

Konuşma ve inzivanın YouTube videosu:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLv-KZQo9b6hRUNzyqnywNTPyiCLy5Pfli>

Zihin hakkında beş soru

James Low

Shang Shung Institute, Londra, 15 Mart 2020

(Hafta sonu öğretilerinin sonunda yapılan konuşmadan alınmıştır.)

Yazıya döken: Kate Egetmeyer

Düzenleyen: Barbara Terris

Türkçe çeviri: Özden Atik, 24 Temmuz 2026

Geleneksel öğretilerde, kendimiz hakkında sahip olabileceğimiz bazı varsayımlara yakınlaşmamızı sağlayan zihne dair beş temel soru vardır.

Bu beş soru şunlardır:

Zihin bir yerden gelir mi?

Zihin bir yerde kalır mı?

Zihin bir yere gider mi?

Zihnin herhangi bir şekli ve rengi var mıdır?

Zihnin herhangi bir boyutu veya ebadı var mıdır?

Evrendeki hemen hemen her şey bu beş sorunun içine sığdırılabilir. Bu oda bir yerden geldi. Eninde sonunda bu oda bir yere gidecek. Bu yapı en nihayetinde yıkılıp yok olacak. Bir süreliğine burada, Hackney'de bulunuyor. Odanın bir boyutu, bir şekli var. Kameranın bir boyutu ve bir şekli var. Odadaki insanların kendilerine has bir boyutu ve şekli var. Dolayısıyla bir şeyin varlığını veya mevcudiyet gerçeğini belirlemek için bu niteliksel tanımlamaları bir yöntem olarak kullanırız. Bir araba –beyaz, kırmızı veya siyah– illa ki bir renge sahip olmak zorundadır. İnsanlar sağlıklı görünür ya da görünmez, uzundur ya da kısadır. Bahçe bakımlı görünür ya da bakımsız görünür. Fenomenlere her zaman birtakım nitelikler yükleyip dururuz.

Zihnimize baktığımızda, onun bir şekli var mıdır? Bir rengi var mıdır? Zihin bir daire midir? Bir kare midir? Kırmızı mıdır? Mavi midir? Nitelikleri olan ve bu sayede niteliklere sahip diğer fenomenlerin alanına giren bir şey midir? Yani zihin, başka şeylerle karşılaştırılıp kıyaslanabilir mi?

Çoğu zaman duyguların bir rengi olduğu hissine kapılırız. Kırmızının ya yoğun bir cinsel arzuyla ya da öfkeyle ilişkilendirilebileceğini söyleyebiliriz. Kıskançlığın yeşil bir tonu olabilir. Bunlar geleneksel çağrışımlardır ama onlara alışırız. Fakat zihnimizin kendisinin herhangi bir rengi var mıdır? Kahverengi, gri veya siyah, sarı ya da parlak bir ruh haliniz olabilir. Ruh halleri hakkında düşünmenin pek çok farklı yolu vardır. Ancak ruh halleri zihne gelir ve gider. Bunlar, zihnin hareket enerjisinin kalıplarıdır. Peki zihnin kendisinin bir şekli veya rengi var mıdır?

Bir boyutu veya ebadı var mıdır? En önemlisi de zihin küçük müdür? Bedenimin içine sığar mı? Zihin içimde midir? Zihnim, duyu organlarım aracılığıyla dışarıya bakıyor. Belki de bedenim zihnimin içindedir. Belki oda zihnimin içindedir. Belki İngiltere zihnimin içindedir. Belki de dünya, evren, hepsi zihnin içindedir. Zihin ne kadar büyüktür? Zihin ne kadar küçüktür? Belirli bir boyutu var mı? Belki bazen büyüktür, bazen de küçüktür. Bunlar çok önemli sorulardır.

Genellikle bunlara bakmayız. Okulda bir şeyler öğreniriz; nöropsikoloji ve nörobilim beyne, amigdalaya bakar. Bu hazır bilgiye dayanarak kalıplar oluşturur ve bunları yorumlamak için kullanırız. Ancak burada kavramların kalıp oluşturmamasından bahsetmiyoruz.

Zihnimize doğrudan erişimden bahsediyoruz. Eğer bir zihnimiz olmasaydı, ölü olurduk.

Her şey zihnin açıklığı aracılığıyla açığa çıkar; öyleyse bu zihin nedir? Zihnimiz bir yerden gelir mi? Bir düşüncemiz olur. Daha önce o düşünceye sahip değildik. Şimdi o düşünceye sahibiz. Şimdi ise o düşünce gidiyor. Demek ki düşünceler açıkça gelir, kalır ve gider. Zihin de gelir, kalır ve gider mi? Eğer geliyorsa, bir yerden mi geliyor? Eğer kalıyorsa, bir yerde mi kalıyor? Eğer gidiyorsa, bir yere mi gidiyor? Bu sorular, Budist çöpçatanlık ajansı sorularıdır. Bir çöpçatanlık ajansına katılırsanız size kimlerden hoşlandığınızı, hobinizin ne olduğu gibi sorular sorarlar. Dolayısıyla, eğer zihninizi gerçekten tanımakla ilgileniyorsanız, neden bu sorular aracılığıyla bir keşfe çıkmıyorsunuz? Kırmızı bir zihin mi isterdiniz, mavi bir zihin mi? Ne arıyorsunuz? İşte o zaman, bazı varsayımlara sahip olduğunuzu görmeye başlarsınız.

Nefes verin, rahatlayın ve sadece bakın. Zihniniz nasıl? Tekrar ediyorum, bu bir nasıl sorusudur. Bir neden, ne, nerede ya da ne zaman sorusu değil, bir NASIL sorusudur. Kendini nasıl açığa çıkarıyor? Dolayısıyla soruları çok nazikçe, çok hassas bir şekilde ele almalıyız. İnceleme yapmıyoruz; ifşa oluşun alanında birlikte var oluyoruz. Yani sanki bir ayna gibiyizdir. Ayna, önüne konan şeyi açığa çıkarır. Ayna bir göstermedir. Farkındalık bir göstermedir. Dolayısıyla aynadaki bir yansıma olarak gösterilen şey, aynanın kendisi değildir. Yansımanın şeklini ve rengini incellerseniz, bu size aynanın şeklini ve rengini gösterir mi? Hayır. İşte zihniniz için de durum aynıdır.

Eğilimimiz, ortaya çıkan bir şeyi, bir deneyimi alıp "işte böyle bir şey!" diye düşünmektir. O anda yapılması gereken şey sessiz kalmaktır. Cevabı buldunuz ve o yok oldu. Bu, cevabın bir yansıma olduğunun işaretidir. Zihindeki bir hareketti. Bir düşünce, duyum, hafıza ya da bir tür kurguydu. Zihnin gerçeği ifade edilemez niteliktedir ama biz bu soruları ona yakınlaşmak için kullanıyoruz. Evde kendi zamanınızda bunu soruşturabilirsiniz.

Pratik: Aydınlatanın herhangi bir niteliği var mıdır?

Oturun, pratiği yapın, açılın. Hayat devam ediyor. Deneyimler ortaya çıkıyor. Bedeninizin koltukta oturduğu hissi var. Duyumlarınız var, sesler duyuyorsunuz vb. *Tamam, demek ki ölü değilim, ortada bir deneyim var. Deneyim hakkında konuşabilirim. Ham verileri düzenlemek ve bir deneyim hakkında sonuca varmak için şablonlarım var. Bu tat ekşi, bu tat acı vb.* İşte bu sorular, sizi herhangi bir şablon olmaksızın şu soruya yakınlaştırıyor: Zihnimi "bir şey" olarak kavrayabilir miyim? Her şeyin bir şekli ve rengi vardır. Zihnimin bir şekli ve rengi var mıdır?

Şimdi hızlıca açık oturuşa geçelim. Otururken, yaklaşık bir dakika kadar sonra, işte buradasınız; deneyimler ortaya çıkıyor ve geçip gidiyor. Zihniniz mevcuttur, çünkü bu deneyimi aydınlatan/gösteren şey zaten odur. Peki, bu aydınlatanın herhangi bir niteliği –şekli, rengi, boyutu, konumu, kaynağı, varış yeri– var mıdır? Bunu soruşturmaya başlayın.

Yine, bu tür bir bakışla kendinizi çok fazla zorlamak istemezsiniz; çünkü ne kadar çok zorlarsanız, enerjinizi bir şey elde etme yönünde o kadar çok harekete geçirirsiniz. Biz burada ifşa oluşla ilgileniyoruz. Ayna hareket etmez. Ayna sadece oradadır ve ortaya çıkan her ne ise onu açığa çıkarır. Bu pratiği yaparken kendimizi özne-nesne ilişkimizden özgürleştirmek isteriz. O zaman sadece boş uzay kalır. Şeyler o boş uzay içinde hareket etmektedir.

Deneyimi deneyimleyen kimdir? Normalde bunun 'ben' olduğunu düşünürüz. *Hayatımı deneyimleyen benim. Bu benim başıma geliyor.* Ancak bizler meditasyon yapan insanlarız ve umuyorum ki o kadar da saf değilizdir. Dolayısıyla bunun bir düşünce, bir kavram olduğunu görürüz.

Şöyle bir kavram ortaya çıkar: *"Bu benim, bunu yapan benim, düşünceyi düşünen benim"* ve sonra bu kavram kaybolur gider. İşte cevabın ortadan kaybolması bir alan açar. Peki, düşünen kimdir? Zihin bir üretim fabrikası mıdır? Düşünceler nereden gelir? Zihinden doğarlar. Dolayısıyla asıl temel soru, zihnin ne olduğudur; bu yüzden bu sorulara bakmak son derece faydalıdır.

Bir serapta hiçbir şey üretilmez, ama yine de bir şey üretilir. Üretilen bu şey 'bir şey' değildir. Yokluğun bir biçimidir. Nedenler ve koşullar –ışık, sıcaklık, yol yüzeyi– sayesinde serap belirir. Ve sonra eriyip kaybolur. Hiçbir şey doğmamıştır ve hiçbir şey sona ermez. Zihinde bir düşünce belirdiğinde, sanki bir şey doğmuş gibidir, fakat o çoktan gitmiştir bile.

Bu odada aynalarla kaplı bir duvar var ve baktığımızda pek çok farklı yansıma görürüz. Bu yansımalar son derece nettir. Birinin yüzündeki detayları görebilir ve o kişiyi tanıyabiliriz. Fakat o yansıma doğmamıştır. Yansıma bir şey değildir ama bir şeyin cilasına, görünümüne, yüzeyine sahiptir. Bir şeylik niteliğiyle donanmış gibi görünür. *"Oh evet, işte oradasın, seni görebiliyorum."* Ama aslında onları görmezsiniz; bir sureti, illüzyonlu bir formu görürsünüz. Onları yakalayabilecekmişsiniz gibi gelir ama yakalanacak hiçbir şey yoktur. Düşüncenizle de durumun böyle olduğunu görürsünüz, yansıma gibidir – zihinde belirir, bir netliği vardır, bir etkisi vardır; çünkü bir yansımaya sahip olduğunuzda, bedeniniz farklı insanların şekillerine farklı fiziksel tepkiler verir. Bu anlamda ilişkiseldir.

Bir şeyler oluyor ve hiçbir şey olmuyor

Dolayısıyla bu bir düşüncedir, bir duygudur, bir bedensel duyumdur. Her şey böyledir. O, görünüm ve boşluktur. Tibetçe’de görünüm anlamına gelen kelime *nang-wa*’dır (Tibetçe: sNang Ba) ve bu aynı zamanda ışığa da işaret eder. Dolayısıyla gördüğümüz şey, ışığın görünümüdür. Duyduğumuz şey ise sestir; ister Lehçe, ister İtalyanca, ister İngilizce olsun; kavramsallaştırmanın enerjisi ile görünümün enerjisinin bir karışımıdır. Ancak yorumlamadan önceki görünüm sadece IŞIK’tır. Deneyim alanı işte budur.

Bir gösterme var. Peki bir gösteren var mı? Bu çok önemlidir. Neden okulda kimse size bu soruyu sormadı? Size Shakespeare hakkındaki fikrinizi sorarlar, Milton’ın şiirinden bir parçayı ya da cebiri ezberlemenizi isterler. Ama kimse çıkıp da şöyle demez: *"Bu sınıfta oturuyorsun, bana bakıyorsun ve söylediğim tek bir şeyi bile anlamıyorsun. O yüzden, tarihe, coğrafyaya ya da başka bir şeye bakmadan önce, kendi zihnine bakmanı sağlayacağız. Çünkü kim olduğunu bilmiyorsun."* Öğretmen bunu söylemeye cesaret edemezdi, çünkü öğretmen kim olduğunu biliyordu; zira elinde yorumlar yazdığı bir yoklama defteri vardır ve yıl sonunda bir karne yazar.

"Johnny cebir konusunda gerçekten zorlanıyor." Yani Johnny hakkındaki her şeyi biliyoruzdur. Johnny ise babası eve geldiğinde kızgın olacağından endişelenmesi dışında kendisi hakkında hiçbir şey bilmiyordu. Peki, Johnny kimdir? Johnny, okulda başarılı olmasını isteyen eleştirel bir babaya sahip olmanın getirdiği kaygıdır. Johnny kimdir? Az önce söyledim: Johnny, eleştirel babasının kendisinin karnesine vereceği tepkiden endişe duyan çocuktur. İşte biz bu şekilde yetiştirildik. Bu yüzden yanılısamaya bu kadar kolay kapılıyoruz.

Çünkü kendimiz hakkındaki kurgunun, anlatının, yorumun, hikâyenin kendimizin hakikati olduğuna inanırız. Şimdi hakkında oluştan, katmanlaştırmaktan, projeksiyonun üzerine yaymaktan, doğrudan algıya geçiyoruz.

Yine biraz öylece oturun.

Belki de bu sorulardan sadece birini ele alın: Zihin nerededir? Zihin buradadır ama bunun anlamı nedir? Bunu kavramsallaştırmayın. Sadece zihnin açıklığının ifşa olmasına izin vermeye çalışın.

(Bir süre pratik yapılır)

Soru:

"Zihin nerededir?" sorusuna yönelik bu soruşturmayı yaparken dili ne kadar kullanıyoruz? Kafam karıştı, lütfen açıkla mısınız?

James:

Çok az. Ayna gibi olmak isteriz; açık bir alıcılık. Ayna, belirli görüntüleri toplamak için etrafta koşuşturup durmaz. Seçici olmayan açık bir mevcudiyettir. Her şey hoş karşılanır. Her ne gelirse gelir, her ne giderse gider. İşlemeden, üzerine düşünmeden serbest akışa izin vermektir. Üzerine düşünmeye başladığınız anda, güç merkezine yerleşirsiniz: "Ben buradayım, deneyimin deneyimleyeni benim." Deneyimin temeli olarak farkındalık, kişisel bir deneyimleyen değildir; fakat her şeyi açığa çıkarır.

Düşünce özdeşleşmelerinin akışına kapılırsanız, o zaman sadece kendinizin bu kozası içinde kalırsınız. Düşünerek cevaba ulaşamazsınız. Dolayısıyla bu anlamda, anlam üretmeyi bırakmalısınız. Bilmemeniz gerekir.

Tibet dilinde bilinç ve farkındalık kavramları vardır. Bilinç için kullanılan Tibetçe terim *nam-par she-pa*'dır (Tibetçe: rNam Par Shes Pa); bir şeyi bilmek, bir şeyi yakalayabilmek anlamına gelir. Bir de zihnin berraklığı olan *ye-she* vardır ki bu, ezeli bir bilme veya gösterme gibidir. Dolayısıyla bilinç yakalar, biçimlendirir, kavrar. Sizinle aynı odada olduğumun bilincindeyimdir. Düşünce belirdiğinde bunun pazar günü olduğunun vb. bilincinde olursunuz. Bilinç her zaman resimler, imgeler inşa eder. Biz insanların dünyada başkalarıyla birlikte kendimizi nasıl ifade ettiğimiz, biçimlendirdiğimiz yapısal bir şeydir. Ortaya çıkan her kurgu kaybolup gidecektir.

Oysa *ye-she*, yani ezeli bilme ya da zeminin berraklığı olan bilme, hiçbir şey yapmaz. Sadece zeminden doğan enerjinin oyununu açığa çıkarır.

Dolayısıyla düşüncelere kapıldığımızda, ne olup bittiğini çözmeye çalıştığımız o tanıdık sürecimize dahil oluruz. Ve bunu özdeşleşme, nitelik atfetme, kalıp oluşturma vb. aracılığıyla yaparız. Bu da belki samsara içinde işlev görme kapasitemizi geliştirir ama bize pek bir özgürlük kazandırmaz.

Bu yüzden kendimizi bunu yaparken bulduğumuzda, sadece verilen nefeste rahatlayın. Ya da düşünce oluşumları çok güçlüyse ayağa kalkabilir, silkelenebilir, pencereden dışarı bakabilirsiniz. Evde bir odadaysanız, bulutlarda esen rüzgarı görün ve sonra gelip tekrar oturun. Özne, her zaman düşünce ile sarhoş olur.

Otururken ve açık haldeyken, ben buraya dışarıya baktığımda, BU'nun mevcudiyeti benimleyken, bu benim zihnimdir. Duvar benim zihnimdir. İnsanlar benim zihnimdir, kamera benim zihnimdir. Bazen zihin nesne gibi görünür, bazen zihin özne gibi görünür. Zihin bir şey değildir, kendini çoklu yollarla gösterir. Zihnin kendisi yakalanamaz.

Bir Özet

Zihin bir 'şey' değildir. O boşluktur, kavranamaz olandır; ve yine de tüm Budaların annesidir. Berraklığın aydınlanmasını bulduğunuz yerdir. Bir şey aramaya gittiğimizde elbette pek çok şey buluruz ama zihni bulamayız. Çünkü zihin bulunamaz olandır, fakat her zaman mevcuttur. Bu bir paradokstur. Bu bir gizemdir. Bu, bilmemektir.

Bilmek genellikle, ne olup bittiğini işlediğimiz bilincimizin faaliyetinin ürünü anlamına gelir. Duvarın ve insanların benim zihnim olduğunu söylersem, bu kulağa bir tür psikotik enflasyon (şişirme) gibi gelebilir. "Siz benim zihnimsiniz" demek çok ama çok garip görünür. "Siz benim zihnimdesiniz" bile demiyorum, "Siz benim zihnimsiniz" diyorum.

Zihin kendisini, alanın ısıltısı aracılığıyla açığa çıkarır.

Dün konuştuğumuz üç yöne geri dönersek: *ngo-wo*, *rang-zhin*, *thug-je*. *Ngo-wo*, zihnin boşluğudur. Farkındalık, beş niteliğe sahip olan zeminden ayrılmaz. Sonsuzdur. Sahiplenilmenin ötesindedir. Kendiliğinden öylece oradadır, *rang-jung* (Tibetçe: Rang Byung), sadece oradadır. Hiçbir şeyden yapılmamıştır, bir kurgu değildir. Sadece budur. Ve bu, budur.

Eğer saf zihnin var olduğunu ama sonra tüm bu çöp, saçma şeylerin onun içinde ortaya çıktığını söyleseydiniz, bu çalınca olurdu! Bu, zihnin ve görünümün ikiliksizliğidir – *kha-dag* ve *lhun-drup* birlikte. Yani, zihnim boş olduğu içindir ki, bu benim zihnimdir. Bu *lhun-drup*'tur. *Lhun-drup* içimde sahip olduğum bir şey değildir. Bu buradaki şeydir, sizsiniz. Ben benmerkezci olduğumda, her şey dönüp dolaşıp bana gelir. Tantrik görüş işte budur.

Tantrik arınma, mandaladır. Mandalada her zaman bir *tso-wo*, yani bir baş tanrı, merkezi bir figür bulunur. Bu merkezî tanrıdan farklı yönlerde doğru yayılan, bazen yüzlerce farklı tanrısal figür vardır. Bunların hepsi, merkezde bulunan o noktaya gönderme yapar; orada sürekli bir nabız atışı gibi, kimi zaman dışa doğru, kimi zaman merkeze doğru işleyen bir titreşim vardır. Fakat o merkezî tanrı boştur. Orada hiçbir şey yoktur. Tüm bunlar illüzyonun akışıdır. Tantra, tamamen hayal gücünün arındırılmasıyla ilgilidir; böylece nesneleştirmenin, şeyleştirmenin son kırıntısı bile üzerinden düşüp gider. Ve böylece geriye saf imgelem kalır. Bu yönüyle, yalnızca saf görünümle kaldığınız bazı *tö-gal* pratiklerine benzer.

Bizim amacımız açısından, zihnin boşluğu, zihnin kendini göstermesinin temelidir ve zihin kendini özne ile nesnenin ayrılmazlığı olarak gösterir. Dolayısıyla, isterseniz buna iki yönlü bir ikiliksizlik diyebilirsiniz. Bir yanda zemin ile görünüş alanının ikiliksizliği vardır. Diğer yanda ise görünüş alanının kendi içinde, özne ile nesnenin ikiliksizliği vardır.

Bana James denmesine ve James, Norbu Rinpoche'nin tekrar tekrar söylediği gibi, sizin deri torbalarınızdan ayrı olan bu belirli "deri torbaya" atıfta bulunuyor gibi

görünmesine rağmen: "*Senza limita*". Duruma hiçbir sınır koymaya çalışmayın. Ne olup bittiğini kavramaya çalışmayın, ama ona açılın. Ne olup bitiyorsa hepsi budur, *lhun-drup*'tur – tüm bunlar özne ve nesne ayrımı olmaksızın bir araya gelir.

Birazdan birlikte geçirdiğimiz zaman sona erecek, vedalaşacağız, sandalyeleri biraz hareket ettireceğiz ve sonra dışarıya, dünyaya çıkacağız. Görünüm dünyasında hareket eden bir beden. Beden, belirli özel niteliklere sahip bir görünümdür. Sokak, belirli özel niteliklere sahip bir görünümdür. Nasıl seyahat ederseniz edin; ister arabayla, ister trenle, ne yaparsanız yapın, bir kafeye gitseniz bile – nitelikleri olan bir görünümdür. Bir kafeye gitseniz farklı türde koltuklar olacaktır; yüksek koltuklar, alçak koltuklar... Oturduğunuz koltuğa göre farklı bir duruş alırsınız, duruşunuza göre diyaframınızda bir baskı oluşur ve nefesiniz değişir... Her şey birlikte hareket etmektedir. Özne ve nesne ayrı değildir. Eğer bunu gerçekten görürseniz, işte zihniniz budur! Bu... ve bu... Bu ve bu... Hiçbir ayrım yok. *Dzogpachenpo* işte budur.

Bu küçük kutunun içine çekildiğinizde ve dışarıya bakıp: "*Sen kimsin, benden hoşlanıyor musun, beni istiyor musun?*" diye düşündüğünüzde; bu korkunçtur, bir felakettir! "*Zavallı, yalnız ben, yalnız hayatımda sürüklenip duruyorum. Nereye gideceğim, ne yapacağım, lütfen beni sahiplenir misin? Ben bir yetimim, annem öldü.*" Her ego böyledir. Acınası! Hüzün de çok etkileyicidir. Operaya hüzün hissetmekten keyif almaya, böylece ağlayabilmeye gideriz. Acınası. Yapılacak hiçbir şey yok. İşte hüzün budur. Michelangelo'nun taş kütesini, *Pietà*'yı gördüğünüzde ağlarsınız. Gerçekten de bunun anne ve oğul olduğunu görürsünüz. Mesih'in ezilmiş, ölü bedeni ve Meryem Ana, tek bir taş blok içinde. Muazzam! Ama bu hüzündür. Dokunulmuş, etkilenmiş hissetmektir.

Mesele bu duyguları kaybetmek değildir. Her duygu tonuna izin verilebilir. Bu estetiktir. Donuk ve nötr hale gelmiyoruz. Dinginlik, her şeyi tekdüze hale getirmek değildir. Uyuşukluk da değildir. İncelik, renk, biçim, öfke... Bütün bu titreşimler zihninizde hareket etmektedir. Padmasambhava'nın var olduğunu ve zihni temsil ettiğini, etrafının *dakini*'lerle sarılı olduğunu söylediklerimizde – bu düşüncelerdir, renklerdir, görünümüdür, şekillerdir. Vergi faturaları, dükkanlarda tuvalet kağıdının kalmaması – dünya olduğu gibidir ve bu sizin zihninizdir.

Siz deneyimsiniz. Öznellik, deneyiminizin biçimlerinden yalnızca biridir. Bazen bir nesne olursunuz. Kendinizden nefret edebilirsiniz. Bazı insanlar başlarını duvara vurur, boğazlarını keser, pencereden aşağı atlar. Burada özne, nesnenin içinde eriyip kaybolmaktadır. Zihin enerjisinin pek çok olasılığı vardır. İşte bu yüzden meditasyon pratiğinde zihni düzeltmeye çalışmayız. Dzogchen pratiği ile genel Budizm'deki pratik arasındaki büyük fark budur.

Genel Budizm'de her zaman zihni belirli bir hale sokmaya çalışırsınız; oturmadan önce bir gündeminiz vardır. Günahlarınızı yıkayıp temizlemesi için Vajrasattva'ya dua edeceksinizdir. Kalachakra'yı ya da başka bir şeyi zihninizde canlandıracaksınız; çünkü bir şeyler yapmak istiyorsunuzdur. Bu tür pratiklere *trin-le* (Tibetçe: 'Phrin Las) denir; *trin-le*, eylem veya faaliyet anlamına gelir. Bunlar "bir şeyler yapma" türünden şeylerdir.

Burada ise biz hiçbir şey yapmıyoruz. Misafirperverlik sunuyoruz. Her ne gelirse gelir. Kontrol bende değildir. Ve korkmuyorum çünkü ayna gibi, yansıma bana zarar vermez. Yansıma aynayı tanımlamaz. Dolayısıyla otursunuz ve içiniz üzüntülü, kıskanç ya da öfkeli bir düşünceyle doludur ve siz o düşünceyi istemezsiniz. O düşünceyi istemeyen kimdir? Sizin bir başka düşünceniz, o düşünceyi istemiyordur.

Düşünceler birbirini kirletir. Aynaya bakarsınız, biri hareket eder ve sonra bir başkası görünmez olur. Yansımalar etkileşime girer ve birbirini dönüştürür. Ama aynaya dokunmazlar! Siz aynasınız ve aynada rahatlayıp gevşediğiniz için dünyadaki her türlü çöpe izin verebilirsiniz. Fark etmez.

Pratikten çıktığınızda biri size nazik davrandığında... PEKALA. Biri size berbat davrandığında... PEKALA. Bununla ilgili hiçbir şey yapmak zorunda değilsinizdir. Bu bir görünümdür. Görünüm belirir. Onlar elde edilecek bir şey değildir. İçeri çekilecek ya da dışarı itilecek şeyler değildir. *"Senden hoşlanıyorum, senden hoşlanmıyorum."* Hayatın çoğu bu tür ego-merkezli bir titreşimden ibarettir. Sadece ortaya çıkar ve geçer. Yapılması gereken her ne ise onu incelikle, hassasiyetle, uyum içinde yaparsınız ve o eriyip gider. Ve eriyip gider.

Her şey sizin zihninizdir. Her şey deneyimdir. Zihinden kaçıp kurtulamaz ama zihne de indirgenemez. Onu bir laboratuvara götürüp eritemezsiniz. Ne ise odur; ve boşluktur, görünendir, her zaman, kesintisizce, sonsuza dek. Bu gerçekten muazzam bir şeydir! John Lennon'ın söylediği gibi bunu biraz karşılıklı etkileşime dönüştürebilirsiniz— *"Ben senim ve sen bensin ve hepimiz bir aradayız, kukukachoo"*—ama durum öyle değildir. Çünkü o durumda "ben buradayım ve sen oradasın ve uyuşturucuların o harika gücü sayesinde bir şekilde kaynaşıyor gibi görünüyoruzdur. Zihin, yani farkındalık öyle bir şey değildir.

En başından beri zemin, her şeyin kaynağı ve esasıdır. Her şey aynı anda ortaya çıkar. Dolayısıyla dışarı çıktığınızda gökyüzü sizin zihninizdir, yağmur sizin zihninizdir, rüzgar sizin zihninizdir. Buradaki sorun elbette dildir. "Sizin" kelimesi onu hemen bir tür mülkiyete dönüştürür, merkezci bir şey merkeze doğru geri çekilmiştir. Bu benimle ilişki içindedir. Hayır, "ben" bununla ilişki içinde ortaya çıkıyorumdur. Bu, dinamik ve sonu olmayan karşılıklı etkileşim titreşimidir.

Özerklik ve hakimiyet fantezisini ortadan kaldırmak çok önemlidir. Ben sandalyeye göre oturuyorumdur. Sandalye beni oturtuyordur. Eğer arkada oturuyor olsaydım, oradaki seviye biraz daha yüksek olduğundan o sandalyelere göre oturuyor olacaktım. Ama bu sandalyeye göre oturuyorum. Ve yerdeki insanlar mindere göre oturuyorlar. Yani bedenleri, durumla bir diyalog, bir sohbet/diyalog içinde duruşlar almaktadır. Bıçak, çatal, yemek çubukları, Hintlilerin elle yemesi – bunlar yemek yeme yollarıdır.

Bıçak ve çatal ile belirli şeyler yaparsınız: patatese saplarsınız, patatesi acımasızca dilimlersiniz ve sonra hiç olana kadar çiğnersiniz. Bu, hayatın şiddetidir. Peki bunu neden yaparsınız? Çünkü bu kültürde bıçak ve çatal kullanırsınız. Bunda bir mantık vardır. Bıçağı, çatalı tuttuğunuzdan farklı bir şekilde tutarsınız. Ve eğer bir kaşığınız olsaydı, onu bıçaktan farklı tutardınız. Hakimiyeti hissedersiniz: *"Gömleğime"*

dökmeden çorba içebiliyorum..." Bazen. Yani hakim olanın ben olduğumu hissedirim. Ama aynı zamanda kaşığın kölesiymi; çünkü elim, kaşığın ağırlığına ve şekline göre belirlenen kas ve tendonların o özel gerilimini üstlenmektedir.

Bir şeyi kestiğinizde, kestiğiniz şey sertse bir gerilim hissedersiniz. Ya da yumuşak bir şeyse, kolayca ve yumuşakça teslim oluşu hissedersiniz. Bu, kolunuzdaki kasların veya dirseklerinizin ya da omzunuzun nasıl sürece dahil olacağını belirleyecektir. Patates sizi biçimlendirir. Eğer bunu görürseniz, hayatınızın her anı dinamik bir titreşimdir. Dışarıya doğru hareket etme, içeriye doğru hareket etme, birlikte. İkiliksizliğin anlamı budur. Ben dünyaya hükmetmem, dünya bana hükmetmez; fakat sürekli bir konuşma, bir titreşim içindeyizdir. Ve bunun boşluğu nettir, çünkü zeminden geldiğini görürüz. Başka bir kaynağı yoktur.

Dolayısıyla bu sandalyeleri sevebilirsiniz. Çok faydalı olduklarını düşünebilirsiniz. Çok kolay katlanıyorlar. Dolayısıyla "Bunlar nereden geldi?" diye sorabilirsiniz ve size bir dükkanın adı verilir. Dükkana gidersiniz ve sorarsınız: "*Bu sandalyeler nereden geliyor?*" Büyük tedarikçiden geliyorlar. Büyük tedarikçiye gidersiniz. "*Nereden geliyorlar?*" Şey, ahşap ormandan geliyor. Ormana gidersiniz. "*Ağaçlar nereden geliyor?*" Tohumları toprağa ekıyoruz. "*Toprak nereden geliyor?*" Bu soruların sonu yoktur. Bu başlangıçsızdır... Etkileşimdir, bağımlı ortaya çıkıştır, çoklu faktörlerdir. Ama biz bir dükkandan geldiğini söyleriz ki bu aynı anda hem aptalca hem de akılcıdır. Akılcıdır çünkü en azından sandalyeyi nereden satın alacağınızı bilirsiniz. Aptalcıdır çünkü uykuya dalmanıza ve fenomenlerin dinamik ilişkiseliliğini görmemenize izin veren bir sonuca varmışsınızdır.

Eğer akışta kalırsanız, uykuya dalamazsınız. Anda mevcut olmak zorundasınızdır. Burada olmak zorundasınızdır. Buradalık her şeydir. Mevcudiyettir. *Rig-pa'*dır. Genellikle farkındalık olarak çevirirsiniz, ben de genelde bu şekilde kullanırım ama onu mevcudiyet olarak da ele alabilirsiniz. Zihinsel bir işlev değildir, her ne kadar zihnin kendisi olsa da. Burada zihin her şey demektir, *dzogpachenpo'*dur, bütündür. Her şeyin kendi ışıltısında birlikte ortaya çıkmasıdır.

Zemini ve zeminden doğan şeyi görmenin ışıltısı, ilksel saflığın ile kendiliğinden görünümün ayrılmazlığı – bu, zeminden ayrılamaz. Bir odadaki bir insan olarak benim, hoşlanmamın ve hoşlanmamamın ortaya çıkışı da aynı zeminden doğar. Tek bir zemin, tek bir kaynak ve bu iki yol ortaya çıkar.

Tüm yapmaya çalıştığımız, ilksel Buda'nın söylediği şeye inanmaktır: Kaynağı görürseniz özgür olursunuz, çünkü zaten her zaman özgürdünüz. Yanılsamadan başka hiçbir şeyden özgürleşmiş değilsinizdir. Doğada kamp yapma ve sabah uyanma hissini bilirsiniz. Her yer tamamen sislidir ve nerede olduğunuzu bilmezsiniz. Çadırınızdan dışarı çıkarsınız ve sadece sis, sis, sis vardır. Bir süre sonra güneş açar ve sis dağılmaya başlar. İşte o zaman nerede olduğunuzu görürsünüz. Şimdi biliyorsunuzdur! Zaten her zaman oradaydınız ama nerede olduğunuzu bilmiyordunuzdur, çünkü nerede olduğunuzu yorumlamak için gereken bir yorumlama kriterine ihtiyaç duyuyordunuzdur. Siste çadırdan çıktığınızda – işte buradayım! "*Ama neredesin?*" "*Buradayım!*" Bu pek bir işe yaramaz. "*Evet, yarar!*"

Siste burada olmaktan daha iyi ne olabilir! Sisli bir gün geçiriyorum! Kayboldum. Hey, kayboldum!" İşte bulunduğum yer burasıdır. Kayboldum. Mahvoldum, depresyondayım. Her şey gitti.

C.R. Lama, *dzogpachenpo*'yu açıklarken şöyle derdi: Kaldırım kenarında yattığınızı, hiç paranızın olmadığını, altınıza pislediğinizi ve insanların yanınızdan geçerken üzerinize tükürdüğünü hayal edin. İşte *dzogpachenpo* budur! Daha iyiye gitmeyecektir. Ne ise odur. Vay canına! Parlak ve ışıltılı değildir. Belki de zıtlıklara kayarsınız: "*Ama ben her zaman mutlu olmak istiyorum!*" Neden her zaman mutlu olmak isteyesiniz ki? Suriye'de ve tüm Orta Doğu'da çocuklar ölüyor. Buna dair tek bir kelime duysanız ağlamak istersiniz. Peki nasıl her zaman mutlu olacaksınız? Bu saçmalıktır. Mutlu Buda mı? Halinden memnun Buda mı? Konforlu Buda mı? O yöne gitmek istemeyiz.

Etkilenen, duygusal yaratıklarız. Bize dokunulur ve harekete geçeriz. Aksi takdirde şefkatin hiçbir anlamı kalmazdı. Mesele durağanlık değildir. Mesele özel olarak bir yere varmak değil, her ne olursa olsun ona açık olmaya devam etmektir.

Şimdi biraz sessizce oturacağız ve ardından bitireceğiz.

(Bir süre pratik yapılır)

Pek çok konuyu ele aldık. Kaydedildi, bu yüzden ilgileniyorsanız tekrar dinleyebilirsiniz. Yarım saatinizi ayırın, ardından bunun üzerine düşünün ve bunu pratiğinize dâhil edin. Bir kerede bu kadar çok şey sunmanın sebebi, bu örüntülerin birbiriyle nasıl örtüştüğünü görmenize yardımcı olmaktır. Ayrıca bir daha karşılaşp karşılaşamayacağımızı asla bilemeyiz. Hayat çok çabuk geçip gidiyor. Ve kendi hayatımda çeşitli gurularımdan elde etmeyi başardığım her ne varsa, bunu sizin kullanımınıza sunmak istiyorum.

Dharma ciddi bir şey değildir ve kutsal da değildir. İşte bu yüzden bazı şakalar yapabiliyor ve eğlenceli örnekler verebiliyoruz. Eğer onu çok ciddi, çok yüce, çok özel bir hale getirirseniz bir kesinti, ikilikçi bir yapılanma yaratırsınız: Dharma ve adharma (dharma olmayan). Her şey dharma'dır. Her şey dharmadhatu'nun, tüm dharma'ların alanının içindedir. Tüm cazibeler, tüm fenomenler dharmata'nın, yani doğrudan mevcudiyetin öylece oluşunun tadını taşır. Bu nedenle kutsallık o kadar da önemli bir şey değildir. Eğer Buda'ya saygı duymak istiyorsanız, kendi Buda'nıza uyanın. Dharma pratiğini yaparsanız, bu Buda'yı bir heykelin önünde eğilmekten çok daha mutlu edecektir.

Kendi zihninize uyandığınızda, o anda tüm gerilimler çözülür. Olumsuz dürtüler çözülür ve bağ kurabilirsiniz; çünkü o zaten en başından beri oradadır. Sizin tarafınızdan yapılmış bir şey değildir. Hiçbirimiz bunu kendi başımıza yapıyor değiliz; bizler Buda'nın çiçek açışı, nefesiyiz. Hepsi bu. Bir süreliğine bu formda canlıyız, çözülüyoruz ve değişiyoruz. Bizler 'şeyler' değiliz. Bizler ışığız, rengiz, şekiliz ve güzelliğiz. Dolayısıyla umarım bu şekilde devam ederiz.

Belki tekrar karşılaşırsınız, belki karşılaşılamayız. İlginiz için teşekkür ederim. Umarım sizin için faydalı olmuştur.