedişlerimizdir. Böylece görünüşleri boşluk ile birlikte ayrılmamış olan doğal tezahürat alanının bütünlüğünden izole ederek bireysel varlıkları olan gerçeklik ile dolu varlıklar haline getiririz, ister bir koltuk, ister bir kitap, ister bir kişi, ister bir durum olsun artık o tanımlanabilen, üzerinde düşünülebilen yani bilincim ile kavrayıp üzerine çalışabildiğim ayrı bir gerçek varlığa sahiptir ve böylece onları düşünce nesnelere haline getirip onları düzenlemeye değin planlar yapabilirim ve bu da bana güç hissi vermektedir: " ne yaptığımı biliyorum, hayatımı düzenleyebilirim" , bu şekilde yaşamı oluşturan tüm bu görünüşler gerçekten varlığa sahip olan şeyler olarak görüldüğünde onları düzenleyerek farklı örüntüler oluşturabiliriz ve bunu özgürlüğümüz ve gücümüz olarak algılarız.

Yarattığımız bu desenlerin sürekliliği ve diğer insanlar tarafından anlaşılıp, kabul edilebilirliği bizlerin sürünün aptallığı içerisinde yaşamamıza izin verir. Hepimiz gerçekten var olan varlıklar hayalimiz içerisinde sıkışmış durumdayız.

Hepimizin gayet iyi bildiği üzere gerek politik, gerek ekonomik, gerek bedensel ve gerekse hayat deneyimimiz içerisindeki diğer değişimler ile karşılaştıkça benliğimizin devamlılığını sürdürme isteği ile benlik algımızı tekrar ve tekrar oluşturuyor, sanki tüm bu durduraksız değişim akışı içerisinde sabit kalan "ben" diyebileceğimiz, kendimiz diyebileceğimiz bir yapı taşı varmış gibi ben buyum diyor ve değişim geldiğinde oluşan yeni biçim için de yeni ben artık buyum diyoruz, işte böylece tekrar ve tekrar icat ettiğimiz bu benliği gerçekte olduğumuz şey olarak ele alıyoruz " ben bu tanımlamayım, bu hafızayım, bu düşünceyim." Kim olduğumu kendime anlattığım bu düşünceler, hafıza ve tanımlamalara dayalı bilişsel hikayeler yoluyla bilmekteyim ve elbette farklı kişilere hikayemin farklı versiyonlarını anlatmaktayım. Onay bekliyorum ve kim olduğuma dair hikayelerimi farklı kişilere farklı şekillerde anlatıyorum, oysa tüm bu aktivite içerisinde bir hikayeden ibaret olmayan gerçek bir ben, ben diyebileceğim değişmeyen gerçek bir yapı taşı nerede? Hikayeler ile kendimi inşa ederek gerçekte kim

olduğumu bulma umuduma ihanet etmekteyim. Kendim olarak ele aldığım tüm yapılar sonradan eklenen eklentiler ve bu yüzden onlar doğal olanı, gerçekte kim olduğumu açığa vuramazlar.

Bir çocukken ebeveynlerinin seni belirli şekillerde üretmeye çalışıyor oldukları gerçeği ile karşılaşmıştın. Ebeveynlerin senin kim ve ne olduğuna ilişkin kafalarındaki düşüncelerini sana empoze etmeye ve böylece seni olduğunu imgeledikleri kişi haline getirmeye çalışıyorlardı. Yıllar geçtikçe bu durum ve değişti ve sen de şunu fark ettin ki kim olduğuna ilişkin diğerlerinin sana söylediklerini içselleştirmek yerine ben buyum, ben şuyum diyerek kendi kimliğini imgeleyip yeniden üretebiliyorsun ve bunu da ‘gerçekten kendin olabilmek’ olarak görebiliyorsun.

Peki kim olduğuna ilişkin olan bu düşüncen, bu imgelem artık senin gerçeğini mi işaret ediyor, üretilen ve sonra da senin ürettiğin benlik imgelemelerinin üzerine kurulduğu kendim diyebileceğin bir kendilik gerçekten var mı? Kimliksel nitelikleri farklı biçimlerde imgelenirken altyapıda var olan gerçek bir özne var mı? yoksa o da sadece boş bir hayal mi? Deneyimimizin hakikatini yakından incelediğimiz ve önyargısız bir şekilde bize kendisini göstermesine izin verdiğimizde görürüz ki sadece değişen kimliksel nitelikleri değil görünürdeki altyapısal özü , yani kendimiz dediğimiz şeyi, yani özneyi, yani kimliğin kendisini de tamamen hayal etmekteyiz.

Yani sabit bir öz olarak kabul ettiğimiz bir özne hayal ediyoruz ve onun üzerine de değişken bir şekilde nitelikler, zarflar ve sıfatlar hayal ediyoruz. Bu yapı içerisinde özne sözde gerçekten var olan sabit bir özü, sözde var olan kendiliğimizi temsil edip isimlendirirken aynı zamanda üzerine eklenen, eklediğimiz nitelikleri ve sıfatları taşıyan sözde var olan altyapı işlevini görüyor. Ve işte şimdi güya nerede ve kim olduğumuzu biliyoruz! Ancak kültürel olarak paylaşılan bu inanca dayalı yapı bir kendilik sahibi olmaksızın gelip geçen kendimiz de dediğimiz görünüşler dahil tüm görünüşleri somutlaştırarak, gerçek bir öz, gerçek bir kendilik sahibi yapılar olarak ele alarak gerçeği görmemize engel oluyor. Bu zihinsel aktivitemizin bir ürünü, bu kendi imajınasyonumuz ve aynı zamanda aldanışımızı, kendimizi kandırışımızı sürdüren güç...

Ve şöyle diyoruz, “Bu bir elma, bu lezzetli bir elma.”

- Peki elma nerede?
- O burada
- Ama nerede?
- O tabağın içinde
- Peki tabağa nasıl geldi?
- O bu tabağa çantada geldi
- Peki çantaya nereden geldi?
- Marketten, markete çiftçiden, çiftçiye ağaçtan ve ağaca da tohumdan...

Elma daima bir yerde ve yoktur bir mümkünatı bu elmayı bulmanın kendi kendiliğinde, tüm şeyler, tüm formlar, tüm görünüşler bu şekilde bağlantılılık ilkesine bağlı olarak belirlemekteler, birbiri ile ilişki içerisindeki faktörlerin daima değişen matriksinden bağımsız olarak var olan bireysel bir öz, bir bağımsız kendilik sahibi hiçbir şey yoktur.

Bizler daima bir yerdeyiz. Şu anda bu kitap evindeyiz, saat yedi buçukta kapıda olacağız ve yol ağzında dağılıp başka yerlere gideceğiz. Yollarımız ayrılacak ancak yine de her birimiz daima bir yerde olmaya devam edeceğiz. Bu şu anlama geliyor; kişi ve çevresi, özne ve nesne birbirinden bağımsız değildir, onlar aynı anda birbirini biçimlendirmektedir, kişi ve çevresi birbirinden ayrılmaz niteliktedir, özne ve nesne birbirinden ayrılmaz niteliktedir çünkü onlar aynı tezahürat alanını paylaşmaktadırlar. Bu ikiliksizliğin (non-duality) bir diğer özelliğini işaret eder: kendilik dediğimiz şeyin varlığına, kendimiz tarafından belirlenen, kendi içimizden gelen bir kendiliğe sahip olduğumuza inanarak ve bu inancımızı dışarıdaki tezahürata da yansıtıp dışarıdaki görünüşleri de bu şekilde kendilikler sahibi olarak görüp, içeride sabit ve gerçek bir ben ve dışarıda sabit ve gerçek nesnelere algısına kapıldığımızda yaptığımız şey kendimizi aldatmaktır.

Bizler görünüşlerin daima değişen ve hayali doğasını anlamak veya kendimizi bu gerçeğe açmak yerine dünyamızı oluşturan durmak bilmez hareketin içerisinde sabitlik ve katılık arayıp duruyoruz. Umut ettiğimiz ve hayal ettiğimiz bu sabitlik toprağa; deneyimin hakikatindeki akış ise suya benziyor ve böylece elde ettiğimiz yegane şey çamur olup kendimizi samsaranın bataklığına batmış halde buluyoruz.

İçerisinde diğer görünüşlerle karşılıklı etkileşimimize bağlı ve bağımlı olarak daima değişerek herhangi bir kendiliğinden kaynaklanıstan yoksun şekilde tezahür ettiğimiz bu rüyamsı tezahürat ağı zihnimizin bir oyunundan ibarettir ve eğer bizler gerek kendimiz dediğimiz, gerekse diğer dediğimiz tüm bu görünüşlerin, tüm bu enerji desenlerinin kendi içinden kaynaklanan gerçek ve sabit bir kendilikten yoksun olduğunu görebiliyor ve tüm bu görünüşler belirip kaybolurken merkezdeki farkındalığımızda köklenmiş bir şekilde kalıyor isek şunu fark ederiz ki bizler aldanışa düşmediğimizde yani temelde etik ve iyicilidir çünkü görmekteyizdir ki gerek kendi hayatımız gerek başkalarının hayatları dediğimiz şey katı ve sabit bir obje olmaktan ziyade tezahür alanındaki diğer enerji desenleri ile etkileşimlerine bağlı olarak şekillenip değişen dolayısıyla diğer enerji desenleri tarafından kolayca etki altında bırakılan ve sürüklenebilen enerji desenleridir, herşey, tüm tezahürat, tüm görünüşler bağlantılılık ağının sonsuzluğundaki bir an, bir enerji desenlenmesidir.

Dolayısıyla herşey, tüm görünüşler rüzgar gibidir, kendisi de hava olup havada esen ve dolayısıyla tahmin edilemez yollarla hareket eden rüzgar gibi, tahmin edilemez, sabitleştirilemez. Bu bizlere yorucu gelebilir, eğer hayat gerçekte bu şekilde kendisi üzerine olan önceki inanç ve düşüncelerimden bu denli farklı ve bu denli belirsiz ve karmaşık ise, bununla nasıl yaşayabilirim?

DİNAMİK BİR HAREKET OLARAK DÜNYA

Dünyamız harekettir, beş elementin durmak bilmeyen desenlenişi: toprak,su,ateş,rüzgar,uzay ve bu elementler oyununa berrak bir şekilde bakabildiğimizde dünyanın dinamikliğini görmeye başlarız, görünüşler gözlerimizin önünde, yanağımızın kenarından esip geçen ılık yaz rüzgarları gibi görünmekte ve gözden kaybolmaktadır. "Bu an!" ve o gitti. Her an böyledir – reddedilemez ancak el ile de tutulamaz, bir gökkuşağı gibi burada ve burada dediğin anda gitti bile, tüm bu anlar ve içerisindeki desenlenmeler bu şekilde belirip kaybolmaktalarken hayati olan nokta tüm bu gelip geçici, rüyamsı görünüşlere, deneyim desenlenmelerine tüm tanımlanamaz ve el ile tutulamazlıkları ile kaynak olan boşluk ile ikilik içinde olmadıklarının, yani beliririrken dahi aslında hiçbir kalıcılık ve kendiliksel varoluşa sahip olmadıklarının, kaynak olan boşluk ile daima bağdaşık olduklarının uyanıklığı ile katılmaktır.

Buna uyanık olmadığımızda bizler üzerlerine kavramlar ve isimler iliştirerek görünürlere olmayan sabitlik ve gerçeklik algıları ekleyerek onları katılaştırmakta ve gerçeği gölgelemekteyiz, böylece üzerine ilişitirdiğimiz kavram ve isimler karşılaştığımız gerçekte herhangi bir kendilik sahibi olmayan geçici ve boşluk ile bir görünürlerin bir sabitlik ve katılık sahibi olduğu algısını yaratmakta ve bu kavram ve isimler de bu görünürlerin sahip oldukları kendilikleriymiş gibi görünmektedir.

Örneğin 'Londra' dediğimizde bu bir isim, temel olarak boş bir işaretler topluluğu ancak bilincimiz içerisinde burada yaşama deneyimimizin milyonlarca anını işaret etmek için kullanılıyor. 'Londra' dediğimiz sabit ve katı isim/kavram herhangi bir sabitlik ve herhangi bir değişmeyen yapı taşı içermeyen, yani herhangi bir belirlenmiş kendilikten yoksun olarak daima değişen görünürler ve deneyimlerin üzerine ilişitirdiği kendi sabitliği ve katılığı ile tüm bu görünüş ve deneyimlerin değişkenlik ve kendiliksizliklerinin üzerini örten bir örtü işlevi görmekte ve sabit ve katı olan isim ile deneyimin hakikatteki boşluk ile birlikten hiç ayrılmaksızın yani bir diğer deyişle hiç bir zaman kalıcı ve gerçek bir kendilik sahibi olmaksızın akışı arasındaki farkı gizlemektedir.

Bu gerçeğe uyandıığımızda alışkın olduğumuz tüm referans noktaları ile ilişki kurmaya devam edebiliriz, mahallemiz diyerek, arkadaşlarımız diyerek, ayakkabılarımız diyerek atfettiğimiz isimler yoluyla oluşturduğumuz tüm referans noktaları ile ilişki kurmayı sürdürebiliriz, mahallemiz, arkadaşlarımız ve ayakkabılarımız kaybolup gitmeyecek ve aynı şekilde görünmeye devam edeceklerdir ancak üzerlerine eklediğimiz ve hakikatlerinde dinamik ve kendiliksiz doğalarını gizleyen tüm bu isimlendirme, nesneleştirme, kavramsallaştırma yüklerinden kurtulmalarına izin verdiğimizde gittikçe daha parlak ve daha taze görüneceklerdir.

Eğer görünürlerin kaynak olan boşluktan ayrılmaksızın belirip kaybolduğu tezahüratın ışıltılı alanına katılmak istiyorsak, gevşemek zorundayız. Hayatımızda beliren desenleri sabitleme isteğimizin bir güvende olma yolu değil problemin ta kendisi olduğunu anlamalıyız. Bilebilirlik ve tahmin edebilirlik isteğimiz görünürlere sahip olmadıkları sözde bir sabit, bütünden ayrı kendilik/benlik yani tümü birbirine bağımlı olarak desenlenen ve yine birbiri ile etkileşim halindeki sayısız faktörlerin oluşturduğu değişken bir desenlenme olmak yerine bağımsız ve sabit, kendi içinden kaynaklanan bir kendilik biçimi, kalıcı bir bireysel yapı taşı ve belirli bir gerçeklik algısı iliştiriyor ve böylece bizleri onların hakikatine, kalıcı hiç bir karakteristik taşımaksızın daima değişmek olan doğalarına kör ediyor.

'Ben buradayım ve bu belirli, sabit kişiyim, sen oradasın ve o belirli sabit kişisin' diyor, böylece deneyimimizde kalıcı, katı duvarlar inşa etmek istiyor ve sonra da o sabit kalıcı, katı duvarları gerçekten varmış gibi algılıyoruz. Ego benliğimiz tıpkı serbest piyasa ve korumacı/müdahaleci anlayış arasında kalmış ekonomik sistem gibi; sana ihtiyacım var ancak aynı zamanda bağımsız da olmak istiyorum. Bu çelişki ile yaşamak acı verici ve bundan çıkış yolu da izole olmak değil. Problem diğerlerinde değil problem bizim katılığımızda, kendi katı benlik algımızda, kendimizi ve diğerlerini kalıcı, tahmin edilebilir ve bilinebilir şeyler olarak görmemizde, ve bunu bırakmak ise zihnimizde üretilmiş kelepçelerimizin yok olmasının tek yolu, tezahür eden yönümüz sabit, otonom kendiliğinden belirlenen sabit bir kendiliğe sahip olan ayrı bir benlik değil, herşeyi kucaklayan bütünü, evrensel aydınlanmanın büyük ağının, mandalasının bir parçası

Bedenimiz bizlere görmek için hiçbir efor harcamımıza gerek olmaksızın gösterir ki yaşamımız etkileşimden ibarettir, nefes alıyoruz ve nefes veriyoruz, yiyoruz ve içiyoruz, yapıyoruz ve yapılanaya karşı tepki veriyoruz, bizler tüm görünürler gibi daima hareket halindeki süreçlerin parçası olan

süreçler, diğer desenlenmelerle birlikte herhangi bir belirleyici kendilikten yoksun olarak daima etkileşim, hareket ve değişim içerisinde olan desenlenmeleriz ancak buna rağmen sabitlik istiyoruz ve doğada bu sabitliği bulamadığımız için dünyamıza zorlama yoluyla düzen ve tahmin edilebilirlik dayatmaya çalışıyoruz ve bunun sonucu olarak sıkı ve gergin olmaya eğilimliyiz. Ayrıca dünyanın istediğimiz gibi olmaması bizleri endişeli ve üzüntülü yapıyor ve bu da bizleri kolayca hayalkırıklığı ve depresyona sürüklüyor.

Dahası bu sıklık ve gerginliği, bu kontrolcülüğü bırakmaya karar verirsek bu defa da tamamen dağılıyor ve alkol ve benzeri bağımlılıklara düşebiliyor ve netice de çareyi tekrar kendimizi sıklığa döndürmekte buluyoruz. Bizler hayatta sıklıkla aşırı sıkı ve aşırı gevşek arasında gidip geliyor ve dengeyi bulamıyoruz. Bu dengeyi bulabileceğimiz, sağlamlık ile huzurun gerçek ve doğal kaynağı olan farkındalığın herşeye açık andalığı ise zihnimizin aldatici aktivitesi yüzünden dağılarak onda ikamet edemeyişimiz ile gizleniliyor .

Ve bize bunu yapan bir tanrı veya şeytan yok. Bizler cezalandırılmadık. Ya tüm desenlenmelerin kaynağının farkında olur ve onun doğal berraklığında ikamet ederek boşluk ile bir görünüşlerin kendiliğinden belirip kaybolmalarına izin veririz ya da bu kaynaktan kendiliksizce beliren değişken desenlenmelerin, kendimiz ve diğerleri dediğimiz görünüşlerin kalıcı, sabit, gerçek kendilikler taşımakta olduğunu hayal ederek kendimizi görünüşlere değin sonsuz bir yorumlama,muhasebe etme görevi içerisine hapis ederiz.

DZOGCHEN MEDITASYONU

Görüş bölümü bizleri bağlıyor gibi görünen engellerin hayali doğasını ortaya koydu. Gerçeğin üzerini örtüyor ve bizleri aldanışa bağlıyor gibi görünen hayali engellerin gerçekte hiçbir varlığı ve dolayısıyla hiçbir gücü yok – Yani aslında bizler kendimiz de dahil olmak üzere kendiliksiz ve boşlukla bir görünüşleri zihinsel yapmalarımız ile gerçekten bir benlik/kendilik sahibi varlıklar olarak hayal ederek kendi kendimizi bağlamaktayız. Ancak bu gereksiz ve faydasız zihinsel yapma bizler için gayet doğal, doğru ve çok normal gibi görünüyor, dolayısıyla Dzogchende meditasyon bir başka yapma işi değil aksine yapma ve benliği bırakarak hakiki, kimliksiz kimliğimizin kendisini açığa vurmasına izin vermek, kendimize hakikatine dönmesi için fırsat vermektir. Hakikatimiz olan bu açıklıkta bizler herhangi bir 'şey' değiliz: bir armut ya da armut değil de muz değiliz , bir erkek veya kadın da değiliz. Burada olmanın reddedilemez tazeliği ile basitçe olmak, sadece olmak, anda kaldığımızda kişisel geçmişi ve hikayeleri olan bir benlik, kişilik algısı değil saf farkındalık oluruz ve bu saf farkındalık herşeye ev sahipliği yapan ve herşeyi kendi el ile tutulamaz, boşluk ile bir görünüşleri olarak açığa çıkaran kaynak olan sonsuz açıklık ile birdir.

Problem şu ki kendimiz dediğimiz ve diğer dediğimiz görünüşleri andaki boşluk ile bir ve tanımlanamaz olduğu gibi oluşları yerine tarihleri ve hikayeleri olan tanımlanabilir kalıcı kendilik sahibi sürekli varlıklar olarak algılamamız yani gerçek katı varlıklar algısına tutunmamızın uzun bir tarihi var.

Ailemizde ve okulda öğrendiğimiz şey bu; olanı yorumsuz, dolaysızca olduğu gibi bırakmak, görünüşleri dolaysız, tanımsız gözlerle görmek yerine onlara kültürel olarak atfedilen ne-likleri, ne oldukları

öykülerini öğrenmek bu sayede sınavlar geçebilmek, sertifikalar alabilmek, iyi bir iş bulmak, bu iş ile para kazanmak, bu parayla tatile gitmek ve böylece başarılı, normal ve mutlu hissetmek...

Bu şekilde kendi benliğimizi ve çevremizi istediğimiz gibi oluşturma konusunda yetenekler geliştirmeye adanmak yaşamak için güzel bir yol gibi görünebilir ancak bu oldukça yorucu, oldukça tüketicidir. Genç ve sağlıklıyken bu seni yormayabilir, neticede hayatın içerisindeki olasılıklar tek tek açılmaktadır ve bizler de bir bunu, bir şunu deneyip bir çok hatıra ve deneyim toplayarak koşturup durmaktayızdır – ancak neticede vardığımız hiçbir yer de olmamaktadır.

Yıl ve yıl koşturup dururuz, yıl ve yıl bir onu bir bunu yaparız ama sanki delik bir kovadaymışçasına hayat akıp gitmektedir, tüm deneyimler, yapılan, uğruna mücadele verilen herşey daima geride kalır ve böylelikle bizler de benlik algımızı doldurabilmek için çabalayıp koşturmaya durmaksızın devam ederiz. Neticede aslında yaptığımız şey benlik algımızı deneyimler ile destekleyip ayakta tutabilmektir çünkü benlik algımızın ayakta durabilmesi için kendisine destek niteliği taşıyan deneyimlere dayalı olan bunu yapıyorum, şunu yapıyorum, bunu yapan, şunu yapan kişiyim gibi öykülere sahip olması gerekmektedir.

Dzogchende meditasyon bu rahatsızlığı bırakmak, “öykümü sürdürmemi sağlayacak desteklerim olmaz ise dağılıp gideceğim. Olduğumu sandığım kişi olmaya devam edebilmek yani kendime ve dünyaya kim olduğumu anlatacak hikayelere sahip olmam gerekiyor ve dolayısıyla benlik kim-liğimi belirli bir şekilde ayakta tutabilmek için daima belirli desteklere ihtiyacım var” diyen aşırı kaygının gitmesine izin vermektir.

Bu şu anlama gelir “öykülerim kimliğimi üreten bir fabrikadır ve eğer ortada öykümü üretmek için dayanak alabileceğim desteklerim olmaz ise bir öykü de olamaz ve öykü dolayısıyla bu fabrika olmaz ise ben kim olacağım, gerçekten var olan yani kendime ve başkalarına ben buyum diyerek anlatabileceğim belirli niteliklere sahip bir ben “ben” algısı nasıl ayakta kalabilecek?”

Dolayısıyla bir kişilik öyküsü ve onu oluşturan destekler, belirli nitelik ve kimliklerden özgür saf farkındalık olarak kalmak yerine kendimize değin belirli tanımlar yapabilmemiz ve böylece kendimizi belirli nitelik ve özelliklere sahip olan tanımlanabilir sabit kişiler olarak hayal edebilmemiz için gereken destekler olmadan kendimizi bir benlik olarak hayal edemeyiz. Ve eğer sözde bizi anlattığını düşündüğümüz bu kavramsal öyküleri bırakırsak ise geriye sadece anda açıklık kalır.

Açık uzayda açık uzay olmak, bu farkındalık Sanskritçe’de *vidya* ve Tibetçe’de *rigpa* olarak bilinir, herşeyin dolaysız ve yorumsuz bir şekilde aslında olduğu gibi ortaya çıktığı kavramlardan yoksun aydınlanmadır. Örneğin buradan ayrıldığımızda ve sokağa çıktığımızda, sokağın orada olduğunu göreceğiz, bu sokaktaki binalara bakabilir ve genelde üzerlerine kazanmış olan yapım yıllarını fark edebilir ve böylece onların kişisel tarihi hakkında fikir sahibi olabiliriz, oysa ki bu hikayeler yerine anda doğrudan ve dolaysız deneyim gözünden bakacak olursak tüm bu bina dediğimiz görünüşler farkındalığımız içerisinde tamamen deneyim anımızda şekillenmişlerdir. Herşey daima an içerisindeki kavramlardan yoksun dolaysız görünüşleri ile oldukları gibi olmanın tamlığı içerisinde ve onları açıklayacağını düşünerek üzerlerine yorumlamalar eklememizin bir gereği yoktur. Aksine bu yorumlamalar, görünüşlerin boşluk ile bir, ani dolaysızlıkları üzerine eklediğimiz düşünceler onlar hakkında bilgi vermek yerine onların gerçeğinin üzerini örtmektedir. Burada insanlar var, araçlar

hareket ediyor ve otobüsten yoldan aşağıya doğru ilerliyor – her an daima kendi içerisinde bir bütündür ve her an içerisindeki herşeyle birlikte her zaman bir anda, aniden belirir.

Meditasyon içerisinde kendimizi tüm kaygı dolu meşguliyetlerimizden özgür bırakırız ve bu bir paradigma kayması yaratır. Böylece kendimi geliştirmeliyim, daha fazla iyi niteliklere sahip olmalıyım ve bu karmaşık dünyada varolabilme kapasitemi arttırmalıyım diye düşünmek yerine sadece rahatlar ve açılırız. “Rahatla ve açıl.” Ancak aşırı derecede teyakkuz halinde olan egomuz bu mesajdan hiç de hoşlanmaz, çünkü onun işi herşeyi taramak, daima neyin ne olduğunu anlamaya çalışmak ve her daim kendisini nasıl güvende tutacağını araştırmaktır. Ancak kendimizi daha fazla uygulamaya bıraktığımızda şunu daha fazla görebiliriz ki esas derin, esas kalıcı güvenlik zihni bir şelaleden serbestçe düşen su gibi serbest bırakılmaktan gelir.

Uygulamaya oturduğumuzda zihni serbest düşüşe bırakırız. Ne olacağını bilmeyiz ve bilme ihtiyacı da duymayız. Gelecekte ne olacağına değin kuruntu içerisinde girmek ya da olup bitmiş olan için ardımıza bakmak yerine an ve an, anlık olarak belirip kaybolan deneyimin her anı ile başbaşa şimdide kalırız. Böylece fark etmeye başlarız ki çizgisel ilerleyiş kendimize anlatıp durduğumuz bir hikaye, olmakta olan herşey sadece bu an'da oluyor ve bu an, her an gibi sonsuz. Bununla birlikte an ve an beliren tüm hareketlerin kalbindeki kaynağın değişmez hareketsizliği bizleri dünyayı ve hayatlarımızı kontrol etme sorumluluğundan da özgür kılar, hayat kendi kendisini çekip çevirmektedir. Düzenleme ihtiyacı içerisindeki gergin bir ego benliği olmak yerine rahat, açık, uçsuz bucaksız, kimliksiz saf farkındalık olmak bizlere olup olabilecek her türlü görünüş ve duruma karşı misafirperver olabilme imkanı sağlamaktadır. Her an, her vaziyetin kalbinde mevcut olan sonsuz farkındalığın dokunulmaz şahitliğini tadıp, her an, her vaziyetin kendiliğinden kaybolup gitmekte olduğunu gördüğümüzde endişe ve kaygı ile dolu ego benliğimiz artık rahatlayabilir ve çözülerek hakikati olan kaynağa, kimliksiz açık farkındalığa geri çekilebilir. O kayboldu ve yabancılaştı ancak şimdi evine dönme şansına sahip, hakikatte hiç bir zaman ayrılmadığı. Ego bir düşman değildir, o aslında ne olduğumuza uyanık olmadığımızda olduğumuzu sandığımız şeydir.

Ve bu uygulamaya kendimizi daha fazla verdikçe ‘büyük kusursuzluğun (Dzogchen)’ bir diğer yönüne de daha fazla uyanırız; tüm deneyimler zihinde, zihnin boş farkındalığındadır. Tek bir taban, tek bir kaynak, tek bir temel, bu herhangi bir kendilikten yoksun olan ışıltılı boş zihindir. Herhangi bir yerde deneyimleri üreten bir başka fabrika yoktur. Bu zihin ile an da kalınıldığında sadece bu zihnin ışık oyunu, bu zihnin ışınlarının zihnin uzayında belirip kaybolması vardır. Bu ışınlar duygular, düşünceler, hisler ve duyarımız yoluyla algıladığımız tüm görünüşlerdir, tüm belirimlerdir. Bu farkındalık zihninin açıklığında olmak yerine bizleri hapseden ben dediğimiz izolasyon baloncuğumuz içerisinde yaşadığımız sürece tüm bu, görünüşlere, tüm bu belirimlere tutunarak onlarla birleşme ya da onları kovalamaya çalışma arasında gidip gelmek suretiyle asla bitmeyen bir meşguliyet içerisinde onlarla uğraşıp dururuz, oysa onları değiştirmeye çalışmadan, sadece müdahalesizlik ile doğal hallerinde belirip kaybolmaya bıraktığımızda onların el ile tutulamaz, yorumsuz, dolaysız ışıltılı doğası kendilerini açığa vurur ve tezahürat kendisini gerçekte olduğu gibi bir ışık oyunu olarak gösterir. Bu şekilde gerçeğin nasıl olduğuna doğrudan olarak açılabilme için farkındalığın içerisindeki bu belirimler alanındaki kendimiz,ben olarak ele alarak özdeşleştiğimiz özne, kişi görünüşleri ile özdeşleşme alışkanlığımızı bırakmalı ve dolayısıyla gerçek yüzümüz olan zihnimizin, kimliksiz farkındalığımızın ışıltılı ve parlak açıklığının üzerini örtmemeliyiz.

Bu bağlamda gerçek yüzümüz olan zihnimiz, benim zihnim derken bunun ‘benim saatim’ ya da ‘benim ayakkabılarım’ demek ile de aynı anlama gelmediğini belirtmemiz gerekir. Normalde kendimizin

dediğimizde bu bir sahiplik, sahip olduğumuz bir şey; sahip olduğumuz kitaplar, paralar ya da partnerleri ifade etmekte, oysa farkındalık sahiplikten özgürdür. Yanılgılı şekilde kendi kişisel benliğimiz olarak gördüğümüz gerçeğimizin aslı olan zihnimiz, kimliksiz boş farkındalığımız herhangi bir bireysellik, herhangi bir bireysel kimlik ve benlik tanımlaması içermemektedir ancak paradoksal bir şekilde bu bireysel bir kimlik içermeyen taban, kaynak an ve an kendisi ile bir ve dolayısıyla boşlukta aynı ancak görünüşte çeşit çeşit, renk renk özgün görünüşlerimizi açığa çıkarır. Görünüş alanında her birimizin kendi duruşları, jestleri, kelime hazneleri vardır ve bizler görünürde an ve an beliren sadece kendilerimiz olup diğerlerinden farklıyızdır ancak görünüş alanındaki bu görünüşlerimize kaynaklık eden gerçek yüzümüz olan taban, kaynak bize ait değildir.

Bu sıradan anlayışın tersini işaret eder, bu gerçeğin farkındalığıyla görünüş alanında tezahür eden kendimiz dediğimiz görünüşümüzden başlayarak zihnimizdeki kavramsal yorumlamalarımızla neredede olduğumuz ve neler olduğunu araştırıp düzenlemeye çalışmak yerine açık kaynakta rahatlayarak kendimizi halden hale, desenlemeden desenlenmeye geçerken buluruz. Tüm bu farklı farklı biçimlerde tezahür edişlerimiz egosal niyet ve isteklerimiz tarafından yaratılmaktan ziyade kaynak,taban ve değişmeyen gerçeğimiz olan ancak bir bireysellik taşımayan ve sahipliğimiz ya da kontrolümüzde olmayan zihnin, boş ve ışıltılı farkındalığın kendi potansiyelini serimlemesi olarak belirip kaybolmaktadır. Görünüş alanındaki 'deneyimlerimin' üreticisi ben değilim, onları belirleyen ben değilim.

Örneğin bu sohbet sonrasında bir arkadaşınla birşeyler içmeye gidersen, onunla karşılaştığında oturacak ve sohbet etmeye başlayacaksın, oysa kafeye vardığında ne söyleceğini, ne konuşacağını şimdiden bilmenin bir yolu yok. Aklında söyleyecek birşeyler belirlemiş dahi olsan yine de sohbetin tam olarak nasıl serimleneceğini bilmen imkansızdır ve zaten de görünüş alanında serimlenmekte olan desenleniş biçimleri birbirine bağımlı ve daima hareket halindeki desenlenmelerden birisi olarak bu serimlenmenin uyumlu ritminde kalmak için açık dikkat ile anda olmalısın.

Bunun yerine kendi düşünce ve duygularınla meşgul olman halinde bütün ile bağlantın ve zamanlaman uyumlu olmayacak, ağır yada hızlı kalacak ve ritmi kaçıracaksın, iletişim karşılıklı bir yaratımdır ve özne ile nesne de iki ayrı alan olmaktan ziyade bir kuşun iki kanadına benzer ve daima birlikte hareket eder. Özne olmadan nesne, nesne olmadan özne olamaz. Bununla birlikte hem özne hem de nesne zihnin enerjisinin hareketidir. Hem bizim hem de bize ait olmayan zihnin.

Yılın bu vaktinde her yerde çiçeklerin açtığını görmekteyiz ve onlar soğan yada köklerinden serpilmektelerdir. Onlara baktığımızda yerin üzerinde çiçekleri görür ancak soğan yada kökleri göremeyiz oysaki bu soğan ve kökler olmasa bu çiçekler açmış olamazdı. Görünüş alanında bizler bu çiçekler gibiyizdir: kökümüz yerin altındadır ve bizim için görünmezdir. Görünen sadece görünüşler alanında interaktif bir şekilde beliren deneyim desenlenmeleridir. Bu alanda an ve an birşeyler oluyor, mutluyuz, mutsuzuz, birşeylerden daha fazla istiyor birşeyleri ise istemiyoruz. Tıpkı bir nabız gibi titreşmekteyiz ve etrafımızdaki herkeste aynı şekilde, görünüş alanında bizler açık ve boş kaynaktan beliren dinamik hareketizdir.

Günlük hayatta açık ve rahat kal ve hayatın içinden akmasına izin ver. Yaptığımız herşey harekettir. Uyanıyor, dişlerimizi fırçalıyor, işiyor, kahve yapıyor ve işe yetişmeye çalışıyoruz. İş yerine varıyoruz ve kapıyı açıyoruz, belki biraz merdiven çıkıyor sonrasında koltuğumuza oturuyor, mailleri inceliyor, iş

arkadaşlarımız ile konuşuyor, buluşmalar planlıyor ya da işimizin gerektirdiği diğer işleri yapıyoruz. Belki de bir inşaat işçisiyiz ve tüm işimiz boyunca vücudumuzu kullanıyoruz. Her ne yaparsak yapalım görebiliriz ki görünüş alanında gündüzden geceye olan biten herşey hareketten ibaret, vücudumuz daima hareket ediyor ve bu hareketin tamamı karşılıklı etkileşime bağlı olarak oluyor.

Ancak bizler bunu görmezden gelerek 'ben yapıyorum, olan biteni yapan benim, günlerimi böyle geçiriyorum' gibi hikayeler uydurabilir, 'ben' kendime hikayesini anlattığım benliğim dediğimiz 'ben' referanslı bir modele sahip olabilir ve böylece hatıralar, düşünceler ve planların herşeyi kaplayan sis bulutu içinde yaşayabiliriz. Berraklık da bu sis bulutu, karartı da açık kaynaktan belirmektedir, kaynak kendisini görünüşlerin tezahürü ile gösterir ve berraklık kaynağın kendisini bu şekilde kendisi ile birlikten ayrılmaksızın gösterdiği görünüşler ile aydınlatışının içerisinde doğal olarak mevcuttur ancak bu ışımaya doğal bir şekilde olduğu gibi, herhangi bir kendiliğe sahip olmayan, kavranılıp tutulamaz, herhangi bir "şey" olmayan kaynak ile bir olma halinde görülmek yerine tanımlanabilir, kendilik sahibi, katı ve gerçek bir "şey" olarak görüldüğünde beliren berraklık yerine sis bulutu, karartı olur.

Bu şekilde karartılarak herhangi bir "şey" olarak ele alınan, şeyleştirilmiş sözde boşluktan ayrı, katı gerçekliklere sahip, kendilik sahibi gibi görünen görünüşlere dikkatle baktığımızda onların rüyalar ve bazen de kabuslardan farklı olmadığını görürüz ve bu hakikat, görünüşlerin bu rüyamsı doğası anlaşıldığında bu bizleri ciddiyetten ve kendimizi önemsemekten kurtulmaya çağırır.

Ve bu şekilde rahatladıkça daha az planlayıp daha fazla ritme bırakarak yaşamın ağı ile daha fazla ve daha uyumlu bağlantı kurabilir gittikçe daha fazla sezgisel hareket edebiliriz. Neden? Çünkü dünyaya nasıl olmak istediğimiz dikte etmeye çalışma alanışı yerine dünyanın bize nasıl olacağını göstermesine izin veririz. Böylece şunu fark ederiz ki oluşun kaynağının taze açıklığı yaşama an ve an sonsuzca çeşitli şekilde katılım olanakları sunuyor.

Ve şunu da fark ederiz ki hakikatte bir hayal dünyasında hayali şekillerde tezahür etmekteyiz ve bu illüzyon oyunu boş zihnin, boş farkındalığın berrak ışımasıdır.

Bu gerçek ile yaşamının sonucu olarak çok daha az zorluk deneyimleriz, hayat kolaylaşır ve hayat kolaylaştığında fazla kaygılı olmayız. Kaygımız azaldığında ise olanı olduğu gibi alabilmek için daha fazla uzay, daha fazla açıklık buluruz, önceden yapılmış plan ve programlara bağımlı olarak yaşamadığımızda olanlara uyumlu reflekslerle yanıtlar verebiliriz. Bu insanlar ile olan ilişkilerimiz için de geçerlidir.

Bu yolla boşluk ve iyiliğin birliğine sahibizdir. Bilgelik bizleri benliğe tutunma alanışından özgürleştiren açık boş kaynak ve iyilik ise bu bağlantılılık içinde kalmak, hayatımızın görünüşler alanının karşılıklı etkileşime dayalı belirimine izin vermektir. Bu şekilde dünyaya kendi planını empoze etmeye çalışan bir diktatör mentalitesine sahip olmak yerine kendimizi hayatın olduğu gibi oluşu ile tatmin olurken buluruz. Hayat her nasılsa öyledir, olduğu gibi, an ve an.

Boşluk, doğmamış boşluk, en başından beri var olan büyük ananın rahmi, içerisinde tüm olası desenlenmelerin tezahür etmesine izin veren açıklıktır. Tezahüratın bir yönünü çitlerle çevirerek işte bu "ben"im demek ve böylece diğeri olarak dışladığımız desenlenmeleri "öteki"leştirmekten özgürleşip gerçeğimiz olan bu boşluk ile kalarak görünüşler alanında an ve an bütünü oluşturan diğer

desenlenmeler ile etkileşim içerisinde akıcı ve uyumlu bir biçimde desenlenmemize izin verdiğimizde gerçek toplumsallık ve dayanışmaya sahip oluruz. Ortak zemin fark edildiğinde ortak fayda vardır.

Benlik algısı içerisindeki izolasyonumuz azaldıkça, ayırmak ve bölmek yerine entegrasyona, bütünlüğe gözlerimizi açarız, bu bütünlük bizlerin yapması ile oluşan bir bütünlük değil halihazırda ve daima var olan doğal bütünlüktür. Meditasyonun eylemsizliği bu bütünlüğü yaratmak değil hakikatte zaten olmayan bölünmüşlüğü yaratmamaktır.

Bölünmüşlüğü yaratan, ayırıp bölen, görünüşleri, desenlenmeleri kendi başlarına nesnel gerçeklik sahibi, kendinden kaynaklanan kendilikler sahibi varlıklar olarak ele alarak onların tanımlanamaz oldukları boşluk ile birliklerindeki eşitliklerini görmek yerine onları gerçeği ifade ettiğine inanç duyduğu öznel pozisyonlandırmalarına göre üstün ve alçak olarak etiketleyen benlik zihnimizin dünyayı yargılarıyla bölüp parçalara ayıran hareketidir.

Rahatlamak ve izin vermek deliliğe yol açmayacaktır; bu kaos ile kalmak değildir. Aksine bu şekilde deneyimimiz çok daha berrak olacaktır. Şunu görebiliriz; bir şey yapmama gerek yok 'zaten hakikatin içerisindeyim.' Ve böylece tüm yalnız mücadelemiz ve başarı kaygımız sabah sisi gibi dağılacaktır. Burada, şu anda kökümüz tezahür etmemiş zihnimiz ve görünüşler alanında ise daima akışın parçasıyız, her nasıl olursa olsun. Herşey tamamdır.

Dzogchen şunu işaret eder ki bizler de dahil tüm görünüşler, tüm desenlenmeler bir 'şey' yani belirli şekilde tanımlanabilen sabit objeler değil tezahürat okyanusunun an ve an halden hale geçen değişken dalgalarıdır. Esas mesele deneyim anında şimdide kalarak bu gerçeğin kendisini olduğu gibi açığa çıkarmasına izin vermektir. Bunu yapabilmek adına öncelikle bu tazeliği gündüz rüyaları, kendimizi yargılamak, hayatın içerisindeki zorluklardan kurtulma fantezileri ve benzer düşünsel perdeler ile nasıl sabote ettiğimizi görmek faydalı olacaktır. Bu sırada duyuların açıklığı ile kalmak yerine zihinsel inşaa alanında kaybolma eğilimimizi fark ederiz.

Dzogchen geleneği 'gökyüzünden gökyüzüne' der. Dünya açık bir gökyüzü gibidir ve bu açık gökyüzünde görünüşte dış olaylar gibi belirip kaybolan çok sayıda farklı bulut ve gökkuşağı vardır, evler, köpekler ve diğerleri ve aynı şekilde zihnimiz de bir gökyüzü gibidir, açık, sonsuzca geniş ve içerisinde görünüşte içsel faktörler gibi görünen bir çok duygu, düşünce, hissiyat, hatıra, bulutlar ve gökkuşakları belirip kaybolmaktalar. Eğer rahatlayarak bu açık uzayların birleşmesine izin verirsek, bu tek açık uzayın içerisindeki bulutlar ve gökkuşakları iyi, kötü, güzel, çirkin yargılarından yoksun eşitlik içerisinde zihnin ışık oyununu oluşturan boşluk ile bir ışınları olarak açığa çıkacak ve böylece bir gökkuşağı belirlediğinde çok çok çok mutlu ve aynı şekilde kara bulutlar görünüp yağmur başladığında da çok çok çok üzgün olmayacağız. Kara bulutlar ve gökkuşakları, tümü bu uzayın içerisinde belirir ve iz bırakmaksızın kaybolup gider. Şimdi herşeye misafirperverlik gösteren açık uzayız ve böylece sonsuz bir şekilde benliğimizin isteklerinin peşinden koşup istemediklerini kovalamaya çalışmanın tüketici meşguliyeti yerine hayatın zenginliği ile andayız.

Olduğum kişi, kendi gerçek benliğim diye tanımladığımız kendi sabit istek ve kaçınmalarıyla dolu küçük bir sabit benlik olmak yerine kendimizi bereketli bir pınar gibi daima yenilenme içinde bulduk. Eğer sadece bir şey olsaydık, eğer sadece bir sabit kişi olsaydık deneyimimiz çok kısıtlanırdı ve yeni deneyimlere sahip olamayıp adeta bir filmin sonundaymışız gibi hep aynı kalırdık. Ancak bizler farkında olalım ya olmayalım her gün yeni yeni deneyimlere sahip oluyor, yeni yeni kişiler olarak kendimizi

buluyoruz. Bizler farkındalığın ışıltılı alanındaki bir deneyim akışıyız. Elbette bu okulda bize söylenen şey değil!

Doğunun binlerce yıllık büyük geleneklerini miras alma imkanına sahip olduğumuz için son derece şanslıyız. İçerisinde değişmeyen gerçeğimizin yeni otantik dışavurumlarının vuku bulduğu şahane ve değerli vakitlerdeyiz. Eğer hakikate uyanmak istiyorsak vaktimizi ego benliğimizin neler olup bittiğine dair durmak bilmez kavramsal yorumlarını ifade etmek için harcamak yerine kendi gerçeğimizi, kaynağı, kavramlardan yoksun, kavramların ötesindeki kökenimizi bulmak için bu gelenekleri kullanmaya hemen bugün başlamalıyız.

Çeviri : 24.08.2020 – Mustafa Mert Çelebi