

Kendiliğinden özgürleşme deneyimi

James Low

Viyana - Shambhala Meditationszentrum'daki halka açık konuşma

7 Haziran 2012

Kathleen Brady tarafından yazıya dökülüp Rob Dowling tarafından hazırlanıldı

"Bağlanmanın doğasını, gelip geçici deneyimler ile sanki gerçek ve kalıcılarmışçasına nasıl özdeşleştiğimizi irdeleyecek ve beliren deneyimleri kendi hallerine bırakarak doğal farkındalıkta kalmanın yollarına göz atacağız."

Alıntılar

Diyelim ki kaya tırmanışı yapıyorsun. Elinin gittiği yere, ayağının gittiği yere bakıyorsun ve tırmanış senin için sorunsuzca devam ediyor. Ancak eğer tırmanışın ortasında "yerden oldukça yüksekteyim ve kolayca kırılacak kemiklere sahip olan incinmeye açık bir bedenim var" diye düşünmeye başlarsan bu düşünce çok sayıda diğer düşünceye de kapı açar! İşte şimdi tırmanış oldukça zorlu ve tehlikeli bir hale geldi. Çünkü taş yüzeyle birlikte aracısızca mevcut oluşunu sekteye uğrattın. Bu meditasyonda da bunun gibidir. Olanla yorum ve yargısızca tamamen şimdide mevcut olduğumuzda, bizi düşüncelerin araya girmesinden koruyan bir sadelik vardır.

İçindekiler

Kendimize anlattığımız hikayeler

Budizmde görmezden gelme/ cehalet ne anlama gelir?

Açıklık ve tezahür ediş

Bu geceki konumuz kendiliğinden özgürleşme olacak. Bu dzogchen'deki oldukça önemli bir tema olup ekonomik sorunlar ve benzeri sebeplerle ortada fazlaca endişenin olduğu zamanlarda özellikle daha da kullanışlı olabilir. Sorunlar güçlü bir şekilde geldiğinde, genellikle birşeyler yapmamız gerektiğini hissetmekteyiz, çünkü ortada bir problem varsa çözüm de olmalıdır ve sıkı çalışarak bu çözümü bulursak problem çözülecektir. Ancak elbette durmak bilmeden çalışan problem fabrikası bu sırada bolca yeni problem üretmeye de devam etmektedir. Doğduğumuzdan beri daima problemler var oldu. O zamanlar bunun farkında değildik ama doğumumuz bile beraberinde ebeveynlerimize çok sayıda problem getirdi.

Karşılaştığımız çeşitli engeller karşısında kişisel aracılık algımızı yani bireysel müdahil oluş ve bir yolunu bulma kapasitemizi işletmek adına harekete geçmemiz ve birşeyler yapmamız gerektiği düşüncesine sahibiz. Peki bu kişisel aracılık algısı nedir? "Kat ettiğim uzun yoldan sonra biraz susadım: bu susuzluk karşısında susuzluğumu giderebilmek için su bardağını kaldırıp dudaklarıma yerleştirme ve içerisindeki suyu içme kabiliyetine sahibim." Suyu içen kim? "Elbette benim" Böylelikle şu anda benliğimin bir su bardağını kaldırarak susuzluğumu giderebilme gücünü doğrulamış oldum. Dolayısıyla bu şekilde ele aldığım bu basit eylem aslında bu kadar da basit değildir. Çünkü o bu dünyada var olan ve birşeyler başarmak adına eylemde bulunan bütünden ayrı bir kişi olma algımı oluşturdu ve onayladı.

Dolayısıyla burada bizi hakikatten uzaklaştıran ikili bir hamle var: “Bütünden ayrı bir ben var, bu ben dünya üzerinde eylemde bulunuyor ve bu eylemler yoluyla da bireysel, benliksel kimlik algım geliyor”

Bu bireysel, benliksel kimlik algısıyla her gün gün boyu hepimiz farklı seçimlerde bulunuyoruz. Seçimlerimizi algıladığımız seçenekleri baz alarak yapıyoruz. Bazen bir durumda diğer insanların bizlerin görmediği seçenekleri gördüğünü görebiliyoruz. Diğer insanlarla tek bir dünyayı paylaştığımızı söylesek de, her birimiz onu yaşamdaki deneyimlerimiz, geçmiş yaşamlarımızdan gelen etkiler, karmik eğilimler vb. tarafından yaratılmış olan alışkanlıklarımızın, eğilimlerimizin neticesi olan bireysel benlik gözümüzle görüyoruz. Bu kimlik algısı Tibet geleneğinin anlayışına göre bilinçte (consciousness) temellenmiştir. Tibetçe’de bilince *nam-par she-pa* denilir. *Nam-par* biçim ya da form, *she-pa* ise bilmek demektir. Yani bilinç şeyleri bilme kapasitesidir. Böylece duvarların ne renk olduğunu, bugün haftanın hangi günü olduğunu ve cinsiyetimizin ne olduğunu bilebiliriz.

Kendimize anlattığımız hikayeler

Bilinç deneyimler üzerine bilgi sahibi olma, kendimiz ve dünyayı alışlageldik kavramsal bilgi ile bilme yoludur ve büyük ölçüde zihinsel hikaye yaratımına dayalıdır. Bu bilincin içeriği hepimizin kendilerimize anlattığı hikayelerden oluşmaktadır; kökenlerimize, nerede doğup büyüdüğümüze değin hikayeler, hayattaki tercihlerimiz, hoşlandığımız şeyler ve hoşlanmadığımız şeylere değin hikayeler ve dahası...

Bilinçteki tüm bu hikaye parçaları adeta ipe dizilmiş boncuklar gibi dizilerek benlik algımızı oluşturan hikayeler topluluğunu oluşturmaktadır. Dünya üzerinde deneyimler toplayarak devinen bu benlik bilincimizin tavrı farkındalığın aksine müdahil oluştur; bizler bu benlik bilinci olarak müdahil olan bir tavırla dünyaya doğru ilerleriz ve böylece aynı zamanda dünyanın da benzer bir tavırla üzerimize geldiğini deneyimleriz.

Böylece biz bilincimizle dünyadaki şeylere dokunurken dünyadaki şeylerde bilincimize dokunur, etkiler ve üzerimizde iz bırakırlar. Bilinç bizlerin dünyayı ve kendimizi anlamlandırmak ve deneyimlemek için kullandığı alışlageldik yoldur. Bu benlik bilincini, bu hikaye örgüsünü oluşturma ve onunla yaşama geleneği insanlarca nesilden nesile aktarılmış ve aktarılmaktadır. Küçüklüğümüzde ebeveynlerimizin hikayelerine; neler yememiz ile, nasıl yememiz ile, büyük annemiz ile, büyük annemizin büyük annesi ile, ölmüşlerimizle ve diğer bir çok şey ile ilgili hikayelere güçlü bir şekilde maruz kaldık ve bunlar bizlerin bireysel, benliksel biçimini yarattı.

Burada önemli olan nokta şu ki dünyayı benlik algımızın hikaye ve inançlarının süzgecinden geçmiş haliyle algılıyor ancak bu hikaye ve inançlar, bu benlik algımızla olan oldukça güçlü özdeşleşmemiz sebebiyle yine de algıladıklarımızın dünyanın ve dünyadaki olayların nihai gerçekliği olduğuna inanıyoruz.

Dolayısıyla kendimizi gözlemlemeyi öğrenmemiz gerekiyor. Eğer sadece bilinçten ibaret olsaydık bu bir köpeğin kendi kuyruğunu yakalamaya çalışmasına benzerdi ve hayli zor olurdu. Alışlageldik bir şekilde kafa yorarak zaten bu benlik bilincimizin parçası olan düşünceler yoluyla benlik bilincimizi anlayarak onunla özdeşleşmişlikten özgürleşmeye çalışırsak bu yaptığımız bilince ışık tutabilmek için yine bilincin gücünü kullanmaya çalışmak olacaktır. Bu yaklaşım budizmin abhidharma yazını, madhyamika tefsirleri ve benzeri metinlerin sıklıkla okunduğu hazırlık uygulamalarında oldukça önemli bir yer tutar. Kişi bu şekilde kısmi düzeyde anlayış sağlayamaya yetecek kadar entelektüel bilgi elde edebilir.

Buradaki problem şudur ki bu yaptığımız şey benlik bilinciyle özdeşleşmemizden özgürleşmek yine adına bu bilinçteki gerçeği temsil ettiğini düşündüğümüz bir fikir, bir düşünceye tutunmaktır. Peki bu düşünceler, bilinçteki öğeler gerçekte nedir? Onların gerçek doğası nasıldır? Onlar bizler üzerinde açık bir tesire sahiptir: onlar dünyaya ve diğerlerine nasıl yaklaşacağımızı güçlü bir şekilde etkilemektedirler. Ancak yine de onlar hayaletler gibidirler; katı bir varlıkları yoktur ve kendi hallerine bırakıldıklarında görüldükleri anda ortadan kaybolurlar. Bilincimizdeki düşüncelerin bizler üzerindeki bizleri benlik bilincimize hapseden tahakküm gücü bizleri yakalayarak hareketlerini bizler üzerinden sergilemelerinden gelir. Eminim hepimiz düşünceler tarafından yakalanılmış olmayı deneyimledik. Bu durumda sanki bir el kuklası oluruz ve içimize gelen düşünce bizi istediği gibi davranmaya yönlendirebilir. Bu oldukça ilginçtir. Bizleri rüzgarda savrulan bir yaprak gibi oradan oraya savuran düşüncelerimizin peşinde kendi isteğimizle koşup duruyoruz.

Dzogchen geleneğinde bütün bunlar enerjinin hareketi ve farkındalığın mevcudiyeti ile açıklanılır. Buna göre bilinç öğelerinin, düşüncelerin akışı, hisler, duyumsamalar, algılar ve duyularımız yoluyla sahip olduğumuz duyuşal dünya deneyiminin tümü geçici hareketleri oluşturmaktadır. Enerjinin bu hareketi akış halinde olmak bakımından sahip olduğu devamlılığa karşın belirli bir şekilde biçimlenmiş sabit bir varlık olma noktasındaki değişkenliği ile bir nehre benzer.

Bununla, enerjinin hareketi ile birlikte bir de rahatladıkça deneyimin bu kesintisiz akışına daha iyi ve ondan daha az etkilenerek şahit olabilmemizi sağlayan farkındalığa sahibizdir. Ancak bu farkındalık ile olan bitene şahit oluşumuz ellerimize bakarak ellerimize şahit oluşumuzdan oldukça farklı bir deneyimdir. Alışlageldik bir şekilde, herhangi bir kişi olarak ellerimize baktığımızda ellerimize karşı belirli bir karşı pozisyonda konumlanabiliriz. Neticede ellerimize bakan bir kişiyizdir ve bir kişi olarak onunla ilgili bir çok yorumumuz, yargımız olabilir. Bu durumda her ne kadar ellerimiz bizim bir parçamız desek de ellerimize bakan bir kişi olma deneyimine kolayca kapılırız; “vücüdümün içerisinde olan bir kişiyim ve bu ben, bu kişi olarak vücüdümün dışarısındaki bir parçaya bakıyorum.”

Nesneye bakan özne algısının bu ikiliği bir çeşit bumerang etkisi içermektedir. Çünkü nesne olarak ele aldığımız görünüşün (bu örnekte ellerimiz) belirli bir formu vardır ve dolayısıyla onu görmek kolaydır. Böylece nesne olarak ele aldığımız bir görünüşe baktığımızda aynı anda içeride de onun gibi katı, gözle görülebilir ve belirli bir kimliğe sahip olan bir özne hayal ederiz. Yani sözde tıpkı ellerimin dışarıda katı bir şekilde görüldüğü gibi ona bakan ben de, yani zihnim de onu oluşturan tüm içeriğiyle birlikte katı bir varlığa sahiptir.

Budizmde görmezden gelme/cehalet ne anlama gelir?

Bu son derece normal görünen durum budizmde görmezden gelme/cehalet denilen şeydir. İçimizde katı, sabit ve gerçek bir kendimiz olduğu yanılgısının bizler için tehlikeli olmasının sebeplerinden biri de bizleri daima kendisini desteklemeye ve pekiştirmeye çalışma görevine mahkum ederek köleleştirmesidir. Çocukluğunda deniz kenarına gidip kumdan kaleler yaparken şunu fark etmiş olmalısın ki kullandığın kum ıslak ise kalelerin henüz daha sen onları yaparken çökmeye mahkumdurlar. Bizim kendimizin, benliğimizin hali de tıpkı buna benzemektedir. Gerçek ve katı bir varlık olmaktan ziyade daima değişen bir görünüş olması sebebiyle onu belirli bir biçime getirip sabitlemenin hiçbir imkanı yoktur. Sabahleyin iyi bir deneyim yaşamış, mutlu ve güçlü hissediyor olabilirsin ancak akşam alacağın bir kötü haber

ya da yapacağın bir büyük hata sonucu sabahın mutluluk dolu kişisi bir an da gider ve yerine kendisine acıyan üzgün bir kişi gelir. Bu değişimlerin bir sonu gelmez.

Bu noktada içeride var olan bir ben, kendim yanılığısına sahip olarak ona bağlanmak ile ilgili problem beraberinde getirdiği onu gerçek, güçlü ve sabit bir hale getirme arzudur. Gerçekte asla gerçek, güçlü ve sabit olmadık. Bununla birlikte genellikle yine bu içeride var olan sabit bir ben, sabit bir kendim algısından kaynaklanan “keşke daha zeki olsaydım, keşke daha sakin olsaydım, keşke duygularımı kontrol edebilseydim, keşke şöyle böyle olsaydı böylece hayatım daha iyi olurdu.” gibi düşünceler eşliğinde de olsa yine de hayatlarımızı yaşadık. Ancak bu gelişimsel tutum oldukça tehlikelidir, çünkü şu anda olduğumuzdan daha iyi olmak istediğimizde şimdi ve burada yanılığın ötesinde gerçekte nasıl olduğumuzu fark etmenin iyiliğini göremeyiz.

Peki gerçekte nasılız, varlığımızın kendisini gösteren gerçeği nasıl? Dur durak bilmeden hareket eden düşünceler, hissiyatlar ve duyumsamalar durmaksızın bir araya geliyor ve ayrılıyorlar ve bu şekilde farkında olmakta olduğumuz çeşit çeşit deneyim desenleri oluşturuyorlar. Bu her bakıldığında farklı bir desen gösteren çiçek dürbünlerini anımsatıyor. Ancak hepsi bu kadar değil; oluşumuzun nasıllığını çiçek dürbünü ile örneklendirecek olursak bu durumda sadece dürbünün gösterdiği desenler değil çiçek dürbününün kendisini oluşturan parçalarının da daima değişmesi gerekiyor. Eğer bu böyleyse, yani kendimiz dediğimiz şeyin bileşenleri de böylesine gelip geçici ve değişken ise, bu gerçekte sabit olan hiçbir şeyin olmadığını göstermektedir.

Böylece kendimiz dediğimiz şeyin an içerisinde kendisini oluşturan bileşenlerinin kalıcı ve sabit olmadığını biliyoruz, ancak yine de onları bu hale getirmeye çalışarak kendisini oluşturan bileşenleriyle birlikte kendimiz dediğimiz şeyi de dilediğimiz bir noktada sabitleme isteğiyle imkansız başarıyı deneyip duruyoruz. Bu toprağın oldukça verimsiz olduğu bir tepe çiftliğinde doğup yarısı taş toprağı yaşlı bir atla sürmek mecburiyetinde olan ve hayatı boyunca olduğu yerden başka bir yer görmeksizin babasıyla birlikte gün ve gün tüm gençliğini bu şekilde harcamış bir adamın haline benzer. Bu çiftçinin toprağı böyledir ve dolayısıyla yaşamı da böyledir. Ancak bir gün bu adam babasını kendisiyle birlikte pazara çıkmaya ikna eder ve tepeden aşağı indikçe diğer arazileri görmeye başlar, bunlar taşların olmadığı, ekinlerin zengin bir şekilde büyüdüğü arazilerdir. İşte bizlerin durumu budur; bizler bu aptal tepe çiftçisiyiz. Ne yaparsan yap ego benliğinin çakıllı toprağında pek fazla bir şey yetiştiremeyeceksin. Kendini geliştirmek, daha fazla iyi niteliğe, sahip olmak için çabalayıp duruyorsun ancak bazen bir süreliğine birşeyler yeşerse ve başarı gelse bile nihayetinde sıra tekrar başarısızlığa gelecek ve yeniden sinirlenip üzüleceksin.

Bu noktadaki anahtar benlik algısının temellendiği bilinç yani zihnin müdahil olan hareketi ile Tibetçe’de *rigpa* denilen gerçek yüzümüz olan farkındalık ya da bir diğer deyişle sem-nyid *denilen* zihnin kendisi arasındaki farkı görmektir. Farkındalık yani zihnimizin kendisi aradığımızda bulabileceğimiz herhangi bir şey değildir. O bir el ya da bir cama benzemez; o bunlardan tamamen farklıdır.

Mevcudiyetimize öğrenilmiş açıklamalar yerine dolaysızca kendisini gösterdiği şekilde baktığımızda şunu görürüz ki burada bir deneyim yaşamaktayız ve bu deneyim, özne deneyimi de dahil olmak üzere an ve an değişmekte ancak buna rağmen ortada bu an ve an değişimin dışında, onun değişiminden bağımsız gibi duran süreklilik sahibi bir benlik, bu değişimleri dışarıdan deneyimleyip yorumlayan ve yargılayan kişisel tarih sahibi bir kişi,

bilinçteki bir ayrı ben algısı var. Bu doğru gibi hissediliyor ancak aslında hiçbir gerçeğe ışık tutmuyor.

Peki gerçekte kimsin, ben aslında kim? Bu ezoterik bir bilgi değil, bunu keşfetmek için bir inisiyasyona ihtiyacın yok. Burada oluşunun tam bu anında burada oluşun yani şimdideki dolaysız mevcudiyetin nasıl? Eğer onun doğası içerik ile dolmak olsaydı an ve an beliren içerikler onda katman katman birikerek onu doldururdu. Oysa bu zihin açık ve boştur, ve bu yüzden de o an ve an çabasızca kendisini doldurup boşaltmaktadır. Bir deneyim anı taptaze bir şekilde belirir ve tamamen kaybolup gider, bir deneyim anı taptaze bir şekilde belirir ve tamamen kaybolup gider. Eğer gerçek kimliğimiz olan bu açık farkındalıkta kalırsak kendiliğinden beliren ve kaybolup giden düşünceler hiçbir iz bırakmaz.

Ancak bunun aksine alışlageldik benliğimizde kalır ve görüşleri yorumlayan bir benlik olarak bu iyiydi, bu kötüydü gibi düşüncelere kapılırsak; bu yaptığımız deneyime tutunmak ve sözde değişimlerden bağımsız olarak sabit kalan ayrı bir benlik algısı ile yorum katmanlarımızı onların üzerine sermektir. Bu şekilde yargılayıcı bir benlik olarak deneyim ile karşı karşıya gelerek ikiliği oluştururuz. Ve zihnin kendisini aracısızca kendiliğinden doldurup boşaltması, dünya deneyimlerini an ve an sergileyişi oldukça kolay ve rahatken bu son derece zahmet isteyen bir iştir.

Diyelim kaya tırmanışı yapıyorsun. Elinin gittiği yere, ayağının gittiği yere bakıyorsun ve tırmanış senin için sorunsuzca devam ediyor. Ancak eğer tırmanışın ortasında “yerden oldukça yüksekteyim ve kolayca kırılacak kemiklere sahip olan incinmeye açık bir bedenim var” diye düşünmeye başlarsan bu düşünce çok sayıda diğer düşünceye de kapı açar! İşte şimdi tırmanış oldukça zorlu ve tehlikeli bir hale geldi. Çünkü taş yüzeyle birlikte dolaysızca mevcut oluşunu sekteye uğrattın. Bu meditasyonda da bunun gibidir. Olanla yorum ve yargısızca tamamen şimdide mevcut olduğumuzda, bizi düşüncelerin araya girişinden koruyan bir sadelik vardır. Bunu fark ettiğimizde boş zihnimizin olanı düşünceler tarafından gölgelenmeksizin gören doğal berraklığının benlik bilincinin düşüncelerinden çok daha etkin bir anlayış getirdiğine güvenmeye başlarız.

Gerçeğimiz olan zihnimize baktığımızda onda herhangi bir şey bulamayız, onda cismani olan hiçbir şey yoktur ancak yine de burada mevcuduz. Bu herşey ile düşüncelere ihtiyaç duymaksızın dolaysızca bağlantılı olan mevcudiyettir. Başını döndürüp odana baktığında herşeyin kendisini dolaysızca sunduğunu görebilirsin. Eğer duyuların açık ise çevrendeki bir çok şeyle bağlantı halinde olmak için onları anlamana, onlara dair bir açıklamaya sahip olmana gerek yoktur.

Örneğin buradaki duvarda beyaz, kırmızı, mavi ve turuncu renklere sahip olan bir flama var. Eğer bu flamadaki renklere tek tek bakıp her seferinde ardından odada birkaç tur atarsan, aniden kırmızı rengin üzerindeki etkisinin beyaz renkten farklı olduğu deneyimleyebilirsin. Mavi ve beyaz aynı değildir; sadece nesne biçimleri olarak değil aynı zamanda yarattığı özne deneyimi olarak da bu böyledir. Bu şu anlama geliyor; belki de dünyaya verdiğimiz duyusal yanıtlara, daima olan biten hakkında yorumlar yapmak yerine duyular yoluyla kendisini gösteren dünyanın dolaysızlığına güvenebiliriz. Meditasyon bakış açısına göre yorumlar dünyaya dair bilgi vermek yerine dünyayı gölgelemektedirler.

Bu kafanda dönüp duran düşüncelerin, yorumlayıcı cümlelerin, açıklayıcı öykülerin yanlış veya kötü olduğu anlamına gelmiyor; ancak onlar fazlasıyla alışkanlıksaldırlar.

Onlar geçmiş deneyimlere dayanmaktadırlar ve dolayısıyla zihnimizde belirledikleri anda bizleri kendilerine çeken belirli bir yoğunluğa sahiptirler. Böylece zihnimizde belirip müdahil olduğumuz belirli bir düşünce ve beraberinde gelen düşünceleri birbirine bağlama hareketi bizleri yaşam deneyiminin alışılmış olduğumuz sınırlarının ötesine geçebilmekten alıkoyan bir çeşit at gözlüğü yaratmaktadır.

Bizlerin iki yönü vardır. Bunlardan birincisi doğum ve ölümün ötesindeki doğmamış zihin, olanı tıpkı önüne ne konulursa gösteren bir ayna gibi dolaysız ve yorumsuz bir şekilde sunan gerçek yüzümüz doğal farkındalığımızdır. Bizler aynaya benzeyen bu dolaysız berraklığın içerisinde özne ve nesnenin birlikte belirip hareket edişini deneyimleriz. Bu şu anlama gelir ki kişisel tarihimiz, ilişkilendirmelerimiz ve bilincimiz enerjinin kendisini bu farkındalık aynasında durmaksızın, an ve an farklı şekillerde sergileyişinin belirli anları, belirli noktalarıdır. Ancak bu noktaların hiçbirisi kalıcı olmayıp daima değişim halindedir ve her bir an, nokta yeni bir biz ve yeni bir dünya deneyimi sergilemektedir. Bu budist 'bensizlik/benliğin yokluğu anlayışının anlamıdır.

Bensizlik hiçbir şekilde yokuz anlamına gelmekten ziyade kendi içinden kaynaklanan bir kendiliğe sahip olan herhangi belirli, sabit, katı, kalıcı bir *şey olmak yerine görünüş alanında an ve an diğer görünüşlerle etkileşim içerisinde taze bir şekilde belirip kaybolan belirimler olarak tezahür etmekte olduğumuz anlamına gelir. Kendini belirli nitelikleri olan bir kişilik olarak bilemezsin çünkü dünyada tezahür ediş şeklimiz aslında durumlara bağlı olarak kendisini an ve an taze bir şekilde gösterir. Sıklıkla güçlü bir deneyim belirlediğinde, örneğin bir yakınımızın ölümü gerçekleştiğinde kendi gösterdiğimiz reaksiyona şaşırır, kendimizi önceden hayal edemeyeceğimiz bir şekilde oluşa gelmiş halde buluruz. Evinde çok sayıda eşyan var; kitaplar, müzik ve diğerleri; evinde olan tüm bu eşyaları açık bir şekilde bilebilirsin ancak kendi benliğini, kendi kendiliğini oluşturan zihninin içeriğini bu şekilde bilemezsin çünkü onlar devamlı değişmektedir. Duygu ve hissiyatlarının an içerisinde sana o an kim olduğun algısını veren belirli desenlenmeleri bir ahçının mutfakta yemeğini hazırladığı gibi senin tarafından senin içinde oluşturulmaz.

Oluşumuzun temeli katı bir temel değildir; o açık ve sonsuzdur. Bizler belirli bir biçime sahip olan kaplar değiliz ve farklı farklı şekillerde tezahür etme kapasitemizin bir sınırı yok, onu sınırlayan dönem dönem dikkatimizin belirli noktalara odaklanarak kapasitemizi bu belirli noktalar etrafında kısıtlamasıdır. Bir şeye çok fazla odaklanırsan o senin için çok fazla önemli olur ve böylece hayat bu şeyin etrafında biçimleniyor gibi görünür ancak daha sonra yeni bir ilgi ortaya çıkar ve bu defa da hayat bu şeyin etrafında biçimleniyor gibi görünür. Hayatımız boyunca çok fazla farklı kişi olduk ve bu zihnimizin sonsuz gösterim potansiyeli sebebiyle mümkün oldu.

Açıklık ve tezahür ediş

Bu noktada iki yön görmekteyiz; bu iki yön farkındalığın elle tutulamaz açıklığı ya da mevcudiyet ve farklı farklı şekillerde tezahür edişimizin, farklı farklı biçimler alışımızın, farklı farklı kişiler oluşumuzun bütüne bağlı olarak yani dünyada tezahür etmekte olan diğer görünüşlerle bağlantılı biçimde an ve an şekillenen durmak bilmez akışıdır. Geleneksel olarak ilk yönün anlayışına bilgelik ve diğer yöne ise şefkat denilir. Benlik algımız yerine farkındalığın uçsuz bucaksız açıklığına daha fazla rahatlayıp açıldıkça hayatlarımız daha az sıkıntılı olacak çünkü koruyacak pek bir alanımız ve fazla önem verdiğimiz kişisel

gündemlerimiz olmayacak. Görünürlere sonsuzca misafirperverlik sunan zihnin, farkındalığın gerçek kimliğimiz olduğunu doğrudan olarak gördüğümüzde artık kendimizi korumak zorunda değilizdir ve böylece hayatın kendisini olduğu gibi göstermesine daha fazla açık olabilir, buna daha fazla izin verebiliriz.

Doğduğumuzdan beri zaten istesek de istemesek de hayatımızın seyri bu şekilde oldu. Örneğin bir araç sürüyorsak kendimizi aracı kontrol eden bir kişi olarak buluruz ancak bu kontrol eden kişi yolun yapısı, trafik ışıkları, yolda diğer araçların olup olmadığı ve eğer varlarsa nerede oldukları, hangi hızla gittikleri ve daha bir çok faktör ile etkileşim içerisinde şekillenmektedir. Dolayısıyla bu şekilde ayrı ve bağımsız bir kişi olarak yaptığımızı düşündüğümüz şeyler dahi, bedenimizin hareketi bile buna dahil olmak üzere aslında bütünden ayrı bir benlik olma hali içermez. Örneğin bir merdivenden inmekteysek bu sıradaki vücut kontrolümüz, vücutumuzun hareketleri bedenimizin ve merdivendeki diğer insanların bedenlerinin alandaki etkileşimine dayalı olarak şekillenmektedir. Dünyada oluşumuz birşeyleri dışarıdan kontrol eden ayrı ve bağımsız bir benlik olmaktan ziyade bu görüşler alanında beliren tüm diğer şeyler ile birlikte, birbirine bağlı olarak beliren ve yine birlikte, birbirine bağlı olarak değişen bir ilişkiselliktir. Buradan hareketle an ve an kendimiz olarak oluşa gelişimizin o an olan biten tüm diğer şeylerle karşılıklı etkileşime dayalı bir ilişkisellik olduğunu gördüğümüzde bilincimizdeki benlik algısı dışında kendi içimizde işte bu ben diyebileceğimiz özel, sabit, kalıcı ve katı bir öz nitelik olmadığını görebilir ve dışarıdan yorumlar ve yargılarda bulunan ayrı bir benlik algısına kapılmaksızın deneyimin her nasıl olacaksa o şekilde olmasına izin verebiliriz.

Çocukluğumda bisikletimi kardeşimle paylaştım. Bisikleti o kullanırken onu oldukça üzgün bir şekilde izlerdim ve o da yüzünde büyük bir gülümsemeyle bisikleti kullanırdı. Daha sonra sıra bana gelirdi ve ben yüzümde büyük bir gülümsemeyle bisikleti kullanırken o beni oldukça üzgün bir yüzle izlerdi. O yaşlarda henüz karşılıklı bağımlı oluşum ilkesini anlamamıştım ve mutluluğun üzüntüden daha iyi bir şey olduğunu düşünüyordum. Dharma uygulamasının avantajlarından biri de mutsuz oluşta da kendini gittikçe daha fazla evinde gibi rahat hissedebilmektir. Sadece mutluluk değil mutsuzluk da ilginç bir deneyimdir. Kıskançlık, gurur, hayal kırıklığı, rahatsız olmak; bunların tümü deneyimlemekte olduğumuz boşluk ile bir, gelip geçici deneyimlerdir. Ancak bizler hemen hemen hiçbir zaman onların ne olduğuna gerçekten bakmayız çünkü onları fazlasıyla küçük düşürücü ve huzursuz edici bularak hızla onlardan kurtulmaya çalışırız. Ancak onlardan bu şekilde kurtulamaz ve tüm diğer deneyimler gibi onların da akışını durduramayız.

Meditasyon uygulamasının fonksiyonlarından biri de hayat her nasıl olursa olsun onunla evinde gibi rahat hissedebilmeyi öğrenmektir ve bu beraberinde dış koşullardan bağımsız bir tatmin, farkındalığın huzur dolu rahatlık hissini getirir. Böylece rahatlık için eksik olan hiçbir şey yoktur. Dolayısıyla hoşlanmadığımız şeyleri ortadan kaldırmaya çalışmanın da bir gereği yoktur.

Çalıştığım hastahane ekonomik koşullar nedeniyle son dönemlerde bir çok maddi problem yaşanmaktaydı ve çevrede yaygın bir endişe hakimdi. Dikkatimi çeken şey çoğu insanın endişeli olmak istememesiydi. İnsanlar eğer endişeliler ise bunun sebebinin birşeylerin yanlış gittiği olduğunu düşünme eğilimindedir; 'Eğer yöneticiler işlerini daha iyi yapsalardı ben de böyle endişeli olmak zorunda kalmazdım.'

Elbette bu oldukça anlaşılabilir, ama endişe nedir? O, bu güvenli değil, bu sabit ve yerli yerine oturmuş değil, bu kesin bir güvence altında değil hissiyatıdır. Ancak hayat hiçbir zaman kesin bir güvence altında ya da sabit ve yerli yerine oturmuş değildir.

Herşey değişmekte dostlar düşmanlara ve düşmanlar ise dostlara dönüşmektedir. Bugünlerde Rusya ve Çin'in birbirine hayli yakınlaştığını görüyoruz, oysa uzun süre birbirlerinden hiç hoşlanmadılar. O ayrı bir dünyaydı ve şu an başka bir dünya var.

Dünyamızın üzerinde durduğu şey hiç birşeydir. O rüyalar, düşünceler üzerinde durmaktadır ve bu düşünceler daima hareket ederek değişmekte ve böylece dünyamızı da değiştirmektedir. Bu nedenle Budizm hayatı buzdan bir zemine benzetir. Buzdan bir zeminin üzerine fazla yük bindirirsek buz kırılır ve biz de düşeriz. Yine de minik kuşlar en ince buzun üzerine dahi konabilmektedirler. Öyleyse belki de buzun inceliğinden şikayet etmek yerine onun üzerinde daha hafif yürümeyi öğrenebiliriz.

Bu yapabileceğimiz birşeydir; durum ve vaziyetlere getirdiğimiz umutlar, korkular, beklentiler ve varsayımların ağırlaştırıcı gücünü görmeye başlayıp hayattaki görünüş ve deneyimler belirip kaybolurken onlardan korkmayarak onların oldukları gibi olmalarına izin verebiliriz. Onlar bir süreliğine oldukları şekilde belirirler ve ardından kendiliğinden kaybolup giderler. Eğer iyilerse giderler. Eğer kötülerse, yine giderler. Bu kendiliğinden özgürleşmenin (self-liberation) temel prensibidir. Bu şu anlama gelir ki ister kendimiz, ister duygu ve düşüncelerimiz, ister diğer insanlar da dahil etrafımızdaki çevre olarak ele aldığımız tüm görünüş ve deneyimler geliş ve gidiş, geliş ve gidiştir.

Herhangi birisinin ismini, o kişinin nasıl kahve içmekten hoşlandığını bilmen onu gelecek defa nasıl bulacağını bildiğin anlamına gelmiyor. Sözde diğer insanları bilmek onlarla ilgili bilgi toplamak endişe ve kaygımızı yatıştırmanın bir yolu ancak bu asla diğer insanların an ve an kendini gösteren ani ve dolaysız hallerini bilebileceğimiz anlamına gelmiyor. Eğer birisini bilmek istiyorsak bunun tek yolu onunla anda mevcut olarak onun o an nasıl olduğunu göstermesine izin vermektir ve bu gösterim biçimi de her yeni anda değişmeye tabidir. Dolayısıyla herhangi birisinin o an nasıl olacağına dair önceden biriktiren beklentiler, varsayımlar ve tahminler faydalı değildirler. Bu açıklıkla yaşamayı kabul etmek aptallık değildir. Geçmiş taban alan bilgi parçaları toplayıp durarak yaşamak yerine olanı her nasıl olacağına doğrudan an içinde görmek yaşamın büyük zenginliğine izin vermektir.

Kendiliğinden özgürleşme, yani hayatta özne ve nesne olarak ele aldığımız tüm deneyimlerin an ve an taze bir şekilde kendiliğinden belirip yine an ve an çabasızca kendiliğinden yok olup gidişi durmaksızın gerçekleşmektedir. Ancak kendisini an ve an gösteren bu gerçek sabit tutmaya çalıştığımız konfor alanımızı güvenceye almak adına gösterdiğimiz direniş sebebiyle gölgelenmektedir. Dolayısıyla sözde kendimizi geliştirmek yani kendimiz olarak ele aldığımız özne ve dünyamız olarak ele aldığımız nesneyi istediğimiz belirli bir noktaya getirip o noktada tutma mücadelesi vererek imkansızı gerçekleştirmeye çalışmak yerine gereken şey hiç birşeyi değiştirmeye çalışmadan kendimizle olduğumuz gibi şimdide mevcut kalabilmek ve böylece açık farkındalıkta ikamet edebilmektir. Bunu öncelikle meditasyonda otururken yapar ve bu sırada aynı zamanda olanı olduğu gibi bırakmak yerine kontrol etme, değiştirme, yönlendirme yani kendimizi ve dünyasını kendisinden hoşlanacağı bir biçime gelmesi için inşa etmeye çabalama eğilimimizin ne kadar güçlü olduğunu görürüz. Bu çaba uygulama ile yavaş yavaş yerini gittikçe daha fazla rahatlığa bırakabilir ve böylece bu kendimizi düzeltme ve belirli şekillerde biçimlendirme çabamızın enerjisinin deneyimi dışarıdan yargılayan ayrı bir benlik algısı yani ikilik algısından (dualite) kaynaklandığı görebiliriz.

Örneğin ‘kendimden hoşlanmıyorum’ diyoruz. Bunu söyleyebilmek ne kadar da enteresan; ‘ben’ bir ‘kendime’ sahibim ve ondan hoşlanmıyorum’, ‘ona esir oldum ve kurtulamıyorum’. Boşanabilmek için önce bir eşe sahip olman gerekmiyor mu! Bazıları ise intihar ederek kendisinden boşanabileceğini zannediyor. Bu oldukça üzücü ve kasvetli bir yerdir. İşte bu noktada meditasyonun gerçek işlevi kendisini gösterir; bu şeyleştirme ve yargılama enerjisini gevşeterek kendimiz ile o an her şekilde belirmiş isek olduğu gibi o şekilde bırakarak mevcut kalabilmektir. Böylece, yani onların müdahil olmaksızın kendiliğinden belirip kendiliğinden kaybolmalarına izin veren mevcudiyet olarak kaldığımızda berbat şeyler gibi görünen; beş zehir – cehalet, kıskançlık, öfke, kibir ve tüm diğer zihinsel rahatsızlıklar dahi kendilerini beş bilgelik olarak göstereceklerdir. Bununla birlikte olanı olduğu gibi misafir edişimizin getirdiği dünyaya açıklığımız bizlere olup olabilecek herşeye izin verebilme korkusuzluğu verecektir. Beliren ve belirebilecek ister kendimiz ister diğer şeyler olarak ele aldığımız tüm görünüşlerin çabasız bir şekilde kendiliğinden gözden kaybolup yerini yenisine bırakma doğasını işaret eden kendiliğinden özgürleşme bizlerin yaratması gereken bir durum değildir. Aksine o zaten var olan ancak tanıyıp güvenmemiz gereken birşeydir. Bizler bu güveni varoluşumuzu gözlemleyerek onu kendi gözlerimizle daha çok görerek sağlarız.

Bireysel benliğimiz olarak ele aldığımız kimliğimiz an ve an diğer görünüşlerle etkileşerek biçimlenip değişmekten bağımsız, herhangi bir kendiliğinden kaynaklanan sabit, katı, ayrı kendiliğe sahip değildir. O bu şekilde bütünden ayrı bir şey değildir. O daha ziyade büyük nehrin içinde nehri oluşturan diğer kollarla birlikte akan küçük bir kola benzemektedir

‘Kendim’ dediğimiz şey görünüş alanında an ve an taze bir şekilde tezahür edişimizin tüm anlarının süreklilik yanılgısı doğuran bir çeşit biriktirilmişliği, bir çeşit hayalet enkaz yığıdır. Oysa ‘ben’in onunla anda olduğu gibi mevcut kalındığında kendisini gösteren hakikati rigpa ya da boş farkındalığın şimdide, saf, doğal mevcudiyetidir. Bu farkındalığa yani zihnin doğasına baktığımızda onun herhangi bir cismaniliği ve herhangi bir sınırı olmadığını görürüz. O herhangi birşey değildir: herşey onun, onun boşluğu ile bir ışmasıdır. Dolayısıyla ‘kendimden hoşlanmıyorum’ dediğimizde bu gerçekte kim olduğumuzu ve nasıl olduğumuzu bilmemekten ileri gelir. Gerçek yüzümüzün farkında zihnimiz olduğunun idrakinde olmadığımızda görünüş alanında tezahür eden görünüşleri kafamızdaki belirli kalıp ve şablonlara uydurmaya çalışırız.

Ancak bu şablonlar daima benlik algısının tarafgirliğiyle dolu ve oldukça sınırlıdır: Bunu seviyorum, bunu sevmiyorum. Oysa ki sorunlu kalbini tedavi edecek olan ana ilaç bu ayrımları bırakarak kendine sonsuz bir misafirlik sunabilmektir. Ancak hoşlanmadığın birini misafir edebilmek de oldukça zordur. Kendimize endişeli olmaktan hoşlanmıyorum, kıskanç olmaktan hoşlanmıyorum, hiç kimsenin bu yanımı bilmesini istemiyorum diyerek kendimiz olarak deneyimlemeye misafirperverlik göstermek istemediğimiz yönlerin bir listesini oluşturmaktayız.

Burada toplanarak birlikte kısa bir süre geçirdik, deneyimin büyük nehri içindeki küçük kollar olan hayatlarımız birlikte yanyana aktı. Ancak az sonra buluşmamız sona erecek ve kapıdan çıkışımızla birlikte herbirimizin hayat nehri kolları başka başka nehir kollarıyla birlikte, onlarla etkileşip şekillenerek akacak. Bazen nehir kolumuzun an içindeki biçimini oluşturan şeyin nehrin kendisini oluşturan su ile aynı olduğunu fark edebiliyoruz. Mahamudra geleneğinde buna aslında herşeyin aynı tada sahip olması, tek tat (one taste) deneyimi denilir. Bazen ise dikkatimiz bu aynılıktan ziyade nehir kolumuzun an içinde aldığı biçiminin, deneyim alanındaki kendi küçük hareketimizin o an titreşmekte olan belirli niteliğinde olabiliyor. Ancak bu hareket yine nehri oluşturan suyun kendisinden başka bir şey değildir. Dolayısıyla hareket ve hareketsizlik, farklı farklı deneyimler olarak devinen enerji ve açık kaynak/tabana/zemin, dalga ve hareket birbirinden ayırt edilemezlerdir; dalga belirir ve

okyanusa döner. Yani an ve an oluşun ışması içerisinde kendimizi bulduğumuz oda olarak, bizler olarak ve dahası olarak belirmekte ve gözden kaybolmaktadır. Ardından bir sonraki an yine taptaze ve yepyenidir ve bir sonraki an da aynı şekilde taptaze ve yepyenidir. Böylece aslında daima tazelik ile yaşamakta olduğumuzu fark edebiliriz; sıkılacak hiçbir şey yok, çünkü zamanın tam kalbinde yaşamaktayız. Bu yolla belirebilecek herşey çabasızcı kendiliğinden belirir ve aynı şekilde çabasızcı kendiliğinden gözden kaybolur.

Çeviri: Mustafa Mert Çelebi – 16.10.2020