

## SEKANS

### GENEL OLARAK

1. Geçicilik üzerine tefekkür et. Tüm dışsal şeyler geçicidir. Bedenlerimiz, düşüncelerimiz, hissiyatımız, duyumsamalarımız daima değişmektedir.
2. Bu değişimler karşılıklı bağlantılılık alanı içerisinde meydana gelmektedir. Her şey, bir varlığın tüm deneyimleri, ilişkilerin karmaşık ağında örülüdür. Belirli faktörlere dayalı olarak belirli tezahürler belirmektedir. Ayrı, otonom, doğası itibariyle bir varlığa sahipmiş gibi görünen her şey koşul ve şartlara bağımlıdır. Tüm deneyimin kalbinde birlikte oluşumun bu karşılıklı bağlantılılık prensibi yatar. Bağımlı birlikte oluşum dışında hiçbir şey olmadığından emin olana dek dışsal ve içsel tüm belirimleri incele.
3. Bu farkındalıkla dil ve deneyim arasındaki ilişkiyi incele. Gördüğün, hissettiğin, deneyimlediğin her şey zihnin tarafından verilmiş bir isimden ibarettir. Onlar senin için isimler aracılığıyla var olmaktadır. Bir belirime isim vermek yoluyla, ona doğası itibariyle sahip olmadığı bir kimlik atfedilir. İsim, bir öz, doğal bir öz-varoluş yanılması yaratmaktadır. Şunda karar kıl; tüm görüngü zihin tarafından verilmiş isimlerden ibarettir.
4. Peki isimleri veren bu zihin nedir? Bu zihnin biçimi nasıldır? Rengi ne renktir? O nereden gelir? Nerede kalır? Nereye gider? Tekrar ve tekrar zihninin doğasını araştır. O var olan bir öze sahip mi? Ne zaman onda var olan bir esas bulduğunu sanırsan onu tekrar ve tekrar incele. Anlamaları atfedenin kim olduğunun farkında ol.
5. Zihnin var olan bir özü olmadığını idrak etmiş olarak, kendini mevcudiyetinin açık boyutuna bırak. Bunu desteklemek için yavaş nefes veriş veya üç 'A' uygulamasını kullan.
6. Belirimlerle özdeşleşme yoluyla bu açıklığı kaybettiğinde kısıtlama ve şartlanmaya bağlanmaktan özgür doğmamış mevcudiyete açılmak için 'Phat!' hecelerini kullan.
7. Kendini bir özdeşleşme içerisinde bulduğunda sadece rahatlayarak da farkındalığının özdeşleştiği deneyimden nazikçe ayrılmasına izin verebilirsin. Farkındalık bir öznel deneyim ile birleştiğinde kendimizi ayrı bir "ben", özgün bir öz-varlık olarak deneyimleriz. Ancak farkındalık rahatladığında olduğu gibi tezahür eder, boş, açık, doğmamış ve tüm kavramsal tanımlamaların ötesinde. Farkındalık asla bir nesne değildir. O düşünce tarafından kavranamaz.
8. Anahtar nokta hareketsizlik ve hareketin ayrılmazlığını korumaktır. Mevcudiyetimiz, açık farkındalığımız değişmezdir. Hareketsizlik kavranabilecek bir öz ya biçime sahip değildir - o parıldayan uzay, sonsuz derinliğe benzer. Hareket ise yakalanılması mümkün olmayan yanardöner yüzeydir. Biz aynı anda her ikisiyiz.

*James Low 18/11/2018*

*Çeviri: M.Mert Çelebi 24/07/2020*