

# ENDİŞE ÜZERİNE

*JAMES LOW*

*Endişe üzerine pasajlar 2005 yılında Almanya Kamalashila Enstitüsündeki İnzivada verilen öğretilerden derlendi.*

*Jo Féat Tarafından yazıya döküldü.*

*2020 Eylül Ayında James Low tarafından revize edildi.*

*Türkçe Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 05.10.2020*

Endişe çok genel bir deneyimdir. Dolayısıyla endişeyi dışsal ve içsel olarak ayırmak faydalı olacaktır.

## DIŞSAL ENDİŞE

Dışsal endişe ilişkiler, para ve gelecek gibi başa çıkılması zor olan belli başlı problemlere odaklandığımızda belirir. Genel olarak konuşmak gerekirse kaygı sonucun istediğimiz gibi olmamasından korktuğumuz ya da sonucun kestirilemez olduğu durumlarda beliren ilişkisel bir niteliktir. 'Bilmeme' halinde başa çıkabileceğimizi hissettiğimizden daha uzun bir süre kaldığımızda kaygı doğar. Endişeli olduğumuzda tetiklenen heyecanı yatıştırıramayız. Çoğunlukla nefesimiz yüzeyselleşip hızlanır ve böylece nefesimizin sakin desteğini kaybederiz, bu sırada uyarılmış sempatik sinir sistemi de göbeğimizin altındaki çakrada yerleşik olan enerjiyi alt üst etmektedir. Bu tür bir endişe an içerisinde çevremizde mevcut olan çeşitli kışkırtmalara bağlıdır ve eğer nefesimizi heyecanımızı yatıştırmak için kullanma kapasitesinden yoksunsak bu kapıldığımız heyecandan çıkış yolumuzu bulmamızı daha da zorlaştıracaktır. Yine de bu heyecana kapılmamıza sebep olan olayın ardından kaygımızı zaman ve enerjimizi onunla ilgili duygu ve düşüncelere vererek nasıl beslediğimizi gözlemleyebiliriz.

Bu noktada dil kullanımımızı gözlemlemek de faydalı olabilir. Örneğin ufak bir problemde 'bir problemim var' dersek bu durumu aniden katılaştıracaktır. Problem muhtemelen zaten o sırada ortadan kaybolmaktadır ve 'rahatsız edici bir probleme sahibim' demek de her halükarda onun çözümüne katkı sağlamayacaktır. Aksine problemi katılaştırdıkça negatif duygusallığa daha çok çekiliriz ve böylece mesele olduğundan çok daha göz korkutucu gözükmeye başlar. Eğer problem ciddi ise dahi onu bir felaket senaryosu haline getirmeden görebilsek onu yönetmemiz daha kolay olacaktır. Kriz durumunda çoğu insan aksi yönde davranarak olan biteni analiz edip

potansiyel çözümleri araştırma kapasitesini yok ediyor. Endişemiz ne kadar büyük olursa zihinsel esneklik, yaratıcılık ve reaktif duygularımızı dizginleme kapasitemiz o kadar düşer.

İçinde bulunduğumuz duruma yanıtımızı endişe diliyle ifade ettiğimizde bu genellikle etrafımızdaki çevreyi de kışkırtıyor. Aşırı duygusal ve kaygılı dil kullanımı çevremizdeki havada da bir rahatsızlık yaratıyor ve dışarıya yansıtılmış kaygımız diğerlerini de yangına körükle gitmeye davet ediyor. Endişenin dışarıya yansıtılmamasını cesaretlendiren kültürlerde ise ifade edilen küçük bir endişe sessiz bir gerilim doğurarak çevredekilerde içsel bir sarsıntıya yol açıyor.

Dolayısıyla ister dışarıya ifade ederek olsun isterse de ifade etmeksizin, kendimizi içerisinde bulduğumuz endişelenmemize sebebiyet verebilecek durumlara ateşli şekilde yanıt vererek kendi durumu idare edebilme kapasitemizi baltalıyoruz. Dışsal endişe ile dünya içimize sızıyor ve karşılığında bizde dünyaya sızıyoruz. Hissettiğimiz endişe diğerlerini de etkiliyor ve onların gösterdiği karşı tepki de bize yine bize dönüyor ve böylece hissiyat iyice kızışıyor.

Bu şuna işaret ediyor ki bizler deneyimin ortak alanının katılımcılarıyız. Tezahür alanındaki sözel ve zihinsel karşılıklı birbirine bağımlılığımız çevremizdeki olayları dışarıda bırakıp kendimizi özel, güvenli bir dünyaya kilitlememizin mümkün olmadığı anlamına geliyor. Bağımlı oluşum adı verilen dharma kavramı 'dünyamız' olarak tezahür eden tüm faktörlerin rezonant bağlantılılığına işaret eder; yani bu olduysa şu olur. Bu durumda 'bu' bilerek ve istenilerek sana yöneltilmemiş olabilir ancak yine de bir tepki vermene sebep olur. Empatik etkileşim çok hızlıdır, örneğin sokakta bize doğru yürüyen birinin sıkıntısını hissetmek; gelen kişiyi tanımıyor ve onun problemini bilmiyor olabiliriz ancak yine de onun yürüyüş biçimi ve ifadesinde beliren stres tarafından etkileniriz.

Şehirlerde karşılıklı ilgi kanalları genellikle kapalıdır ve dolayısıyla bu etkilere açık bir şekilde yanıt vermek karşımızdaki tarafından çoğunlukla rahatsız edici bulunur. Böylece insanlar arasındaki bu tarz etkileşimler sürüp hissedilen etkiler birikirken karşılıklı iletişim kanallarının kapalı oluşu ve etkilere verilen yanıtların ifade edilemeyeşi toplumdaki yabancılaşma ve izolasyon hissini besler. Maruz kaldığımız bu tip etkilere karşı beliren yanıtlarımız ifade edilmediğinde bu yanıtlar içimizde dönüp dolaşırlar ve genellikle reddedip görmezden gelme ya da huzursuz kendini savunma ve endişe hisleri ile yönetilmeye çalışılırlar.

Bu noktada dharma öğretisi tüm uç noktaları reddeden orta yolu işaret eder. Olan olayları ister olup biteni görmezden gelerek ister duygusal yanıtlarımıza batarak karşılayalım, sorun şudur ki bu karşılamayı her iki seçenekte de olayları gerçek ve önemli kabul ederek yapıyoruz. Dolayısıyla eğer 'bu hiç de önemli değil' desem bile bu, bu olmasa da bir diğer şeyin benim için önemli olabildiğini ima ediyor. Bu noktada budizmin bahsettiği tümü özne ve nesne tabanlı olarak çalışan üç ana zehire sahibiz, bunlar; donuklaştırıcı şeyleştirme/cisimleştirme/katılaştırma ve akabinde arzulama ile kaçınmadır. Zihinsel bilincimiz katı gerçek bir varlık, bir ego benliği öznesi olarak ele alındığında bu şeyleştirme/cisimleştirme/katılaştırma beraberinde tıpkı zihnim gibi tezahür eden tüm diğer görünüşlerdeki gerçek ve katı bir kendilikten yoksunluk gerçeğini de görmeme cehaletini doğurur. Böylece tüm diğer görünüşler de kendiliklerinden kaynaklanan nesnel gerçekliklere sahip olan varlıklar olarak ele alınır

ve yine böylece, bu aldanma sebebiyle görünüşlerin görünmelerine rağmen süren açık taban/kaynakları olan boşluk ile bir olma hakikatlerinin yani gerçek bir katı varlığa sahip olmayışlarının üzeri örtülür. Buna bağlı olarak ben öznesi olarak katılaştırdığımız zihinsel bilincimizin gördüğü aslında boşluk ile bir görünüşleri katı nesnel gerçekliklere sahip olan \*şeyler olarak görür, böylece kendilerinden kaynaklanan nesnel gerçekliklere, sahip şeyler görüp, şeyler duyup, şeyler tattığımızı inanırız.

Buradan hareketle eğer ben, özne, kendi öznel bakış ile gördüğü, duyduğu, tattığı \*şeyden hoşlanıyorsa bu nesneyi güzel, hoş giden bir nesne olarak deneyimler: bu arzulanabilir, ona karşı arzu hissediyorum. Bu noktada nesnenin arzulanabilirliğinin kendiliğinden kaynaklanan nesnel bir nitelik olduğu yanılışı vardır - yani sözde nesnenin arzulanabilirliği ona özne tarafından yansıtılmıyor, o kendiliğinden kaynaklı olarak arzulanabilir bir nesnedir. Yine aynı noktadan hareketle eğer ben, özne, kendi öznel bakış açısı ile gördüğü, duyduğu, tattığı \*şeyden hoşlanmıyorsa bu nesneyi hoş gitmeyen bir nesne olarak deneyimler: o arzulanmayacak, itici, rahatsız edicidir; 'ondan uzak durmalıyım, o kaybolmalı ve hatta yok edilmelidir.' Bu noktada da nesnenin iticiliğinin kendiliğinden kaynaklanan nesnel bir nitelik olduğu yanılışı vardır - yani sözde nesnenin iticiliği ona özne tarafından yansıtılmıyor ve o kendiliğinden kaynaklı olarak itici bir nesnedir.

Özne ile özdeşleşerek öznel hislerimizi bu şekilde nesneye yansıttığımızda bu hisler objenin kendiliğinden sahip olduğu nitelikler gibi görünürler ve bizler kendimizi 'iyi' ve 'kötü' nesnelere, insanlar ve olayların dünyasında buluruz. Böylece dışımızdan geliyor gibi algıladığımız şeyler nasıl olduğumuzu belirliyor gibi görünerek umut ve korkulara yol açarak, güvenlik veya endişe hislerine sebep olurlar.

Dahası zihinsel haller dahil tüm belirimlerin doğasındaki geçiciliğin özne ve nesne arasında dengeli bir ilişki kurulmasını kısa süreli dahi olsa oldukça zor kılıyor olması bu dünyadaki oluşumuzu endişeyle doldurur. Tekrar ifade etmek gerekirse temel problem 'bizim' dünyamız ve 'bizim' kendimizin aldanış üzerine, kendiliğinden kaynaklanan nesnel kendiliklere sahip, ayrı ayrı varlıklar varsayımı üzerine kurulmuş olmasıdır.

## İÇSEL ENDİŞE

İçsel endişe gerçekte olduğumuz gibi kalamadığımızda, hakikatimizin kendisi olarak kalamadığımızda doğar. Bizler gerçek bir varoluşa sahip olma inancımız tarafından hakikatimize yabancılaştırıldık ve gerçeğimizden ayrı düşüp, gerçek yerimizden edildik. Bu kişisel bir hata değil; bu samsaranın kendi doğasıdır. Samsara bir endişe halidir. Samsara'da özne ve nesne ayrılmıştır ve bizler de kendimizi özne ile güçlü bir şekilde özdeşleşmiş halde bulmuşuzdur. Bunu bizler yapmadık. Ayrı özneler olarak belirmemizin temelinde açık farkındalığımızın kendisinden ayrılamaz olduğu ortak taban/temel/kaynağın görmezden gelinişinin/cehaletin belirişi yatar.

Akabinde bu katılan ego-benlik karşı karşıya kaldığı ve kendisi gibi katı nesnel gerçeklikler olarak gördüğü sayısız görünüş karşısındaki şaşkınlığını sınırlayabilmek için olan biteni anlamaya ve düzenlemeye çalışır ve bu da düşünme ve düşünmenin araçları olan kavramlara bağımlılığa yol açar. Bunu yapan benlik aslında kim? Hiç kimse. Peki neden bunun böyle olduğunu açıkça göremiyoruz? Çünkü benliğimizin yanılısal doğasının farkında değiliz.

Burada yanılısma hiçbir şey yok anlamına gelmiyor. Burada yanılısma hiçbir şeyin hiçbir şey olarak kalmaya devam ederken herhangi bir şey olarak görünmesi ancak bizlerin bunun farkında olmaması anlamına geliyor. Bu görünüş ve boşluğun iki ayrı şey olmamasıdır. Özne otonom değildir, onun kendi içinden kaynaklanan kalıcı ve katı bir kendiliği yoktur. Ancak o kendi tabanına, kendi kaynağına, kendi gerçeğine karşı kördür ve dolayısıyla kendisi ayrı, sınırlı ve eksik hisseder.

Bu eksiklik öznenin durmaksızın kendisi gibi katı nesnel gerçeklikler olarak gördüğü nesnelere değer araması durumu olarak tezahür eder, bu durumda özne nesneye ihtiyaç duyar, o ihtiyacı olan şeyin sevgi, yemek, güzellik gibi çeşitli deneyimler olduğuna inanmaktadır, oysa her ne kadar farkında olmasa da aslında aradığı şey hakikatindeki tamamlanmışlıktır.

'Eğer istediğimi elde edebilirsem tatmin olacağım' özne her ne kadar daima böyle söylese de istediğini elde etme aşamasındaki heyecanının yerini istediğini elde ettiği her başarı anı ile birlikte doğan durağanlık halinin sıkıcılığı alır ve ardından şu soru belirir 'sırada ne var?' ancak sırada ne olursa olsun öznenin daha fazlasına, daha değişikliğine olan açlığını bastırabilecek bir nesne yoktur. Buna bağlı olarak özne ile nesne arasında sonu gelmez bir sevgi-nefret ilişkisi vardır ve bu ilişki de genellikle bilinçaltında olan temel endişeyi de sürdüren özlem, korku, umut, güvensizlik ve benzeri gibi çok sayıda karmaşık duyguların açığa çıkmasına sebep olmaktadır.

Daima açık olan tabanımız, açık farkındalığımızı görmezden gelişimize bağlı olarak bireysel bir benlik olma algımız ile fazlasıyla sıkı bir şekilde özdeşleştik. Böylece kendimizi içeride olan seçimli bir benlik olarak kabul ederek dünyaya benliğimizin içinden gördüğümüz 'kendimizden başka' olan şekilde bakıyoruz ve yine böylece durmaksızın arzu ve kaçınma tarafından çekiliyor ve itiliyor. Dolayısıyla rahatlık bizim için imkansız hale geliyor. Kendimizi tabanımız, kaynağımız olan boşluktan, onunla bütünlükten ayrı bir ego-benlik olarak ele aldığımız sürece endişe kaçınılmaz olacak.

Aslında bütünlükten asla gerçekten ayrılmadık. Bizler daima bütünün parçasıyız ancak ego benliğinin ayrılık yanılısması bütünü bölüyor gibi görünüyor ve bizler bu yanılısamaya düşmekten hareketle kendi benliksel kaygılarımıza daha fazla odaklanıp onları gözetmek adına kavramsal yorumlamalarımıza düşkünlük gösterdiğimizde doğal panoramik farkındalığımız fonksiyonel olarak görünmez hale geliyor. Kavramsal düşünceler farkındalığın berraklığı için oldukça zayıf bir alternatif ancak bizler yanılısamalı gerçek varlıklar inancımız ile yine de sırtımızı düşüncelere yaslamayı seçiyoruz.

Benliğin aksine farkındalığımızın açıklığı endişeden özgürdür çünkü o bir pozisyona sahip değildir; o hiçbir şey ile ilişki içerisinde değildir ve dolayısıyla herhangi bir saldırı ile karşı karşıya kalması mümkün değildir. Zihnimizi bu sonsuzluğuna açtığımızda endişenin tüm dünyamızı doldurduğunu hissettiğimizde dahi bu endişe zihnimiz kadar geniş olamayacaktır. Endişe yayılmacı bir niteliğe sahiptir ve bu yüzden herşeye bulaşabilir gibi görünebilir, yoğun endişe herşeyi yutar ve dokunulmadık hiçbir şey bırakmaz, dolayısıyla böyle bir durumda boğulmuş hissederiz. Ancak paradoksal bir şekilde onu açıklığımız olarak misafir edebilir ve böylece onu olduğu gibi bırakarak onun ile birlikte kalabilirsek, bu özne ve nesne ikiliğinden özgürlük hali içerisinde onun gözden kaybolduğunu görebiliriz.

Peki onu nasıl açıklığımız olarak misafir edecek, onunla nasıl olduğu gibi kalacağız? Doğal farkındalığına rahatla; zihninin açıklığında beliren nesne görünüşünden, endişe görünüşünden kaçmaya çalışma ve aynı şekilde ona kapılma da, farkındalığının uzayında her ne beliriyorsa belirsin onu olduğu gibi bırakan açık mevcudiyet halinde kal, böylece her ne belirmiş ise hiçbir özel efor sarf etmene gerek olmaksızın belirlediği gibi ortadan kaybolacak ve aynı zamanda bireysel bir özne olma algısında gittikçe daha da inceleyecek.

Reaktif olmayış benliksel yargılama ve yorumlarımızın peçesinin düşmesine ve böylece zihnimizin sonsuzluğunun kendisi göstermesine izin verir. Zihnimiz herhangi bir kendiliğe sahip değildir. O herhangi bir şey değildir. Tıpkı bulutların gökyüzünden hiçbir iz bırakmaksızın geçtiği gibi duygular, düşünceler, duyumsamalar ve diğerleri de zihinden hiçbir iz bırakmaksızın geçip giderler. Ego-benliği bir bulut gibidir ve bulutlar birbirlerini etkileyip biçimlendirebildikleri için diğer bulutlar tarafından etkilenip biçimlendirilebilir. Oysa farkındalık zihnimiz doğum ve ölümün ötesindeki açık gökyüzünden farklı değildir. Kendine ait belirleyici bir içeriği olmayan boş zihin içerisinde mümkün olabilecek herşeyin açığa çıktığı sonsuz bir açıklıktır. Mutluluk, elmalar, arabalar, üzüntü, kitaplar, endişe – herşey bu zihinde beliren bir deneyimden ibarettir ve bu şeylerden hiçbiri herhangi bir katı gerçekliğe sahip değildir. Bu netleştğinde yani kimliksiz boş farkındalık zihnimize daha fazla ve daha fazla açılıp sınırlı bir kişi, sınırlı bir benlik olmaya dair inançlarımızın tüm kalıntılarını çözdüğümüzde ortada endişenin var olabilmesi için ihtiyaç duyduğu hiç bir temelin kalmadığı ikiliksizlik halinde (non-duality) oluruz. Endişe ikiliğin (duality) , özne ve nesnenin yanılığlı ayrılığının hissiyat tonudur ve o farkındalığın parlak açıklığında bulunamaz.

Hoşlanmadığın şeyler – problem olduğunu düşündüğün, seni kısıtlayıp, bağladığını düşündüğün şeyler – bu ‘şeyler’ gerçek varlıklar değiller. Onlar katı ve gerçek varlıklara sahip değiller ve en başından beri boşluğun desenlenmelerinden ibaretler. Ancak ikiliğin büyüü altındaki zihin için yine de oldukça etkililer. Dolayısıyla bizleri şoke eden bir desenlenme ile karşılaştığımızda örneğin otobanda bir araç üzerimize doğru savrulduğunda endişe beliriyor ve sarsılıyoruz.

Endişe nedir? Endişe geriye kaçınma ve heyecanla uyarılma duyumsamaları getiren bir titreşimdir. Endişeyle birlikte tüylerimiz ürperebilir, bedenimiz sarsılabilir ve nefes alış veriş biçimimiz değişir. Olay sona erdiyse olayın tekrar etmesi düşüncesiyle yoğun korku içerisinde hissedebiliriz. Peki aslında ne olmaktadır? Kontrolümüz olmaksızın anlık olarak farklı farklı desenlenmeler içerisinde birlikte beliren özne ve nesne yine basitçe yeni bir desenlenme ile belirmiştir. Bu ne anlama geliyor? Benliğim zarar görmeye açıktır. Dünya olmasını istediğim gibi güvenli bir yer değil ve bu yeni bir gelişme de değil. Bu hepimizin bildiği ancak bilmemeyi istediği bir şeydir. Şimdi içinde bulunduğumuz şok anı bize varoluşumuzun gerçeğini hatırlattı, öleceğiz, bu kesindir. Ancak ne zaman ve nasıl öleceğimiz belirsizdir ve bu da demek oluyor ki bu her an olabilir. Kendimiz olarak bildiğimiz herşey kalabalık bir yolda bir an içerisinde yok olup gidebilir. Kendim olarak ele aldığım şey yok olacak. Ancak gerçekte olduğum şey, bu parlak el ile tutulamaz farkındalık yine de üzerinde hiçbir iz kalmadan ve hiçbir şekilde etkilenmeden devam edecek.

EndiŒe bize ne söylüyor? Farkındalığına uyan! EndiŒenin doğası ne? BoŒluđa duyulan korku, ve endiŒe anı bir seçim noktası; eforsuzca özgürlük ve eforlu zincirlenmiŒlik arasında, ya görünüşlerin görünürdeki nesnel gerçekliklerinin bir aldanıŒ olduğunu açıkça görür ya da bu gelip geçici rüyamsı oluŒumlara sanki nesnel gerçeklermiŒ gibi tutunup saplanırız.

#### GEREKSİZ AKTİVİTE

Öznel bilinçten bağımsız sözde gerçek nesnel varlıklar bir yanılgıdır. Bunu görmek berraklığın baŒlangıcıdır. Belirip gözden kaybolan parlak görünüşler üzerlerine öznel kavramlar uygulanarak katılaŒtırılmadıklarında ıŒıđın türlü oyunları olarak farkındalığın sahnesinde katılık aldanıŒından özgürce belirir ve gözden kaybolurlar. BoŒluktan ayrı gerçek bir nesnel varlık olarak doğmadan, hakikatleri gölgelenmeden, durmak bilmeksizin. Ancak yanılsamaya kapılarak görünüşleri gerçek nesnel varlıklarmıŒ gibi görüp onlara bağlandığımızda bu ızdırabı doğurur, bu kendi zihnimizin yaratımlarını ciddiye almamızın, kendi aldanıŒımızı göremememizin bize kestiği cezadır.

Dzogchen görüşüne göre hayatımızın temelindeki ikilikten yoksun bütünlüğe uyanılacaksa farkındalığın görünüşleri boŒluk ile birlik halinden ayrı, katı nesnel varlıklar olarak görmeyen berraklık yönü hayatidir. Tezahür eden görünüşleri taban/kaynak olan boŒluktan ayrı katı nesnel varlıklar olarak ele aldığında kendin de taban/kaynak olan boŒluktan ayrı sözde katı nesnel bir varlık olarak tezahür edersin ve dolayısıyla görünüşler ile arandaki Œey karŒılıklı bir çatıŒma hali olur. Bu durumda adeta siyam ikizlerine benzeyen iki ayrı sözde varlık sürekli birbirine sorun çıkarmaktadır. Oysa tezahür eden görünüşler taban/kaynak/temel olan boŒluk ile birlikleri içerisinde görüldüklerinde tezahürat biçimsel içeriği nahoŒ görüldüğu anlarda dahi tadını çıkarmanın mümkün olduğu bir ıŒık oyunudur. Müdahil olmayıŒ daimi olarak bilgelik gözlerimizle görmemize izin verene dek uygulamamız tekrar ve tekrar bu noktaya dönmektir.

Dzogchen metinleri '*pang lang me pa*' anlayıŒına vurgu yapar. *Pang* efor uygulayarak def etmeye çalıŒmak, *lang* almak, *me pa* olmaksızın anlamına gelir. Bu efor uygulayarak def etmeye çalıŒmadan veya yapıŒıp tutunmadan, 'bunu istemiyorum' veya 'buna ihtiyacım var' demeden, görünüşlerden kaçıp izole olmaksızın veya onlarla birleŒmeksizin görünüşlere müdahil olan bir kiŒi biçimine bürünmeden sadece olmaktadır.

Ergenliğimde ebeveynlerimle tatile gittiğimde sosyal açıdan pek de uyumlu olduğum söylenilemezdi, ailemle bir otele gittiğimizde daima 'ben bu kiŒilerle' değilim hissiyatı içerisinde olurdum. Zavallı ebeveynlerim Œöyle derdi:

—*Bu gece tiyatro'ya gidiyoruz*

—*Hayır, ben gelmek istemiyorum*

—*Ama biletleri aldık bile, hadi bizimle tiyatroya gel, biz bir aileyiz.*

—*Hayır, gelmek istemiyorum.*

Kendimi onlara muhalif olmakla özdeleŒtiriyordum ve bundan herhangi bir fayda görmememe rağmen kendimi bundan kurtaramıyorum daima iki sadece iki seçeneğim

olduğunu hissediyordum: ya onlarla gider ve birlikte gittiğimiz yerden hoşlanırım ki bu yapamadığım şeydi: ya da kendi başıma rahatıma bakarım, ama içinde bulunduğum bu durumda neticede bunu da yapamıyordum. Yani ortada sıkışıp kalmıştım.

Bu endişenin doğasıdır: ne ileriye gidebiliriz, ne de geriye, kendimiz ve diğer olarak ele aldığımız görünüşleri katı gerçekler olarak algıladığımız bu durumda basitçe var olan duruma açılmaz ancak ondan kurtulamayız da, bu şekilde ayrı bir benlik olma algısı içerisinde kapana kısıldığımızda hareket etme özgürlüğümüz yoktur; yani daima kişilerarası koşul ve şartlarca kısıtlanmış ve bağlanmış halde oluşumuz kaçınılmazdır.

Dzogchen uygulamasının kalp özü durumu kontrol etmeye çalışmamaktır. Sanki bu senin için durumu kolaylaştıracak olan şeymiş gibi vaziyeti kendi şartlarına uydurmaya çalışma, bu içinde bulunduğun durumu senin için daha kolay bir hale getirmek yerine kendi olan ile onu olduğu gibi bırakarak çalışabilme kısıtlılığını kabul etmek olacaktır. Onlar tarafından kontrol altına alınmadan ve aynı zamanda onları kontrol etmeye de çalışmadan kendimizi içinde bulduğumuz vaziyetle çalışmayı öğrenmek zorundayız. Bunu yapabilme kapasitesi yaşlandıkça çok daha önemli bir hale gelir. Genç ve enerji dolu olduğunda, kariyerin iyi giderken ve paran varken dünyayı belli bir ölçüde kendi ritmine uydurabilirsin, istediğin şeylerin olmasını sağlayabilirsin. Ancak yaşlandıkça bu gittikçe zorlaşır. Hayatının orta dönemindeki başarıyı yaşlanıp kendi isteklerini dünyaya kabul ettirebilme kapasiten azaldıkça senin için bir ızdırap kaynağı haline gelebilir.

Kontrolden çıkmış hissetmeksizin kontrol etme isteğini bırakabilmek kolay değildir. Bu rahatlamak ile ilgili bir durum da değildir – çünkü rahatlamak da halen efor içeren istemli bir eylemdir. Mesele kendimizi hiçbir şey yapmaksızın rahatlatma halinde bulabilmektir. İkilik içerisindeyken kontrolü bırakmak kolayca endişeye sebebiyet verebilir. Dolayısıyla hem kontrol hem de endişeden özgür gerçek rahatlık sadece ikiliksizliktir. Dzogchen’de kendimizi ikiliksizliğin mevcudiyetine açarız. Böylece rahatlığımız halen zaman zaman yerini gerginlik anlarına bırakma eğilimi gösterse dahi geliştirmeye çalışmak yerine onu da olduğu gibi bırakarak müdahil olmaksızın olanın olmasına izin vermeye devam eder ve böylece kendimizi yavaş yavaş gelen gelir ve giden giderin yansızlık hali içerisinde buluruz.

## İKİLİĞE GİRME

Rahatlamak her ne olursa olsun olanın tam olarak, tamamen ve kusursuz bir şekilde yorumsuzca görüldüğü gibi olduğuna güvenmektir. Bu bağlamda ‘güvenmek’ yaptığımız herhangi bir eylem olmaktan daha ziyade daha az şüphe edip, daha az analiz edip, daha az inşa edip, daha az çaba sarf ettikçe kendisini daha fazla gösteren doğal güvendir. Bu güven bütünlüğün, bölünmüşlük ve ayrılıktan özgür bütünlüğün tadıdır. Bu bozulmamışlığın herhangi bir tamirata ihtiyacı yoktur ve zaten bozulmamış olanı tamir etmeye yönelik her girişim ancak yanıltıcı ve şaşırtıcı olacaktır. Her yerde ve daima mevcut olan iyiliğe, Samantabhadra’ya güvenmek şeyleştirme/cisimleştirme, sözde nesnel nitelikler atfetme ve yargılama hapisanesinden özgür olmaktır. Olan herşey boşluk ile birlik hali içerisinde ilksel saflığın daima açık zemininden, farkındalığın uzayından ayrılmazdır. Tüm oluş doğal olarak saftır ancak bizlerin özne ve nesnenin bu zeminden ayrı, gerçek katı varlıklara sahip oldukları yanıltıcı inancımız sebebiyle kirli gibi görünür.

Bütünün tamlığı değişmezdir. Bütünlüğü oluşturmak zorunda değildir. Yapmamız gereken tek şey ayrışma ve bu ayrışma ile birlikte gelen sözde bütünden ayrı gerçek bir katı varoluşa sahip olan özne tarafından yansıtılan değer hiyerarşilerine göre organize edilen sözde nesnel varoluşlara sahip olan varlıklar algısının inşası için gösterdiğimiz çabayı bırakmaktır.

İyi/kötü, doğru/yanlış ve tüm değer atfedişleri, tüm yorumlar yanılı ve yanıltıcı zihinsel aktiviteden doğar. Görünüşler aslında iyi veya kötü değildir, onlar boşluk ile birlik içerisindedir. 'Şeyler' benlik bilincimizin onlara yaptığı atıflara göre iyi veya kötü olarak ele alınırlar.

Ego benliğimizin bir kabiliyeti olarak zihinsel aktivite farkındalığın berraklığının durmak bilmeyen gösteriminin yabancılaştırıcı bir kötüye kullanımudur. Zihnimize beliren düşünceler, hatıralar ve planların tümü farkındalığın berraklığının durmak bilmeyen gösterimini meydana getiren enerjinin hareketidir ve onlar gerçek bir varlığa sahip değildirler ancak onlar boşluktan ayrı olarak ele alındıklarında düalizm için bir ebe fonksiyonu göstererek aldaniş annesinin nesnel varoluşa sahiplermiş gibi ele alınacak hayali varlıkları doğurmasına aracı olurlar.

Eğer zihin bu sözde varlıkların yaratılışı sürecini gözlemlerse şunu görürüz ki zeminin/tabana/kaynağın, zihnin açıklığı yine zemin/tabana/kaynağın içinden hakikatte bu kaynak olan boşluk ile bir, kaynağın ta kendisi olarak beliren görüşler tarafından karartılmıştır. Bunun sebebi ise görüşlerin kendisinden ziyade bu görüşlerin kaynak olan boş ve farkında zihnin açıklığındaki bu zihnin boşluğu ile birlik halinden ayrılmaksızın beliren içerikleri olarak ele alınmak yerine zihnin kendisi olarak ele alınmasıdır. Bu aslında gökyüzünün içerisinde/gökyüzünden ve gökyüzünün kendisi ile birlik hali içerisinde beliren gelip geçici transparan bulut görüşlerinin gökyüzünden ayrı katı varlıklar olarak ele alındığında gökyüzünün yerine geçmiş gibi görünmesine benzer. Böylece kimliksiz boş ve farkında zihin doğasındaki tüm berraklığına rağmen yanılı bir varlık, bir ego benliği, bir kişi olarak ele alınır. Böylece gökyüzüne benzeyen zihnin gerçeği görülmeyerek zihin belirli bir biçim sahibi olup bu biçimi yeni biçimlerle değiştirip duran bir bulut, bütünden ayrı bir varlık, bireysel bir ego benliği olarak görülür ve bunun sonucu da endişedir.

Bu ego benliği zarar görmeye açık bir sözde varlık olup sahip olduğu hassasiyet dolayısıyla çok sayıda endişeye sahiptir, tüm bu endişeler rüzgarda uçan yapraklar misali uçuşurken bu yaprakların her birini toplamak, an ve an yeni endişeler de hızla belirirken her bir endişe ve belirsizlik hali ile ilgilenmek sonu olmayan bir görevdir.

Peki oluşumuzu sözde var olan bir benlik, bir ego kimliği olmak olarak ele almamız dolayısıyla bu endişe ızdırabını yaşayan biz aslında kimiz? Görünüş alanında bizler farkındalığın uzayında herhangi bir kendi içerisinden kaynaklanan kendilikten yoksun biçimde an ve an tezahür edip yanılı bir şekilde 'benlikler/kendilikler' olarak ele aldığımız, diğer hareketlerle karşılıklı bağımlılık ilkesine bağlı olarak birbirini şekillendirip biçimlendiren hareketler, görünüş desenlenmeleriyiz. Dolayısıyla hakikatte ızdırıp çeken hiçbir duyumsayan varlık, hiç bir 'kişi' yoktur. Çünkü aslında hiçbir 'kişi' gerçekten var olmamıştır. Ancak yine de bu gerçeği olduğu gibi bırakmak yerine çekilme ve itilme, isteme veya kaçınma ile kendimiz kimliğimiz, kişiliğimiz olarak ele aldığımız katı bir kimlik, kişilik algısı içerisine bürünüyoruz. Bu yüzden basit meditasyon talimatı



benimseme veya reddetmeksizin olanı olduğu gibi bırakarak kalmaktır. Çünkü ego benliği aldanışını sürdüren hareketin bu iki biçimidir.

Anahtar tavsiye kişilerin, olayların, vaziyetlerin gerçek nesnel bir var oluşa sahip oldukları yanılgısının hayat damarını kesmektir. Tüm oluşumlar kavranılamaz boş zihnin oyunudur. Bu şu anlama gelir ki endişe de dahil tüm görünüşler aslında taban/kaynak/zemin olan boşluktan ayrı, ondan farklı değildirler yani boşluktan ayrılıp gerçek bir nesnel var oluşa sahip olmaksızın belirlemektedirler ve bunu görmezden gelmek dahi yanılmalı bir algı oluşturmanın ötesinde gerçekten gerçek varlıklar yaratamaz. Bu netleştiğinde doğum ve ölümün ötesindeki kimliksiz, boş dokunulmaz farkındalığımızın ilksel saflığı ile bu farkındalığımızın diğer yönü olan ve kendisini kavramsal yorumlamalardan özgür, dolaysız ve boşluktan ayırt edilemez görünüşler olarak sunan berraklığımızın ikiliksizliğinde, iki ayrı şey olmayışları hakikatinde ikamet ederiz.

Vaktimizin çok büyük bir bölümünü tüm bunları görmezden gelerek endişeli düşünce ve kaygılarla ziyan ettik. Hala da pişmanlık ve vicdan azabı ile geçmişini düşünüp şüphe ve belirsizlik ile gelecek için planlar yapabiliriz. Bu düşünceler beraberinde bedenimizi etkileyen duygular da getirirler. Aylar ve yıllar böylece geçer ve endişe ve kaygının sonu gelmez, üstelik böylece daima mevcut olan gerçeğimize de kör kalırız. Endişe de dahil tüm görünüşlerin berraklıktan farklı olmadığını görmek ego benliği için oldukça zordur ve aslında ego benliği bunu yapamaz. Bu kavramsal idrakin ötesindedir.

## BİLMEMEK

Soru: Zihnin her yerde ve her yerin zihinde olduğu ve aynı şekilde kendiminde zihnin bir parçası olduğu hissini duydum... Ardından panikleyip terledim ve meditasyondan çıkmanın daha doğru olacağını düşündüm.

James: Bilinenden ayrılmak korkutucu hissettirebilir. Benliğinin alışkın olduğun toprağını bıraktığında bu yaptığın herşeyi geride bırakarak konforlu evinden ayrılmaya benzer ve bu da oldukça zordur. Alışkın olunan ego-benliğini doğrular ancak bizleri farkındalığın parlak açıklığına kör eder. Bu parlak açıklık ise bildiğimiz hiç birşeye benzemez ve dolayısıyla o içerisinde güvenli olabileceğimiz konforlu evimiz değildir. O zihnimizin görünüşleri deneyimlerin ve bu deneyimleyenin gördüğü görünüşlerin ortak boşluk hakikatlerinde iki ayrı şey olmayışları olarak beliren ışıdır. Bu ışık olarak güvenilir evine kapanmış bir benlik olmak yerine herhangi bir yer ve yurda sahip olmayan saf mevcudiyette ikamet ederiz. Dzogchen görüşünü öğrenmek hayatidir, çünkü o benliğin gölgeleri daha güvenli hissettirip ışık bizi endişelendirdiğinde yine de yüzümüzü ışığa dönebilmemiz için bize yardım edebilir.

Bilinmeyen açıklığına karşı olan endişe ego benliğimizi alışkın ve bilindik olana döndürerek onun güvende kalmasına yardım olan bir fonksiyon olarak görünebilir ancak bu oldukça kısıtlayıcı bir güvenliktir. Eğer birşeyin tehlikeli olduğunu düşünüyorsak ondan kaçınmak yoluyla güvenlik arayabiliriz ancak yine de endişeyi tamamen dışarıda bırakıp ego benliğini güvenli bir yere kitlemenin imkanı yoktur.

Bununla birlikte samsara'daki bir sözde benlik olduğumuz sürece ne alacağımız dünyevi riskler ne de içerisine sığınacağımız dünyevi konfor bize özgürleşmenin kapısını

açabilecektir. Dolayısıyla orta yolu takip ederek daha az istemli edimde bulunmalı ve tüm duygu ve düşüncelerin farkındalığımızın uzayında onlarla birleşmek veya onları kovalamaya çalışmaksızın kendiliğinden belirip kaybolmasına izin vermeli ve böylece benlik algımızı beslemeyi bırakmalıyız. Aksi takdirde duygu ve düşüncelerimiz dharma'ya ilişkin dahi olsa benlik algımızı ve ikiliğe inancımızı besleyecektir.

Yani samsara'dan çıkış yolunu düşünerek bulamazsın. Ya silsileye güvenir ve kendini ego benliğinin kontrolünden serbest bırakmaya başlarsın ya da hayatına hakim olmaya çalışarak kendi küçük yerinde kalmaya devam edersin. Ego biçimlenmelerimiz 'ölümümüzden' sonra var olmaya devam etmeyecekler ancak farkındalımıza ölüm tarafından dokunulmayacak. Ego kimliğimiz endişeden ayrılmak bilmez ancak farkındalığımız doğal olarak ondan özgürdür.

## ÇABALAMAMAK

Eğer endişe ve kaygının meditasyonumuz esnasında belirmediğini fark edersek bu muhtemelen hiçbir efora gerek olmaksızın var olan doğal bırakma ve rahatlama kapasitemize istemli çaba ile müdahil oluşumuzdan kaynaklanmaktadır. Alışlageldik benlik algımızı sürdüren yapı ve içeriklere olan bağımlılık ve düşkünlüklerimizden herhangi bir istemli çaba göstererek kurtulmaya çalışırsak başarılı olmamız imkansızdır. Hatıralarımız, planlarımız, yargılarımız, değerlerimiz ve benliğimizden özgürleşme isteği dahil tüm duygu ve düşüncelerimiz durmaksızın benlik algımızın devamlılığını sağlama görevine katılmaktadırlar ve dolayısıyla zaten benlik algımızı ayakta tutmakta olan bu içerikler ile özdeşleşerek olduğumuzu sandığımız kişi olmaya devam ederken bu algının gözden kaybolmasına izin veremeyiz. Yani uygulama canımızın kek istemesi ve onu alıp yememize benzemez.

Garab Dorje üç talimatından ikincisinde “kuşku duyma” der. Ancak burada ima edilen kavramsal bir kararlılık ve inanç değildir. Bizler bundan ziyade zemin/kaynak/tabana açılır ve böylece tüm kararlar, inançlar ve şüphelerden özgür ışıltılı boş farkındalığımızda ikamet ederiz.

Ancak eğer guru yoga yoluyla alışkanlıksal saplantılarımızı bırakmazsak egomuzu uygulamamıza taşırız ve bu ağır benlik algısı gökyüzünden gökyüzüne denilen hali imkansız kılar. Bu durumda ego kendi boşluğuna direnir ve uygulama endişe ve kaygı içerir.

Geçenlerde konusu gökyüzünde uçmak isteyen bir fil olan bir çocuk videosu izlemiştim. Bu fil uçamıyordu ancak arkadaşları yaklaşan bir bulutun onu üzerine alarak gökyüzünde uçurabilmesine imkan sağlayacağını düşündükleri bir ağaca çıkarmıştı. Fil sanki bulut onu üzerine alıpta gökyüzüne taşıyabilecektiğine ağaçtan buluta doğru zıpladı ve zıpladığı anda kendisini yere çakılırken buldu! Aynı şekilde boşluk gökyüzüne, düşünceler bulutlara ve bizler de bu file benziyoruz. Tamamen hafifleyene ve gökyüzünden ayırt edilemeyecek hale gelene dek bizi gökyüzündeki huzura taşıyacağına inandığımız bulutlara atlayıp düşmeye devam edeceğiz. Bu ana dek boşlukta

dinlenemeyeceğiz çünkü biriktirdiğimiz ve inanmaya devam ettiğimiz tüm bu düşüncelerle çok ama çok ağırız.

Bazı insanlar dışçıye gitmekten korkuyorlar. Dışçı odası dünyanın en güzel yeri değil ancak çoğunlukla dışçiler de işkenceci değiller. Sana acı verecek birine kendini nasıl ürkmeden teslim edebilirsin? Oysa çektiğin acının sebebinin dışçiden ziyade dışındaki problem olduğunu bildiğinde dışçıye daha fazla güvenebilirsin. Samsara'da çektiğimiz ızdırabın kaynağı diğer insanlar ve hatta kendimiz bile değiliz. Izdırap zihnimizin doğum ve ölümün ötesindeki açık farkındalığı ve onunla birlikte onun durmaksızın sergilediği görünüşlerinin boşluk ile birliği de görmezden gelindiğinde ortaya çıkar.

Izdırabın kaynağınının diğer insanlar ve hatta kendimiz bile olmadığı gerçeği korkutucu ve kabul etmesi zor gelebilir bunun gerçeğe açılmamıza engel olmasına izin vermemek hayatidir. Uygulama sorunlardan kaçınabileceğin anlamına gelmiyor. Dolayısıyla ya uygulamayı bırak ya da içinde olduğun vaziyetlerle onları olduğu gibi kabul ederek çalışabilmeyi öğren, bir çok dua 'engeller yol olsun' demektedir. Engellere takılıp kalarak onlarla birleşmek veya onlardan kaçmaya çalışmaksızın reaktiflikten yoksun açıklık ve kabulün bilge orta yolunu bulmamız gerekiyor. Bu noktada zihnin gerçekte nasıl olduğunu, zihnin gerçeği olan hiçbir durum tarafından dokunulması mümkün olmayan saf farkındalığı bulmak tüm kilitleri açan bir anahtar, tüm hastalıkları iyileştiren bir işlevi görür.

Eğer meditasyonun esnasında endişe belirirse dışarıya nefesle rahatla ve bedenindeki tansiyonun gitmesine izin vererek her ne oluyorsa ayrımsız açık hali ile onunla kal, çaba ikilik algımızı güçlendirir, dolayısıyla her durum ve vaziyette hafiflik ve rahatlık ile kalarak beliren deneyimlerin kendiliğinden gelip gitmesine izin ver. Özdeşleşme, ayrımcılık ve seçicilik egoyu besler ve bizleri aslında daima olduğumuz yerin, açık dokunulmaz farkındalığımızın dışarısında olma algısı içerisine hapis eder.

Gerçek özgürlük zihnimizin bir dokunulmaz bir vajra oluşunu doğrudan olarak deneyimlemekle başlar. Gerçek yüzümüz olan farkındalığımız dokunulmazdır ve olan olayların etkisine karşı duyulan korku yatak odası duvarında gördüğü gölgelerden korkan bir çocuğun korkusuna benzer. O sadece bir gölge, bir serap, bir gökkuşağı ve bir yankıdır. Zihnin açık kimliksiz farkındalığı hiçbir görünüşten etkilenmez ve hiçbir görünüş de onu etkileyebilecek herhangi bir gerçek nesnel varoluşa sahip değildir. Zihnin bir içeriğinden ibaret olan ego benliği kolayca incinebilir ve zarar görür ancak zihnin kendisi olan açık kimliksiz farkındalık dokunulmaz, zarar verilemezdir. Bu farkındalıkta ikamet ederek şimdi umut ve korkulardan bağımsız özgürlüğün tadına varabiliriz.

Eğer kendini uygulamandan tatmin olmamış bir vaziyette, daha fazla çabalama planları içerisinde bulursan bu kendini çok ciddiye aldığını gösteren bir işarettir. Patron sen değilsin, zihninde olup bitenlerden sorumlu değilsin, onu sadece olduğu gibi bırak ve birşeylerin sana bağlı olduğu inancından kurtul.

Ancak eğer bu eforsuz doğrudan yaklaşım sana hitap etmiyorsa, göreceli yaklaşım ile dharma görüşünü kalbine gün ve gün yedirmeye devam etmen de günden güne kendisini daha fazla göstererek her durum ve vaziyet içerisinde mevcut olacak bir sıcaklık ve güvenlik bulmanı sağlayacaktır. Örneğin bu şekilde dharma görüşünü içine sindirmişsen kendini oldukça öfkeli bulduğun bir anda şunu hatırlayabilirsin; 'Buda öfke

üzerine öğretti. Buna göre öfke beş zehirden bir tanesidir. O hakikatini görmezden gelerek benlik algısı içerisine hapsolmaktan doğan iki temel zehir olan bağlanma ve kaçınmadan ikincisidir. Bu hoşlanmadığım şeylerden kurtulmak istemektir. Yani öfkeli hissetme sebebim hoşlanmadığı şeyleri dışlamak isteyen küçük benlik algıyla özdeşleşmemdir.'

## SUÇLAYACAK KİMSE YOK

Öfke açık farkındalık olarak mevcudiyetinden hayali ego-benliğin ile özdeşleşme noktasına kayman sebebiyle belirir. Yine de suçlayacak hiç kimse ve yapılması gereken hiçbir şey yoktur. Çünkü hakikatte değişmez gerçeğin olan bu açık farkındalıktan hiçbir zaman ayrılmadın. Farkındalık temel ve değişmezdir. O kaybedilemez veya kazanılamaz. Öfke durumunda kendinin bir düşüncesi olan 'sen' aslında bir diğer düşünceden ibaret olan tahrik edici bir durum, olay algısına ve onun ardından gelen öfkeye karşı konumlanmış durumdasındır. Yani bir bulut bir diğer bulutu tahrik etmekte ve bu da fırtınayı doğurmaktadır ancak gökyüzüne benzeyen saf farkındalık gerginlikten özgür, açık ve tüm bunlara müdahil oluştan yoksundur. Bu farkındalık olarak kalıp onun üzerinde biçimlenip dağılışını izleyerek öfke bulutunun boşluğunu gördüğünde ciddiye alarak katı birşeymiş gibi bağlandığın bu biçimin tüm diğer biçimler gibi aslında boşluktan başka bir şey olmadığını doğrudan bir şekilde deneyimleyeceksin.

Hiçbir zaman öfkeye sebep olabilecek gerçek nesnel bir durum, olay, varlık ve de buna karşılık olarak beliren gerçek bir öfke var olmadı. Öfkenin boşluğunu görmek ikiliksizliği görmek ve bununla birlikte ego aldanışının farkındalığı gölgeleyen aracılığının gitmesine izin vermektir. Bu noktada öfke bir röntgen gibidir: o kendisini göstererek aslını açığa çıkarır. Boşluk gizli değildir, boşluk ve görünüş iki ayrı şey değildir, çünkü boşluk görünüşten başka bir şey değildir. Gizli olan ikiliğin bir aldanış olduğu gerçeğidir. Dolayısıyla her görünüş boşluğun değişmeyen gerçeğinin görünmesine yardımcı olabilir. Görünüşler farkındalığın sahnesinde boşlukla ile birlikten ayrılmaksızın herhangi bir kişi tarafından yapılmaksızın kendiliğinden belirmekte ve kaybolmaktadır. Bu kıskançlık, depresyon, üzüntü ve tüm diğer oluşumlarda aynıdır.

Farkındalığının parlak berraklığında hayali özne ve hayali nesnenin draması bu şekilde açıkça ortaya konulurken kendini ikiliğin dramasında sıkışıp kalmış olarak bulursan duygu ve düşünceleri kendiliğinden gelip geçmeye bırakmak yerine özdeşleştiğin özne olarak onlarla boğuşma halin insan ilişkilerinde de kendisini gösterir, böylece diğerlerince sevildiğinde mutlu sevilmediğinde üzgün olmayı deneyimlersin. Görünüşler alanında diğer insanlar da bizler kadar değişkendir, onların ruh halleri de bizler gibi kestirilemez bir şekilde gelmekte ve gitmektedir. Dolayısıyla hiç bir şey sabit, kalıcı ve kontrolümüz altında değildir ve eğer özdeşleştiğin özne kimliğinin gözünden durumları kontrolün altına almaya çalışırsan yunan mitolojisinde dev bir kayayı yuvarlayarak dimdik bir tepenin doruğuna çıkarma görevine mahkum edilen sisifos'a benzersin. Dolayısıyla özne ve nesne ikiliğinin ötesindeki ikiliksiz açıklığa açılmak ve tüm özne kimliklerinin yapaylığını fark etmek hayatidir. Kimlik tiyatrodaki bir role benzer, hayali olmasına rağmen aldatma ve kandırma gücüne sahip olan bir yapı.

Bu görüş ile özgürlüğü bulmak için mücadele etmek zorunda değiliz. Mücadele ve ikilikçi müdahil oluşun diğer tüm biçimleri endişenin dostlarıdır. Onlar hayatımızın olduğu gibi tastamam olmadığını ve onu geliştirmeye yönelik çaba sarf etmemiz

gerektiğini vurgularlar. Ancak dzogchen'in ikilikten yoksun görüşü doğrudan bir şekilde açıklığında kendisinden ayrılmaksızın beliren herşeye misafirpervelik eden kaynak olan boşluğu, doğum ve ölümün ötesindeki daima saf zemini işaret eder. Bu büyük tastamamlıktır. Bu ayrımlar, karşıtlıklar, yargılar ve endişeyi oluşturup devamlılığını sağlayabilecek diğer faktörlerden özgür sonsuz açıklıktır. Eğer bu mevcudiyette kalırsan yapılacak hiçbir şey olmayıp hayatın kendisini zaten çabasızca sergilemekte olduğunu göreceksin ve böylece bu mevcudiyet tarafından bir ego-benliği olmanın ve bu ego-benliğinin imparatorluğunu inşa etmeye çalışmanın son yüklerinden de kurtarılacaksın.

Dzogchen görüşü doğal rahatlığın endişe de dahil herşeyi açık farkındalık ile entegre kabul edişini işaret eder. Böylece tüm uyarılmalar kovalanıp uzaklaştırmaya çalışmak veya özdeşleşip benimsemek yerine kendiliğinden belirip kendiliğinden dağılmaya bırakılabilir. Uzayında endişe belirimini kapsayan farkındalığın rahatlığı endişe ile aynı anda mevcuttur ve bu rahatlık daima mevcutken tüm diğer görünüşler gibi endişe de bu rahatlığın içerisindeki gerçek bir nesnel varlıktan yoksun gelip geçici bir harekettir.

Olanın olduğu gibi olmasına izin vermektense daha iyi bir münzevilik yoktur. Tüm görünüşler farkındalığımızın uzayında gerçek bir katı varoluştan yoksun bir şekilde belirir ve kendiliğinden kaybolurlar. Görünümlere tutunma ve onları kontrol etme çabasından el etek çekmek hakikatin doğal rahatlığını beraberinde getirir. Beliren görünüşlerin üzerlerine yorum ve yargılar eklenmeksizin oldukları gibi bırakıldıklarındaki doğal dolaysızlıkları farkındalığın doğal berraklığının ta kendisidir. Doğal haliyle bırakıldığında yorum ve yargılardan yoksun görünüşler an ve an belirmekte ve kaybolmaktadırlar. Düşünceler, hisler, duyular ve diğerlerini benimseyip birleşmek veya onları kovalamaksızın kendilerini gösterdikleri anda kendiliğinden belirip kaybolmaya bırakmak yerine onları sağılacak inekler gibi görerek onlardan süt çıkarmaya çalışma, onlar belirindikleri anda kendilerini tam olarak gösterir ve kaybolup giderler, onlarda aranacak başka birşey yoktur. Bu gerçek farkındalık için daima ulaşılabilirken ikilik halindeki bilinç için ulaşılmazdır.

Zihin doğal olarak rahatlamış ve açıktır. Zorlama, yapaylık, inşa ve üretmenin tümü egosal çaba perdesinin varlığını gösterir. Bir ego benliği olarak aslında ailenin parçası olmasına rağmen yine de kapının önünde dolaşıp duran endişeli bir dilenciye benzemekteyiz oysa ortada aşılması gereken gerçek bir duvar bile yok, doğal rahatlığın görünüşlere tutunuşunu yumuşatmasına izin ver ve olanı olduğu gibi bıraktığında halihazırda sonsuzluğun parçası olduğunu gör. Ancak bunun aksine gerildiğinde ve çaballığında olacağın yer gerçeğine yabancılaşmış benliğin dengesiz diyarıdır.

Endişe ikiliğin titreşimidir, o herşeyin yolunda gitmediği, olduğumu düşündüğüm yerde güvende olmadığım algısının hissiyat tonudur. Ego benliği güç istenci ve görünüşleri kontrol etme rüyalarının zehrini beraberinde taşır ancak bunu gözlemlemek oldukça kolaydır ki bizler kontrol sahibi değiliz. Yani ego benliği daima bir yalanı yaşıyor.

Tezahür alanındaki tüm görünüşlerin karşılıklı bağımlılık prensibine bağlı olarak birbirini durmaksızın etkileyerek şekillendirip değiştirmesi otonominin, geçicilik ise sabitliğin bir fantezi olduğunu ortaya koyar. Kendimiz olarak ele aldığımız görünüşler dahil karşılaştığımız herşey kendiliğinden kaynaklanan ve diğer görünüşlerin etkisinden

bağımsız olarak sabit olan herhangi bir değişmez kendilik biçimine sahip değildir. Değişmeyen tek gerçekten dokunulmaz boş zeminin kendisidir. Bu boş zeminin üzerinde beliren hareketlerin kendilerini olduğu gibi gösterip kaybolmalarına izin ver. Bizim uygulamamız budur.

*Endişe üzerine pasajlar 2005 yılında Almanya Kamalashila Enstitüsündeki İnzivada verilen öğretilerden derlendi.*

*Jo Féat Tarafından yazıya döküldü.*

*2020 Eylül Ayında James Low tarafından revize edildi.*

*Türkçe Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 05.10.2020*