NASIL GÖRDÜĞÜN NE GÖRDÜĞÜNDÜR

1. PORTAKALLAR TEK MEYVEDİR

7 yaşındasın ve annen portakal alman için seni markete yolluyor; “sadece portakal, başka hiçbir şey alma!” Satıcı kadın ise elinde ne varsa satmaya çalışıyor; “Bak, ne kadar harika muz ve üzümler, ne üzümler ama – ve bu armutlar da muhteşem.”

“Ah, evet iyi görünüyorlar. Peki ben ne alacağım?” Tezgâha bakmaya devam ettikçe markete esas geliş niyetin çeşitli olasılıkların sayısız ayartmalarında dağılıp giderken annenin sözleri de uzaklaşan bir yankı haline geliyor.

Dolayısıyla odağımızı korumak ve dağılıp şaşırarak ihtiyacımız olmayanı almak istemiyorsak sadece ‘portakal’ sözünden fazlasına ihtiyacımız var. Sakin ve oturaklı olarak sözde nesnelerin kışkırtmalarına karşı daha az ayartılabilir olmalı ve öznel ihtiyaç duyma hissimizi aktive eden uyarımın hakikatini görmeliyiz. Böyle bir sakin oturaklılığı, odağımızı rahat bir şekilde dikkatimizi üzerine yerleştirmek adına destek niteliği taşıyacak basit bir şey üzerinde tutarak kazanabiliriz. Buna shamatha, shine, sakin kalış uygulaması denilir. Bu uygulamada gelip geçici uyarımların rahatsız edici ayartıcılıklarına kapılarak onların peşlerinden gidilmez ve böylece yaşam kaynakları olan dikkatin üzerlerinden çekilmesiyle bu uyarımlar albenilerini yitirirler.

Gövdemiz dik bir vaziyette oturup bakışımızı burun hizasına indirerek nefesimizin burun deliklerimizden giriş çıkış duyumuna odaklanırız. Bilinçli niyetimizin bu odağı sürdürme gücü düşünceler, hissiyatlar ve diğer duyumların üzerimizdeki tahakküm gücünü düşürür.

Belirli bir sürdürülen odak kapasitesi edindikten sonra bu odaklanmış dikkati başımızın taç bölgesine yönlendirerek basitçe orada neler olduğunu fark edip sonra bu dikkati yavaş ve dikkatli bir şekilde bedenimiz boyunca aşağı yukarı gezdirebiliriz. Her ne oluyorsa kendisini düzenleme, yorumlama ve kavramsallaştırma olmaksızın açığa vurmasına izin vererek. Bu pratiğe ise berrak içgörü, vipassana ya da lhag-tong denilir. Yukarı aşağı, yukarı aşağı tararken hakikatin garipliği gözler önüne serilir, görünüşlerin reddedilemez şekilde mevcut olmalarına rağmen kavranamaz ve kavramlarla ifade edilemez oluşunun garipliği. Bir görünüşü tanımlamaya çalışmak onu çarpıtmaktır ve dolayısıyla kavrayabildiğimiz onun gerçekte nasıllığından farklı bir şeydir.

Örneğin, duyumsamanın kendisi çiğdir. Ancak eğer biz onu bir “kaşıntı” olarak tanımlayıp düşündüğümüzde, onu pişirip doğadan kültüre, bilinmezden bilinene kaydırmış olduk. Doğa, doğa olarak bırakıldığında çiğ olanı pişirme, katışıklaştırma, anlam çıkarma, bilinene dâhil etme isteği bırakılır. Böylece bir kolonici, bir sömürgeci olma noktasından tadını çıkaran masum deneyimci noktasına gelinmiş ve kavramsal olanın tüm-güçlülük ve tüm-bilirliğine getirilen sınırlama ile hakikate nefes alma alanı verilmiştir.

Öyleyse şimdi markete vardığımızda, sakin, oturaklı ve dikkatliyizdir. Portakal arıyoruzdur ve diğer hiçbir meyvenin bununla alakası yoktur –onları görürüz ancak onlar yapılandırılmış odaklanmış dikkatimiz ile aradığımız şey değildir. Şimdilik bizim için portakallar tek meyvedir. Ve eve şundan emin olarak dönebiliriz; annemiz ne kadar bağımsız olabildiğimizi görmekten mutlu olacak.

2. AMRİTA KALBİ ŞİFALANDIRIR

Gün geçtikçe ölmekte olduğumu daha fazla fark ediyordum. Sadece bedenin yaşlanmasından gelen bir ölüm değil ancak daha sinsi bir ölüm, umut ve neşenin ölümü. Nereye baksam üzüntü, yanılgı ve yıkıcı davranışlar. Ve kendimden bahsedecek olursam, çok fazla yıl geçip gitti ancak beş zehir hala toksinlerini kalbime veriyor. En kötüsü, elbette zihinsel donukluk; içgörümün her anına sızıp alışkanlığa dayalı inanç ve yargılamalarımı bana geri yansıtan. Beceriksizce girişilen ve doğru şekilde uygulanmayan çaba basitçe yorucu ve moral bozucu ve artık tükenmiş bir kalp uygulamaya derinlik ve ışık getiremez.

Eğer bir yalnız kahraman gibi her şey bana bağlı olsaydı elbette pes edebilirdim. Her gün sığınma duasını okumak beni kurtarıyor gibi gözükmüyor ve kendime geri düşüyorum.

Bodhisattvalar bizi kurtarmak için yeminler ettiler – ama neredeler? Bu donuk kalp üzüntü ve kendine acıma dolu, onlara gelebilecekleri herhangi bir yer bırakmayacak kadar keder. Onlar çok iyi ve ben çok kirliyim - kaybolmuş ve kendine ihanet etmiş.

Ancak belki yüzümü çevirebileceğim birisi hala var, benim yanılgım ve kaybolmuşluğum tarafından lekelenemez birisi, tüm kısıtlamalardan özgür birisi, samsarada ancak ondan özgür birisi. Eski dharma notlarımı aradım ve aralarında saklı olan o duayı buldum, Padmasambhava'nın anahtar duası, ikinci Buda'nın, varlıkların bu karanlık zamanlardaki yegâne desteğinin.

Oturdum ve onu davet ettim. Gelecek. Bu onun sözü. Yüzüne baktım ve biliyorum o sözünü tutacak. Onun yemin ve adanmışlığı değişmez – bocalayan benim ruhum. O burada ve şimdi mevcut, Orgyen diyarının kuzey-batı köşesinde, kalbimin merkezinde lotus çiçeğinin ortasında oturuyor, o tüm varlıklarda mevcut olan Buda potansiyelinin ışığı. Hiçbir şey yapmama gerek olmadan içimde mevcut olan o, tüm arınma ve başarının mükemmel ulaşılabilirliğidir. ‘Lotustan doğan’ olarak bilinen o görüngü ve boşluğun ayrı olmayışıdır ve bizler onun ışığının hüzmeleriyiz. Onun kimseyi geri çevirmeyen daima açık mevcudiyetinde ikamet ederken şunu görürüz ki; tüm sınırlayıcı düşünce ve inançlarımız oyuncu bir hareket, dakinilerin onun zihninden ayrı olmayan zihnimizin gökyüzü içindeki dansı. Her daim senin gibi olmak istiyoruz, sadece uygulama içerisindeki bir anda değil. Seni kendi gerçek kimliğim olarak bularak tüm huylarım, kavramlarım, benlik hapishanemi sürdürdüğüm tüm dürtülerimden özgürleştim.

Lütfen gel ve ikiliksizlik ile kutsa ve uyandır bizi ayrılık aldanmasından. Kapı açık, onun gök zihni açık – tek engel benden geliyor. Kendimi aldanışı sürdürme gayretimle tuzağa düşürüyorum. Öyleyse eforu bırak, rahatla, ayrılmazlığın özgürlüğüne olan basit sade güvenin tadını çıkar.

Budanın beden, konuşma ve zihni benim beden, konuşma ve zihnim. Yok edilemez guru, kendi doğal farkındalığımız - en başından beri mevcut olan. Lotus muvaffakiyet; içerisinden beş orijinal bilgeliğin Hung’unun örtülenişten özgür ışıma olarak parladığı ikiliksiz boşluğun lotusunda ikamet etmektir.

ཡིད། །གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚོགས་བདུན་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ། །
Yedi Satır Duası

ཧཱུ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་བྱང་མཚམས།
hung orgyen yul gyi nubjang tsam
Hūṃ! Urgyen diyarının kuzey-batı köşesinde,

པདྨ་གེ་སར་ཐོང་པོ་ལ།
pema gesar dongpo la
Bir lotus çiçeğinin üzerinde,

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས།
yatsen chok gi ngödrub nyé
En yüksek muvaffakiyetle donanmış,

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།
pema jungné shyé su drak
Lotustan doğan olarak bilinen

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར།
khor du khandro mangpö kor
Etrafı dakinilerle dolu

ཨྱེ་G་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་Gི།
khyé kyi jesu dak drub kyi
Seni takip ediyor ve senin uygulamanı yapıyoruz

ཨེ་གྱིས་བཙན་ཨར་གཤེགས་སུ་གསོལ།
jingyi lab chir shek su sol
Kutsamalarını bağışlama için, lütfen buraya gel.

གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུཾ།
guru pema siddhi hung
Guru Padmasambhava bizi muvaffak kıl!

Ben-merkezli efor ile çok fazla zaman ziyan edilebilir. Guruya güvenmek, Guru Rinpoche'ye güvenmek, doğmamış farkındalığımızın gurusuna güvenmek sonucun hızlı yoludur. Guru Rinpoche dutsi amrita ile dolu bir kafatası kupası tutar, ölümsüz mevcudiyetimizi açığa çıkaran bu iksir ifritlerin suyudur. Zihinsel donukluk, kaçınma, bağlanma, kıskançlık ve kibrin beş zehrinin suyu sıkılmış, böylece onlara verilmiş canlılık sıkıştığı ikilik kıskacından serbest kalarak beş doğal bilgelik olarak parlamıştır; sonsuz misafirperverlik, ayna gibi bilgelik, ayırt edici bilgelik, her şeyi başaran bilgelik ve eşitlik bilgeliği. Kendimizi Guru Rinpoche'den ayrılmazlık halinde bulduğumuzda, boşluğun kafatası kupasındaki ölümsüz amrita içkisinin asla bitmeyen akışı ile besleniriz.

Doğal bütünlüğüne açıldığımızda kalp kendisini şifalandırır. Bütünlüğe açılmak ve kendini ona bırakmak yerine benliğini şifalandırmak için gayret göstermek, hâlihazırda bütünün bir parçası iken ayrılığı sürdürmeye giden zalim bir yoldur.

3. ZATEN OLDUĞUMUZ YERDE OLMAK

Dzogchen bütünü işaret eder, doğal olarak tam; herhangi bir sürecin ürünü olmadan sadece olduğu gibi, olduğumuz gibi. Uğrunda mücadele edeceğimiz hiçbir şey yok, yapmak zorunda olduğumuz ya da yapmamamız gereken. Sadece gevşemeli ve açılmalı - zihnimizin olduğu gibiliğine uyanmalıyız. Açılmak ve uyanmak çaba içeren aktiviteler değildirler – bu çiçekler ve kuşların her sabah doğal olarak yaptığı bir şeydir. Bu Dzogchen'de zemin, yol ve meyve verişin birbirlerinden ayrılamazlıkları olarak ifade edilir. Her ne kadar samsarada devinmekte olan bizlere çizgisel bir ilerleyiş gibi görünse de "ilerleyişimiz" ayrılık rüyası veya aldanışından uyanmaktır. Ve uyandığımız yer yeni ya da daha iyi bir yer değil, aslında daima olduğumuz yerdir.

Zeminden ayırt edilemez ezeli Buda Samantabhadra durmaksızın daima açık zihnimizin doğrudan aktarımını sunar. Dahası onun canlılık veren Samantabhadri ile mevcut çıplak sadeliği kavramlardan yoksun berraklık olarak semboller aracılığıyla da kesintisiz bir aktarım akışı sağlamaktadır. Ancak bu aktarımlar bizlerin yoğun zihinsel yorumlamaları için sıklıkla çok incedir ve dolayısıyla bizim gibi göremediğinden duyması gereken kalın kafalılar için Garab Dorje Samantabhadra'nın kalbinden gelen bir ışık hüzmesi gibi yolu aydınlatır.

Gökyüzünde otururken bir gökkuşağı ışığı parıltısı içerisinde ışıltılı bir şekilde parlayan Garab Dorje, Dzogchen öğretisinin özetini ÜÇ CÜMLE ile sunar.

Bunlardan ilki, gerçek yüzünün sana doğrudan ifşaatıdır (gerçeğin nasıllığına doğrudan uyanış). Bir öğretmen ile uygulama yaparken bu sessizlik, semboller ve kelimeler yoluyla olur. Kendi kendimize uygulama yaparken ise bunun için en emin yol guru yogadır. Zihnin en başından beri Guru'nun, Samantabhadra'nın zihninden bir saç teli kadar dahi farklı değildir. Usulca otur ve önündeki boş uzayda beyaz bir A harfi imgele, A boşluktur, boşluğun ilk yumuşak nefesi. Hiçbir şey ve bir şeyliğin, ikiliksizliklerini ifşa eden eşiğidir. Beyaz A'nın etrafında beyaz, kırmızı, mavi, sarı ve yeşil ışık hüzmeleri vardır; kısıtlanma ve özgürlüğün tüm biçimlerinin potansiyeli. A ve beş ışığın birbirinden ayrılmazlığı zemin ve onun eforsuz gösteriminin ikiliksizliğidir. Eğer yanılgı içerisinde herhangi bir 'şey', hiçbir şeyden yeğ tutulursa, bundan dolayı beş ışık Samsara'nın oluşturucu biçimleri olarak kütleştirilir.

Şimdi, bu görünüşe açılarak, içindeki boşluktan A sesinin belirmesine izin ver – yavaş, berrak, kavranamaz ve kaybolup gidiyor. Bu sesin üç defa yükselmesine ve sonunda sesin, A harfinin ve etrafındaki beş ışığın dağılmasına müsaade et. Sade bir şekilde müdahalesiz, yargısız ve ayrımsız açıklıkta kal. Gelen gelir, giden gider. Yapılacak hiçbir şey yok, ego benliği çözündü, tezahür eden her şey eşit şekilde gelip geçici ve tutunabilecek herhangi bir şeyden yoksun.

Özne tarafı düşünceleri, hissiyatları, hatıraları ve duyumsamaları belirdiğinde, onların gelip gitmelerine izin ver. Onlar sen değilsin; onlardan hiçbir çıkar sağlayamaz ya da zarar göremezsin. Sen mevcudiyet, farkındalık ve açıklıksın. Bu zihninin kendisidir, zihin açıklık ve ifşadır; bir ayna gibi hareketsiz ve aynadaki yansımalar gibi durmak bilmeksizin devinim halinde. Bu ikisinin ikiliksizliği ilksel saflık ve çabasızca oluş ya da ani mevcudiyetin birbirlerinden ayrılamazlığıdır. İfşa oluş nesne ve özne tarafı, görüngünün boşluğu (dharmata) ve zihinsel olayların boşluğunun (chittata) birlikte belirimidir. Her ikisi de özgürce belirip kaybolurken zihnin aynasını büyülü bir şekilde parlatırlar.

Bu netleşene dek uygulayıcı tekrar tekrar on dakikadan elli dakikaya kadar kısa periyotlar halinde oturmalı ve aşağıdaki beş sorunun düğümlerini çözmesine izin vermelidir. Birincisi, zihninin herhangi bir renk veya biçimi var mı? İkincisi, onun herhangi bir ebadı var mı, o küçük mü yoksa

büyük mü? Üçüncüsü o herhangi bir yerden geliyor mu? Dördüncüsü, o herhangi bir yerde duruyor mu? Beşincisi, o herhangi bir yere gidiyor mu? Onun nasıllığına erdiğinde – bu eriş ile kal, eğer erişin kavramsal ise kaybolup gidecektir. Zihin doğmamış, kimliksiz, taze ve çıplaktır, o bir kavram ve düşünce nesnesi olmanın ötesindedir.

Garab Dorje'nin sözlerinden ikincisi bu hakikatte kesin olarak karar kılmaktır (gerçeğin nasıllığına değin şüphesiz netlik). Bu netlik herhangi bir çabanın ürünü değildir. Zihnin doğal ışığı onun nasıllığını hiçbir şey göstermeyerek tam olarak gösterir. Zihin zihin için bir nesne değildir. Onu herhangi bir şey olarak göremezsin. Ancak onunla olduğu gibi mevcut olduğunda onun kendini aydınlatışında her şey açıktır. Sadece bu, olduğu gibi, tek, yalnız, öznel bakışın sonsuz düzenleme, değiştirme ve ayarlama çabalarının ötesinde.

Yoldaki uygulayıcılar için bu ikinci cümle dikkatli olmayı işaret eder, çünkü kendini aldatma kolayca ortaya çıkabilir. Doğrudan açıklık çok kıymetli ve asla yok edilemezdir, o vajradır. Ancak açık olduğunda her ne gelecek ise engellenmeksizin gelir ve buna fikirlerinin üzerlerine yüklediğin özdeşleşme enerjisi sebebiyle senin için yoğunluk ve çekim gücü yüksek olabilecek kavramlar da dâhildir. Böyle düşünceler gelip geçici görünüşlerin üzerlerini anlık olarak kaplayarak onları önemli gösterir ve istek ya da kaçınma gereksinimi yaratır. Açıklığa gevşe, şüphe duyma; kavramlar anlam getiriyor gibi göründüğünde bu ahmak altınıdır – aldanma.

Garab Dorje'nin üçüncü cümlesi ise özgürleşmeye doğrudan güven içerisinde kal (değişmeyen özgürlükte kal) demektedir. Özne ve nesne belirimlerine varoluşsal bir ihtiyacın olmadığında, bir insan olma aldanışından özgür olduğunda, beliren her şey engelsizce belirir ve kendiliğinden gözden kaybolur. Nesnenin bu özgürleşmesi farkındalığın son pas tabakasından kurtuluşudur. Parlak ve aydınlatıcı farkındalık bütünü açığa vurur, şimdiyi. Beliren her ne olursa olsun bu ayna-zihne ne herhangi bir şey ekleyebilir ne de ondan herhangi bir şey alabilir. Bu daima özgür, doğal olarak özgürlüğe erişkin ayna içerisinde beliren tüm yansımaların kendiliğinden çözülmesinde mevcuttur. Açığa çıkan güven egonun güveni değildir – bu kendimin herhangi bir niteliği değildir – bu ben ve diğeri aldanışından özgür oluşun düzlüğü, değişmezliği ve güvenidir.

Yol farkındalığın ayrılamaz üçlüsü: açıklık, dolaysızlık ve yanıtlayıcılık olarak anda canlı ve mevcuttur. Her bir özgün çiçek/an daima kavranması mümkün olmayan zeminden ayrılamaz nitelikteki ikiliksiz parlak ifşaat alanının içindedir.

Sonuç ise potansiyelin gerçekleşmesidir, Buda'nın üç bedeni denilen, üç modunun değişmez mevcudiyeti: dharmakaya, sambhogakaya ve nirmanakaya. Dharmakaya tüm görüngünün sahası dharmadatu ile farkındalığın (vidya, rigpa) ayrılmazlığıdır. O görülemez olsa da asla gizlenmiş değildir. Onun ifşaatı, ulaşılabilirliğini beliren her görünüşte duyuran, Buda'nın mevcudiyetinin ışıltılı biçimi sambhogakayadır. Sambhogakayanın ışığı ise Buda'nın gereksinimlere göre aldığı hayali biçimlerin spesifikliğidir. Bu gurumuzun mevcudiyetinde karşılaştığımız nirmanakayadır. Her nasıl görünüyor olursa olsun o samsarada dolaşan bir insan varlığı değildir.

Bu şu anda kendin olarak ele aldığın kişiden çok uzakta gibi de görünse, üzülmeye veya şüpheye düşmeye gerek yoktur. Kendinden şüphe etme belirir ve kaybolur– onun tabiatından kaynaklanan bir geçerliliği yoktur. Böyle düşünceleri ve hissiyatları güçle dolduran kendi inancından başka bir şey değildir. Zihninde beliren kaybolan inançlarla özdeşleşmeyi durdur, onlar seni yoldan çıkaracaklardır. Gevşe, bırak, açıl, gör. Bu yeterlidir. Bu tamamıdır.

James Low, 23 Nisan 2020 Çeviren Mustafa Mert Çele*bi 4 Mayıs 2020*