

Yalnızlık ve Onu Kullanmak

11 Nisan 2020 Tarihli
James Low Zoom konuşması

Martin Lineham tarafından yazıya döküldü
Türkçe Çeviri : 27.11.2020 – Mustafa Mert Çelebi

İçindekiler

Bölüm 1	2
Zihni Dharma'ya döndüren dört düşünce	3
1. İnsan olarak doğmanın değeri	3
2. Geçicilik ve ölüm.....	4
3. Karma	6
4. Altı Alem	8
Sığınmak	11
Ego Benliği	12
İçsel ve Dışsal Sığınak	13
Gerçek Sığınak	15
Yol Ayrımları: Hangi Yolu Seçmeli	16
Sekiz Dünyevi Kaygı	17
Bodhicitta Geliştirmek.....	19
Bölüm 2	22
Meditasyon Yönergesi.....	23
Cehalet/Gerçeği görmezden gelme	25
Dzogchen Görüşü	26
İki Olanak.....	27
Açık Kaynak.....	28
Samsara'nın Başlangıcı	28
Geleneksel Bir Örnek.....	31

Dzogchen'in Üç Yönü.....	33
Oturma Uygulaması.....	35
Dzogchen'de Berraklık/Netlik (Clarity).....	37
Bölüm 3	37
Cehalet/Gerçeği görmezden gelme	38
Farkındalık ya da Farkındalısızlık	39
Deneyim Akışı.....	41
Shinë.....	42
Vipassana.....	45
İki Uygulama	47
Guru Yoga	47
Bölüm 4	51
Elbette öleceğiz!.....	52
Garab Dorje'nin üç cümlesi	53
Hareketsizlik ve hareket	55
Meditasyon yönergesi.....	56
Beş soru	58
Garab Dorje'nin ikinci cümlesi	59
Garab Dorje'nin üçüncü cümlesi	61
Yalnızlık.....	64

Bölüm 1

Herkese günaydın. Bugün birlikte tefekkür ve uygulamada bulunmak için biraz vaktimiz olacak. Temel konumuz yalnızlık ve ondan faydalanmak, çünkü kendimizi bu zorunlu izolasyon süreci içerisinde bulduk ve bu manevi uygulama için bir çok avantaj getirirken ego için de bir çok dezavantaj getiriyor. Umuyorum ki manevi hayatımız ile daha fazla ilgiliyizdir.

Öyleyse biraz sessizce oturarak başlayabiliriz. Rahat bir şekilde otur. Omurgan ağırlığını desteklesin ve sadece anda mevcut ol. Dikkatini nefes alışverişine verebilir ya da sadece açıklık içerisinde oturabilirsin. Anahtar nokta kendini farkındalığının uzayında belirlemekte olan duygu, düşünce, renkler, koku ve tatlara olan ilgi ve müdahil oluştan yavaş yavaş özgür bırakabilmektir. Sessizce, sadece buradayız, müdahil olmaya gerek yok.

(Üç dakika meditasyon).

Zihni Dharma'ya döndüren dört düşünce

1. İnsan olarak doğmanın değeri

Tamam. Birazdan Dzogchen ekolünü detaylı olarak inceleyeceğiz ancak öncelikle tüm Budist geleneklerde kullanıldığını gördüğümüz zihni samsara'dan geri çeviren dört düşünceye bakmak faydalı olacaktır. Bu dört düşünceden ilki insan olarak doğmanın değeridir. Sağlıklı sayılabilecek bir bedenimiz, okuma, dinleme ve öğrenme imkanımız ve uygulama yapmak için yeterli uygun vaktimiz var. Bununla birlikte Buda'nın Dharma'yı öğrettiği bir çağda doğduk, Dharma halen aktarılmaya devam ediliyor ve nihayetinde Dharmaya erişebildik. Yani dış koşullar kendimizi nasıl daha çok açabileceğimizi öğrenebilmemiz için imkan vermektedir ve bununla birlikte bizler de bize bir ömür süresi veren canlı bir bedenin potansiyeline sahibizdir. Her gün kullanabileceğimiz bir miktar saatle birlikte uyanırız ve insan olarak doğmanın değeri düşüncesi bizi bu vakti nasıl kullandığımız üzerine tefekkür etmeye çağırır. Bugünlerde bir çok insan izolasyon koşulları içerisinde yaşıyor, bu nedenle dışarıya çıkamıyor ve bu yüzden vakitlerini bol bol televizyon ve Netflix izleyip cep telefonları ile arkadaşlarını arayıp mesajlaşmakla geçiriyorlar. Havaların güzel ve sahillerin sıcak olduğu bugünlerde bu yasaklar insanlara oldukça zorlayıcı ve sıkıcı hissettiriyor. Çünkü insanların ego kimliklerini doğrulayarak onları sürdürme yolu onun alışkanlıksal aktivitelerini tekrar etmeye devam etmektir.

“Şunları,bunları yaparak, şunları,bunları yapan kişi olduğumu doğruluyorum. Belirli şeyler yapıp durarak bu belirli şeyleri yapan, bu belirli kişi olma algımı sürdürüyorum.” Çok sayıda insan tüm zamanını aynı şeyleri yapıp durarak tüketiyor. Ancak insan olarak doğduğun bu hayat bunun ötesinde bir anlam ve potansiyele sahip, bir döngüyü tekrar edip durmak zorunda değilsin. Yeni anlayışlara sahip olma, yeni kapılardan geçme potansiyelin var.

Dolayısıyla bu gerçekten düşünmeye değer; zamanımı nasıl kullanıyorum? Bugün ziyan ettiğim vakit bir daha geri gelebilir mi? Burada vaktimizi ziyan etmemekten bahsederken bu oturup mantra okumaları ve diğer biçimsel Dharma uygulamaları yapmamız gerektiği anlamına gelmiyor. Pencerenden

kuşları izliyor da olabilirsiniz ancak bunu farkındalıkla ya da farkındalısız olarak yapmak arasında fark vardır.

Dolayısıyla anahtar nokta zihnin egonun kontrolü altında olmayan, olanı olduğu gibi gören temel açıklığı, yani farkındalıktır. Umuyorum ki konumuz üzerinde ilerledikçe bu daha da açık bir şekilde anlaşılacaktır. Dharma uygulaman derinleştikçe her şey Dharma olur ancak Dharma uygulaman yüzeysel ise tekrarlayıp durduğun biçimsel ritüeller ile sınırlı kalır ve böylece yaşamında uygulama içi ve uygulama dışı şeklinde bir ayrım bulunur.

2. Geçicilik ve ölüm

Üzerine tefekkür edeceğimiz diğer düşünce geçicilik ve ölümdür. Salgın öncesindeki hayatlarımız artık yok, uyanıp günlük hayatlarımıza alışkın olduğumuz biçimde devam ettiğimiz günler şu an adeta geçmişteki mitolojik bir zaman gibi görünüyor. İnsanlar ailelerinden, arkadaşlarından, iş yerlerinden, geçim sağlama araçlarından ayrı düştüler ve endişeliler. Belki bir kafe işletiyordun ancak şu anda onu tekrar açıp açamayacağını bilemiyorsun. Bu salgın ile kendini gösteren geçicilik toplumda çok büyük kaygı yarattı. İnsanların sırtlarını yaslayabileceklerini düşündükleri şeyler, kalıcı gözüyle baktıkları yaşam biçimleri ortadan kalktı ve tüm bunlarla birlikte elbette bir de virüse yakalanma meselesi var. İnsanlar virüsü almaları halinde hastalığın kendilerinde ne gibi etkiler göstereceğini ve iyileşebilip iyileşemeyeceklerini bilmiyorlar. Ölüm bizlere daima yakındır.

Bedenlerimiz yaşamsal organlar, kan akışı ve hava ile doludur ve dünya ile etkileşim halindeki dinamik sistemlerdir, bedenlerimiz dünyadan ayrı değildir. Bedenlerimiz ile dünya arasında bir duvar yoktur. Neticede nefes almamız gerekiyor ve nefes alırken dünyadan aldığımız hava beraberinde içimize virüsleri de getirebilmektedir. Eğer dünya ile bağlantımızı kesip nefes alışverişini bırakırsak bedenlerimiz ölür ancak devam etmemiz halinde de bedenlerimiz zarar görmeye açıktır. Bedenimizin durumu işte böyledir.

Ancak şu anda bedenlerimiz canlı ve hala biraz vaktimiz var. Öyleyse onu nasıl kullanmalıyız? Kendimize nasıl iyilik edebiliriz? Geçicilik üzerine düşünmenin amacı kendimize korkutmaktan ziyade kendimize her anın ne kadar değerli olduğunu ve onları ziyan etmek yerine uyanıklık için kullanmamız gerektiğini hatırlatmaktır. Önünde dümdüz giden uzun bir Dharma yolu var ancak her yarım kilometrede bir karşına seni yan yollara

saptırmaya çalışan 'tatil vakti', 'biraz mola', 'hayal kurma zamanı' ve benzeri gibi kışkırtıcı yol levhaları çıkıyor. Bazen yarım saat, bazen bir saat bu yan yollara sapabilir ve ardından tekrar ana yola dönmeye çalışabilirsin. Ancak bu şekilde dağılıp gitme bir alışkanlık, bir hayat tarzı olduğunda durmaksızın seni kandırıp yoldan çıkaracak bir şeyler bulup onlara kapılacaksın. Benlik için daima kandırılınlıp meşgul olunacak yeni şeyler var. Bugünlerde çok sayıda insan komplo teorileri ile meşgul; 'Bu virüs nereden geldi? Salgının ardında bazı gizli sırlar olmalı' ve dahasını her yerde duymaktayız. Her şey gibi bunlar hakkında da sonsuzca düşünebilir, kendi düşüncelerimizle yetinmeyip interneti açarak diğer insanların düşünsel üretimlerini de inceleyebiliriz. Ancak bir meditasyon uygulayıcısı şöyle düşünecektir; virüs hakkında düşünmek uyanıklık için kullanabileceğim değerli vaktimi ziyan etmektir. Bu şekilde yaptığım şey düşünce çarklarını döndürmektir ve bu çarkların rotası da samsaradır.

Geçicilik şunu söyler: taze kal, duymakta, görmekte, tatmakta, hissetmekte olduğunla burada ve şimdide canlı ol, an ve an beş duyunun her biri aracılığıyla duyumsamalar akıyor, düşünceler ve hissiyatlar an içerisinde belirip yine an içerisinde kayboluyor. Öyleyse hayaller, imgelemeler, yargılamalar ve spekülatif yorumlamaların peşinden gitmek yerine daima ve tekrar tekrar burada anda olana, basit olana, şu an ve burada gerçekten olan ne ise ona dön, burası tazeliğin kaynağıdır. Burası köklü ve derin bir şekilde değişme olanağının olduğu yerdir. Duygu ve düşünceleri kendilerini gösterdikleri anda belirip kaybolmalarına izin vermek yerine onların peşinden gitmek bazen büyük kapılar açıyor gibi görünürler ancak onların peşinden giderek aslında yaptığın gittikçe daha fazla duygu ve düşüncenin içerisinde sıkışmaktır ve böylece doğal bir şekilde anda kendisini gösterip kaybolmaya bırakmak yerine peşinden gidilen bir düşünce sonu gelmez bir duygu düşünce esaretine dönüşür.

Dolayısıyla vaktini nasıl harcadığın üzerine tefekkür etmen son derece önemlidir. C.R Lama'nın derin sorusu (kendine nasıl ihanet ediyorsun?) şunu ima eder; Yapmak istediğin şeyler var ancak sonra bir de bakmışsın ki onları yapmıyorsun. Neden yapmıyorsun? Seni durduran kim? O bir başka düşünce, bir başka eğilimdir. Bu durumda bir yanında uygulama yapmak isteyen iyi benliğin, diğer yanında ise başka şeyler yapmak isteyen bir kötü benliğin olduğu algısına kapılarak kendi içinde bir bölünme hissedebilirsin ancak bu da faydalı bir düşünce biçimi değildir. Tezahür eden her yönünü kabul ve misafirperverlikle karşılamalı, onlarla savaşmak yerine onların

içyüzünü görmelisin; yeni bir şeyler yapmaktan kaçınma, uygulamadan kaçınma ve bunun aksine alışkanlıklarını devam edip durma eğilimin var, bununla çatışmana gerek yok ama şunu görmelisin; bu eğilim neden var ve o gerçekte nedir?

Zorluklardan asla kaçınmamalı ve aksine onlardan öğrenmeliyiz. Zorluklardan kaçarak hiçbir şey kazanamayız. Hepimizin belirli engelleri var, kimilerimizin dikkat konusunda, kimilerimizin bedensel denge ya da sağlıkları konusunda, dolayısıyla engellerimizden kaçmaya çalışmak yerine onları anlamalı ve onlarla çalışmalıyız.

Dolayısıyla bedenlenmiş varoluşumuza daha yakın olup kimseyle kıyaslayıp karşılaştırmaksızın durumumuzu görebilmeliyiz. Durumumuz her ne ise bu durumunun sebebi ise karmadır.

3. Karma

Karma eylemdir. Eylem ise belirli kalıplar üretir. Farklı aktivitelerde bulunurken bedenimiz hareket etmektedir. Bu hareketimiz ise hoşlandığımız şeylere duyduğumuz arzu ve hoşlanmadığımız şeylere duyduğumuz kaçınma tarafından teşvik edilmektedir.

Daima seçimler yapıyoruz. Oda sıcak hissettiriyor ve pencereyi açıyoruz. Şimdi soğudu ve pencereyi kapatıyoruz. Böyle dünyanın dış faktörlerini kendi biçimimizi koruyabilmek adına daima düzenlemeye çalışıyoruz. Yani karma benliğin çevre ve çevrenin de benlik üzerine eylemde bulunduğu, özne ve nesne, benlik ve çevre arasındaki bir çeşit diyalogdur.

Bu diyalog içerisindeki her hareket, dalga dalga yeni biçimlenmeler, yeni eğilimler, yeni umutlar ve yeni korkular oluşturarak hayatımızda kendimizi içerisinde bulduğumuz vaziyetleri yaratır. Hayatta daima kendimizi belirli durumlar içerisinde buluruz ancak bunun neden olduğunun, bir şeylerin neden bu şekilde geliştiğinin farkında olmayız.

Kendi geçmişime baktığımda bugün kendimi şu an içerisinde olduğum durumda bulmuş olmam bana oldukça şaşırtıcı geliyor. Londra'da yaşıyorum ama Londra'da yaşayacak olmayı asla düşünmemiştim, Londra'da yaşayacak olmak kesinlikle benim arzum değildi ancak uzun zamandır

buradayım. “Bir şekilde böyle oldu.” Elbette bu doğru değil; okuduğum yerde okumama, ardından yaptığım işi yapmama ve ardından sahip olduğum ailevi sorumluluklara sahip olmama ve diğerlerine vesile olacak biçimlenmenin oluşmasına hizmet eden küçük bir karar verdim, küçük bir karar daha verdim ve küçük bir karar daha verdim ve tüm bu mikro kararlar hayatımı bu belirli biçimlenmeye, bu belirli yörüngeye soktu.

Sende kendi hayatın üzerine bu şekilde tefekkür edebilirsin. Nasıl oldu da şimdi olduğum kişi oldum? Belirli akıntılar, belirli küçük eğilim ve yatkınlıklar rüzgarın yaprağı sürüklemesi gibi ufak ufak üfleye üfleye hayatlarımızı şu ve bu yönlerimize çevirdi. Gözlerimizi açıp onları tanıyana dek bu eğilimlerin vicdanına kalmış durumdayız. Ancak bunun aksine bu eğilimler ister çok yemek yemek, ister çok içmek, isterse de çok dedikodu yapmak olsun eğer gözlerimizi açıp yüzümüzü onlara dönerek bu eğilimleri fark edebilirsek onlara evet ya da hayır diyebilme şansına sahip olabilir ve böylece bize fayda sağlamadığını gördüğümüz eğilimlerin esiri olmayı durdurabiliriz.

Yani karma şu anlama gelir ki; gerçekte kim olduğumuzu, gerçek doğamızı anlamadığımız için kendimizi içerisinden çıktığı kültür, dil ve diğer faktörler tarafından karakterize edilmiş bir ego benliği olarak ele alırız ve bu benliğin karakterinin gözünden planlar formüle eder, niyetlere sahip olur ve onlar doğrultusunda eylemde bulunuruz. Bununla birlikte niyetlerimizin neticeleri de vardır ve böylece tekrar edip durduğumuz aynı eylemlerin tekrar edip duran aynı neticeleri de kendimiz sandığımız ego benliği biçimimizi doğrulayan yeni onaylamalardır.

Ancak bu biçimin içerisinde sonsuza dek kalmayız, çünkü o bir yapıdır. Yani eninde sonunda dağılacak çeşitli bileşenlerin bir araya gelmesiyle inşa edilmiştir. O yanıltıcı bir şekilde mutlak gerçeğimiz gibi görünen gelip geçici bir maskedir. Neticede ölümümüz kesindir ve hareket halindeki çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan bu beden biçimi, kültürlendirilmiş, öğrenilmiş, toplumsallaştırılmış bu benlik algısı biçimiyle birlikte dağılıp gidecektir. Öyleyse hayatımız üzerine düşünmeliyiz, vaktimizi nasıl kullandığımız üzerine düşünmeliyiz, dikkatimizi neye verdiğimiz, neler uğruna uğraşıp didindiğimiz üzerine düşünmeliyiz. Vaktimizi harcadığımız, dikkatimizi verdiğimiz, uğruna uğraşıp didindiğimiz şeyler gerçekten anlamlı ve önemli mi? Belki kendimiz sandığımız ego benliğimizin şu anki biçimi için

son derece anlamlı ve önemli ancak zihni samsara'dan döndüren ikinci düşünceyi, yani geçicilik ve ölümü hatırladığımızda hiç de öyle görünmüyor.

Öyleyse şunu anlamalıyız ki, bu hayatta geçici benlik algımıza anlamlı ve önemli gibi görünen şeyler aslında hiçbir derin, köklü, kalıcı, sonsuz anlam ve önemliliğe sahip değildir.

Öyleyse tekrar tekrar düşünmelisin; ben kimim? şu veya bu seçimde bulunurken, şu veya bunun peşinde koştururken yola çıktığım referans noktası nedir?

Amacımız daima yüzeydeki çalkantı dalgalarını, farkındalığın uzayında beliren özne ve nesne oyunlarını bırakarak, tüm bunların ardındaki farkındalıkta derinleşmektir. Farkındalık yansızdır ve olanı olduğu gibi bırakarak gösterme özelliğiyle aynaya benzetilir. Ancak ego benliğimiz yansız değildir. Ego benliği olarak bizler belirli eğilimlere, belirli yanlılıklara sahibizdir. Ego benliğimizin biçimine göre belirli yatkınlıklarımız ve alışkanlıklarımız vardır ve bu da dünya deneyimini tüm bunların oluşturduğu at gözlüğünün ardından görmemizi sağlar.

Kısacası yanılgılı bir şekilde kendimiz olarak gördüğümüz gelip geçici ego benliği biçimimize bağımlılık ve adanmışlık göstererek, onu derin, gerçek, kalıcı ve sonsuz bir anlamlılığa sahipmiş gibi ele alıp dünyanın ve olayların onun gözünden görülüp hissediliş biçimine ve dolayısıyla bu biçimin dayattığı şekilde davranmaya gösterdiğimiz düşkünlüğü fark edebilmek bizler için karma öğretisinin anlamıdır. Bu bizlere kendimize nasıl ihanet ettiğimizi, kendimizi nasıl aldattığımızı göstermektedir.

4. Altı Alem

Ve zihni samsaradan geri çeviren dördüncü tefekkür altı alem üzerinedir. Geleneğe göre şu anda insan olduğumuzu düşünmekteyiz. Şu an deneyimlediğimiz şey bu ve bu noktada birbirimizi de doğruluyoruz. "Sen bir insansın, sen bir erkek ya da kadınsın, sen bir köpek, kedi veya kuş değilsin." Kuşlara bakıyoruz ve onlar gibi uçamıyor olduğumuzu, kedilere bakıyoruz ve onlar gibi ağaçlardan aşağıya zıplayamadığımızı gözlemliyoruz. Yani bizim yapamadığımız şeyleri yapabilen diğer varlıkları ve kendimizin de bu diğer varlıkların yapamadığı şeyleri yapabildiğini görüyoruz.

Bu durum bizlerde kediler, kuşlar ve insanların birbirinden tamamen farklı üç varlık çeşidi olduğu algısını yaratıyor. Oysa bu üç tür de canlı yaşam formlarıdır ve tüm canlı yaşam formları dış görünüşleri ne kadar farklı olursa olsun farkında zihine sahip olma noktasında ortaktırlar. Onlar deneyimlere sahip olmaktadır çünkü zihine sahiptirler. Zihin müşterektir. İşte bu yüzden öldüğümüzde farklı farklı alemlere gidebiliriz çünkü tüm bunlar zihinsel deneyimlerdir.

Hayatın boyunca yaşamakta olduğun her şey kendi deneyimlerindir; iyi ebeveynler, kötü ebeveynler, iyi öğretmenler, kötü öğretmenler, iyi okullar, kötü okullar, tüm bunlar senin kendi deneyimindi. Onları sen deneyimledin. Aynı sırayı paylaştığın sınıf arkadaşının sınıf öğretmeni deneyimi senden farklıydı ve senin için sınıf öğretmenin iyi bir öğretmen iken arkadaşın için o berbat bir öğretmendi. Eğer kardeşlerin varsa muhtemelen onlar da anne ve babanı senden farklı şekilde deneyimlemektelerdir.

Belirli bir objektiflik ve kalıcılık sahibi olan hiçbir nesne yoktur. Dahası nesne bizlerin halihazırdaki özne biçiminin yorumlamasına bağlı olarak belirmektedir. Yani farklı şekillerde doğup farklı özne biçimleri alabiliriz ve böylece dünya da bizler için farklı farklı şekillerde belirebilir; dışarıya baktığında ufak kuşlar görebilirsin, onlar ağaçlarda hoplayıp zıplıyor ve büyük bir ciddiyetle solucan veya benzeri bir şeyler bulmaya çalışıyorlardır. Evet, bu onlar için bir anlam taşıyor, bu onlar için anlamlı bir dünyadır ancak bizler için değildir.

Dolayısıyla bu ufak kuşlar bizim yapmadığımız, yapamadığımız şeyleri yapabiliyorlar ve bizler de aynı şekilde onların yapmadığı, yapamadığı şeyleri yapabiliyoruz. Bedenlerimiz ölecek ve onların bedenleri de ölecektir. Bunlar geçip geçici ve rüyamsı biçimlenmelerdir. Gerçeğimiz boş farkındalıktır ve bu farkındalık dışındaki her şey koşul ve şartlara bağlı olarak belirlemekte, bir süre kalmakta ve ardından kaybolup gitmektedir. James'in kendisini oluşturan koşul ve şartlardan, kendisini oluşturan faktörlerden bağımsız kendiliğinden sahip olduğu bir kendiliği, kendi içinde sahip olduğu bir özü yoktur. Bir insan, bir adam, bir iskoç veya herhangi bir şey olarak benim bir özlülüğüm yoktur. Bunların tümü dinamik faktörlerin etkileşim oyununun bir süreliğine gösterdikleri bir desenlenişten ibarettir. Dolayısıyla açık ve boş farkındalığımız sabit kalırken yansıyan hareketler alanında geleneksel ifade ile en yüksek cennetlerden en düşük cehennemlere doğma potansiyeli taşıyoruz.

Yani kendimizi çok farklı biçimlenmeler içerisinde ve çok farklı deneyim alanlarında bulabiliriz.

Şu anda ise insan bedenine sahibiz ve bu da Dharma uygulamak için içerisinde olunabilecek en elverişli durumdur. En elverişli durumdur çünkü bir insan olarak hem iyi, hem de kötü deneyimler yaşama, bunlar üzerine tefekkür etme ve bunlara ek olarak bir derece de seçim yapabilme imkanına sahibizdir. Böylece zihnimizi sonsuz gerçeğimiz üzerine derinleşmeye döndürmek ya da hayatımızı sadece dışsal olayların gelip geçici hareketleriyle ziyan etmek bizlerin elindedir. Bu bizim tercihimizdir. Bu bizim özgürlüğümüzdür.

Altı alem üzerine düşünmek başka sebeplerle de son derece önemlidir. İnsanların hayvanlara karşı gösterdikleri umursamazlık ve acımasız davranışlar doğal dünyaya ve iklime karşı olan umursamazlıkları ile paraleldir. Bu şekilde bizler çevreyi kendimize karşı kışkırtır ve çevresel problemlerle de karşı karşıya kalırız. Eğer dünyayı ölü ve diğer varlıkları da anlam ve önemden yoksun görüyorsan onlar üzerinde eylemde bulunabilir, onları kullanımın için var olan nesnelere haline getirir ve öznel-arasılık sezgini kaybedersin. Ancak Budist bakış açısına göre bizler, hareket alanındaki varlığımızda dünyayı diğer varlıklarla paylaşmaktayızdır ve onlarla el ele vermemiz bu durumun doğal gereğidir.

Nehrimizde balıklar olsun istiyoruz ancak fabrikalarımız nehri kirletiyor ve yaşadığımız yerde kendisini gösteren, balıkların yüzdüğü bir nehir değil kokuşmuş ve kirli bir akıntı oluyor. Ancak fabrikalarımız çöplerini boşaltmayı bıraktığında akıntının temizlenerek yeniden muhteşem bir nehre dönüştüğünü, balıkların geri geldiğini ve onlarla birlikte diğer hayvan ve böceklerin de geri gelmesiyle canlılıkla dolu bir ekosistemin doğduğunu görebiliyoruz.

Günümüzde insanların farklı kıtalar arasında kolayca seyahat ettiğini, ekonomik alanın karşılıklı bağımlılığını, yani canlılar olarak materyal düzeydeki karşılıklı bağlantılılığımızı açıkça görebiliyoruz. Bunun üzerinden biyolojik düzeydeki karşılıklı bağlantılılığımıza değin de bir fikir elde edebiliriz.

Bizler çevresinden bağımsız bir şekilde oraya buraya giden ayrı zerreler değiliz ve aksine daima diğerleriyle birlikte yolculuk halindeyiz. Otobüste,

metroda, trende, uçakta daima diğerleriyle birlikteyiz. Yolda yürürken daima çevreyi birlikte paylaşıyor ve birbirimiz ile karşılıklı etkileşim içerisine giriyoruz. Dolayısıyla bu tip tefekkürleri sürdürmek yeni bir şeyler üretmekten ziyade daima dikkatimizi dünyanın aslında nasıl olduğuna açmamızla ilgilidir.

Dünya nasıldır, nasıl işlev görmektedir ve buna karşın benim varsayımlarım nelerdir? Sahip olduğumu varsayımlar bilgelik ve şefkate mi hizmet ediyor yoksa ego benliğimi besleyen aldanışlara mı?

Sığınmak

Geleneksel olarak uygulamamıza sığınma hakkında düşünerek ve Buda, Dharma ve Sangha'ya sığındığımızı ifade ettiğimiz sığınma sözcükleri söyleyerek başlarız. Şu anda içerisinde bulunduğumuz izolasyon şartları sebebiyle sahip olduğumuz özel bir fırsatımız var. Çünkü izolasyondayken normalde faydalandığımız, normalde sığındığımız birçok meta, aktivite ve insandan ayrı düştük. Öyleyse bir süreliğine otur ve üzerinde tefekkür et: Bu sosyal izolasyon deneyimi boyunca hayatımda neye sığındığıma değin bir şeyler öğrenebildim mi? Sığınma sözcüklerini söyleyerek Buddha, Dharma ve Sangha'ya sığıyorum demek güzel ancak belki de her ne kadar sözcüklerimizle Buddha, Dharma ve Sangha'ya sığıyoruz desek de hayatımızda aslında sığındığımız şeyler daima yürüyüşe çıktığımız park, gezmeye gittiğimiz ormanlar, komşularımızla yaptığımız dedikodu, arkadaşlarımızla buluşmak ve bara gidip içmektir.

Evden çıkamadığın bugünlerde, şu anda neleri özlediğini fark et, çünkü bunlar hayatındaki bağımlılık faktörleridir ve bu bağımlılık faktörleri bizleri kendileriyle özdeşleşmeye çağırırlar ve bunun için de şöyle hissetmemize sebep olurlar; “Ben, ben olabilmek için bunları yapmalıyım, ben ben olabilmek için bunları yapmaya ihtiyaç duyuyorum.” İşte buradan hareketle bağımlı olduğumuz eylemleri tekrar edip durarak kendimizin hala kendimiz olduğunu, yani belirli eylemleri tekrar edip durarak tekrar ettiği bu belirli eylemleri yapan bu belirli ego benliği olduğumuz algımızı doğrularız.

Öyleyse bu izolasyon dönemi şunu da düşünmek için harika bir fırsattır; halihazırdaki olduğum kişi olma algımı yaratan alışlageldik bağımlılık faktörlerimden ayrı düştüğüm ve onları tekrarlayıp durmayı sürdüremediğim bugünlerde ben hala aynı kişi olmaya devam ediyor muyum?

Modların, düşüncelerin, hislerin, umut ve korkuların, kişiliklerin, yani zihninin içeriği olan her şey daima değişiyor ancak yine de sürekliliği olan bir şey var. Bu nedir? O zihninin kendisidir. O boş ve açık farkındalık, doğum ve ölümün ötesindeki doğmamış zihindir ve bu zihin Dzogchen'de sığındığımız nihai sığınaktır. Öyleyse şimdi sessizce oturup Dzogchen'de neye sığındığımız ve sıradan dünyevi insanlar, meseleler ve aktivitelere olan alışkanlıklara dayalı sığınışımızın bizleri hem dışsal sembolik sığınaklarımızdan hem de esas sığınağımız olan farkındalığın kendisinden nasıl uzaklaştırdığı üzerine tefekkür edelim.

Üç dakika meditasyon.

Ego Benliği

Ego benliğimiz her ne kadar otonom ve bağımsız olmak istese de aslında böyle olmaktan son derece uzaktır. Tezahür düzeyinde alandaki dinamik bir hareket, desenleniş olarak daima diğer hareketler, desenlenişlerle diyalog içerisinde yaşıyoruz. İçsel faktörlerle diyalog içerisinde yaşıyoruz ve böylece acıktığımızda yemek yemek, susadığımızda su içmek istiyoruz. Dışsal faktörlerle diyalog içerisinde yaşıyoruz ve günün saatinden, iklimden ve diğer insanların bize karşı olan davranışlarından etkileniyoruz. Dinamik bir hareket desenlenmesi olarak daima diğer dinamik hareket desenlenmeleri ile etkileşim içerisinde şekillenerek var oluyoruz ve böylece durmaksızın yeniden, yeniden ve yeniden biçimleniyoruz.

Dış dünya olarak ele aldığımız “nesne” dünyası ve iç dünya olarak ele aldığımız “özne” dünyası daimi bir etkileşim içerisinde ve dolayısıyla bizler de bu dur durak bilmez etkileşim oyunu sayesinde an ve an bu gibi, bu gibi ve bu gibi diyebileceğimiz şekillerde belirip dururuz. Açık farkındalık olarak değişimden özgürken bu açıklığın uzayında, bu açıklıktan ayrılmaksızın an ve an beliren hareket yönümüz için bu kaçınılmazdır. Bu bir hata ya da problem değil, gerçekte nasıl olduğumuzdur.

Yani ben dediğimde bu ‘ben’ kendi içimde var olan belirli birşeyi işaret ediyor gibi görünse de çoğumuzun defalarca ve defalarca üzerinde tefekkür ettiği gibi diğer hareket desenlenmeleri ile etkileşime dayalı olarak an ve an yeni biçimlerde belirilmekten ziyade, bu etkileşim oyunundan ayrı bir şekilde içimizde var olan katı ve belirli bir ‘ben’ bulunamaz. Dolayısıyla ‘ben’

dediğimiz şey, yani içimizde var olan, süreklilik sahibi, sabit bir kendilik algısı herhangi bir gerçeği işaret etmemekte ve deneyimimizin gerçekte kendisini gösteren devamlı değişen dinamik biçimlenişinin üzerini kapatan bir maskeye benzemektedir.

Dinamik biçimleşimiz an ve an değişmektedir ancak bu maske her nasıl oluyorsa sabit kalmaktadır. Bu benlik maskesi diğerleri ile bağlantı kurabilme ve empatiye dayalı bir uyumluluk oluşturabilme olanağı sağlıyor ancak aynı zamanda zarar görebilme, kullanılma, sevilme, kabul görmeme ve görmezden gelinme potansiyelini de beraberinde getiriyor. Birçok acı deneyimi bu benlik ve dünya arasındaki bağlantının belirli bir şekilde olmasını istememiz sebebiyle beliriyor. Benliğimizin değerlerini doğrulayan durumlar, olaylar ve insanlar iletişimde olmaktan hoşlanıyor ve aksinden kaçmaya çalışıyoruz. Bu sıkıntılı bir durumdur.

İçsel ve Dışsal Sığınak

Buda'ya sığınmak ona sana ihtiyacım var demek anlamına geliyor. Kahve ve ekmeğe de ihtiyacımız var. Hayatımızda birçok şeye ihtiyaç duyabiliyoruz ancak gelip geçici görünüşlerin gelip geçici biçimleri daima kaybolup gidiyorlar. Hayattaki tüm bu gelip geçici görünüşler güneşin parlaklığında gözden kaybolmakta olan gündüz sisine benziyorlar. Dolayısıyla bizler Buda, Dharma ve Sangha'ya sığındığımızda tüm bu gelip geçici görünüşlerin aksine güvenilir ve kalıcı birşeyin olduğuna inanıyoruz. Buda, Dharma ve Sangha bu güvenilir ve kalıcı sığınağın dışsal görünüşünü ifade ediyor.

İçsel sığınak ise zihnimizdir. Zihnimiz iki yön içermektedir. Bunlardan birincisi görünürde bedenimizin dışında ve içinde durmaksızın belirlemekte olan deneyimimizin akışı, yani zihnimizin içeriğidir.

Mesela “bugün güzel bir gün” diye düşünebiliriz, ancak bu “güzel gün” aslında zihnimin bir deneyimi, zihnimin bir içeriğidir; zihnim bana “bugün güzel bir gün” demektedir. Aslında olan gözler yoluyla akli bilince gelen algılama verisinin bu bilinçte “bugün güzel bir gün” şeklinde formüle edilerek bir deneyim olarak zihnimde belirmesidir.

Benim için bugün güzel bir gün çünkü ben ılıman iklimde yaşayan bir insanım ve Londra'da havanın 20 derecenin üzerinde olması benim için mutluluk vericidir. Yani “güzel gün” kavramının varlığı benim şu anki pozisyonumdan

kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla deneyim akışı, zihnimizin içeriği bu şekilde değişken ve koşul ve şartlara bağlıdır. Ancak bunun aksine Buda, Dharma ve Sangha hiç birşeye bağlı olmayan bir bakiliğe sahiptir.

Yine de formel/biçimsel bir şekilde sığınma uygulaması yaparken Buda'ya sığıyorum dediğimde bu sadece üç saniye sürüyor. Dharma'ya sığıyorum diyorum ve bu da sadece üç saniye sürüyor ve ardından kaybolup gidiyor. Daima kaybolup gidiyor. Dolayısıyla Dharma içerisinde yapılabilecek tüm performatif/eylemsel uygulamalar belirip kaybolmakta olan deneyim akışının, zihnimizin içeriğinin bir diğer parçasıdır. Bu nedenle Dzogchen bakış açısına göre Budizmin formel/biçimsel uygulamaları çok önemli değildir. Çünkü onlar da deneyimin daima gelip geçmekte olan akışına dahildir ve her türlü koşuldan bağımsız olarak gerçekten tutunabileceğin, kalıcı olan hiçbir şey yaratmamaktadırlar. Çünkü Buda'ya sığıyorum diyorsun, hatta bununla birlikte yüz bin defa secdeye yatıyorsun ancak uygulamanın sonunda başka birşey düşünmeye başlıyorsun.

Hayatında yoğun olarak Dharma uygulamaları yapma imkanı bulduğun bir dönem oluyor ve yıllar geçtikten sonra bir de bakıyorsun ki bu dönem geçmişte kalmış ve şöyle söylüyorsun; “şimdi çocuklarım var, para kazanmam gerekiyor, bunu yapmayım, şunu yapmalıyım.” Artık hayatın farklı bir biçim almış durumda ve dolayısıyla sığınağın senin için eskisi kadar ulaşılamaz bir hale geldi. Dolayısıyla deneyim akışının nasıl olduğunu anlamak oldukça önemlidir; Bu an gözden kayboluyor. Bu an gözden kayboluyor. Daima geçip gidiyor, daima gözden kayboluyor.

Öyleyse bu anın kaybolup gitmekte olduğunu nasıl biliyorsun? Onu hissediyorum. Peki nasıl hissediyorsun? Birşey kayıtlıyor. Peki bu kayıtlama nasıl oluyor? Bu sabah erken kalkıp bir bardak çay içtiğimi biliyorum. Ancak şu anda içmekte olduğum bir bardak çayım yok. Dolayısıyla bu bir düşüncedir ve burada yapmakta olduğum bir düşünce hakkında bir düşünceye sahip olmaktır. Onun hakkında düşünerek sanki onu buraya ve şimdiye çekiyorum. Ancak hakkında düşünmekte olduğum düşüncenin kendisinin gelip geçtiği gibi bu düşünce de gelip geçiyor. Deneyimin akışı, zihnin içeriği kalıcı ve güvenilir değildir. O ayna üzerindeki yansımalara benzer. Aynanın kendisi asla değişmezken üzerindeki yansımalar koşul ve şartlara göre daima değişmektedir.

Gerçek Sığınak

Gerçek sığınak farkındalığın koşul ve şartlardan bağımsız olarak daima burada olan ayna gibi niteliğine gevşemektir. Bu ayna gibi farkındalık asla değişmez ancak değişimi sergiler. Dolayısıyla ayna Dzogchen için oldukça önemli bir semboldür çünkü o hareketsizlik ve hareketin birlik içerisinde olduğu alandır. Duvardaki aynaya bakıp elini salladığında elinin yansımalarının aynada hareket ettiğini görebilirsin ancak ayna ne hareket eder ne de içerisinde beliren yansımalarından dolayı duvardan düşer. Üzerinde beliren her şey hareket eden bir yansımadır ancak ayna sabittir. Bu nedenle ayna bizlerin zihnine, zihnimizin doğası olan farkındalığa benzer ancak bizler bu farkındalıkta ikamet etmek yerine yansımalara benzeyen kavramsal kimlik yapılarıyla birleşerek; “Ben James, İskoçya’ya da doğdum, bunları ve şunları severim” diyerek James’in süregelen bir James-liği yani James’in hareket eden değişken faktörlerin değişken etkileşimlerine bağlı olarak biçimlenmekte olmak dışında kendi içinden kaynaklanan ayrı ve sabit bir kendiliğe sahip olduğu algımıza dayanan yanılgısal ve yanıltıcı kendilik paketimiz içerisinde sıkışırız. Bununla birlikte, buna dayalı olarak hayatta yaptığımız şey ise bu sahte kimlik algımızı doğrulayıp durmak üzere onun alışkanlık kalıplarının peşinden koşmak ve karşılaşmak istemediği zorluklardan kaçınmaktır. Bu gerçekten oldukça ağır ve sonu gelmeyecek bir işe sahip olduğumuz anlamına gelir; daima bir şeyleri düzeltmeye, biçimlendirmeye, iyileştirmeye çalışmak, bu çok fazla ve sonsuz bir yükümlülüktür. Sonsuzdur çünkü kavramlar, duyumsamalar, hisler, anılar ve planların durmak bilmez akışı içerisinde sonunda ulaşıp artık işim bitti diyerek kalabileceğimiz bir yer yoktur.

Dolayısıyla hareketsizlik ve hareketin aynı olmadıklarını ancak birbirlerinden farklı da olmadıklarını ve bir ayrılamazlık hali içerisinde olduklarını anlamak hayattır. Onlar ikilik içerisinde değildirler. Ayna içerisindeki yansımadan ayrı durmaz, yansımalar aynadır ancak yansımalar hareket ederlerken ayna hareket etmez. Bu mahayana’nın engin anlayışıdır: biçim boşluktur; ister bir bardak, ister bir insan isterse de bir köpek biçimi olsun, içlerine baktığımızda onlarda gördüğümüz sonsuzca bölünebilecek hareketli bileşenlerin akışı içerisindeki bir birleşimdir. Herhangi bir biçimde herhangi bir bireysel öz görmek imkansızdır. Ancak boşluktan ayırt edilemez de olsa yine de ortada görünen bir biçim vardır. Biçim boşluğun gösterimidir. Meditasyon uygulayıcıları olan bizler için hayatın her anı, ister uykulu olalım ister enerjik,

ister rahatlamış olalım ister ağrı ve sızılı, ister yalnız olalım ister seviliyor hissedelim, tamamen dinamiktir. Oluyor ve geçiyor, beliriyor ve kayboluyor.

Peki kime oluyor? Ego pozisyonumuzdan cevap verirsek; bize oluyor. Ego pozisyonumuz için bu çok açık ve net bir şekilde ortada görünüyor. İşte bu yüzden farkındalığa sığınmak oldukça önemlidir. Çünkü bu egosal anlayış yüzünden daima bir şeylerin olduğu çalkantılarla dolu dışsal yüzeydeki reaktiflik içerisinde sıkışıp kalıyoruz.

Yol Ayrımları: Hangi Yolu Seçmeli

Meditasyon uygulayıcıları daima bakma ve görme cesaretine sahip olmalıdırlar. Daima yol ayrımlarına geliyoruz ve önümüzde iki farklı yol kendisini gösteriyor: bunlardan birincisi; kendime tekrar tekrar anlatıp durduğum ve diğer insanların da bana anlattıklarını içeren kim olduğum, nasıl olduğum, neye benzediğim, neleri sevdiğim, neleri sevmediğim vb. ile ilgili hikayelere inanmaktır. Diğer ise şunu görebilmektir; Bu bir hikaye, kendime anlattığım bir hikaye, o bir gerçek olmaktan ziyade gelip geçmekte olan bir öykü, peki neyin üzerinden gelip geçiyor? Bu açık farkındalıktır.

Farkındalık saf ışığa benzer. O bir renge sahip değildir ve dolayısıyla hiçbir şeyin üzerine kendi rengini yansıtmaz. Bir tiyatro oyununda sahnenin farklı yönlerini farklı renklerle aydınlatan spot ışıklarını görebiliriz ancak biz uygulayıcılar hiçbir renklendirme istemeyiz. Renklendirme aydınlığın saf ışığının filtrelenmesidir. Farkındalığın saf ışığı varsayımlarımız, inançlarımız ve alışkanlık biçimlenmelerimiz ile belirli renkler alır ve görünüşlere de kendi renklerini yansıtır. Böylece bazı faktörler tarafından çekilirken bazıları tarafından itiliriz. Değer ve önem algılarımız bu şekilde oluşmaktadır.

Bu biziz. Değerlilik algısı dışarıdan oluşturulmuyor. O nesne olarak ele aldığımız görünüşün kendi sahip olduğu herhangi bir özellikten kaynaklanmıyor. Bu değerlilik algısı zihnimizin sadece göstermesi ya da bu doğrudan farkındalığın perdelenerek dolaylanması ile ilişkili olarak kendisini gösteriyor ya da göstermiyor.

Dzogchen metinlerine baktığımızda daima doğrudanlık ve dolaysızlık ile karşılaşırız. Dzogchen sınırsız, dolaysız ve kesintisizdir. Oysa ki ego benliğimiz bu doğrudan farkındalık ile kalmak yerine daima şeyler hakkında düşünür, şeyleri anlamaya çalışır ve olaylara kendi yapısının gözünden bakarak onları alışkanlıkları, arzuları, çocuklukta yaşadıkları ve geçmiş

hayatlardan gelen karmik eğilimleriyle çeşitli renklere büründürür. Deneyimin bu şekilde dolaylanması, bu dolaylama edimini gerçekleştiren, deneyimin akışına deneyimden ayrı, deneyimi dışarıdan izleyerek yargılayıp yorumlayan bir kişi olduğumuzu hayal ederken katılmak anlamına gelir. “Bu bana oluyor. Ben buradayım ve bu olay bana doğru geliyor ve bana dokunuyor ve Ahh! Bu olaydan hiç hoşlanmadım” Oysa hareket alanında deneyimden ayrı olarak var olan ve böylece deneyimi dışarıdan yargılayıp yorumlayabilecek ayrı bir kişi, ayrı bir benlik gerçekte bulunamaz. Bizler hareket alanında dinamik desenlenişlerizdir. Ben olarak ele aldığım özne deneyimim de nesne deneyimi gibi alandaki etkileşim oyununun bir parçası olarak an ve an daima değişmekte ve böylece an ve an kendisini farklı hallerde göstermektedir. Ancak bizler bunun haricinde bir referans noktası olarak gerçekten var olan ayrı, sabit ve süreklilik sahibi bir benliğimiz/kendiliğimiz olduğuna inanmaktayız.

“Ben, benim. Ben daima ben oldum. Küçük, küçücük bir çocuk olduğum zamandan beri ben sadece ben oldum. Yıllar ve yıllar geçip gitti, sana hayatımdan bahsedebilirim! Ben, ben, ben, ben söyledim, ben böyleydim ama yine de her nasıl oluyorsa ben hep aynı ben oldum!”

Aslında hiçbir zaman böyle bir kendiliğe sahip olmadın, daima ve an ve an alandaki faktörlerden biri olarak diğer faktörler ile etkileşim içerisinde desenlenmeler gösterdin ve göstermeye devam ediyorsun. Dolayısıyla ayrı ve süreklilik sahibi bir ben, bir yalandır. Bir aldaniştir. Bir sahtekarlıktır. Bir illüzyondur.

Benlik algımız ben dediğimiz şeyin çevresi daima değişirken çevredeki bu değişimin içerisinde sabit kalarak hareketini sürdüren katı bir biçim olduğunu söylüyor. Oysaki hareket alanında bizler çevrenin içerisinde çevre ile birlikte dinamik olarak an ve an şekillenmekteyizdir. Bedenim çevreden ayrı değil, ben çevredeyim, ben daima bir yerdeyim, bir şeylerleyim, ben dünyadan ayrı değilim. Bir saniyelğine bile olsun dünyadan ayrı değilim. Ancak bizler kendisini göstermekte olan bu gerçek yerine öğrenilmiş varsayımdan yola çıkarak; “hayır bu doğru değil, ben böyle bir kişiyim ve bunları seviyor ve şunları sevmiyorum, bunları istiyor ve şunları istemiyorum” diyor ve bu istek ve kaçınma ile de bu belirli pozisyonun otonomluğu yanılığımızı tekrar ve tekrar doğruluyoruz.

Böylece gün ve gün, an ve an bu cehaletle yaşıyoruz ve böyle bir benlik algısı içerisinde olmak tümünü son derece önemli gördüğümüz sayısız mücadele içerisinde olmak anlamına geliyor. Bu mücadeleleri önemli görüyoruz çünkü benlik algımıza hapsolmuş durumdayız ve bu mücadeleler benlik algımızın pozisyonuna göre kazanç ve kaybı içeriyorlar.

Sekiz Dünyevi Kaygı

Böylece kazanç ve kayıp, galip gelmek ve mağlup olmak, iyi şöhret ve kötü şöhret, sosyal açıdan kabul görme ve dışlanmadır olarak sıralayabileceğimiz sekiz dünyevi kaygıya sahibizdir.

Dünyaya ilişkin bu kaygıları ego için oldukça önemlidir çünkü ego bir diyalogdur. Ego otonom değildir. Kötü hissettiğimiz günlerde kendi içimizde depresif ya da endişeli monologlara girebilir ve bu monologları sürdürürken çevremizde bizimle diyalog kurarak onları kesintiye uğratabilecek insanların olmamasını isteriz. Ancak bu nevrotik monologlar da aslında bir çeşit diyalogdurlar. Çünkü her ne kadar konuşmakta olduğumuz kişi bir başkası olmasa da yine de bir konuşmacı ve dinleyici mevcuttur; ben kendim ile kendim hakkında konuşmaktayım. Dünya oyununun bir parçasıyım ve özne desenlenmeleri de dahil olmak üzere dünyayı dışarıdan yargılayıp yorumlayabilecek ayrı bir varlığa gerçekte sahip değilimdir ancak ego benliği yine de var olmak istemektedir.

Dolayısıyla sığınmak, zihne, farkındalığa sığınmak çok ama çok önemlidir. Bağımlı olup, yapmadığında kendin gibi hissetmeyeceğin için yaptığın eylemler sadece sigara ya da şarap içmek ya da birisiyle öpüşmek gibi şeyler değildir, bizler daha önemlisi düşüncelerimize ve hafızalarımıza da bağımlıyız ve düşüncelerimiz ve anılarımızın bize kim olduğumuzla ilgili gerçeği söylediklerine inanıyoruz.

Psikoterapi alanında bunun hiçbir zaman sonu gelmez, insanlar gelir ve geçen hafta, geçen yıl, çocukluğunda veya geçmiş ilişkilerinde neler olduğunu anlatıp dururlar, daima bir şeyler hakkında hikayeler, kavramlar üzerine kavramlar vardır. Bunu yapıyoruz çünkü ego benliği kendisini sözde otonomluk sahibi sahte bir varlık haline bu hikayelerle getirmektedir. Çünkü onun bu hikayelerden ayrı bir varlığı yoktur. Dolayısıyla sığınma pratiği meditasyon anlamında da oldukça derindir. Beliren duygu ve düşüncelerin peşinden gittiğimde bu ego benliğinin belirimlerle birleşme yoluyla sahte varoluşunu koruyup sürdürme çabasıdır. Ben bu şekilde ben olmaya devam ederim.

Dolayısıyla düşünmek dünyadan ayrı bir kişi olma yanılgısının, ego benliğinin gerçek derin ayrılık ve otonomluk yanılgısının işlevini sürdürmesini sağlayan yakıttır. Meditasyonda buna bakabiliriz; "burada neler oluyor? nasıl bir düşünceden bir diğer düşünceye durmadan koşturur hale geldim? Tüm bu düşünceler gereksiz, ne halt ediyorum ben böyle?

Buldum! benliğimi üretiyorum! Ve düşüncelerin içeriğinin ne olduğunun bir önemi yok, onlara "ben" olmak için ihtiyaç duyuyorum!

Zıplayan topla oynayan bir çocuksan onu sektirmek istersin ve sektirmek için topunu fırlatabileceğin bir yer yoksa sıkılacaktır. Ancak şimdi bir duvara sahipsin ve topu duvardan sektirip geri yakalayabilir ve bunu durmaksızın sürdürebilirsin, bu heyecan vericidir.

Bodhicitta Geliştirmek

Sığınma ile birlikte Bodhicitta ya da bir diğer deyişle diğerkamlık tutumuna sahip olmak da önemlidir. Bu tutum tüm varlıklardaki aydınlanma potansiyeline açık olmaktır. Kuşlar, balıklar ve farklı alemlerdeki tüm varlıklar uyanma potansiyeline sahiplerdir çünkü hepsinin zihni vardır. Bir kuş olmak sahip olduğun uyanma potansiyelinin farkına varma ihtimalini düşürür ancak bu potansiyele sahip olmana engel olmaz. Bir kuş olarak bir solucan gördüğünde beliren heyecan veya bir şahin gördüğünde beliren korkunun ardında bu gelip geçici deneyimlerin üzerinde gerçekleşmekte olduğu gerçek yüzün farkındalığın mevcuttur. Ancak içerisinde sıkıştıkları şartlar sebebiyle elbette kuşlar, inekler ve atlar için bunu görebilmek oldukça zordur.

Bunu karşılaştığımız hayvanlara bakarak anlayabiliriz. Çayıra gidip bebek buzağılara bakabilirsin, onlar sana büyük gözlerle bakacak, yanına yaklaşacak ve birşey istediklerini hissettireceklerdir. Bunun üzerine onlara şöyle seslenebilirsin; sizin için ne yapabilirim canlarım? Küçük bir buzağı sadece rahat edebilmek ister. Ancak onun annesi elinden alınmıştır ve annesi her gün sütü için sağılırken bu küçük bebecik ayrıldığı annesinden yoksun olarak hiçbir şeye anlam veremedi dışarıda dolaşmaktadır. "Möö", ve küçük öküzler, onlar da çayır etrafında koşturup durmaktadırlar. Aslında birşey istemektedirler ancak ne istediklerini bile bilememektedirler.

Dolayısıyla onlar uyanma potansiyeline sahip olmalarına rağmen gördüğümüz üzere içerisinde doğdukları biçimlenme bunu fark edip gerçekleştirebilmeleri adına son derece kısıtlayıcıdır. Bu nedenle Bodhicitta sahibi olduğumuzda içimizde derin bir hüznün belirir. Farkında zihne sahip olan tüm bu varlıklar bu zihnin nasıl olduğuna uyanabilir ve böylece de her şeyin bu zihnin ışması olduğunu görebilir. Ancak onlar içerisine doğdukları biçimlenmenin sınırlarının getirdiği alıklığın içerisinde sıkışıp kalmışlardır. Ve bu onların dünyasıdır. Oldukça küçük bir dünya.

Bu küçük dünya bir mandala değildir. Tibetçe'de mandala'ya karşılık olarak kullanılan kelime '*shal-ye*'dir ve bu dilimizde sonsuz ev ya da uçsuz bucaksız mekana tekabül edebilecek bir anlama sahiptir. Bizlerin dünyası böyle olabilir. Bizler tepeler, nehirler, vadiler gezebiliriz. Bizler küçük inekçikler gibi etrafı elektrikli tellerle çevrilmiş bir alanda değiliz. Aksine hareket etme özgürlüğüne ve çok fazla şeye erişime sahibiz.

Peki kim bu çok fazla şeyi deneyimleyen? O zihindir. Zihnin içeriği son derece küçük ve dar olabilir ancak bu içerik halen zihnin açıklığında belirlemekte, yani farkındalık tarafından aydınlatılmaktadır. Bunun aksine zihnin içeriği son derece geniş, zengin ve derin olup batı kültürü, sanat, opera ve köklü bir kültürel birikimde taşıyabilir ancak bu durumda da tüm bu içerik halen farkındalığın yani zihnin açıklığında belirlemektedir. Dolayısıyla ister bir inek ol ister entelektüel bir insan, zihnin içeriğinin zihnin kendisi olduğu paradigması içerisinde hareket ettiğin ve zihninin doğası farkındalıkta ikamet etmediğin sürece kaybolacaksın.

Tüm varlıklar mutluluk ve mutluluğun köküne sahip olsun diyerek tüm varlıkların mutluluğu için çalışacağım diye düşündüğümüzde uyanışa onlarla birlikte ulaşmak, onları da özgürleşmeye götürmek isteriz, çünkü tüm bu varlıklar farkındalığa, bu rahatlık, açıklık ve özgürlük potansiyeline sahiptir. Onlar uyanabilirler, bu Buda kelimesinin anlamıdır; Buddhi; uyanmak, bu rüyadan, bu aldaniştan dışarı çıkmak anlamına gelir. Tibetçe'de ise buna *Sang-ye* denilir *sang* temizlemek ve *ye* ise artmasına izin vermek demektir. Engelleri temizlersin ve simültane bir şekilde oluşunun tabanında , kaynağında potansiyel halinde var olan nitelikler açığa çıkma imkanı bulur.

Benliğin küçüktür ancak farkındalığın uçsuz bucaksız bir potansiyele sahiptir, dolayısıyla bu Bodhicittamızdır. Bu varlıklara baktığımızda onları taban/zemin/kaynak ile ilişkilerini baz alarak görmemizi sağlar. Tüm varlıkların tabanı/zemini/kaynağı saf farkındalıktır. Zihindir. Bu onların gerçek kökenidir. Bunun idraki bizim sonsuz vizyonumuzdur, eğer bu uçsuz bucaksız vizyonu kapatıp bakış açımızın referans noktasını küçük ego benliğimiz olarak ele alırsak, varlıklara "senden hoşlanıyorum ve senden hoşlanmıyorum." gözüyle bakar ve onlara baktığımızda onların değerini belki kendilerinin de farkında olmadığı tabanlarının/zeminlerinin/kaynaklarının potansiyeline göre değil de kendi küçük benliğimizin onların küçük benliğine olan pozisyonuna göre belirler ve dolayısıyla ego benliğimizin dar vizyonunun yargı ve yorumlamalarına sahip oluruz. Bu gerçekten üzerinde düşünmeye değer bir konudur.

Şimdi birkaç dakikamızı buna ayırıp sakince oturacağız; tanıdığın insanları düşün, eğer bir kedi veya köpeğin varsa onları düşün, komşuların ve iş arkadaşlarını düşün, onlar potansiyel Budalardır. Onlar Buda doğasına sahip varlıklardır. Ama iş yerindeki patronunu düşündüğünde onu potansiyel bir Buda olarak mı görüyorsun? Yoksa aşağılık herifin teki olduğunu mu düşünüyorsun? Dolayısıyla bunun üzerine düşünmelisin; durumu okuma biçiminin dayandığı şey nedir? Varlıkların değerine ilişkin yorumlaman nereden geliyor? Eğer tüm varlıklar Buda doğasına sahipse ve Buda doğası tüm varlıkların en derin gerçeğiye belki de şöyle düşünmek zorundayız: öyleyse nasıl oluyor da bu noktaya değin hiçbir anlayışım yok ve “bu kişiden hoşlanmıyorum ve bu kişi iyi değil ya da bu kişi büyüleyici ve bu kişi çok özel” algılarına tamamen hapsolmuş durumdayım. Böylece benlik bilincimdeki ön yargı filtrelerim tüm varlıkların sonsuz açık potansiyelini görmeme engel oluyor. Bu Bodhicitta'ya uyanmanın temelidir.

Üç dakika meditasyon

Tamam. Bir kedin varsa herkesin kedileri sevmediğini bilirsin. kedileri seviyorsun ve kedilerin şahane olduklarını düşünüyorsun. Kedinle birlikte saatlerce vakit geçirmekten hoşlanıyorsun. Ancak bazı insanlar onları sevmiyorlar. Peki bu nasıl olabiliyor? Olabiliyor çünkü benliğin için kedinin değeri kedi de değil senin zihnindedir. Değer objede değil bilincinin ona atfettiğindedir. Bunu görmeye başladığımızda artık insanları gördüğümüzde onlarda gördüğümüz nahoşluğun kendi zihinsel biçimlenmemiz olduğunu bilebiliriz. Aynı şekilde hoşlandığım ve değer verdiğim kişilerin onlarda algıladığım hoşluğu ve değerliliğe de yine benim inşamdan kaynaklanmaktadır. Bilincim onlara değer atfeder çünkü onlar bilincim için değerli olan niteliklere sahiptirler. Böylece “bu kişi diğer kişiden daha ilgi çekici ve etkileyici” derim. Ancak bu benim zihinsel deneyimimdir. Dolayısıyla dünyanın yorum ve yargıların ötesindeki çıplaklığı ile arama set çeken ben kendimimdir. Karşılaştığım herşeyi kendi ego benliğimin varsayımlarının, hoşlandıklarının ve hoşlanmadıklarının süzgecinden geçirmekteyim. Dolayısıyla gerçek Bodhicitta'ya sahip olmak istiyorsak insanları bu süzgeçten geçirmeden, berrak bir şekilde oldukları gibi görebilmeliyiz. Peki nasıllar? Ne görmekteyiz? Hareket görmekteyiz. Bu hareket nedir? Biçim ve renktir. İnsanlar ışıktır, insanlar sestir ve ışık ve ses de daima devinim halindedir. Ancak ben bununla kalmak yerine dünyayı alıklaştırıyorum.

Tüm duyumsayan varlıklar Buda doğasına sahiptirler, tüm duyumsayanlar varlıklar Buda zihninin parçalarıdır ve tüm duyumsayan varlıklar Budadırlar. Ben de Budayım. Senin Buda doğanı kendimden gizleyen kendimimdir. Kendi Buda doğamı kendimden gizleyen de yine kendim, yani

gerçek ve önemliymiş gibi tutduğum karmaşık tutumlar, yargılar ve inançlar koleksiyonudur. Ben kendimi körleştiriyorum. Ben kendimi gölgeliyorum. Bu bir yandan son derece berbat bir durum ancak bir diğer yandan baktığımızda şunu görmemizi de mümkün kılıyor ki: eğer bunu yapan bensem, bunu yapmamak da yine benim elimdedir.

Yani kaderim başkalarının elinde değildir. Kaderim onların ne yaptığı ve nasıl davrandığının elinde değildir. Son tahlilde onlar ve yaptıkları daima benim tarafımdan yorumlanılmaktadır. Dolayısıyla zihnime bakmalıyım çünkü harika birisi, berbat birisi, iyi birisi, kötü birisi diyip duran bu yorumların tümü zihnimde beliren ve zihnimden geçen deneyimlerdir. Bunların tümü aynadaki yansımalarıdır. Ancak bu yansımalarla birleştiğim sürece kendimi aynanın kendisi olmaya bırakamayacağım.

Böylece görüyoruz ki; bilgelik ve şefkat/merhamet birlikte doğarlar. Eğer zihnin kendisi olan farkındalığa uyanırsak zihnin içeriği olarak beliren hisler, hatıralar, yorum ve yargılamaların gelip geçici desenlenmeleriyle özdeşleşmeye olan düşkünlüğümüzü bırakacak ve böylece herkesin gerçekte nasıl olduğunu daha berrak bir şekilde görebileceğiz. Üstelik onlar kendilerinin gerçekte nasıl olduklarını göremeseler bile !

Ancak bu şuna benzemez; “ah, bu kişiye şunları yansıtıyordum çünkü o annem gibi görünüyordu. Şimdi bu terapi sayesinde bunun farkına vardım ve artık bunu yapmayacak dolayısıyla bu kişiyle daha iyi bir ilişki kurabileceğim.” Burada üzerinde durduğumuz dualistik düzeydeki etkileşimlerimiz değildir. Burada üzerinde durduğumuz diğerlerinin nasıl ve kim olduklarına ilişkin algılarımızın tümünün kendi öznel deneyimlerimiz olduğu gerçeğidir. Eğer bu gerçeği görür ve bu öznel deneyiminin herhangi bir gerçek yargı oluşturma kapasitesinden yoksun olduğunu anlayabilirsek, bu öznel deneyime yapışmayı bırakabilir ve böylece diğerleriyle yorum ve yargılarımızdan yoksun bir şekilde dolaysızca mevcut olmaya başlayabiliriz ve bu da gerçek şefkatin temelidir.

Bölüm 2

Bu buluşmanın biraz ilginç olduğunu fark etmemiz gerektiğini düşünüyorum. Şu anda aynı mekanda yer aldığımız, aralarda buluşup sohbet ettiğimiz ve

bedenlenmiş görünüşlerimizin bir araya gelişiyle yüz yüze bakarak oturduğumuz zamanlardan farklı bir deneyim içerisindeyiz.

Şu anda bedenlenmiş görünüşlerimiz yerine bir ekran üzerindeki imajlarımızı görmekteyiz. Hareket alanında tezahür eden özgün görünüşlerimiz şu an burada bir ekranda belirlemekte olan imajlar haline gelmiş durumdadır. Peki bulduğumuz bu yer neresi? Buluşmamızın zemini neresidir? Bizler zihnin, farkındalığın açıklığında buluşmaktayız. Eğer düşünce ve yargılara kapılacak olursak bu bir çeşit engel yaratacak çünkü böylece bu deneyimi daha önceki buluşmalarımız ile karşılaştırıp kıyaslamaya başlayacağız. Ancak basitçe rahatlar ve açık olursak, buradayız, bu deneyim beliriyor ve uzaklık bir anlam ifade etmiyor çünkü son tahlilde daima uzayda buluşuyoruz. Uzay annedir, uzay boşluğun ışıltılı yüzüdür. O açıktır ve her birimiz bu açıklığın içerisindeyizdir. Eğer rahatlar ve açık olursak, işte burada birlikteyiz.

Meditasyon Yönergesi

Genel olarak alışlageldik anlamda meditasyon yapıyorsak, özellikle bir inzivadaysak, dışarıya bir sınır çeker ve bu sınırın ötesine geçmeyeceğimizi deriz. Bir diğer deyişle bu uyarımlarla aramıza set çekmek, kendisini gösteren türlü olayların kışkırtmaları ile ilişkimizi kesmektir. Bu daha detaylı görebilmek için deneyim alanını sınırlandırdığımız anlamına gelir. Bu laboratuvar ortamında yapılan bir araştırmanın sağlıklı olabilmesi için gerekli hijyeni korumak adına bazı kuralların uygulanmasına benzer. Bu uygulamada sınırlandırmak istediğimiz ilk şey bedenimizdir. Bu duyularımızı bedenimize geri toplamak, bedenin tam mevcudiyetini hissetmek ve onu fazla hareket etmeyen bir duruş içerisinde tutmaktır. Bu yeni deneyimler için açıklıkla etrafa bakmak yerine sadece burada, olduğun yerde olmaktır. Sadece burada olacağız. Çünkü bu hareketsizlik, kendi haline bırakıldığında neyin hareket edip neyin etmediğini görebilmeye imkan verecektir. Zihnin kendisi hareket etmiyor ancak zihnin içeriği, zihnin kendisini deneyim olarak gösteren yönü durmaksızın hareket ediyor ve yine de bu hareketsizlik ve hareket birbirinden ayrılmıyor.

Öyleyse şimdi sakince oturuyor ve bu spesifik uygulamadaki spesifik amacımız gereği bedenimizin çevresindeki hiçbir şey ile ilgilenmiyoruz.

Bedenin ardından sesimiz geliyor; konuşma kapasitemiz. Onu da devindirmeyi bırakıyoruz. Sessizlik diyalog kurabilme potansiyeli demektir ve birinci bölümde incelediğimiz gibi bizler ego benliği ile özdeşleşme halinde bu diyalogu muhattabımız ister dünya, isterse de kendimiz olsun genellikle egosal ilgilerimizi referans alarak kuruyoruz; “mutlu muyum, üzgün müyüm? İyi miyim, kötü müyüm? Şimdi bu diyalogun içerisinde kalmak yerine biraz diyalogun kaynağında kalacağız. Sessiziz. İfade edecek hiçbir şey yok. Hayatta beliren deneyimler üzerine içimizde konuşup durarak muhasebeler yapmamıza gerek yok. Böylece kalarak nefesimizin üzerine konuşma titreşimleri yüklemeksizin özgür bir şekilde içeriye ve dışarıya akmasına izin veriyoruz. Konuşma nefese yüklenen titreşimlerle oluşmaktadır. Nefesi alırız ve onu verirken yükselen havaya gırtlığımızdan belirli titreşimler vererek belirli sesler ortaya çıkarırız. İletişim bu seslere eklediğimiz anlamlandırmalara dayalıdır. Yani aslında ses titreşen nefestir ve dolayısıyla eğer üzerine titreşimler yüklemesek nefesin sadeliği kendisini gösterir. Şimdi bunun olmasına izin vereceğiz.

Dörde kadar sayarak nefes al, ikiye kadar sayarak nefesi tut ve tekrar dörde kadar sayarak nefesi dışarıya bırak, al, tut ve bırak, al, tut ve bırak. Bu dört-iki-dört yöntemi uygulama anlamında oldukça kolay ve dengeye getirme anlamında oldukça kullanışlıdır. Öyleyse bunu biraz yapalım.

İki dakika meditasyon.

Bu çalışmanın ardından;

Nefes tekniğini uygulamayı bırakarak oturmaya devam ediyoruz, artık sadece oturuyoruz ve nefesimizi kendi doğal haline bırakıyoruz. Zihnimiz, boş farkındalığımız açık ve bu açıklıkta otururken, bu açıklığın uzayında sayısız görünüş belirip kaybolmakta; dışarıdaki sesler, odanın içerisindeki sesler, duygular, düşünceler...

İster dışsal olsun ister içsel, ne belirirse belirsin müdahil olmaksızın doğal bir şekilde belirip kaybolmalarına, yani zihninin içeriğinin zihninin uzayındaki hareketine izin ver. Akışı sekteye uğratmanın bir gereği yok. Eklenilecek veya çıkarılacak hiçbir şey yok. Biraz önce konuşmadan nefes alıp verirken nefesimize hiçbir şey ekleyip çıkarmadığımız gibi zihnimizi de hiçbir yapay teknik uygulamaksızın tamamen olduğu gibi bırakıyoruz. Rahatlamış ve açık bir şekilde oturmaya devam ediyorsun. Zihninin uzayında birçok içerik durmaksızın beliriyor ve kayboluyor. Onlardan birşey kazanmaya ihtiyacın

yok, onlara birşey yapmana gerek yok. Elbette benliğimizin görünüşler üzerine köklü bir müdahil oluş; düzenleme, yargılama ve seçip ayırma alışkanlığı var. Bu eğilime fazlaca kapıldığını her fark ettiğinde bir süreliğine dikkatini tekrar nefesine bırakıp ardından tekrar odaksız açıklığın ta kendisi olarak odaksız açıklıkta kalmaya devam edebilirsin.

Sakin, sade, akışa izin veren ve her ne olursa olsun kendisini gösteren her şeye karşı aynı; sakın, sade, misafirperver, müdahalesiz.

Evet şimdi biraz bunu yapalım.

Beş dakika meditasyon.

Evet. Bu şekilde rahatladığımızda artık organizmalar dünyasındaki bir organizmayızdır. Ego benliği dünyadaki görünüş ve olaylara kendi biçimlenmesine göre özel değerler atfetmekte ve daima bu özel değerlerin peşinden koşup aksinden kaçmaktadır. Ancak bu şekilde kaldığımızda artık buna gerek yoktur.

Ego benliğinin değer atfediş ve bununla birlikte gelen bu değerlerin peşinde koşma ve aksinden kaçma yolundaki sonu gelmez aktivitesi bizleri egzersiz tekerleğinde koşan farelere benzetir. Fare koşar, koşar ve koşar ancak hiçbir yere ulaşamaz. Aynı şekilde bizler de samsara'da daima meşgul, meşgul ve meşgulüzdür ancak gerçekten elde ettiğimiz bir şey yoktur. Çünkü hareket alanında değişim değişmeyen tek şeydir ve bazen kendi atfettiğimiz değerlere göre önemli birşey elde etmiş görünsek bu daima kaybolmaya mahkum olan geçmişte kalmaktadır.

Cehalet/Görmezden gelme

Şimdi biraz cehaletin/gerçeği görmezden gelmenin doğasına ve bu duruma nasıl geldiğimize bakmak faydalı olabilir. Bildiğiniz gibi Dzogchen öğretileri görüş, meditasyon, aktivite ve netice olarak dört kısma ayrılarak organize edilmiştir ve bunların arasından görüş önce gelir. Görüş bir felsefe değildir. Görüş bir teori de değildir. Görüş dikkatimizi gerçeğin kendisini gösterebilmesine imkan sağlayacak şekilde yerleştirme yoludur. Diyelim ki bir kırsalda yürüyorsun ve bu esnada manzarayı görmek istedin; ayaktayken bakarsan görecekğin çimenlerin üzerine uzanıp yeryüzünden nelerin doğmakta

olduğuna çok daha yakın bir Şekilde bakacağında göreceğinden oldukça farklı olacaktır. Dünya daima burada ancak ayakta durduğun ve çimenlere tepeden baktığında onunla ilgili birçok Şey senin için gizli kalacaktır. Dolayısıyla görüş daima olanı grebilmekle alakalıdır.

Dzogchen Görüşü

Öyleyse Şimdi bu görüşü Dzogchen ve Anuyoga yüksek Tantrası bakış açısına göre açıklayacağım. Bu görüş, taban/zemin/kaynak, yol ve sonucu (ground, path, result) içeren üç yn ile bağlantılıdır.

Taban temeldir, kaynaktır. Her Şeyin kaynağıdır. Her Şey nereden geliyor? Kaynaktan geliyor. Dolayısıyla bu kaynağı görüp ona aılabilirsek gerçeğin berraklığına sahip oluruz. Ancak kaynağı göremeyip ona kayıtsız kalırsak bu imkansızdır. Yol bu kaynağı görmek ve netice ise bu kaynaktan asla ayrılmamaktır. Bu, kaynak ve onun tezahratının; hareketsizlik ve hareketin doğal ikiliksizliğine ermek anlamına gelir.

Her Şeyin temeli olan taban/zemin/kaynak parçaların birleŐmesi ile oluŐmamıŐ ve katıŐsızdır. Bu onun birinci niteliğidir. O herhangi bir Şey değildir. Evler, motorsikletler, bedenler, kekler, kayalar ve dağlar; hakkında bildiğimiz her Şey farklı bileşenlerin bir araya gelmesiyle oluŐmuŐlardır. İnsanlar olarak Şeylerin nasıl oluŐtuđunu inceleyen birçok bilim dalına sahibiz; jeoloji, okyanus bilimi ve neden-sonuç ile faktörlerin karşılıklı etkileŐimi üzerine bilgi toplayan daha bir çok bilim dalı, ancak kaynak, temel tüm bunların ötesindedir.

O *rang-jung*; kendiliğinden var olandır. O hiç kimse tarafından üretilmemiŐ ve hiçbir tanrı tarafından yaratılmamıŐtır. Bu da onun ikinci niteliğidir. O bir başlangıç ya da bir sona ve aynı zamanda hiçbir sınıra sahip değildir. Her Şey onun içerisindedir. Hangi yöne gidersen git, bu kaynağın, bu zeminin içerisindedir. Bu kaynak, bu zemin herhangi bir yer ve süre sahibi değildir. O hiçbir kavramla kavranılamaz ve diğer Şeylerle karşılıklı ilişki içerisinde değildir. O sadece açıktır. Ancak onun bu uçsuz bucaksız açıklığı l bir açıklık değil sonsuz bir potansiyeldir.

Bildiğimiz her Şey kompozittir; süt, süt inekten gelir, inek çalıları yer ve bu böylece uzayıp gider. Peynir sütten geliyor, peynir uzmanları tarafından farklı bileŐenlerle hazırlanan farklı peynirler alıyorsun. Kapitalist modern ekonomimizi oluşturan bu metaların hepsi kendi özel isimlerine, niteliklerine,

pazar ve toptan satış fiyatlarına sahipler. Ancak kaynak, zemin böyle değildir. O bizim bir şeyleri ifade etmek için kullandığımız hiçbir yöntem ile ifade edilemez. O kavramlar ve dilin ötesindedir ancak yine de oluşumuzun temelidir.

İki Olanak

Bu tabanın/zeminin/kaynağın bir diğer niteliği onun hiçbir kategori içerisine sığdırılamayacağıdır. Onun hakkında hiçbir şey diyemeyiz, o sadece odur. Ancak o iki olanağı kendisinde barındırır. Bunlardan birincisi onun farkındalığı, ikincisi ise onun farkında olmayıştır. Onun farkındalığı varsa, onun ayna gibiliği kendisini gösterir. Ayna farkındadır, ayna açıktır ve kendisini ayımsızca misafirperverlik ettiği yansımalarından savunmaya ihtiyaç duymaz.

Bu aynanın üzerinde tabanın/zeminin/kaynağın potansiyeli olarak kendisini gösteren birçok yansıma açığa çıkmaktadır ve bu deneyimlerin tümü öznel bilinç süzgeçlerimizin genişliği ile orantılı çeşitlilikte belirip kaybolmaktadır. Dolayısıyla bir ilkokul öğretmeni ya da bir otobüs şoförüysen daha sıradan şeylerle alakadar olursun. Ancak örneğin bir hastahane laboratuvarında çalışıyorsan, zamanının bir bölümünü kan örneklerine, biyopsi sırasında organlardan alınan parçalara ve bazen de dışkı örneklerine bakarak harcarsın. Normalde kimsenin dışkısına bakmak istemezsin. Ancak laboratuvarında bakıyorlar. Yani dünyamız; önemli ve önemsiz gördüğümüz dünya vizyonları, benliklerimizin sosyal rollerine, profesyonel eğitimlerine, yaşlarına ve kapasitelerine bağlı olarak görecelidir. Bu şu anlama geliyor; bu dünya her birimizin farklı bir tarafından bakarak belirli küçük bir kısmını görebildiği inanılmaz derecede karmaşık bir heykele benziyor. Her birimiz onun ufak bir köşesinden bakıyor ancak gördüğümüzü onun mutlak gerçeği olarak ele alıyoruz. “İşte bu! Dünya böyle bir yer!” Böylece her birimiz kendi ufak vizyonumuzun dünyanın tamamı olduğunu düşünüyoruz.

Ancak taban/zemin/kaynak böyle değildir. O algılayan bir benlik, bir kişi, bir özne değildir ve dolayısıyla bir benlik, kişilik, öznellik süzgeci ile görüşü sınırlandırılmamıştır. Farkındalık şeylere bakmakta olan bir kişi, nesnelere gören bir benlik değildir. Farkındalıkta herhangi bir kimse yoktur. Tamamen açıklık içerisinde olduğunda farkındalık halindedir. Bu sırada belirimler tezahür etmeye devam etmektedir ve farkındalığının uzayında bir hatıra

kendisini gösterebilir; “Evet orada tatildeydin ve bu harikaydı.” Beliren bu hatıradaki bilinç için bir aşinalık vardır ve böylece dikkatin bu hatıraya kilitlenme eğilimi gösterir. Bu anda önünde iki olasılık vardır. Bu olasılıklar farkındalığın açıklığında kalmaya devam etmek ya da beliren imaja kapılarak onun öznesi olan bir kişi, bu imaja bakan bir benlik biçimine bürünmektir.

Açık Kaynak

Açık kaynak/tabandan/zemin bir amaçlılığa, bir ajandaya sahip değildir. O yansız ve nötrdür. O iyi olduğuna inanılan bir tanrıya benzemez. O tüm bu herhangi bir kavramla ifade edilmesi mümkün olmayan ve aslında gerçek bir varlığa da sahip olmayan kendi boşluğu ile bir görüşleri ayrımsız bir biçimde sergilemektedir.

Ancak eğer kendi gerçeğini belirli bir benlik ve dolayısıyla bu görüşleri de nesnel gerçekliğe sahip olan nesnelere olarak ele alarak farkındalığından ayırt edilemez olan kaynağın/tabandan/zeminin açıklığını ve onun sergilediklerinin boşlukla birliğini görmezden gelersen tutunma kendisini gösterir. Böylece açık farkındalığın uzayında beliren özne ve nesne olarak ele aldığın her şeyin gerçekliğine inanırsın ve bu da ızdırap döngüsü samsara'nın başlangıcıdır;

“Burada gerçek bir şey var; gerçek bir nesne (eşya) tarafı, ve de gerçek bir kişi var; gerçek bir özne (ben) tarafı ve gerçek bir şey oluyor! Bana oluyor!”

Samsara'nın Başlangıcı

Bu samsara'nın başlangıcıdır. Bir şey var: sözde gerçek bir nesne tarafı ve bir kişi var: sözde gerçek bir özne tarafı ve bir şey oluyor. Bana oluyor, benim için oluyor. Bu gerçek bir varlığa sahip özne ve aynı şekilde gerçek bir varlığa sahip olan katı nesnelere (eşyalar) algısı, kaynaktan/tabandan/zeminden ayırt edilemez açık farkındalıkta ikamet etmediğinde belirir. Burada olmadığında, kaynağın potansiyelini kendi boşluğundan ayırt edilemez bir şekilde gerçek varlıklar oluşturmaksızın gösteriminin berraklığından mahrum kalırsın ve nesne tarafı kendisini gösterir. Böylece kaynağın/tabandan/zeminin boşluğu ile bir görüşler sözde gerçek nesnel varlıklara sahip ayrı ayrı nesnelere olarak görünürler. Bununla birlikte bu durumda kendi gerçeğimiz de açık sonsuz

farkındalık yerine bir özne tarafı biçimlenmesi, sabit, belirli ve gerçek bir varlığa sahip, algılayıcı bir ego benliği olarak görünmektedir.

Bu şu anlama geliyor; deneyimin içeriği okyanusun daima hareket eden dalgalarının oynak desenlenmelerine benziyor. Dalgalar görünüyor ancak okyanusun derinliği gizli kalıyor. Ancak okyanusun derinliği olmadan dalgalara sahip olamazsın. Bu bir teori değildir ve bunu doğrudan olarak deneyimleyebiliriz. Oturduğumuzda ve açık farkındalıkla kalarak hiçbir şey yapmadığımızda deneyimler tıpkı okyanusta belirip kaybolan dalgalar gibi gelir ve giderler. Onlar kendiliğinden belirmekte ve kendiliğinden kaybolmaktadırlar. Kendiliğinden özgürleşme denilen bu bu durum Dzogchen'de önemli bir odak noktasıdır. Çünkü her ne belirirse belirsin, müdahil olmaksızın, onlarla birleşmek ya da onlardan kaçınmaksızın oturduğunda, iyi, kötü, üzüntülü, neşeli demeden tümünün geçip gittiğini görürsün. Zihnin kendimiz, özne yanı olarak ele aldığımız belirimleri dahil tüm içeriği, tüm deneyimler, tüm görünüşler harekettir ve an ve an taze bir şekilde kendisini gösteren hareket yakalanılması ve sahip olunması mümkün olan bir şey değildir; burada ve gözden kayboldu bile!

Zihnin içeriklerini yakalamaya çalışmak rüzgarı yakalamaya çalışmaktan farksızdır. Bizler bu yakalanılamazlığı yakalayabilmek için an ve an tazeliğe belirip kaybolan boşluk ile bir görünüşlerin yakalanabilmesi mümkün olmayan hakkında konuşulamazlığı üzerine yakalayabileceğimiz kavramlar üretiriz. Aslında görünüşler gibi kavramlar da daima kaybolup gitmekteledir. Ancak yine de bizler durmaksızın kavramlara yapışarak kalıcı ve gerçek özne ve gerçek nesnelere algısını yaratmaktayız.

Cehalet/gerçeği görmezden gelme basitçe ifade etmek gerekirse farkındalığın ilk tadının kendisini göstermesine izin veren ince deneyimin eksikliğidir; şu anda berrak değil bulanıkız, herşeyi kavramsallaştırmaya, herşeye kavramlar ile bakmaya oldukça alışmış durumdayız. Bunu daha az yaptığımızda deneyim açığa çıkmaya başlayacak, bu ilk deneyim özne ve nesnenin ötesindeki farkındalığın kendisi değildir. Ancak ona yakındır. Çünkü gerçek nesnelere olarak ele aldığımız görünüşlerin kavramların ötesindeki olduğu gibiliğine açılmaktayızdır ama benlik referanslılığımız, bu açılmayı gerçekleştiren gerçek bir kişi olma algımız halen sürmektedir; "Açılmakta olan bir kişiyim" ancak yine de hareket ve akış artmıştır ve bu şekilde biraz kaldığımızda gerçek nesnelere algısı ile birlikte gerçek bir özne olma algısı da çözülecektir. Peki ama öyleyse ben kim olurum? Sadece bu. Sadece bu;

tanımlanamaz açıklık, ışıltılı ve huzurlu mevcudiyet, hiçbir,şeye ihtiyacı olmayan ve doygun, hiçbir şey tarafından örtülmemiş ve çıplak, daima taze, sadece burada.

Ancak ardından kendini yeniden kaybolmuş halde bulursun, çünkü belirimler farkındalığının uzayında doğal hallerinde belirip kaybolmaktayken, onlardan birinin peşinden gittin ve bu odaklanma sadece sabit ve gerçek nesnelere algısının değil aynı zamanda sabit ve gerçek bir özne algısının da belirmesine sebep oldu.

Bazı meditasyon sistemleri nesneye odaklanarak nesne olarak ele aldığımız görüşlerin belirimini azaltmaya çalışmak yoluyla kendisi için yapacak birşey bırakmayarak özneyi gittikçe inceltmeye çalışır. Ancak Dzogchen'de bunun yerine biz özneye odaklanır, onun yabancılaştığı tabanına/zeminine/kaynağına gevşemesine izin veririz ve böylece onun nesnelere açıklık duyma sebebi de zaten ortadan kalkar.

Özne açtır, çünkü o kendi kaynağından yabancılaşmıştır. Eğer taban/zemin /kaynağın farkındalığındaysak hareket alanında herşey çabasızsız olarak katı bir gerçeklik algısından yoksunca en uyumlu şekilde belirir. Herşey ile gerektiği kadar meşguliyet kendisini eforsuzca gösterebilir. Ancak tabandan/zeminden/kaynaktan bağlantımız koptuğunda katı, sabit ve gerçek nesnelere dünyasındaki katı, sabit ve gerçek ayrı bir özne olduğumuz algısı içerisine düşer ve şöyle düşünürüz; “ben sadece bu benlikten ibaretim ve hayatımla ilgilenmem gerekiyor, tüm bu şeyleri yapmak ve hayatımı çekip çevirmek için mücadele etmek zorundayım.”

Bu zihniyetin içerisine sıkıştığında yapılacak çok işin olacak ve daima meşgul olmaya mahkum olacaksın. Ve bunun en trajik yanı da şu ki kendinin gerçekte nasıl olduğunu görmeyişinden ileri gelen bu meşguliyet, aynı zamanda gerçekte nasıl olduğunu görmeyi engellemeye devam edecek bir bariyer işlevi de görecektir.

Izdırap çekmekte olan hiçbir kişi yoktur. Izdırap çeken, bir şeylere aç olan ve bazen de mutlu ve doymuş olan, yani duyumsayan varlık, boş ve farkında zihnin bir ifadesidir. Zihnin, kendi kaynağı olan bu zihne kör olan bir içeriği, bir görünüşüdür.

Geleneksel Bir Örnek

Bu durum ineği ahırında yatarken onu aramak için tepeye giden çiftçiyi anlatan geleneksel örneğe benzer. Doğru yere bakmıyoruz. Aydınlanmanın uzaktaki bir tepenin üzerinde olduğuna ve buraya ulaşmak için bir yolculuğa çıkmamız ve birçok şey yapmamız gerektiğine inanıyoruz. Aynı zamanda kendimize bakıyoruz ve hazır değilim, ben böyle bir kişiyim, ben çok hata yapmaktayım, ben mutsuz bir sosyal yaşama sahibim vs. diyoruz. Bu zihnimin uzayında neden ve koşullara bağlı olarak belirlemekte olan ve zihnimin bir içeriği olan kendim kavramına yapışıp kaldığım anlamına geliyor. Ve bu temel alınarak bakıldığında da Buda-lık oldukça uzak görünüyor. Dolayısıyla yola çıktığın yer gerçek yüzün olan farkında zihin yerine kavram olan kendin ise yolculuk gerçekten uzundur. Ancak kavram zihinden gelmektedir. Onun zihinden başka bir kaynağı yoktur. Zemin kaynaktır. Sadece bir fabrika, bir üretim noktası vardır. Bu boş ve açık arena, Dharmadatu, ister özne, ister nesne olarak ele alınsın tüm görünüşlerin içerisinde belirlediği uzaydır. Dolayısıyla uygulama daima zihnin gelip geçici içeriği ile özdeşleşmeye olan saplantımızı gevşetmektir. Şimdi biraz bunu yapacağız.

Rahat bir pozisyonda oturuyoruz. Gözlerimizi açıp önümüzdeki uzaya, önümüzdeki boşluğa herhangi bir yere odaklanmayacak şekilde yerleştiriyoruz. Bu bir açıklık uygulamasıdır. Şimdi her ne olursa olsun, farkındalığının açıklığında her ne belirirse belirsin peşinden gitmeden ve def etmeye çalışmadan öylece kal.

Burada anahtar nokta uygulamaya “ben, ben James, bedenimdeyim ve meditasyon yapıyorum” gibi algılarla başlamamaktır. Eğer bunu yaparsak olanı olduğu gibi bırakarak kalmak yerine olanı en başından öğrenilmiş inanç, varsayım ve kavramlarla örtmüş olacağız. Eğer bir yemek yapıyorsan ve yaptığın ilk şey tavaya on tane acı biber atmaksa bu yemeğin nasıl olacağı en başından bellidir; acı olacak! Dolayısıyla eğer; “ben meditasyon yapıyorum” ile başlıyorsan bu daha en başından öğrenilmiş inanç, varsayım ve kavramlarla referans çerçevesini belirlediğin anlamına gelir. Biz bunu istemeyiz. Bu benim bedenim, ben bu bedende yaşıyorum. Zihnim beynimdir gibi inanç, varsayım ve kavramları bırak. Otur ve sadece deneyimle.

Bırak ve farkındalığında rahatla. Bu sırada bazısı bedensel dediğimiz, bazısı dışarıdan geçen bir motorsiklet dediğimiz, bazısı yan odada oynayan

çocukların sesi dediğimiz deneyimlerin hepsi daima olduğu gibi farkındalığımızın uzayında beliriyor ve kayboluyor. Beliriyor ve kayboluyor. Beliriminin gelmesine ve gitmesine, gelmesine ve gitmesine izin ver. Bu müdahil olmayış hali içerisinde kalmayı sürdürürken dikkatini zaman zaman belirip kaybolan bir duyumsamaya, bir düşünceye, herhangi bir belirime, herhangi bir referans noktasına tutunmuş halde bulabilirsin. Alışkanlığımız ve eğilimimiz bu yöndedir ve bunun meditasyonda da kendisini göstermesi oldukça normaldir. Ancak müdahalesizce açıklıkta kalmaya devam ettiğinde bu da belirip kaybolan bir diğer deneyimden ibaret olacaktır. Ve şimdi bir başka deneyim, bir başka deneyim ve bir başka deneyim beliriyor ve kayboluyor.

Dolayısıyla eleştirme; peşinden gitmediğin gibi geriye çekilip gözlemleyen bir kişi olarak yargılamaya da girme, zihnin uzayında belirip kaybolan nesne belirimleri gibi özne belirimleri de herhangi bir kalıcı gerçeklik oluşturmaksızın an ve an belirmekte ve kaybolmaktalar. Bir anlığına ben gibi hissedildi ve gitti bile! o katı değil, o ince!

Bizler varoluşumuzu düzenlemiyoruz, bizler hareket alanındaki belirişimizi herhangi bir ideal duruma getirmeye çalışmıyoruz. Sadece sessizce oturuyor ve neler olduğunu görüyoruz. Küçük bir çocuk olduğunu imgele; belki altı yaşındasın ve gecenin ortasında büyüklerinin aralarında konuştuğunu duyarak yatağından kalkıp onları dinlemek için kapılarına gidiyorsun. Büyüklerin konuşuyorlar ve onların seni görmesini istemiyorsun. Halının üzerine oturmuş ve dinliyorsun ancak bu senin dünyanın değil, konuşulanlar seni ilgilendirmiyor. Eğer gürültü yaparsan annen gelecek ve seni yatağına yollayacak. Yani yakınsın ancak müdahil değilsin. Ne ileri gidip birleşiyorsun ne de geri çekiliyorsun. Evet. Şimdi biraz bu uygulamayı yapacağız, uygulama esnasında kendini dağılmış bulursan dışarı nefes vererek açıklığa dönebilirsin. Buradasın ve deneyimin akışı devam ediyor.

Üç dakika meditasyon

Evet. Bu şekilde oturmak sıklıkla biraz acayip görünebilir çünkü bu bizlerin alışlageldik hali değildir. Anahtar nokta hareketi düşman olarak görmemektir. Huzurunu ya da dinginliğini çalan hareket değildir. Hareket hareketsizlikten ayrılamaz. Hareket hareketsizliği yok edemez. Hareket hareketsizliğin

gösterisi, hareket hareketsizliğin nefesidir. Zihnin gökyüzü gibidir ve onun içerisinde esen yumuşak bahar rüzgarı, çiçekleri hareket ettirmektedir.

Dolayısıyla zihnin hareketini durdurmaya çalışmıyoruz. Bunu yapmaya teşebbüs eden birçok meditasyon türü vardır. Ancak hareket ve hareketsizlik zihnin doğasının ta kendisi olmasına rağmen, bu yöntemler hareketsizlik iyi ve hareket kötüdür gibi önyargılar doğurabilmektedir. Problem ne hareketsizlik ne de harekettir, problem hareketsizlik ve hareketin birbirinden ayrılmasıdır.

Ego kendi tabanından/zeminden/kaynağından ayrılma halidir. Ego oluşumuzun tabanından/zemininden/kaynağından yabancılaşmamızdır. O otonomluk ve ayrılık sahtekarlığıdır. Zihin hareket ettiğinde ve duygu ve düşünce, özne ve nesne görünüşleri belirdiklerinde onlar her nasıl olursa olsunlar, zihnin hareketleridir.

Zihninde beliren bu görünüşlerin oldukları gibi belirip kaybolmalarına izin vermek yerine onların anlam veya değerleri üzerine kavramsal yorumlamalar içerisine girdiğinde, onlara değerler atfeden ve bununla birlikte bu iyi ve bu kötü, bundan hoşlandım ve bundan hoşlanmadım yargılarında bulunan ego hareketin ile özdeşleşirsin ve böylece elinde sadece hareket kalır. Çünkü bu durumda hem egosal hareketlere hem de deneyim alanında beliren hareketlere sahiptir. Bu şekilde hareketsizlikte ikamet etmek oldukça zordur. Oysa bizler daima orta yolu takip eder ve bir yönü dışlayıp diğerini seçmeyiz. Biz sadece oturuyoruz. Deneyim, hareket, her nasıl tarif ediyorsak; bir şeyler oluyor ve kayboluyor. Nerede oluyor? Burada oluyor. Bunu nasıl biliyorum? Çünkü buradayım. Ne olarak buradayım? Açık farkındalık. Burada açık farkındalık yerine James olarak olduğum anda ben de hareketin içerisindeki bir diğer hareket olurum.

Dzogchen'in Üç Yönü

Dzogchen'de hakikatte birbirlerinden asla ayrılmayan üç yönden bahsedilir. Bunlardan birincisi farkındalığımız, boşluk olan gerçek yüzümüzdür. O, zihnimizin temelini kavranılamazlığıdır. O, taban, zemin ya da kaynaktan ayrı değildir. Bu açıklık kendisini kendi uzayında beliren nitelikler olarak göstermektedir. Bu nitelikler herşeyin bir çırpıda kendisini gösterdiği deneyim alanı olarak belirmektedir. Bu ikinci yöndür ve ardından üçüncü yön gelir.

Üçüncü yön, alanın içerisinde, bu alana dışarıdan dahil olan ayrı ve bir otonom bir düzenleyici olmaktan ziyade bu alanın bir parçası olarak diyalojik belirimler göstermekte olan kendimiz olarak ele aldığımız spesifik hareketlerdir. Bizler alanın, alandaki bir hareketiyizdir. Kırşala gittiğinde büyüyen vahşî bahar çiçeklerini görebilirsin, bir esinti çayır boyunca devinir ve çiçeklerden bazıları bu esintiyi yakalayıp titreşmeye başlar. Bizler alandaki çiçekleriz ve alan da kaynaktan ayırt edilemez.

Bizler alandan kopmamaktayız ve koptuğumuz algısı Budizm'de cehalet/gerçeği görmezden gelme dediğimiz şeyin ta kendisidir. Bu, dünyaya dışarıdan katılan, ayrı ve otonom bir benlik algısıyla dünyanın bir parçası olduğumuz gerçeğini görmezden gelmektir. Annenin bedeninden çıktın ve doğduğunda muhtemelen annen bir yatakta yatmaktaydı ve yatak da bir ev ya da hastahanedeydi. Bu bağlantıyı matruşka bebekleri gibi çoğalttıkça çoğaltabiliriz. Annenin bedenindeyken bir göbek bağına sahiptin, annenin bedeninden çıktığında bu göbek bağı kesildi ancak bir an bile geçmeden nefes alışverişine bağlandın çünkü nefes alıp vermeseydin ölecektin. Amniyotik sıvının içerisinde süzülürken göbek bağı yoluyla besin aldığın bir diyalog bir bağlantılılık halindeydin ve ardından annenin bedeninden çıkmanla birlikte şimdi de dünya ile iletişim halindesin ve sen annenin karnına oturduğun plasenta dışarıya itilirken sen de hareket ediyor ve annenin göğüslerinden yavaş yavaş süt emmeye başlıyorsun. Durmaksızın nefes alıp vermektedir. Bu senin alana katılımındır. Bunun üzerine ebeveynlerin sana bir isim verirler. Senden bütünden ayrı bir kişi olarak bahsedip fotoğraflarını akrabalarına gönderip şöyle söylerler; “bu kız yeni doğdu ve onun ismi bu, o büyük annesine çok benziyor.” Bu hikayeleri anlatmaya başladığımızda bebeği yavaş yavaş dünyanın dışarısına çekiyoruzdur. Ancak yine de bebek annesi ile birlikte ve eğer anne hastalanıp ölürse bebek hayata devam edemeyecektir. Bebek daima bir yerde olmak zorundadır. Doğum sırasında bir problem olduğunda da bebek kuvöze alınır. Hareket alanında bizler daima bir yerdeyizdir ve bu bir rastlantı değildir. Bizler daima olduğumuz yer ile birlikte belirmektediriz. Çünkü bir hareket olarak görünüş/ifşa oluş alanının bir parçasıyızdır ve bağımlı oluşum ilkesine tabiyizdir. Biz bağımsız değilizdir. Bu pasif bir bağımlılıktan ziyade daimi bir diyalogu işaret eder. Bu harekettir. Bu katı ve sabit bir özne ve katı ve karşısındaki katı ve sabit nesne görünüşlerinin ikiliğini değil özne ve nesne görünüşlerinin uyum içerisinde birlikte belirip birlikte kayboluşlarını sağlayan nabzın atışıdır. Çiçekler çayırdan ve çayır da zeminden gelmektedir.

Oturma Uygulaması

Uygulamada otururken ilgilendiğimiz belirimlerin meydana geldiği alan ve bu alanı açık taban/kaynak/zemin ile ikilikten yoksun halde tutmaktır. Bu yüzden deneyimler belirlediğinde müdahil olmaz ve onların kendiliğinden belirip kaybolmalarına izin veririz. Deneyimi yakalayıp isimlendirdiğimiz ve katılaştırdığımızda ve onu tabandan/zeminden/kaynaktan ayırırız. Çiçekleri koparıp vazoya yerleştirdiğinde onların öldüğünü görebilirsin. Onları güzellikleri için koparır ve bir vazoya yerleştirirsin ancak onlar bir veya iki günlüğüne güzelliklerini sürdürseler dahi ardından hızla solup giderler.

Öyleyse şunu unutmamalısın ister özne, isterse de nesne görünüşleri olsun, önemli olduğunu düşünerek tutunup boşluktan ayırdığın herşeyi öldürürsün. Öldürürsün çünkü bu boşluk onların kaynağı olan sonsuz açıklık Dharmadhatudur. Bu tüm Budaların kaynağıdır. Buda gülümseyen, ışıltılı mevcudiyettir ve o bu kaynaktan ondan ayrılmaksızın belirlemekte olan oluşturdur. Budalık, Budanın özel mülkiyeti değildir. Herkes Buda doğasına sahiptir ve bu herkesin taban/zemin/kaynaktan ayrı olmayışıdır.

Dolayısıyla meditasyonda temel yönergemiz daima, beliren herhangi bir deneyimi onunla ilgili yanlış bir şey varmış gibi itmeye çalışma ya da özel bir değeri ve önemi varmış gibi ona yapışma demektir. Çünkü itme veya yapışmaya sebep olan her iki yorumlama da zihninin hareketinden ibarettir. Herhangi bir gerçek nesnel varlığa sahip olmayan boşluk ile bir deneyimleri bilincimizin kavramsal yapıları ile sözde katı ve gerçek nesnelere haline getiriyor ve ardından da onlara karşı güçlü bir şekilde istek ve kaçınma uyguluyoruz. Ancak burada amacımız an ve an beliren deneyimlerin taban/zemin/kaynağın boşluğu ile ayırt edilemezliğini görmektir.

Dalgalar suyun yüzeyinde hareket ederken suyun çeşitli şekillerdeki biçimlenmeleri olmaya devam ederler. Okyanusun dalgalar göstermesi, dalgaların okyanustan farklı olduğunu göstermez. Ancak yine de dillerimiz dalgaları tanımlamak için kullanılan birçok sözcüğe sahiptir. İngilizce’de bazı dalga biçimlenmelerine 'beyaz atlar’ ve genelde hava rüzgarlı olduğunda beliren ufak damlacıklar şeklindeki dalga biçimlenmelerine de “köpük” deriz. Böylece artık dalgayı okyanustan ayrı birşeymiş gibi düşünmenin yollarına sahibiz! Gerçekte okyanusun yüzeyinde beliren ancak okyanustan ayrı olmayan gelip geçici belirimler onlara dalga dediğimizde artık okyanustan ayrı

şekilde düşünülebilien sözde ayrı gerçek varlıklar, sözde katı nesnelere haline gelmişlerdir. Ancak bu ayrılık düşüncelerimiz tarafından yaratılmış bir sanrıdan ibarettir.

Aynı şekilde gökyüzündeki bir bulut da gökyüzünden farklı değildir. Ancak yine de şöyle söyleriz; “bu bulut çok beyaz” ya da “bu bulut yağmur bulutuna benziyor.” Böylelikle bulutu gökyüzünden ayrı bir şeymiş gibi ele alırız. Yine aynı şekilde aynadaki bir yansıma da bakıyor ve ne kadar da güzel diyoruz. Bu boş aynanın potansiyelinin parıldayan bir tezahürüdür. Duvara baktığında yüzünü göremezsin. Duvar sana yüzünü değil kendisini gösterir çünkü duvar, duvar ile doludur. Ancak ayna boştur ve boş olduğu için de sayısız yansımalar gösterebilmektedir. Tüm bu yansımalar aynanın boşluğunun, bu boşluktan ayrılmadan tezahür eden gösterimidir. Ayna, bulut ve yansıma; tüm bunlar oturduğumuzda ve deneyimler an ve an belirip kaybolmaktalarken bizlere onları oldukları gibi bırakmayı, hiçbir şey eklememeyi, bölüp parçalamamayı, pişirmemeyi, üzerlerine baharatlar serpmemeyi, ham ve çıplak halde bırakmayı işaret eden geleneksel örneklerdir. Bunu yaptığımızda kullandığımız efor gittikçe azalacak ve zihin tamamen rahatlayacak. Buna orijinal halde kalmak denilir.

Ancak zihin bu haldeyken de onun uzayındaki hareket an ve an kendisini gösteren özne ve nesne belirimleriyle durmak bilmez bir şekilde devam edecektir. Bu hareket potansiyelin kendisini sergileyişidir. Böylece meditasyondan kalkıp zihnin, açık ve boş farkındalığın, tabanın/zeminin/kaynağın alanda, ayrı, sabit ve gerçek bir benlik yanılgısı içerisine girmeksizin alanın bir parçası olarak, alandaki diğer biçimlenmeler ile birlikte diyalojik bir şekilde an ve an tezahür eden biçimlenmelerinden birisi olarak çevreyle etkileşime girdiğimi görebilirim; buradayım, konuşuyorum, yürüyorum, çay yapıyorum. Her ne yapıyorsam yapayım, yaptığım yer zihnin uzayındaki deneyim alanının içerisidir.

Yani diyelim ki bir sandviç hazırlayacağım. Ekmeği kesip içerisine biraz peynir koydum. Şimdi bir sandviçim var. Sandviç zihindir. Peynirin cinsi, ekmeğin niteliği, tüm bunlar görünüşdür, tüm bunlar deneyimdir, tüm bunlar taban/kaynak/zemin olan zihninden ayrı değildir. Eğer bu güzel bir ekmek ya da eğer bu berbat bir ekmek ve bunu bir daha almayacağım dersem bu zihnimin açıklığı değil ego bilincimin yansımasıdır. Dolayısıyla görünüşün olduğu gibiliği ile kal, hayatın belirimine yakın ol ve daima yansıtma,

yorumlamalar yapmaya, daima fikirler bildirmeye değin amanvermez ihtiyacını gevşet. Evet! Şimdi daha çok dünya ile dolusun. Şimdi dünyanın parçası olduğunu hissediyorsun. Çünkü yorumlamalar yaptığın sürece dünyadan ayrılık algısı içerisindeydin. Sanki dünyadan, alandan ayrı olup dünyayı, alanı dışarıdan yargılayıp yorumlayan ve ondan sorumlu olan ayrı bir benlik, ayrı bir kişiydin. Bu çok ama çok büyük bir yükür. Bu daima düzenlemeye çalışmak, daima neyin doğru olduğuna karar vermeye çalışmaktır. Ancak paradoks şudur ki; daha az yorumladıkça zihnin daha parlak olacaktır.

Dzogchen'de Berraklık/Netlik (Clarity)

Berraklık/Netlik, Dzogchen'de tarif edildiği şekliyle kavramsal olmayan berraklık/netliktir. Bu bizlere okulda öğretilen şey değildir. Eğitimin tamamı kavramsal gelişime, kavramsal detaylandırmaya dayalıdır. Uygulama ile kal ve sadece rahatla, ne yaparsan yap rahatlık ile kal. Şimdi bir yemek molası vereceğiz ve bu sırada her ne yapıyorsan yap, dışarı nefesle rahatla ve çevre içerisinde hareket eden bedenini hisset. An ve an çevre ile birlikte belirlemekte, her bir adım sonrası başını çevirdiğinde odanın bir başka yönü bir başka sana kendisini sunmakta, yani odanın potansiyeli ve başının açısı birlikte beliriyor ve ayakkabılarını bağlamak için eğilirsen bambaşka bir görünüşler topluluğu kendisini gösterecek. Eğer bu görünüşler topluluğunu kavramsallaştırır "bu benim ayakkabım" dersin bu zamanın dışına çıktığın anlamına gelir. Şimdi geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek vardır. "Bu ayakkabıları iki yıl önce aldım, bla bla bla, ne büyük hikaye! Ancak bunun yerine sadece eğiliyor ve ayakkabılarını bağlarken hareket eden bileğini hissediyorsan, bu özgün durumun belirim anında mevcudiyet halindesin demektir. İşte bu da bizim meditasyondan sonraki uygulamamızdır.

Evet, şimdi bir aramız olacak, yüzyüze buluşmamışken görüşürüz demek biraz saçma görünüyor ama an içerisindeki durumumuz budur. Şimdilik görüşürüz.

Bölüm 3

Evet. Öyleyse başlayalım. Öncelikle biraz sessizce oturarak başlıyoruz.

Rahatlamış bir şekilde omurganın ağırlığını taşımasına izin ver ve hiçbir

ajandaya sahip olmaksızın ve hiçbir müdahalede bulunmaksızın beliren her şeye açıklık içerisinde kal.

On dakika meditasyon

Evet. Bu uygulamamızın temelidir. Daha önce de gördüğümüz gibi uygulamamızın temeli müdahil oluş içerisinde girmemektir. Çünkü eğer müdahil olursan muhtemelen tuzağa düşecek ve tıpkı ağa takılan bir kuşa benzeyeceksin. Düşünme işini yapanın kendin olduğunu düşünebilirsin ancak aslında böylece düşünce senin ben-lik düşünceni yakalamaktadır.

Cehalet/Görmezden gelme

Gerçeği görmezden gelme ya da farkındalıksızlığın önceki bölümlerde ele aldığımız niteliklerine tekrar bakacak olursak, kaynaktan ayrılış, yani samsara'nın başlangıcı sihirli bir illüzyona benzer. Bu rüyada olan birşey gibidir. Aslında olmamaktadır ama oluyor gibidir. Elbette ona inanıyorsan. Bu şu anlama gelir ki bu ontolojik ya da varlıksal bir olaydan ziyade zihinsel bir olaydır. Sıcak yaz yolunda bir serap deneyimlendiğinde gördüğün şey sudur ancak gider bakarsın ve orada su falan yoktur. Aldanmışsındır. Ya da meşhur örnekte olduğu gibi bir yaz akşamı hava kararırken ve dolayısıyla görüşün netliğini kaybetmişken kırsal yolunda karşında bir yılan görür ve paniklersin, oysa gördüğün şey bir yılan değil bir halattır. Bu örnekler algımızın doğasını özetler. Genel Budist anlayışa göre: ister ses, ister tat, ister ne olursa olsun duyu organları yoluyla gelen tüm veriler, gelen verinin ait olduğu duyusal bilinç tarafından formüle edilir ve ardından diğer yedi bilinçle birlikte kalpteki sekiz taç yapraklı bir lotus üzerine yer aldığı söylenen akli/düşünsel bilince (*yid kyi nampar shepa*) aktarılır. Ve bu bilinç, zihinsel donukluk, arzu, kaçınma, kıskançlık ve kibir ve diğer her türlü duygusal reaktiflik dalgalarını içeren beş zehir bilincine oldukça yakın çalışmaktır. Aynı şekilde bu bilinç, herşeyin kaynağı/zemini olan bilinç (all ground consciousness) denilen edinilebilecek tüm ikicil deneyimlerin kaynağı olan bilinç ile de oldukça yakın işlev görmektedir. Bu kaynak/zemin açık farkındalık olan kaynak/zemini değil belirimleri kendi filtresinden geçirerek katı ve gerçek bir varlığa sahip nesnelere olarak gören ve ele alan şeyleştirici, tutuk bilinçsel zemindir. Böylece gözlerimizle bakar, bir şey görür ve şöyle düşünürüz; bir ağaç algılıyorum, bir araba algılıyorum, beyaz bir araba

algılıyorum. Bu bize olanı görmek gibi görünmektedir. “İşte orada. Pencereden dışarıya bakıyorum ve yolda park etmiş beyaz bir araç görüyorum.” Budist bakış açısına göre bu “beyaz araç” benim bilincimin bir inşasıdır. O sadece bir yorumlamadır. Böylece görebiliriz ki, gündelik algım yanılgılıdır. Kendiliğinden var olan nesnelere gördüğüme ve duyduğuma inanıyorum. Oysa aslında bilincimin öznel bilgisi ortada olan ışık, renk ve biçimin potansiyeli ile çalışarak nesneyi, arabayı yaratmaktadır.

Yani arabayı algıladığım an, bu arabayı yaratıyorum demektir. Bu algılama kadar bir yaratmadır da, ve yaratma yeni bir doğuma işaret etmektedir. Böylece yaptığım şey düşüncem ile otomobili doğurmaktır. Dolayısıyla bu bir zihinsel eylemdir ve görmezden gelme/cehaletin ta kendisidir. Çünkü kaynak görülmediğinde, bu araba ve diğer nesne görünüşleri kendiliğinden var olan gerçek nesnel varlıklara sahipmişler gibi algılandıklarında her yer katı ve gerçek nesnelere dolu gibi görünmektedir.

Böylece şimdi dünyadaki tüm bu nesnelere anlamlandırmak, onlara değerler atfetmek, neyin önemli ve neyin önemsiz olduğunu belirlemek zorundayım ve bunu da kültür ve eğitimime göre yaparım. Bazıları için arabalar hiç önemli değilken bazı içinse son derece önemlidir. Bazıları onlar hakkında oldukça fazla şey bilirken bazıları çok az şey bilir. Araba sokakta değil zihnin içeriğindedir.

Farkındalık ya da Farkındalısızlık

Böylece zeminin aktivitesi olan zihinsel aktivite bir düşünen, birşey hakkında düşünen bir kişi olarak ele alınacak şekilde karıştırılmış ya da saptırılmıştır. “Arabayı gören benim ve gördüğüm şey bir arabadır.” Ancak biraz önce gördüğümüz gibi, bu ben dediğim, ben kendim dediğim şey de aslında farkındalığının üzerindeki bir deneyim, yani deneyimlediğim birşeydir. Dolayısıyla aslında ben bir araba görüyorum dediğimde bir arabayı deneyimlemekten ziyade bir araba nesnesi deneyimleyen kendim öznesini deneyimlemekteyimdir. Ama ben kendimi farkındalığımda belirlemekte olan bir diğer deneyim olmaktan ziyade tartışılmaz derecede katı ve kalıcı gerçeğim olarak gördüğümünden şöyle düşünürüm; bir araba görüyorum, ben bir aptal değilim, işte araba orada! İşte bu şekilde an ve an yine değişen deneyimler olarak deneyimin belirişine olan katılımımı kendimden gizlerim.

Özne ve nesne birlikte şekillenerek hareket ettiğinde bu birlikte belirim (Co-emergence) oyunudur ve ikilik içermemektedir. Ancak ben beyaz bir arabaya bakıyorum diye düşündüğümde burada özne, ben ve nesne yani arabanın tamamen ve gerçekten ayrıştığı algısı vardır. Böylece özne ve nesne aslında zihnin, zihnin boşluğundan ayrılmaksızın belirip kaybolan değişken hareketleri olmalarına rağmen sabitlik ve gerçeklik algısıyla donanırlar ve böylece içeride, bu bedenin içerisinde ve onun sahibi olarak var olan süreklilik sahibi gerçek bir benlik ve dışarıda var olan gerçek katı nesnelere yanılışı oluşur. Dolayısıyla karşı karşıya duran sabit ve gerçek bir ben ve diğer sabit ve gerçek nesnelere algısı vardır. Böylece ben olmayan her şey diğeridir ve benim de onların arasından benlik algımı doğrulayanların peşinden koşmam ve diğerlerini def etmem gerekir. İşte görmezden gelme böyle işlemektedir. Bu tabanın/kaynağın/zeminin doğmamış potansiyeli kendisini çıplak bir şekilde gösterirken bu gösterimin hakikatini üzerini örten durmak bilmez bir yorumlama sürecidir.

Aynaya bakıyorsun ve bir yansıma görüyorsun. Ancak gördüğünün bir yansıma olduğunun farkında olmayarak “bakın ben aynanın içindeyim, işte bu benim” diyorsun. İşte bu şekilde yansımanın doğası gizleniyor. Çünkü aynaya baktığında gördüğünü bir yansıma olarak değil kendin olarak ele alıyor ve aynayı da bu algını doğrulama aracı olarak kullanıyorsun: “evet, bu benim, işte böyle görünüyorum.” Böylece aslında aynı anda hem farkındalık hem de farkındalısızlık olanağına sahipsin, çünkü yansıma aynada ve bunu fark edebilirsin ancak sen kendine bakmaya devam ediyorsun.

Dolayısıyla geleneğe göre, belirimler farkındalığın uzayında belirlemekten herhangi bir belirime tutunma gösterimle birlikte beliren görmezden gelme/cehalet (co-emergent ignorance) denilen noktaya gelersin ve bu noktada iki olasılık vardır, bunlardan birincisi bu şeyin aslında hiçbir şey yani sadece zihnin boşluktan ayrılmamış bir hareketi olduğunu görmek ve ikincisi ise onu katı bir şey, gerçek bir nesne olarak görmektir ve belirimi ikinci olasılıkta olduğu gibi katı bir şey, gerçek bir nesne olarak gördüğümüzde artık ortada bu şeyi, nesneyi gören, sahip olduğu eğitim, kültür, yaşadığı dönem vb. gibi kendi biçimini oluşturan öğelere göre yorumlayan ve buna göre tepkiler oluşturan bir özne algısı da vardır.

Özetleyecek olursak görmezden gelme/cehaletin ilk adımının beliren görünüşleri açık, boş ve tanımlanamaz tabandan/zeminden/kaynaktan

ayırmamız olduğunu görmek önemlidir; yazın yolda gördüğün bir seraba baktığında gördüğün havada ışımakta olan bir harekettir, var olan herhangi katı ve gerçek bir şey yoktur ancak var olduğu aldanışına düşüyorsun; “orada bir şey var.” Ardından bu potansiyeli alışkın olduğun referans çerçevelerine yerleştirerek onu belirli bir şey olarak kavırıyor ve ikinci adımı atıyorsun. “Evet, bu su, yolda su var.” Bunun sonrasında ise geriye gördüğünü sandığın suya doğru ilerlemek kalıyor. Çöllerde insanlar bu tip seraplara kapıldığında yollarını kaybedebiliyor ve başlarına büyük işler açabiliyorlar.

Deneyim Akışı

İşte bu yüzden metinler sıklıkla samsara'nın bir rüyaya benzediğini söylerler. Bu hiçbir şeyin olmadığı anlamına gelmez. Ancak olan bir illüzyondur ve gerçek olduğuna inandığında seni aldatır. Dolayısıyla seni aptallaştıran kendi inancın ve sözde gerçek şeylere duyduğun özlemindir. Bir şeyler istiyoruz çünkü belirli bir kişi olmak istiyoruz, çünkü ayrı, sabit ve gerçek bir benlik olarak var olduğumuza ikna olmuş durumdayız. Hareket alanında bizler görünmekteyiz ancak var olan herhangi bir şey değiliz yani oluşumuz kendiliğinden kaynaklanan süregelen bir kendilik, işte bu benim diyebileceğimiz gerçek bir benlik içermemektedir. Dolayısıyla hareket alanında bizler bir deneyim akışıyızdır.

Bu oldukça önemlidir. Çünkü eğer oturduğumda ve düşünceler zihnimde belirildiğinde bu zihinsel aktiviteyi kendimin bir yönü olarak ele alır ve ben düşünüyorum diyerek, kendimi “düşünen bir kişi” olarak konumlandırırsam alışlageldik benlik hikayem devam edecektir.

Ancak meditasyon uygulamasında görmek istediğimiz zihinsel aktivitenin sözde kendimizin bir yönü olmaktan ziyade kendimiz olarak ele aldığımız belirimlerin zihinsel aktivitenin bir yönü olduğunu görmektir. Tabi düşünce yoluyla zihinsel aktivitenin bir yönü olan bu değişken belirimlerin dışında gerçekten var olan ayrı ve katı bir benlik algısı üretebilir ve onu gerçekmiş gibi görünen ancak aslında yine zihinsel aktivite tarafından üretilen bir sahte varoluş haline getirebiliriz. Peki zihinsel aktivite nedir? Taban/kaynak/zeminin beliren ve kaybolan, beliren ve kaybolan enerjisidir. Ve söylemiş olduğum gibi geleneğe göre, taban/kaynak/zemin tamamen tamamen nötrdür. O sadece potansiyeldir.

İçeride var olan katı ve süregelen, sabit ve gerçek bir ben, bir özne ve dışarıdaki katı nesnelere algısı ile hayatımızı ciddiye alır, hayattaki yapılarımızı sürdürmenin önemine inanırız ve dolayısıyla hayat hayli katılaşır.

Elbette bir ailen varsa ve çocuklarını doyurup okutman gerekiyor olabilir. Bu anlayış tüm dünyayla birlikte onları da ardında bırakıp gitmen gerektiği anlamına gelmiyor.

Bunun yerine bu dünyanın bir akış olduğunu görmeyi gerektiğini işaret ediyor. Çocukların an ve an daima hareket ediyor, daima bir şeyler yapıyorlar. Etrafı dağıtıyorlar, bunu yapıyorlar, şunu yapıyorlar, mutlular, üzgünler, düşünüyorlar, kalkıyorlar, ağlıyorlar, onlar an ve an yeni bir oluşta beliriyorlar ancak bizler bu benim çocuğum ve ben de bu kişiyim ve ona daima böyle davranırım şeklinde bir fikre sahip olduğumuzda katı ve sabit varlıklar algısı içerisine girerek hayatın genelinde de olduğu gibi durumu ağırlaştırıyoruz. Oysa ki akışla birlikte aktığında, an ve an dünyayla birlikte belirdiğinde hayat çok daha kolaylaşır. Aile terapilerinde mutlu ailelerin son derece akıcı olduğu ve pek de iyi fonksiyon göstermeyen ailelerin ya çok yapışkan ya da çok mesafeli olduğunu ve dolayısıyla akışkanlıklarının oldukça az olduğunu tekrar tekrar görmekteyiz.

Özne ve nesne olarak ele aldığımız görünüşlerin birbirlerinden ayrılıp ikiliğe girmeksizin birlikte aynı anda uyum içerisinde belirdiği deneyimin akışı gerçeğin nasıllığıdır. Onu icat etmemize, yaratmamıza gerek yoktur ve kendimizi de an ve an bu akışın içerisinde taze taze belirip kaybolurken buluruz. Ancak eğer bu nabzı kaçırsak şeylerin ritminin dışında kalırız ve bu ikiliği, karşıtlığı yaratır; hoşnutsuzluk ya da arzu ve alışkın olduğumuz tüm kaos.

Shinë

Ayrılık problemin ilk sebebiydi. Çünkü beliren görünüşü tabanı/kaynağı/zemini olan boşluktan ayırdık ve katılaştırdık. Şimdi buradan hareketle meydana gelen birbirlerinden ayrı, birbirleri ile karşı karşı gelmiş gerçek özne ve nesnelere algısı kendisini göstermekteyken olan biteni daha net inceleyebilmek adına yine bir ayrılığa, bu defa yine bir özne olarak da olsa öznenin alışageldiğimiz oyunundan biraz uzaklaşmaya ihtiyacımız olacak. Bu yüzden de uygulamadaki shinè ile başlayan genel aşamalara sahibiz. Shinè ya da sakin kalış denilen uygulama dingin bir

şekilde kalarak alışkanlıksal müdahil oluş ve bir şeyler yapma gerekliliği hissini azaltmayı ele alır. Peki bunu nasıl yaparız? Dışsal açıdan bunu basit bir şekilde dikkatimizi burun deliklerimize odaklayarak yaparız. Muhtemelen çoğumuz için bu uygulama oldukça tanıdık ve bir çeşit başlangıç seviyesi uygulaması gibi geliyor. Ancak biz Dzogchen geleneğinde bu uygulamayı zaman zaman yaparız. Çünkü bu uygulama bir yönden bir otomobilin frenlerinin çalışıp çalışmadığını kontrol etmek gibidir. Frenleri kontrol etmediysen yola çıktığında problem yaşayabilirsin.

Shinë uygularken sakın bir şekilde otururuz. Dikkatimizi burun deliklerimizdeki nefes alış ve veriş hissine getirir ve buna odaklanınız, bu geçmiş düşüncelerin peşinden gitme ya da gelecek düşünceleri bekleme alışkanlığımıza karşın fren vazifesi görür. Hiçbir duygu düşüncenin peşinden gitmeden sadece odağımızda kalırız. Böylece bu kısıtlayıcı odaklanış daima duygu düşüncelerin, bir şeylerin peşinden gitme, anda olanla olduğu gibi kalmaktan dağılma alışkanlıklarımızın daha çok farkına varabilmemizi sağlar. Eğer daima bir şeylerin peşinden gidip dağılıyorsan ve bu dağılma sana çeşitli sohbetlere girip durmanı ve hayatta olan bitenlerin aktif bir parçası olmanı sağlayan bir çeşit sosyallik gibi geliyorsa, bu sana olumlu bir şey gibi görünebilir ancak yavaşlamayı denersen göreceksin ki aslında bu esiri olduğun bir alışkanlıktır. Belki de daima sosyal ortamlara koşman arkadaş canlısı sosyal bir kişi olduğun için değil sadece bir şeyler yapmadan durmadığın içindir. “Daima sosyal ortamlara çekiliyorum, çünkü dingince olanla olduğu gibi duramıyorum. Daima müdahil olmak zorundayım çünkü sadece dinleyemiyorum.”

Dolayısıyla kendimize sıradan özne ve nesne ikiliği algısı içerisinde bulunduğumuz durumu fark edebilmek adına bir görüş açısı verebilmek için biraz bu şekilde otururuz. Şimdi bunu yapacağız. Dik olarak oturuyoruz. Bu uygulamada bakışımız burnumuza doğru inik olarak konumlanıyor. Dışarıya bakmıyoruz. Çevremiz ile ilgilenmiyoruz. Bu uygulamada dünyamızı çok ama çok küçük bir hale getirmek istiyoruz. Odağımızı sadece burun deliklerimizdeki nefes alışveriş hissine veriyoruz ve dikkatimizin dağıldığını fark ettiğimiz anda her seferinde nazikçe bu odağımıza geri dönüyoruz.

On dakikalık meditasyon.

Evet, bu yapmak için oldukça iyi bir uygulamadır. Çünkü sakinleşmene fayda sağlar ve açıklık hissini artmasına yardım olur. Ancak bununla birlikte şunu

da fark etmemize neden olur ki; sanki bizleri oradan oraya savurma güçleri varmışçasına duygu, düşünce, hatıralar ve bedendeki duyumsamaların gücünün esiri gibi görüldüğümüzde, bu kendimize ihanet etmektir. Çünkü görünüşlerin kendilerinden gelen hiçbir gücü yoktur.

Örneğin alkol bağımlısıysan alkolün oldukça iyi olduğunu düşünürsün ve her gün biraz alkol almak istersin ancak herkes için bu böyle değildir ve bunu gördüğünde şöyle düşünebilirsin; “Ne kadar da acayip, önlerinde alkol var ama içmiyorlar. Oysa ki alkol çok iyidir, bu insanların sorunu ne ?” Yani eğer bir alkol bağımlısıysan alkolde gördüğün iyilik alkolün kendinden kaynaklanıyor gibi hissedersin. Bu sigara için de, pornografi için de, insanların “yapmak zorundayım, bu gerekli, bu çok önemli” dediği hemen hemen her şey için de geçerlidir. Nesne olarak ele aldığımız görünüşlere bu şekilde anlam ve değer yansıtmak kendinin bir köle olmasına izin vermenin yoludur. Zihin en başından beri özgürdür. Dünyadaki hiçbir nesne seni kontrol edebilme gücüne sahip değildir. Kanseri olan insanlar bu duruma çok farklı şekillerde tepkiler vermektedir. Sakat kalan insanlar bu duruma çok farklı şekillerde tepkiler vermektedir. İşkence gören insanlar bu duruma çok farklı şekillerde tepkiler vermektedir. Var olan belirli bir nesne veya durum ile bu nesne veya duruma verilen öznel yanıt arasında sabit bir korelasyon yoktur.

Bunu gördüğünde, bunu gerçekten doğrudan olarak gördüğünde, şunu söylersin; “ben kendimi bir düşünceye, ben kendimi bir hatıraya veriyorum. Ben kendi özgürlüğümü kurban ediyorum. Çünkü müdahil oluşu özgürlükten daha önemli görüyorum.” Ve böylece önünde müdahil olmayan farkındalığın açıklığı ve daima müdahil olan ego arasında bir seçim noktası bulursun.

Meditasyonda dağıldığında bunun sebebi egosal özdeşleşme bağının, alışkın olduğun benlik algısının sürüyor olmasıdır. Buradan hareketle alışkın olduğun nesne biçimi algılamaların ve onlara verdiği alışkın olduğun öznel yanıtların oldukça kolay bir şekilde birbirlerine kilitlenirler. Bu senin tarafından yapılan bir şey, bunu sana yapan nesne olarak ele aldığın görünüşlerin kendileri değiller.

Nesnelere çekiliyoruz çünkü egonun karakteristik özelliği olan eksiklik hissine sahibiz, o daima daha fazlasını ve daha fazlasını ister ve bu eksiklik hissi

mümkün olduğunda pozitif durumlarla karşılanılmaya çalışılmıyacağı gibi zaman zaman negatif olarak da karşılanılmaya çalışılabilir. Geçmişinde istismar edilmiş insanlar sıklıkla kendilerini yeniden istismarcı ilişkiler içerine sokarlar. Çünkü aşağılanmak, fiziksel ve cinsel saldırıya uğramak benliklerinin alışkın olduğu kalıp haline gelmiştir ve onların benliklerine yerleşmiş değersizlik, sevilmezlik, aptallık algılarını doğrulamaktadır. Yani bir özdeşleşmeye sahip olduğunda bu bir çeşit kilitlenme yaratır. Meditasyon bu egosal özdeşleşmenin peşinden gitmek yerine özgürlüğü seçebileceğimiz yerdir. Böylece bu alışkanlıksal ağların çözülmesine ve rahatlmasına izin verebiliriz.

Nefesin sadeliğine odaklanmak bu yüzden oldukça faydalıdır. Sadece nefes alıyor ve veriyorum. Hiçbir şey yapmak, hiçbir şeyin peşinden koşmak zorunda değilim. Sadece nefes alıyor ve veriyorum.

Vipassana

Genellikle buradan Dzogchen uygulaması için oldukça önemli bir araştırma olan Vipassana uygulamasına geçeriz. Bu Dzogchen için oldukça önemlidir bir araştırmadır çünkü olan tek şeyin geçicilik olduğunu konusunda netleşmek için etkili bir yoldur.

Burada ele aldığımız genel Budist Vipassana uygulamasında Shine uygulamasında da yaptığımız gibi bir süre burun deliklerimize odaklanarak oturduktan sonra bu odaklanmada kullandığımız dikkatimizle vücudumuzu tarar, bu dikkatimizi başımızın üzerine ve oradan da ayak tabanlarımızın altına kadar götürür ve bunu defalarca tekrar ederiz. Yukarıya ve aşağıya, yukarıya ve aşağıya, yavaşça, sadece olanı fark ederek - burada fark etmek derken kastımız bu taramayı araştırıcı bilinç olarak değil olanı katılaştırmaksızın, yorumsuzca, ham olarak fark eden çıplak bir dikkat olarak yapmaktır. Bu hala bir dikkattir ancak belirli bir şey aramak yerine olanı görmektedir. Olan bir ağrı, yanma veya kaşıntı kaşıntı olarak yorumladığın bir deneyim veya tatlı bir his olarak yorumlanabilecek bir duyumsama olabilir, dikkatini yukarıya ve aşağıya gezdirirken sadece gör ve tüm bu deneyimlerin daima değişen hareketini fark et. Şimdi biraz bunu deneyeceğiz. Nazikçe, kendi zamanlamana göre olanı yorumlarda bulunmaksızın olduğu gibi fark eden çıplak dikkatini hareket ettirmeye başla, bu tezahür edişin kendisini nasıl sunmakta olduğudur. Bu kavramlara dayalı tıbbi ya da teorik beden

değildir. Bu kendisini an ve an göstermekte olan hayat bedenidir. Aşağıya ve yukarıya doğru taramaya devam et.

Beş dakikalık meditasyon.

Evet. Bu oldukça basit bir uygulamadır. Sadece tarıyorsun, durmadan, olan hakkında düşünce ve yorumlarda bulunmadan, sadece olanın fark edilmesine izin veriyorsun. Kendine ne olduğuna değin düşünceni söyleme, bir his belirir ve ona acı veya ağrı dersen onun ne olduğunu sen kendine söylemiş olursun. Ancak eğer sadece onunla kalırsan bu olayın sana kendisini göstermesine fırsat verirsin. Böylece görünüşlerin varsayımların, inançların ve fikirlerinin katılaştırıcı süzgecinden geçip işlenmeden kendilerini oldukları gibi boşluk ile birlikleri içerisinde gösterebilmelerine imkan vermiş olursun.

Bu Dzogchen uygulamasının kalbidir. Çünkü eğer bunu anlamazsan katılaştırıcı içsel yorumlamalarını daima sürdüreceksin ve bu yorumlamalar gözünden bakarak gerçek nesnel varlıklara sahip olan gerçek nesnel algısı ile görünüşlerin kölesi olacak ve özgürlüğü asla bulamayacaksın. Bizler gerçek nesnelere mücadele eden meşgul ve eli ayağı düğümlenmiş gerçek bir müdahil olan olma noktasından yansız mevcudiyete taşınırız ve böylece her ne olsun üzerimizde iz bırakmadan belirip kaybolmasına izin verebileceğimize kadar açık oluruz. Dünyaya bu şekilde yöneldiğimizde katılımımız kaynaktan belirimin an ve an kendisini gösteren kesintisiz tazeliğine izin verişini içerir.

Eğer bu uygulamayı yapmaya devam edersen şunu da deneyimlemeye başlayacaksın; bu beden de bir süreç, bu beden de bir ifşa oluş, bir açığa çıkış, bir gösterim. Bu beden bir potansiyele benziyor. O suyun akışı gibi ve o belirli biçimdeki bir testiye döküldüğünde, bir süreliğine o testinin biçimini alıyor. Dolayısıyla ben akıcıyım, ben akışım.

Tantrik uygulamada Anne oturur ve kendisinin Tara olduğunu imgeler, ama Anne uygulamaya Anne olarak başladı, öyleyse nasıl oluyor da Tara olabiliyor? Eğer Anne kendisinin gerçekten Anne olduğu düşüncesi ile güçlü bir şekilde özdeşleşmiş ise bunun için kendisini Anne olma halinden çıkarmak zorundadır. Anne, Anne'den çıkmalı ki Anne Tara olabilsin. Ancak bu Vipassana uygulamasını yaptığında görürsün ki an içerisinde sahip olduğun biçim aslında akışın kendisini belirli bir şekilde gösterimi ve bu daimi akış ve bir suyun akışına benziyor. Dolayısıyla Anne olmaya akıyorum, Tara

olmaya akıyorum ve ardından Padmasambhava olmaya da akıyorum. Şöyle düşünebilirsin; benim adım Anne, ben bir kadını, evet Tara olabilirim ama Padmasambhava bir adam, Padmasambhava nasıl olabilirim? Varsayımların içerisinde sıkışıp kaldığını görmelisin. Deneyiminin akışı bir erkek veya kadın değildir. O bir potansiyeldir. Böylece 21 Tara olabilirsin, Padmasambhava'nın 8 biçimi olabilirsin, olan her şeyle birlikte mümkün olan her yöne hareket edebilirsin. Su akar, saplanıp kalmak ve kalıplarda sıkışmak egosal sabitliğin karakteridir. O kendi biçimini korumak zorundadır. O hırslı ve savunmacıdır. Bu çok eğlenceli değil. Vipassana basit bir uygulamadır ancak oldukça derine iner ve uygulamamızın kolaylaşmasına izin verir.

İki Uygulama

Sakin oturma anlamına gelen Shine ve olanı olduğu gibi görme anlamına gelen Vipassana uygulamalarını şöyleleştirme, yani kendimiz ve diğerlerini katılaştırma tarihimizden özgürleşmek adına kullanıyoruz.

Kendini katılaştırarak akıştan ayırırsın. Biz bu uygulamalarda, az önce bedenimizi taradığımızda olduğu gibi, bir buz kütesini eritircesine katılıktan akışa doğru gider ve bu akış olarak kalmak isteriz. Çünkü Dzogchen tamamıyla akış ile ışığın, sesin ve deneyimin hareketinin akışı ile ilgilidir. Bununla birlikte müdahil olmayışımız muhafazakar bir müdahil olmayış olmaktan ziyade içerisinde beliren yansımalarla birlikte mevcut olan ancak onlara dahil olmayan aynaya benzemektedir.

Tabanın/zeminin/kaynağın, farkındalığın temel niteliğine *kadak*, ilksel saflık denilir. O asla lekelenilmemiş ve olup, olmakta olan hiçbir şey tarafından iz bırakılmamış ve dokunulmamıştır. O vajradır. O yok edilemezdir. Hiçbir şey onu bozamaz, kıramaz ve ona zarar veremez. Hiçbir yansıma aynanın kendisini dönüştüremez. Ayna yansımaya çok, çok yakındır ancak onun tarafından değiştirilemez. Bu farkındalığımızın açılmak istediğimiz niteliğidir. Biz yeni bir şey oluşturmak ya da kendimizin yeni bir biçimini yaratmakla ilgilenmiyoruz. Tabanın/zeminin/kaynağın, farkındalığımızın daima var olan bu niteliği kendi yapmalarımızla, kendi ellerimizle gölgelenmektedir.

Guru Yoga

Dolayısıyla rahatlamak ve açılmak istiyoruz ve Dzogchen'de bunu yapmak için kullandığımız temel yol Guru yogadır. Guru yoga çok ama çok eski bir uygulamadır. Yüzyıllar boyunca Dzogchen'e birçok ikincil uygulama eklenmiştir. Tüm bu ikincil uygulamalar enerji, yani beliren hareketler ile çalışma noktasında faydalı da olsa tabanın/zeminin/kaynağın kendisine açılmamıza izin veren uygulama ve dolayısıyla esas uygulamamız Guru yogadır. Kendimizi kendi kaynağımız olan tabanın/zeminin/kaynağın mevcudiyetinde bulduğumuzda hareket bir problem olmaktan çıkar. Guru yoga oldukça basit ancak aynı zamanda çok ama çok derindir. O son derece sadedir çünkü seni en temelde olana, ilksel olana, en başından beri var olana götürür. Guru yogada yeni bir şey yapmak yerine yapmalarımızı bırakarak olana açılıyoruz. Dolayısıyla bu uygulamada tüm yaptığımız şey kendimize yükümüzden kurtulma izni vermektir.

Diyelim ki üzerinde büyük bir çanta ve son derece kalın bir ceketle tepelerde yürürken sonunda bir yere oturup çantanı gevşetiyor ve ceketini çıkarıyorsun. Bedenin aniden hafifliyor ve omurgan uzuyor. Bu Guru yoganın fonksiyonudur: çok ama çok uzun zamandır taşımakta olduğun kavramsal benlik yükünü bırakmak. Bu kavramsal benlik gerçek değildir. O bir yalandır ve bu yüzden aslında bir ağırlığı da yoktur. O, ona olan inancın dışında hiçbir gerçek varlığa sahip değildir.

Guru yoga yaparken oturur ve görüşümüzü önümüzde duran uzaya açarak beyaz bir "A" harfi imgeleriz. Bu "A" batı alfabelerindeki büyük "A" harfi olabileceği gibi Tibetçe'deki de (ཨ) olabilir. "A" sonsuz potansiyel ve bu potansiyelden gelen kesintisiz akışı temsil etmektedir. Örneğin vermekte olduğun nefesini aşama aşama yoğunlaştırarak yavaş yavaş ses ile yüklenmesine izin verirsen, sesin sessizlikten kendisini şu şekilde gösterdiğini görebilirsin; Hah, hah, ahh, ahh, ma-ma, pa-pa...

Boşluğun sessizliği temel formu olan "A" dadır ve açığa çıkma potansiyeli olan tüm kelimeler bu "A" temeli üzerinden yapılanarak kendilerini gösterirler. Dolayısıyla bu tüm kavramsal alanın bu temel üzerinden aşama aşama yapılanarak kendisini gösterdiği anlamına gelir.

Yaratımın tüm oyunu "A" sesinin yüzeydeki ışmasıdır. "A" boşluktur, ancak ölü bir boşluk değildir. O aynı anda hem boş hem de doludur. "A" sesi kendi başına hiçbir şeydir ancak aynı zamanda mama, papa ve diğer her şeyin

temelidir. Boş ve dolu, boş ve dolu. Bu “A”nın temsil ettiği ikiliksizliktir. Bu Dzogpachenpo, yani büyük tamlıktır. O boşluğunda tamdır.

Öyleyse önümüzdeki uzayda, aşağı yukarı bir ya da yarım kol uzunluğu mesafede, yine aşağı yukarı bir yumruk veya baş parmağı boyunda, etrafı beyaz, kırmızı, mavi, sarı ve yeşil renkli halkalarla çevrili bir beyaz “A” harfi imgeliyoruz. “A” harfinin etrafını çevreleyen bu beş renk beş element, beş bilgelik ve beş zehiri temsil eder. Samsara ve Nirvana’nın tüm potansiyeli bu boş ve açık taban/zemin/kaynaktan ondan ayrılmaksızın belirmekte ve kaybolmakta, belirmekte ve kaybolmaktadır.

Enerji “A”nın uzayına akmakta ve bu uzayın sonsuzluğunda aslında ondan ayrılmaksızın dans etmektedir. “A” içerisinde beş rengin hareket ederek tüm olası desenlenmeleri oluşturduğu uzayın sonsuzluğudur.

Ardından dikkatimizin odağını bu imgeleme vererek sırayla üç defa “A” sesi çıkarır, bu sese rahatlar, tüm sıkışıklarımızı, gerginliklerimizi ve inşalarımızı bu sese dağılmaya salarız. Çünkü tüm bunlar sadece ve sadece boşluğun, temel enerjinin kaynaktan ayrılmaksızın kendisini sergileyişinin sadeliği üzerine eklediğimiz detaylandırmalardır. Böylece açılmaktayızdır ve çıkardığımız üçüncü “A” sesinin sonuna geldiğimizde imgelediğimiz etrafı beş renkle çevrelenmiş “A” harfinin de dağılmasına izin veririz.

Şimdi sadece oturmaktayızdır. Açık uzay önümüzdedir. Açık uzay içimizdedir. Uzaydan ve uzay, gökyüzü ve gökyüzü. Bir bariyer, bir engel, bir sınır yok. Bu açık gökyüzünün içerisinde an ve an kaynaktan ayrılmaksızın bazen içeride ve bazen de dışarıda gibi görünen deneyimler belirmekte ve kaybolmaktadır. Beliren deneyim her nasıl olursa olsun, karışma, müdahil olma, yorumlamada bulunma, sadece olmasına izin ver. Öyle rahatsın ki, yapılacak, yapılması gereken hiçbir şey yok. Olduğun gibi kal, sadece huzurla dolu. Şimdi bu uygulamaya yapacak ve ardından bir ara vereceğiz. Aaa...,Aaa...,Aaa...

Beş dakika meditasyon.

Otururken çok çeşitli deneyimler belireceklerdir. Gelmelerine ve gitmelerine izin ver. Kendiliğinden beliriyor ve kendiliğinden kayboluyor ya da özgürleşiyorlar. Onlarla yapacak hiçbir şeyimiz yok. Ancak herhangi bir

düşünceye kapıldığımız anda, gelecek düşünce bu düşüncenin üzerine, onun ardından gelecek düşünce de diğer düşüncenin üzerine biner ve bu da adeta bir otoyol kazasında oluşan trafik sıkışıklığını andıran bir vaziyet yaratır. Bir aracın arıza yapması sebebiyle yüzlerce araç hareket edemez hale gelmiş ve bu da bir sıkışıklık, bir katılma yaratmıştır. Oysa ki tüm bu araçlar düzgün bir şekilde yollarına devam ediyor olsalardı bu bir problem yaratmazdı. Düşünceler de aynı şekilde belirir ve kaybolurlar. Ancak bir düşünce diğerinin ve bir diğer düşünce de onun üzerine bindiğinde altta kalan her düşünce aslında kaybolup gitmiş olmasına rağmen yine de görünürde bir gittikçe yoğunlaşma ve katılma hali belirir ve böylece düşünceler adeta bir peçe oluşturarak görmene engel teşkil eder.

Aydınlık bir yaz günü elinde tuttuğun bir kristali gökyüzüne doğru kaldırdığında bu kristal çevresine türlü renkler yansır. Tüm bu çeşitli renkler saf ışığın açığa çıkmakta olan potansiyelleridirler ve tıpkı "A" harfinin saf ışık olduğu ve uzayında belirmekte olan tüm renklerin ondan ışıdığını söylediğimiz gibi akışkan bir şekilde özgürce kendilerini göstermektedirler. Ancak odanın duvarı, kitaplığı ya da koltuğun kristalin aksine saf ışığın renk potansiyelini akışkan bir şekilde göstermek yerine sabitlenmiş belirli bir renk gösterirler. Birisi kırmızı, birisi yeşil ve bir diğeri de bir başka renktir. Bu cisimler saf ışığın içerisinde potansiyelini taşıdığı tüm renkleri absorbe edememektedirler ve böylece de absorbe edilemeyen belirli renk yoğunlaşmış, katılmış bir şekilde görünmektedir. Eğer tüm renkler absorbe edilebilseydi bu cisimler tamamen transparan görünenecekti ancak şu anda gerçekten var olan katı renklere sahipler gibi görünüyorlar. Bunu zihninde de görebilirsin; zihninin ışığı açık ve tazedir ancak bu serbest akış aniden katılmış, kan gibi pıhtılaşmış görünür ve böylece yapışkan bir hal alır. Böylece zihin akışında bir şeyler inşa ediyorsun, inşa ediyorsun ve inşa ediyorsun, aslında hiçbir şey inşa olmuyor ancak inşa olmuş gibi görünüyor.

Dolayısıyla hepimiz zihnimize bakmalı ve onu tanımalıyız. Hiçbir şey gizli değildir, görmek istediğimiz ezoterik bir bilgi veya büyük bir sır değildir. Eğer dağılmadan bakarsak zihnimizin nasıl olduğunu görebiliriz. Bazı insanlar daha fazla dağılma eğilimine sahip olabilir ancak bunlar da küçük ikincil uygulamalarla halledilebilir. Önemli olan, engel oluşturmamak, değiştirmeye çalışmamak ve olanın olduğu gibi kendisini göstermesine izin vererek onunla taze bir şekilde kalabilmektir.

Bölüm 4

Umuyorum ki bu bölüme dek Dharma'nın tüm bu farklı yönlerinin nasıl uyum içerisinde bir araya geldiği konusunda bir anlayışa varmışsınızdır. Bazen Dzogchen tamamen ayrı bir gelenek olarak sunuluyor ancak Nyingma geleneğinde Dzogchen Dharmanın bütünlüğünün bir parçasıdır. Budizmin tüm okulları varlıkların kendi içinden kaynaklanan bir kendilikten yoksun olduğu gerçeğine işaret eder. Bu, şu anlama gelir ki bizler ayrı, sabit ve gerçek varlıklar olarak bir varoluşa sahip değiliz. Eğer bu anlayışta derinleşirsen bu seni doğrudan olarak Dzogchen'e getirir. Dolayısıyla uygulama yaparken Dharma'nın tanışık olduğun farklı yönlerinin oldukça faydalı olabileceğini görmek oldukça önemlidir.

Örneğin dua edebilirsin. Yardım için Padmasambhava'ya dua edebilirsin. Bu ilk bakışta özne ve nesne ilişkisi içeren, oldukça ikicil bir edim olarak görünebilir. Ama dua eden kişi kim? O boş ve açık kaynağın boş ve açık kaynaktan ayrı bir varlık olmaksızın kendisini gösteren bir hareket desenlenmesidir. Ya dua edilen kim? O da boş ve açık kaynağın boş ve açık kaynaktan ayrı bir varlık olmaksızın kendisini gösteren bir hareket desenlenmesidir. Dolayısıyla yaptığın şey aslında kaynağın enerjisi alışkın olduğun kapalı karmik yapı olarak desenlenmiş biçimde titreşirken, onu Padmasambhava'nın uyanık desenlenmesi ile uyum içerisine getirerek açmaktır.

Tüm bu dünya titreşimden başka hiçbir şey değildir. Kimisi oldukça sinirli, kimisi oldukça neşeli çok sayıda farklı insan, çok sayıda farklı kişilikler görmekteyiz. Farklı kişilik biçimleri ve farklı beden biçimlerine sahibiz. Tüm bunlardan sadece titreşimden ibarettir. Çeşit çeşit ağaçlar, bitkiler, meyveler, tümü enerjinin biçimlenmeleridir. Dolayısıyla üzgün, yalnız ve umutsuz hissedersen sana yardım etmesi için Padmasambhava'ya dua edebilirsin, bunu Dzogchen anlayışın ile entegre bir halde yapabilirsin. Üç "A" Guru yogası yaparsın ve ardından bu açıklık halindeyken duanı edersin. Böylece enerjinin engelsiz hareketi seni küçük benlik hapisanesi desenlenmende tutsak olmaktan özgürleştirir. Bu çok ama çok önemlidir. Bazı şeylerin Dzogchen olmadığını, bazı şeylerin ayrıcalıklı olarak Dzogchen olduğunu düşünmemelisin. Yüksek ve alçak öğreti diye birşey yoktur. Sadece uyguladığın öğretiler vardır ve bu öğretileri doğru şekilde uygularsan tümü derin bir şekilde anlamlı ve faydalıdır. Bu unutmak istemediğimiz bir noktadır.

Üç yönü daha önce ele almıştık; zihnin boşluğu, onun potansiyelinin kendisini göstermekte olduğu açık alan ve bu alanda an ve an kendisini göstermekte olan dinamik görünüşlerden biri olarak an ve an bu alana katılımımız. Metinler bu katılımımızın kaynaktan hiçbir zaman ayrılmadığını söylüyor. Peki ben ayrı bir bireymişim gibi hissederken bu nasıl olabiliyor? Ayrı bir kişi olarak burada olduğumu düşünsem de enerjim bütünden ayrı değildir. O alanın ve dolayısıyla kaynağın bir parçasıdır.

Yani boşluğun sonsuzluğu, Dharmadatu'nun sonsuzluğu, Dharmakaya'nın sonsuzluğu beliren hiçbir andan, her bir nefes alışverişinden, her birisiyle konuşmandan ayrı değildir.

Yani en küçük şeyler bile aslında küçük değildir. Her hareket alan ve kaynak ile bağlantılı parıltılı bir andır. Dolayısıyla şu bizim için oldukça önemlidir ki her ne yapıyorsan yap eğer harekete, bedeninin, konuşmanın ve zihninin hareketine açık uzayda doğal bir şekilde belirme ve kaybolma, belirme ve kaybolma, belirme ve kaybolma izni verirsən, bu sınırsızlıktır ve sen de küçük bir kişi değilsindir. İnsanlar bugünlerde bu virüs yüzünden korku ile dolular ve çok ama çok küçük hissediyorlar. Korku içerisindedir: "Öleceğim!" Elbette öleceksin!

Elbette öleceğiz!

Elbette öleceksin, ölmek ölmektir ve bu büyük bir sürpriz değildir. Ne zaman öleceğim? Nasıl öleceğim? Belki bir araba kazası, belki bir hastalık ya da belki birisinin silahından çıkan bir kurşun ile öleceğiz. Bunu bilmiyoruz. Ancak bildiğimiz bir şey var ki ölümümüz gerçekleşecek. Yani bedenimizi oluşturan beş element ayrılmaya başlayacak; toprak suya, su ateşe, ateş rüzgara, rüzgar da uzaya çözülecek ve rüzgar elementine binen bilincin uzayda gözden kaybolmasıyla kendini bardo'da bulacaksın. Tıpkı annenin kırmızı ve babanın beyaz maddesinin bir araya gelmesi ve sübtıl bilincin de bunlarla birleşmesiyle, bu üçünün birlikte annenin bedeninde gelişen bir fetus haline gelmesi sayesinde doğumunun gerçekleştiği gibi bu şekilde de öleceksin.

Yani bir araya geldin, birleştin, gittikçe artan bir komplekslik gösterdin, annenin bedeninden ayrıldın ve şimdi bedeninin enerjetik bütünlüğünü aşama aşama kaybedecek. Beş element kendi ayrı yollarına gidecek ve aslında bir et parçası olan beden çürüyüp kokacak. İşte hepsi bu, ancak bu beden biz

değiliz, bu beden bizim gerçek yüzümüz değildir. Hakikatimiz ben ve diğerini daima birbirinden ayrılmaksızın deneyimleyen sınırsız ve daima açık sonsuz farkındalıktır. Hareket olarak bizler bu sonsuz farkındalığın uzayında an ve an farklı farklı, taze taze, böyle ve şöyle belirip duruyoruz.

Budist uygulamanın büyük amaçlarından biri ölüm korkusunu yenmektir. Tüm servetini masaya koyan bir kumarbaz rulet tekerliği dönerken son derece endişeli olacaktır çünkü her şeyini kaybedebilir. Eğer bedeninin oluşunun değişmeyen güvenilir zemini olmak yerine sadece değişken bir yönü olduğunu, onun beliriminin sihirli ve hayali bir biçime benzeyen gelip geçici bir anı olduğunu idrak edersen her şeyini kumar masasına koyan bu kumarbaza benzemezsin. Beden değişir ve bizler ölürüz. Süreklilik farkındalıkta ve boşluktadır. Farkındalık ve boşluk asla değişmez. Bilinç ise daima değişmektedir.

Dolayısıyla ölüm korkusu kendisini gösterdiğinde evet öleceğim demek oldukça önemlidir. Ölüm hakkında bilgi sahibi olmamız gerekiyor. Öleceğiz. Gece uykuya daldığımızda bu bir çeşit ölüm provasıdır. Bu seni bir araya getiren enerjik işleyişin bir çeşit çekilimidir. Böylece dağılmaya başlarsın, kendinin uykuya dağılmasına izin verirsin ve sabah olduğunda kendini uyandırdığın sabahın biçimlenmesinde toplanmış halde bulursun. Peki gece uyuyan kişi ile sabah uyanan kişi aynı kişi midir? Belki evet, belki de değil, buna kendin bakmalısın.

Garab Dorje'nin üç cümlesi

Dzogchen'in anahtar öğretileri Garab Dorje'den gelmektedir ve o üç cümlesi ile meşhurdur. Şimdi biraz buna göz atacağız. Çünkü bu üç cümle daima temel noktayı gösterir. Bunlardan ilki an ve an içerisinde belirlemekte olduğun doğal saflığa, daima değişen hareketin ardındaki değişmeyen gerçek yüzün olan sonsuz zihnine, farkındalığa açılmanı işaret eder. Buna gerçek doğan ile tanışmak da denilir. Bu tanışmanın gerçekleşmesi için bu noktada sana zihninin gerçek doğan olduğu ve onun gökyüzüne ya da bir okyanusa benzediğini söylenilebilir veya ışıklar saçmakta olan bir kristal örnek olarak gösterilebilir. Böylece bir fikir sahibi olabilirsin.

Ancak doğrudan deneyim olmadıkça sahip olduğun tek şey bu fikirler olacaktır. Dolayısıyla ihtiyacımız olan doğrudan deneyimdir ve bunu da ancak uygulamaya oturduğunda edinebilirsin.

Oturuyorsun, dışarıya verdiğin nefesle rahatlayıp her şeyi bırakıyorsun ve oturmaya devam ediyorsun. Düşünceler, duygular, duyumsamalar daima olduğu gibi hareket ediyorlar. Tabanına/kaynağın/zeminine açılmak, oluşunun tabanını/kaynağını/zeminini deneyimlemek istiyorsun ancak bu akış oluşunun tabanının/kaynağının/zemininin üzerini örtüyor gibi görünüyorlar. Ancak sorun bu akışta değil, onunla birleşmendedir. Dolayısıyla düşüncelerin, duyguların, duyumsamaların akışı ile birleşip oradan oraya savrulmamalı, böylece birleşmeden ve ayrılmadan kalmalısın. Tibetçe metinlerde tekrar tekrar *Pang-lang mepa* denilmektedir; belirlemekte olan şeyler ile birleşerek onlarla özdeşleşme ancak aynı zamanda onları def etmeye, kovalamaya, uzaklaştırmaya da çalışma, dolayısıyla bu bizlerin en temel meditasyon yönergesidir ve bunu daima yapman gerekir.

Uygulamaya oturuyorsun ve belki otururken zihnini oldukça donuk, ağır ve kaybolmuş bir durumda buluyor ve şöyle düşünüyorsun; “bu bir zaman kaybı, ne yapıyorum ben böyle?” ancak yönerge daima hiçbir şeyi değiştirmeden kalmaktır. Belki seni biraz desteklemesi için nefesini derinleştirebilirsin ancak olan her nasıl olursa olsun onu olduğu gibi bırakarak onunla mevcut kalmalısın. Çünkü bugün buna değin bir anlayış elde ettiğinizi düşünüyorum ki olan ne şekilde olursa olsun daima değişmeyen zihnin, farkındalığın uzayındaki değişen bir harekettir ve hareket doğal haline bırakıldığında kolayca değişir. Hareket asla belirli bir hal içerisinde sıkışıp kalmaz.

Belirli bir halde kalmış hissettiğimizde bunun sebebi an ve an kendisini özne ve nesne olarak ele aldığımız desenlenmelerle göstermekte olan hareketin akışı değil hareketi tutmamız, yakalamamız ve özdeşleşmemizdir. Oysa düşünceler gelirler ve giderler, duygular gelirler ve giderler, duyumsamalar gelirler ve giderler. Aynı şekilde onların gelip gitmekte olduğu özne olarak ele aldığımız desenlenmelerimiz de gelirler ve giderler, gelirler ve giderler.

Dolayısıyla eğer zihnin donuk ve ağırsa, sırtı yüklerle dolu ve sıkıntılı hissediyorsan, umutsuz ve kaybolmuş hissediyorsan, kırk yıldır uygulama yapıyorum ama hiçbir şey anlamadım diye düşünüyorsan, bu da sadece beliren bir başka düşüncedir. Her düşünce belirebilir, her düşünce yok olup gider, düşünceye gitme, düşünce ile birleşme, aksi halde düşünce seni

sürükler ve açık farkındalıktan ayrılarak düşünen bir özne hareketi biçimine bürünürsün: “ne yapıyorum, belki de başka bir şey yapmalıyım.” Böylece düşünce daima düşünceyi takip eder. Öyleyse olan her nasılsa onunla olduğu gibi kal ve o değişecektir. O daima değişir. Çünkü değişim hareket alanında kendisini göstermekte olan belirimnin enerjetik biçimlerinin değişmez ilkesidir. Bu son derece temeldir ve anlayışımız için hayati öneme sahiptir. Hareket etmeyen zihninle kaldığında hareketin hareketini görürsün.

Hareketsizlik ve hareket

Zihin hem hareketsizlik hem de harekettir. Bu ayrım kaba bir ayrım değil aksine oldukça incedir. Hareket hareketsiz aynadaki hareket eden yansıma gibidir. Bir çekiç ve keski alarak onu aynadan ayırmak mümkün değildir. Bir balet dans ederken, vücudunun her hareketi ile birlikte varlığını sürdüren merkezi bir dengeye sahiptir ve zihnin hareketi de buna benzer bir şekilde zihnin hareketsizliğinden daima ayrılmazdır.

Dolayısıyla hareketsizlik ve hareket aslında tamamen aynı olmasa dahi iki ayrı şey de değildir. Eğer onları ayrı görür ve ya hareketteyim ya da hareketsizlikte dersen bu seni oldukça şaşırtacak ve hareketsiz farkındalığının, zihninin uzayında belirip kaybolmakta olan düşünceleri yok etmen gerektiği algısına sahip olmana sebep olacaktır.

Düşünceler düşman değildir. Düşünceler ancak ve ancak onları oldukları gibi belirip kaybolmaya bırakmak yerine bir düşünceye müdahil olduğunda düşmana benzerler. Çünkü bunu yaptığın anda bu düşünceye müdahil olarak hareketsiz farkındalığından ayrılanla birlikte büründüğün ego benliği biçimi ve düşünceler karşı karşıya gelecek ve birbirleri ile bir hoşlanma ya da hoşlanmama ilişkisi içerisine gireceklerdir. Ego benliği bazı düşünceleri sever ve bazı düşünceleri de sevmez. Böylece olanla olduğu gibi kalmak yerine kabul etme ve reddetme, seçip ayırma ve kendini istediğin gibi inşa etme zihniyetine geri dönersin.

Taban/kaynak/zeminin doğası inşa edilmemişliktir. Dolayısıyla herhangi birşey inşa etme zihniyetine girersen bu egonun alanında olduğun anlamına gelir.

Bu enerjinin hareketini kullanmaman gerektiğini söylemiyor, sadece onun üzerine inşaada bulunmaya çalışmamalısın.Yine enerjinin, farkındalığın

uzayında an ve an kendisini göstermekte olan bir hareketi, bir desenlenişi olan sana kendisini gösteren enerji hareketleriyle titreşir ve kendini sezgisel bir uyumlanma içerisinde sana kendisini gösteren enerjinin hareketine bağlı olarak beliren vaziyetle birlikte şekillenirken bulursun. Ancak bunu yapmaktan ziyade olmasına izin vermelisin. Çünkü istemli efor uygulayan bir yapıcı olmak, eylemi yapan bir kişi olmak daima egonun alanına aittir ve ayrıca bu büyük bir yük getirir. Bu sorumluluk almaktır.

Bu yüzden bir yapıcı olmak, yani eylemi yapan bir kişi olmak noktasından hareket eden genel Budist öğretilerine göre arınma uygulamaları ve karma öğretileri oldukça önemli ve detaylıdır; çünkü bu öğretilere göre kötü şeyler yapmış bir kişisindir ve yaptığın tüm kötü şeylerin üzerinden akıp gitmesini sağlaman gerekir. Benliğinin hayat öyküsüne bakarsın ve pişmanlık duyarsın. “Neden babama kötü davranıyordum? Neden onun bana sunmak istediği arkadaşılığı ben ona sunmadım? Neden? Çünkü ben kötü biriyim. Çünkü sadece kötü biri böyle bir şey yapar.” Alışkın olduğumuz sıradan açıklama budur.

Oysa aslında ego potansiyelin farkındalık potansiyelini arka plana attı, dikkatin babanla ilgili beliren düşünceye zıpladı; “onu sevmiyorum” ve bu yüzden de bu benlik biçimlenmesi belirdi; “ben babamla takılmak istemiyorum.” Bu dinamik bir oluşagelişti. Bunu kimse yapmadı. Bunu bir kişi yapmadı. Eğer bunu yapan bir kişi gerçekten olsaydı, eğer kötü olan bir kişi gerçekten var olsaydı ne kadar çok Dorje Sempa ya da arındırma uygulaması yaparsan yap bu onu ortadan kaldıramazdı. Bir kömür parçasını yıllarca her gün yıkasan da o bir tebeşir ya da bir altın haline gelemez. Çünkü o bir kömürdür. Dolayısıyla eğer kalbin siyahsa o asla beyaz olmaz. Kalbin beyazlayabilir çünkü o daima beyazdır ancak siyah ile örtülmüştür. Siyah durumsal ve gelip geçicidir. Yani bu anlayışı Dzogchen uygulamana taşıdığında görebilirsin ki problem ben ya da diğeri değildir. Problem yapışkandır. Özdeşleşme yapışkanıdır. İhtiyacım olan da bu yapışkanın dağılmasına izin vermektir.

Meditasyon yönergesi

Meditasyon pratiğine gelince; oturuyorsun ve düşünceler beliriyor, onlarla birleşmemelisin. Nasıl birleşmeyeceğim? yakın olacaksın ancak peşlerine takılmayacaksın, açık, yakın ancak birleşmeden kalacaksın. Geriye çekilip kaçmayacak, onları def edip kovalamaya çalışmayacaksın ancak üzerlerine de düşmeyecek ve onlarla özdeşleşmeyeceksin. Anda ve açık bir şekilde yansımaların yüzeyinde belirip kaybolduğu ve onlarla ilgilenmeyen bir ayna gibi ikamet edeceksin. Peki bunu nasıl yapacağım? Morarmış bir popo'ya sahip olarak! Çok uzun bir süre meditasyonda oturarak (Kısa ve düzenli seanslar ile) çünkü bunu nasıl yapacağını bilmiyorsun ve bu gökyüzünden kafana düşecek değil, kendin olmayan ve sana kendin olduğu yanılgısını yaşatan, içine sıkıştığın ego benliği algısını ayakta tutan huylarını bırakmayı öğreniyorsun.

Her bir önemli olduğunu düşündüğün düşüncenin peşinden gittiğinde, zihninin bu hareketi, zihninin bir diğer hareketi olan özdeşleşmeyi de harekete geçiriyor ve bu iki hareket adeta bir şeytan çarkı oluşturuyor, şimdi yaptığın şey içine düştüğün çarkın içinde dönüp durmak. Bu berbat birşey. Sadece dönüp durmak, olduğun yerde debelenerek, tekrar, tekrar ve tekrar dönüp durmak. Peki nasıl dahil olmayacağım? Rahatlamalısın, zorlamamalısın ve kasmamalısın. Gerçekte hiçbir şey yapmana gerek yok, işe yaramaz ol, bu çarkta dönüp durmaktan emekli ol, uğraşmayı bırak.

Ve buna güvenmelisin, bu inanç demektir; gerçek doğam en başından beri saftır. Bu Garab dorje'nin ilk yönergesidir (üç cümleden birincisi); açıl ve farkındalığının, zihninin, gerçek yüzünün en başından beri saf, kusursuz ve dokunulmaz olduğunu gör, tüm zorluklar üzerinde belirip kaybolmakta, gelip gitmekte, ancak zihninin doğası her zaman saf ve dokunulmaz. Eğer böylece bu farkındalığının yüzeyinde olan hiçbir şeyin aslında nihai gerçeğin olmadığını anlarsan, bu özgürlüğün başlangıcıdır. Eğer bir köle gibi düşüncelerle birleşmekten özgürleşirsen, şimdi tercih sahibisindir, birleşebilirsin ya da birleşmezsin, bu senin elindedir ve bu özgürlük oturma meditasyonunu bitirdiğinde oldukça önemlidir.

Her şeyden önce müdahil olmamayı öğrenmelisin. Bu daha azını yapmak ve fazlasını yapmamak anlamına gelir. Daha azını yapabildiğinde bir şeyler yapmak gereklilik gibi hissedilmez ve böylece oturma uygulamandan kalkıp kendini diğer insanlarla ve hayatın vaziyetleri içerisinde bulduğunda geleni kabul ederek plansızca karşılayabilirsin. Böylece durumlara verdiğin yanıtlar repertuarından, kişilik portföyünün öğelerinden değil

tabanın/kaynağın/zeminin açıklığından gelir. Hem oturma hem de oturmamızın ardından gelen bu interaktif uygulamamızda belirli hareket kalıpları ile olduğumuz belirli kişi olmak olan özdeşleşmişliğimizin dağılmasına izin vermeliyiz. Böylece hareketin tümü bizim için erişilebilir hale gelir.

Beş soru

Ancak öncelikle şunu görmemiz gerekiyor: Ben boşum. İçimde hiçbir şey yok. Bu nedenle bazılarımızın zaman zaman ele aldığı beş meşhur soruya sahibizdir: zihnin bir renk ve biçimi var mıdır? Bir boyutu var mıdır? Küçük müdür? Bedenin içerisinde midir? Bedenin dışarısında mıdır? O bir yerden gelir mi? Bir yerde durur mu? Bir yere gider mi? Biz bu soruları zihnimizin nasıl olduğunu gözlemlemek için kullanırız. Bu sorular sınav sorularına benzemezler. Onlar daha ziyade halihazırda mevcut olan gerçeği görebilmeye yönelik bir çeşit teşviğe benzerler.

Böylece görebiliriz ki her ne kadar sanki bazen içimizde ve bazen dışımızda gibi görünse de zihin aslında bulunamaz. Düşünce düşünceyi yakalar, duygu düşünceyi yakalar, düşünceler ve duygular duyumsamaları yakalar ve tam tersi de olur. Yani zihnin uzayında beliren hareketler birbirlerini yakalayabilir ama zihnin kendisi yakalanılamaz. Zihnin uzayında beliren hareketler birbirleri ile daima etkileşim içerisinde ve desenlenmeler oluşturmaktadırlar. Ancak farkındalık müdahiliyetin ötesindedir.

Dolayısıyla Farkındalık herhangi bir yerde bulunabilmesi mümkün olmayan aydınlatıcı gösterim kapasitesidir, o zihnin bir nesnesi değil zihnin kendisidir. Ayakların zihninin bir nesnesidir. Hatıraların zihninin bir nesnesidir. Buzdolabında olanlar zihninin bir nesnesidir. Tüm bunlar hakkında düşünebilirsin. Ancak farkındalık bunlara benzemez, o bir şey değildir ve onun hakkında düşünemezsin.

Bu yüzden vaziyetleri anlamlandırabilmek ve onlar üzerinde hakimiyet kurabilmek adına okulda öğrendiğin ve hayatın boyunca geliştirdiğin araç ve yetenekler meditasyonda tamamen kullanışsızdır. Çünkü bunlar zihnini, farkındalığını anladığını düşünerek kendine ihanet etmene sebep olabilirler. Çoğumuz uygulamamızda bunu yapmaktayız; “evet, zihnim, farkındalığım böyle bir şey.” Çünkü berraklığı/netliği, bilmeyi yakalama ile özdeşleştirmiş

durumdayız. İlkokuldayken öğretmenim üç kere beş kaç eder diye soruyordu ve elini kaldırıp heyecanla sesleniyordun; “Hocam, ben biliyorum, ben biliyorum.” Bu oldukça heyecan verici; “Ben bir şey biliyorum, ho, ho, bana bak, ben bir şey biliyorum.” Böyle bir tutuma sahip olduğunda, bir şeyleri yakalamak, bilmek, böylece önemli olmak, güç sahibi olmak, kontrol sahibi olmak istediğinde bu seni Dzogchen’den son derece uzaklara götürür.

Dzogchen açıklıkla kalmak ile ilgilidir. Rahatla, açıl ve al. Ben kaynağın an ve an kendisini göstermek olan bir hediyesidir. O bir hükümdar değildir. O bir çiçeklenme, sergileniş, görünüşdür. Ancak bir patron değildir. O kaynağın/zeminin enerjisini kabul eder ve bu enerjiyi çeşitli biçimlenmeler içerisinde gösterir.

Açık ve boş kaynak, onun dolu ve ışık alanı ve alanda an ve an beliren spesifik hareketler; rahatlayıp açıldıkça bu üçünün birbirlerinden ayrı olmadıklarını, birbirlerinden hiçbir zaman ayrılmadıklarını ve daima birlikte aktıklarını daha fazla görebiliriz. Onlar her ne kadar konuşurken onları anlamlandırabilmek adına bir, iki ve üç olarak ayırıyor olsak da konuşmak yerine yaşadığımızda tek bir bütünleşmişliktir. Bu Garab Dorje’nin ilk cümlesidir.

Garab Dorje’nin ikinci cümlesi

İkinci cümle, şüphe içerisinde kalma der. Bu onunla ilgili düşünme anlamına gelir. Burada yeniden biraz önce konuştuğumuz yere geliyoruz. Bizler düşünmeyi bir şeyleri kanıtlama yolu olarak kullanmaktayız. Dolayısıyla okuldayken öğretmenin sana bir şiir gösterip o şiirden ne anladığını sorduğunda ve sen de ona şiire değin fikrini içeren bir yanıt verdiğinde öğretmenin bunun ardından gelen sorusu o kanıya nasıl vardığın olur. Bunun üzerine konuşmaya başlayıp daha fazla ve daha fazla düşünceyi bir araya getirir ve bir açıklama yaratırsın. Bu bizlerin daima yaptığı şeydir. Bizler öykü üreticileriyiz ve daima bir şeyler hakkında hikaye örgüleri yaratıp adına da bilgi demektediriz. Bu bizler için oldukça cezbedicidir. Dolayısıyla “şüphe içerisinde girme” cümlesi üretilmiş bilgi, üretilmiş netlik/berraklık yerine doğal netliği/berraklığı işaret eder. Berraklık/netlik kaynağın gösteriminin ta kendisidir. Bu berraklığa/netliğe gösterimin üzerine eklenen hikayeler ile ulaşılamaz.

Eğer samsara'da birşey yapıyorsan, örneğin vergi iadelerini hazırlıyorsan bu oldukça komplikedir ve bunun hakkında düşünmen gerekir. Ya da bir resmi mektup yazıyorsan düşüncelerini kurallara uygun şekilde sıralaman gerekir. Bu kavramsal bilginin, kavramsal netliğin/berraklığın alanıdır. Ancak farkındalığın netliği/berraklığı dolaysız ve anidir. Dolaysız demek filtelenmemiş, dolaylanmamış demektir, O düşünceler, hatıralar ya da büyük fikirlerce filtelenip dolaylanmamıştır. O doğrudandır. Pencereden dışarıya baktığında evler ve belki ağaçlar görebilirsin. Gördüklerinin tamamı dolaylanmamış bir şekilde aniden kendisini göstermektedir. Gördüğün dolaysızca, aniden oradadır. Ancak ardından gördüğünü tanımlamaya çalışırsın ve detaylara girdikçe kendini daha da çok yorarsın; “beş araba görüyorum, birisi şöyle ve bir diğeri de şöyle”, “Karşımda tuğladan yapılmış bir bina görüyorum, dürbünümü alayım ve tuğlaları sayayım. Bir, iki, üçyüz, dört yüz, dört bin. Hasiktir! ne kadar çok şey var.” Bu bize göre değildir. Bu kavramsal netlik/berraklık uygulamaktır.

Perdeyi çekersin ve dışarıya bakarsın;

;O orada, işte orada!

;Peki o nedir?

;O “bu”dur!

;Tamam, ama o nedir?

Bu soru oldukça önemlidir; O nedir? “Bu.” O sadece “bu”dur.

“Ama neden “bu”dur?” İşte buradan hakaretle kavramsal yorumlamaya doğru gidilir; analiz, tanımlama ve dolayısıyla beraberinde gelen hoşlanma ve hoşlanmama.

Netlik/berraklığın ilk biçimi dolaysız ve anidir. Bu netlik/berraklık zihninin doğal hediyesidir ve ona tibetçe'de *Ihundrup* denilir. O her şeyin dolaysız, yorumsuzca bir anda kendisini gösterimidir. O sadece “bu”dur. Ancak onun üzerinde çalışmayı denediğimizde, onu açıklamayı denediğimizde onu bir öyküye, bir hikayeye sıkıştırırız ve görünüşün doğal berraklığının üzerine çok sayıda anlam yükleriz. Böylece yaptığımız dünyanın tazeliğini eski düşünceler ve ilişkilendirmelerimiz ile zehirlemektir. Bu an ve an sana sunulan bu güzel tazeliğin hayatına dokunabilmesine izin vermemektir. Çünkü taze olanı hızla alışkanlıksal yorumlarınla kaplıyor ve onu bayata çeviriyorsun.

Dolayısıyla Garab Dorje şüphe içerisinde kalma derken uygulaman üzerinde daha fazla düşünmek istediğinde, geriye dönmek ve doğru yolda olup olmadığını kontrol etmek için kitaplara sarılmak istediğinde yegane yanlış yolun bu olduğunu işaret eder. Zihnine açık, zihninle kal ve zihinde ikamet et. Ve ne olursa olsun buraya geri dön. Burası altının olduğu yerdir. Eğer yorumlamalara gidersen alacağın altın değil kurşun olacaktır. Bu parıldayan an aniden ve dolaysızca berrak olan parıldayan zihindir. Farkındalığının, zihninin bu parıltısıyla daha fazla kaldıkça daha zeki, daha çabuk, daha sezgisel, daha uyumlu ve esnek olacaksın. Ancak bunun aksine daha fazla düşünmeye ve şeyleri anlamlandırmaya çalıştıkça kendi düşüncelerinin ağırlığı altında ezileceksin. Düşünceler hiçbir ağırlığa sahip olmamalarına rağmen, onları biriktirdiğinde taşımakta olduğun bir yük haline getirirsin.

Garab Dorje'nin üçüncü cümlesi

Garab Dorje üçüncü cümlesinde ise sadece bu şekilde devam et der. Bu daha iyi birşey aramamak anlamına gelir. Farkındalığın anahtar noktalarından biri onun doygunluğudur. Ayna duvardadır ve eğer ışıklar kapalıysa aynada bir yansıma oluşmaz. Bu iyidir. Ancak eğer ışıklar açıksa ve aynanın önünde çirkin birşey varsa ayna bu çirkin şeyi de gösterecektir. Problem yok. Bunun yerine aynanın önünde güzel bir şey varsa bu defa da ayna bu güzel şeyi gösterecektir. Yine problem yok. Ayna nötrdür. O yansızlığa sahiptir ve görünüşleri ayrımsız eşitlikle karşılar. Ancak ego benliklerimiz kıyaslama ve karşılaştırma yoluyla değerler oluşturmaya meyillidir; bu ondan iyi midir? Bu ondan büyük müdür? Bu ondan daha fazlasını yapabilir mi?

Bu 'ona karşı bu' tutumu içerisinde girdiğimizde bunu uygulamamıza da yansıtırız ve devamlı başka şeyler keşfetmek için yolumuzdan şaşarız. "Kendi uygulamamı her gün yapıyorum ama belki biraz daha Madhyamaka okumalıyım." Bu iyi olabilir. Bu iyi bir hobidir ve sana bir zararı olmayacaktır. Ancak eğer zihninin, farkındalığının açıklığını anlamak için Madhyamaka okumaya ihtiyacım var diye düşünüyorsan, bu zihninin, farkındalığının açıklığını anlamak için Madhyamaka'nın muhteşem, güzel ve derin düşüncelerini edinmem ve onları zihnime uygulamam gerekiyor demek anlamına gelir. Bu problemlili bir yaklaşımdır. Kavranılamaz zihin zaten halihazırda çıplak, taze ve açıktır. O doğduğunda alnında ufak ter boncukları olan sekiz yaşındaki bir çocuğu

anımsatan Padmasambhava ile tasvir edilir. Ancak sen bu kavranılamaz zihni anlamaya çalıştığında onun üzerine yorum tabakanı örtmek istiyorsun ve böylece yanlışa düşüyorsun. İşte bu yüzden eğer uygulama yapıyorsan uygulamanda ne olduğu ile ilgili konuşma deriz. Elbette eğer gerçek bir soruya sahipsen bir öğretmen ya da tecrübeli bir uygulayıcıya danışabilirsin ancak meditasyonla ilgili konuşmak genelde faydasızdır. Çünkü bu taze olanı alarak halihazırda yerleşmiş olanın, bilinemez olanı bilinenin alanına götürmektir. Bununla birlikte şunu da bilmelisin ki geçmiş geçmiştir. Geçmiş gitmiştir ve üzerinde konuşmanın gereği yoktur.

Dolayısıyla anahtar nokta zihninle, farkındalığınla kalmaktır. Onunla ilgili düşünmeden sadece onunla kalmaktır. Onu kendine göstermeye çalışmak yerine onun sana kendisini göstermesine izin vermektir. O zaten burada ve eğer o burada olmasaydı hiçbir şey fark etmiyor olurdu. Oysa ki o bir ayna gibi durmaksızın uzayında beliren görünüşleri sergilemekte ve fark etmektedir. Bedenindeki hisler, mutfaktan gelen kokular ve diğer tüm belirimler bu farkındalığın uzayında hareket etmektedir ve bu farkındalık tarafından fark edilmektedir. Bu yüzden otururken, yürürken, konuşurken ve her ne yapıyorsan yaparken bu farkındalıkla kalmalısın. Eğer tam olarak doğru noktada kalırsan zaten istesen de bunun üzerine düşünemezsin.

Bu güzel birşeydir. Çünkü birşey hakkında düşünüyorsan bu geçmiş ya da gelecek hakkında düşünmektir. Şimdi hakkında düşündüğünde, nasıl hissediyorum diye düşündüğünde dahi bu problemlili bir durumdur; “Nasıl hissediyorum?” Bunu yaptığımda yaptığım şey kendimi bir nesne olarak ele almak ve nesne olarak ele aldığım bu kendime değin bir resim elde etmeye çalışmaktır. Evet ama bu üzerine düşünüp bir resim elde ettiğim benlik, kişi kimdir? O imgelemekte olduğum bir portredir. O nasıl olduğumun an ve an tazeliyle beliren deneyimsel ifşa oluşu, an ve an değişerek kendisini gösteren oluşumun kendisi değil sabitlenilmiş bir noktadır.

Zihni onun nasıl olduğuna değin düşüncelerle anlayamaz, zihnin nasıl olduğunu düşünürken zihninin, farkındalığının kendisi ile kalamazsın. Dolayısıyla zihin üzerinde hakimiyete ihtiyaç duymak ve onun ne olduğunu anlamaya çalışmak yanlış bir paradigmadır. Bunu yaptığında oyuna en başından hatalı bir şekilde giriş yaparsın. Oyun futbol ise topa elinle dokunmazsın, oyun ragbi ise topu eline alabilirsin. Her oyunun kendi kuralı vardır. Dzogchen'de kural zihinsel aktiveyi bırakarak rahatlamak, rahat ve

açık bir şekilde olanla anda mevcut kalmaktır.

Bu kulağa pasiflik ya da gerçekleşmesi imkansız birşey gibi gelebilir. Hayatında çözüme kavuşturman gereken problemler var, işe gitmelisin, para kazanmalısın, iş yerinde yapman gereken işlerle ilgilenmelisin. Ancak kendi hayatımdan örnek vermem gerekirse bir şeyler hakkında düşünmeyerek, basitçe oluveriyorlar, oluveriyorlar. Hepimiz hayatımız boyunca çok, çok hayat tecrübeleri biriktirdik, onlar sürekli etrafımızda olan kaynaklar gibidir ve bizler aslında rahat olduğumuzda an ve an kendisini gösteren vaziyetlerin gerektirdiği ihtiyaçlara göre kendimizi bu kaynaklara erişebileceği en geniş ve rahat şekilde erişirken bulabiliriz. Aksine endişe ettiğimizde, planlar yapmak zorunda olduğumuzu düşündüğümüzde, önceden yoğun hazırlıklar yaptığımızda bu kaynaklara anın gereklerine göre geniş ve rahat bir şekilde ulaşabilmek yerine önceden üzerine odaklandığımız dar çerçeve içerisinde kalır ve böylece kendimizi en başından sınırlarız.

Dolayısıyla burada işaret edilen planlamamak ve spontanlıkla kalmaktır. Özellikle Mahamudra geleneğinde bu nokta Sahaj kavramı ile anlatılır. Sahaj simultane demektir; yani vaziyet belirirken kendini de simültane bir şekilde vaziyetle aynı anda belirirken bulursun. Yani olaylar ve durumlar an ve an taze bir şekilde kendilerini gösterirken sen de an ve an onlarla birlikte taze bir şekilde ve dolayısıyla ahenk içerisinde doğarsın. Bu birlikte belirmezdır. Böylece daima kendisini gösteren yeni olaylarla birlikte yeni doğarken bu hal gelecekteki bir olay ve vaziyete değin plan yapmayı, ne yapacağım, ne söyleyeceğim, nasıl davranacağım diye düşünmeyi zaten imkansız kılar. Çünkü ortada bunu mümkün kılabilecek herhangi bir zaman aralığı kalmamıştır.

Eğer olay ve durumları ön hazırlık yapmaksızın açıklıkla anda karşılarsan, eğer karşıdaki kişilerin yüzünün gözlerinde, ses tonlarının kulaklarına olmasına gerçekten izin verirsen, an içerisinde neyin yapılması gerektiğini sezebilirsin. Örneğin çocuğun okuldan geldiğinde üzgün görünüyorsa onun ihtiyacı olan şeyin biraz yalnız kalmak ve dinlenmek mi yoksa konuşmak mı olduğunu sezinleyebilirsin. Ancak bu şekilde an içerisinde beliren bu duruma yine an içerisinde onunla birlikte belirerek yanıt vermek yerine ezberinden yola çıkarsan bu hiç de ahenkli bir durum yaratmayabilir. Çocuğunun o an yalnız kalmaya ihtiyacı varsa ve sen ona ısrarla sorular sorup durursan bu iyi değildir veya tam tersine çocuğunun o an konuşmaya ihtiyacı varsa ve onu yalnız bırakırsan bu da iyi değildir. Yani bulmamız gereken birlikte belirme

gelen sezgisel bağlantılıdır. Anneler küçük bebekleriyle bunu yapıyorlar. Bu olağanüstü ve mistik bir işlev de değil, ancak fazla düşünerek dünyayı donuklaştırıyor ve bu doğal işlevin de üzerini örtüyoruz. Fazla düşünmek her şeyi donuklaştırır.

Beş zehirden biricisi zihinsel donukluktur ve bu donukluğun sebebi fazla düşündürmektir. Zihin kavramlarla fazlaca dolarak donuklaşmıştır. Evet biz de bayağı bir konuştuk. Öyleyse şimdi biraz daha oturalım ve tekrardan Beyaz "A" Guru yogası yapalım.

Ahh, Ahh, Ahh.

Yedi dakika meditasyon.

Bu uygulamayı uzun süre yapmıyoruz. Belki beş ya on dakika yapıyor ve ardından ara verip tekrar yapıyoruz. Eğer bolca vaktin varsa onu bu şekilde tekrar tekrar yapman mümkündür. Ancak en önemli nokta daima taze, açık ve rahat olmandır. Eğer uygulamayı herhangi bir çaba sarf etme ya da zorlama içeren bir tutum ile yapmaya çalışırsan bu uygulamana herhangi bir fayda sağlamaktan ziyade onu çok daha kötü bir hale getirecektir.

Yalnızlık

Güne biraz yalnızlık üzerine düşünerek başlamıştık. Farkındalık yalnızdır. O yalnızlıkta ikamet etmektedir. Ancak izole değildir. Onun yalnızlığı bir aynaya benzer. O hiçbir şey ile karışmamıştır ancak yine de yüzeyinde beliren tüm yansımaları kabul eden bir ev sahibidir. Ego ise bundan farklıdır. Ego izoledir. Ego ayrılmış hisseder ve alanın bütünlüğü içerisinde belirimler göstermek yerine bütünden kopuk ayrı bir kişi olarak kendi istediklerini dayatarak dahil olmak ister.

Yalnızlığın niteliği memnuniyettir. O sadece odur. O yalnız, sonsuz, oturaklı ve huzurludur. Ancak onunla temasta olmadığımızda, izole, bireysel bir ego biçimlenmesi alanı içerisine düşerek ondan ayrıldığımızda onun bu yalnızlığını kaybederiz. Çünkü ego biçimlenmesi içerisinde yalnızlık eziyete dönüşür. Sıkılırız ve daima bir şeyler olsun isteriz. Çünkü heyecan ve yeni, farklı bir şeyler egonun kendilik algısını besleyen yegane besinidir. Dolayısıyla bunu uygulamanın nasıl gittiğini görebilmek adına bir nevi turnusol testi olarak kullanabilirsin. Hiçbir şey olmasına ve hiçbir şey

oldurmaya çalışmaya ihtiyaç duymadan huzur dolu bir şekilde oturabiliyorsan ve aynı zamanda zihnin parlak, açık ve taze ise bu farkındalığın niteliğidir. Ancak bunun aksine olup bitenlere ilişkin düşünceler ile doluysan, merak ettiğin birçok şey varsa, zihnin olaylar ve enformasyonların etkisi altında oradan oraya zıplayıp duruyor demektir.

Eğer durum böyleyse kendine şu soruyu sorman gerekir; ne zamandan beri bunu yapıyorum ve hayatım boyunca bu beni işte şimdi doyuma ulaştım diyebileceğim bir yere getirdi mi? Öğrenmenin bir sonu yoktur. Düşünmenin bir sonu yoktur. Üzülmenin bir sonu yoktur. Problem çözmenin bir sonu yoktur. Ancak samsara'nın bir sonu vardır. O son en başından beri değişmeyen açık farkındalığa rahatlamaktır.

Bu kendi öğretmenimin bana tekrar tekrar göstermeye çalıştığı şeydi; Buda doğasının en başından beri oluşumuzun zemini, kendi gerçek doğamız olduğuna güvenmek, bu aşına olunması çok da kolay olmayan birşeydir. Tibetçe'de bunu ifade etmek için *ye sangye* ilksel buddha derler. Bu kendi zihnimizin açık ve farkında doğasının niteliğidir. Öyleyse, eğer zaten halihazırda Budalığa sahipsen neden onu geliştirmeye çalışırsın ki? Herhangi birşey halihazırda kusursuzsa ve buna rağmen onu geliştirmeye çalışıyorsan, onu bozacağın kesindir. Örneğin ıspanak pişiriyorsan onu uzun süre pişirmek istemezsin, eğer bir resim, çizim veya konuşma yapmaktaysan nerede duracağını bilmek zorundasın. Bu zihin için de geçerlidir. Zihin halihazırda Dzogpachenpo ile ifade edilen kusursuzluk halinde ise dahice düşüncelerinin ona ne ekleyebileceğini sanıyorsun? Düşüncelerinin amacı nedir? Düşüncelerinin amacı seni egonun varolma arzusu adına çalışır durumda tutmaktır.

Ego bir varoluşa sahip değildir. Ancak ona yok da diyemeyiz. Bu orta yoldur. Bu görünüş ve boşluğun birliğidir. Bu ego ve boşluğun, ben ve boşluğun, James ve boşluğun birliğidir. Dolayısıyla hangi biçim olarak belirirsen belir, kendini nasıl görürsen gör, bu biçimlenmeler daima gözden kaybolup giderler. Onlarda bir son yoktur. Aksine onlar anlıktır. Bu yüzden rahatla, kendini nasıl biri gibi göstermeye çalışıyorsan çalış, bunun sana fayda sağladığını düşünüyor dahi olsan bu şekilde tek yaptığın kendini kendinden gizlemektir. Bencillik, kalın kafalılık, sinir, kıskançlık ve tembellik bizlerin samsara'daki gerçeğidir. Bu gayet iyi bilinmektedir ve tüm Budist kitaplarında yazılıdır,beş zehir ve diğerleri, bu biziz. Bu samsara'da nasıl olduğumuzdur ve dolayısıyla bunda şaşırarak hiçbir şey yoktur.

Bu nedenle bizim için önemli olan soru enerjinin zihninin uzayında tezahür eden biçimlerle birlikte her ne kadar nahoş olurlarsa olsunlar onlarla birleşmeden ancak aynı zamanda onlardan kurtulmaya da çalışmadan nasıl yaşayacağımızdır? Normalde söylenen şey onlardan kurtulmamız gerektiği, onlarla birleşmeden onları def etmemiz gerektiğidir. Ancak Dzogchen'de biz birleşmeden ve def etmeye çalışmadan onlarla kalmaktan bahsederiz. Dolayısıyla eğer bencilsen sadece bencilliğinin belirdiğinin farkında ol ve böylece bencilliğinin belirmesine izin verdikçe bencilliğinin inceleyeceğini göreceksin. Ancak bunun aksine bencilliğinin farkında değilsen veya bencil olmak istiyorsan bencilliğin artacaktır. Farkındalık en mükemmel incelticidir. Farkındalıktan ayrılmaksızın belirmesine izin verdiğin her şey farkındalık tarafından inceltir, inceltir ve inceltir. Oysa ego kalınlaştırıcıdır.

Sona gelmeden önce biraz daha uygulama yapabiliriz. Uygulamada kendin ile, olduğun gibiliğin ile arkadaş olmak zorundasındır. Sanskritçe'de zihninde beliren belirimlere Santana denilir ve zihin akışında daima geçmiş hayatlarından gelen eğilimler de mevcuttur. Böylece bu hayatta iyi bir insan olmaya ne kadar çalışırsan çalış, zihin akışında bir çok zalim ve kötücül düşünce belirebilir. "Neden böyle oluyor?" Çünkü meditasyon esnasında seni mevcut ego benliği algının dar sınırları içerisinde tutan at gözlüklerin gevşiyor ve böylece buna geçmiş hayatlarının içerikleri de dahil olmak üzere daha fazla belirim kendisini gösterebiliyor.

Ancak bu bizim için problem değildir. Biz en dehşet verici deneyimlerle dahi onlarla birleşmeksizin ve onları kovalamaya çalışmaksızın yakın bir şekilde kalmak istiyor ve dolayısıyla daima şöyle diyoruz; "hoş geldin, hoş geldin. Burada yeteri kadar alan var." Farkındalık uzaydır. O gökyüzüne benzer, onun alanı sonsuzdur. Ancak ego hoş geldin diyemez. Ve hatta dese bile bu ancak bir kibir, böbürlenme ve gurur işaretidir ve nihayetinde kendi parçalanmasına sebebiyet verir.

Oysa rahatlamış farkındalık her şeyin gelmesine izin verebilir çünkü o üzerinde kendisini gösteren hareket desenlenmelerini kendisinin gerçeği olarak görerek onlarla özdeşleşmez. Ayna yansıma tarafından belirlenmez.

Ve aynı şekilde sen de zihin akışında beliren özne ve nesne görünüşleri tarafından belirlenmezsin.

Her ne kadar tezahür alanındaki katılım enerjinin halihazırdaki fonksiyonel kapasitesi beliriminin şu anki biçimi tarafından koşullanmış olsa dahi potansiyelin bu biçimlenme tarafından belirlenemez. Çünkü potansiyelin sonsuz Buda potansiyelidir. Gerçeğin gelip geçici biçimlenmeler değil kaynak olan Buda zihninin, farkındalığın kendisidir.

Şimdi bir oturma daha yapalım. Direk olarak oturabiliriz.

Beş dakika meditasyon.

Evet bugünkü kısa vaktimizin sonuna geldik. Dharma ile biraz bağlantımız, uygulamaya yapmaya değin biraz imkanımız ve Sangha üyelerinin desteğine sahip olduğumuz için son derece şanslıyız. Ancak çevremizde böyle bir desteğe sahip olmayan insanlar var.

Dolayısıyla buradan doğan bütün erdemi tüm duyumsayan varlıklara bağlıyoruz. Tüm duyumsayan varlıklar korkudan, endişeden, hastalıklardan özgürleşsin ve kendi Buda doğalarına uyansınlar.

Bununla birlikte bugünü organize ettikleri ve her şeyi sorunsuzca yürüttükleri için Milton ve João'ya teşekkür etmek istiyorum. Sizlerle birlikte olmak bir zevkti ve hepinize meditasyon uygulamalarınızda kolaylıklar diliyorum. Hafta sonunuz huzurlu olsun. Bye.