

SEKANS

GENEL OLARAK

1. Geçicilik üzerine tefekkür et. Tüm dışsal şeyler geçicidir. Bedenlerimiz, düşüncelerimiz, hissiyatlarımız, duyumsamalarımız daima değişmektedir.
2. Bu değişimler karşılıklı bağlantılılık alanı içerisinde meydana gelmektedir. Her şey, bir varlığın tüm deneyimleri, ilişkilerin karmaşık matrisinde örülüdür. Belirli faktörlere dayalı olarak belirli tezahürler kendilerini göstermektedirler. Ayrı, otonom, içkin bir varoluşa sahip gibi görünen her şey koşulsaldır. Tüm deneyimin kalbinde birlikte oluşumun bu karşılıklı bağlantılılık ilkesi yatar. Bağımlı birlikte oluşum dışında hiçbir şey olmadığından emin olana dek dışsal ve içsel tüm belirimleri (görünüşleri) incele.
3. Bu farkındalıkla dil ve deneyim arasındaki ilişkiyi incele. Gördüğün, hissettiğin, deneyimlediğin her şey zihnin tarafından verilmiş bir isimden (zihninin bir kavramından) ibarettir. Onlar senin için isimler (işaretler) aracılığıyla var olmaktadır. Bir belirime (görünüşe) bir kelime uygulamak yoluyla, ona içkin olarak sahip olmadığı bir kimlik atfedilir. İsim, bir öz, içkin bir öz-varoluş yanılması yaratmaktadır. Dolayısıyla şunda karar kıl; tüm görüngü zihin tarafından verilmiş isimlerden ibarettir.
4. Peki isimleri veren bu zihin nedir? Bu zihnin biçimi nasıldır (bir biçimi var mıdır)? Rengi ne renktir (bir rengi var mıdır)? O nereden gelir? Nerede kalır? Nereye gider? (Bir yerden gelir mi? Bir yerde kalır mı? bir yere gider mi?) Tekrar ve tekrar zihninin tabiatını (doğasını) araştır. Onun sahip olduğu var olan öz nedir (onda var olan bir öz var mıdır/o gerçek bir varoluşa sahip midir)? Ne vakit ona ilişkin var olan bir dayanak bulunduğunu zannedersen onu tekrar ve tekrar incele. Tüm şu manaları atfedenin kim olduğunun farkında ol.
5. Zihnin var olan bir özü olmadığına (gerçek bir varoluşa sahip olmadığına) uyanmış olarak, kendini mevcudiyetinin açık boyutuna bırak. Bunu desteklemek için yavaşça dışarı nefes veriş veya üç 'A' uygulamasını kullan.
6. Belirimlerle (görünüşlerle), sanki onlar senmişçesine özdeşleşme yoluyla bu açıklığı her kaybettiğinde kısıtlanma ve sınırlanmaya yapışmaktan azade doğmamış mevcudiyete yeniden açılmak için 'Phat!'i (*Kavramsal zihni yıkıma uğratan 'Phat' bağırisini*) kullan.
7. Kendini bir özdeşleşme içerisine dalmış halde bulunduğu basitçe gevşeyerek de farkındalığının özdeşleştiği deneyimden nazikçe ayrılmasına izin verebilirsin. Farkındalık bir öznel deneyim ile karıştığında kendimizi ayrı bir "ben", biricik bir öz-varlık olarak deneyimleriz. Buna karşın farkındalık gevşediğinde kendisini olduğu gibi gösterir; boş, açık, doğmamış ve tüm kavramsal tanımların ötesinde. Farkındalık asla bir nesne değildir. O düşünce tarafından kavranamaz.
8. Anahtar nokta hareketsizlik ve hareketin berraklığını bu şekilde muhafaza etmektir. Mevcudiyetimiz, açık farkındalığımız değişmezdir. Hareketsizlik kavranabilecek bir öz ya biçime sahip değildir – o sonsuz derinlik, parıldayan uzaya benzemektedir. Hareket ise yakalanması mümkün olmayan yanardöner yüzeydir. Biz aynı anda her ikisiyizdir.

James Low 18/11/2018

Türkçe Çeviri: M.Mert Çelebi 24/07/2020 Düzenleme: 15.08.2024