

# ENDİŞE ÜZERİNE

*JAMES LOW*

*Türkçe Çeviri: M.Mert Çelebi – 10.24*

Endişe çok genel bir deneyimdir. Dolayısıyla endişeyi dışsal ve içsel olarak ayırmak faydalı olacaktır.

## DİŐSAL ENDİŞE

Dışsal endişe ilişkiler, para, barınma ve gelecek gibi başa çıkılması zor belirli problem ve durumlara odaklandığımızda kendisini gösterir. Genel olarak konuşmak gerekirse endişe sonucun istediğimiz gibi olmamasından korktuğumuz ya da sonucun kestirilemez olduğu durumlarda kendisini gösteren ilişkisel bir niteliktir. “Bilmeme” halinde bununla baş edebileceğimizden daha uzun süre kaldığımızda endişe ortaya çıkar. Endişeli olduğumuzda tetiklenen heyecanı yarıştıramayız. Nefes alışverişimiz genellikle hızlanıp sığlaşır ve böylece soluğumuzun sakin desteğinden mahrum kalırız. Sempatik sinir sistemi uyarılır ve göbeğimizin altında yer alan çakramızın enerjisini alt üst eder. Bu tür bir endişe çevremizde hem yakın hem de uzak vadede mevcut olabilecek çeşitli kışkırtmalara bağlıdır. Eğer nefesimizi heyecanımızı yönetmek için kullanma kapasitesinden yoksunsak, bu çıkış yolunu bulmamızı zorlaştıracaktır. Yine de, olayın ardından vakit ve enerjimizi olaya ilişkin duygu ve düşüncelere vererek, endişemizi nasıl beslediğimizi görmeye başlayabiliriz.

Bu noktada dil kullanımımızı gözlemlemek yararlı olabilir. Örneğin, ufak bir rahatsızlık meydana gelir ve “bir problemim var” diyerek vaziyeti aniden somutlaştırırız. Rahatsızlık belki de kaybolup gitmiştir bile. Problemimiz çözülebilecek bir şey ise “gerçek bir problemim var” demek onun çözülmesine yardımcı olmayacaktır. Aksine problemi şeyleştirdikçe, meseleyi bizler için daha da göz korkutucu bir hale getirecek olan olumsuz duygusalığa çekilmemiz daha muhtemel olacaktır. Problemimiz gerçekten hayli ciddi dahi olsa, bağlam içerisinde, felaketleştirmeksizin görebilmemiz halinde, onu yönetebilme olasılığımız artacaktır. Kriz durumlarında birçok insan, krizin etkisiyle ne olduğunu analiz etme ve mümkün olan çözümleri araştırma kapasitelerinden mahrum kalıyor. Bir probleme ilişkin endişemiz ne denli büyük olursa, zihinsel esneklik, yaratıcılık ve tepkisel duygularımızı dizginleme kapasitemizi kaybetme riskimiz o denli artar.

Vaziyetlere olan yanıtımız çevremizi de etkiler. Aşırı duygusal ve endişeli bir dil, dışa yönelmiş endişemiz diğerlerini de yangına körükle gitmeye davet ederken, çevremizdeki havada telaş ve sıkıntı akımları yaratır. Endişenin içeride tutulmasını teşvik eden

kültürlerde dahi ifade edilen küçük bir endişe bile diğerlerini içeriden sarsan bir tür sessizlik yoğunluğuna yol açabilmektedir. İfade edilsin ya da edilmesin, vaziyetlere yanıtımız kendi içimizde saklayabileceğimiz bir şey değildir. Dışsal endişe ile bizler dünyanın ve dünya da bizlerin içerisine sızar. Hissettiğimiz her olursa olsun diğerlerini etkiler ve ardından onların buna tepkisi de bize geri yansır. Böylece kendisini gösteren hislerin tırmanıdır.

Bu deneyimin paylaşılan alanının katılımcıları olduğumuzu gösterir. Sözel ve zihinsel karşılıklı bağlantılılığımız olayları dışımızda tutamayacağımız ve kendimizi güvenli özel bir dünya içerisine kapatamayacağımız anlamına gelir. Bağımlı birlikte oluşum anlayışı “dünyamız” olarak tezahür eden tüm etmenlerin yankılanan bağlantılılığını işaret eder. Buna bağlı olarak şu olur. “Bu” kasti olarak bize yönlendirilmiş olmayabilir ancak yine de bir tepki veririz. Empatik uyumlanma hızlı gerçekleşen bir şeydir; bize doğru yürüyen birisinin sıkıntısını hisseder, onun problemi hakkında hiçbir fikrimiz olmasa da onun yürüyüşünde ve ifadesinde kendisini gösteren stres tarafından etkileniriz. Şehirlerimizde karşılıklı ilgi yolları genellikle tıkalıdır ve aleni yanıt kişisel alana tecavüz olarak deneyimlenebilir. Ancak yine de etki gerçekleşir ve diyalojik iletişim imkansız görüldüğünden bu düşük seviye rahatsızlık birikimleri bir çeşit yabancılaşma ve izolasyon duygusunu besleyebilir. Yanıtımız ifade edilmediğinde içimizde yankılanır ve bu da genellikle inkar ve bastırma ya da ihtiyat ve endişe yoluyla yönetilir.

Dharma tüm aşırılıklardan sakınan orta yolu işaret eder. Fakat bizler ister olanı yok sayalım isterse de olaylara olan duygusal yanıtımıza düşkünlük gösterelim, her halükarda olaylara gerçek ve önemlilermişçesine tepki veririz. “Bunun bir önemi yok” diyebiliriz, ancak bir başka şeyin vardır. Bu noktada üç zehir ile karşılaşırız; donuklaştırıcı şeyleştirme, arzu ve kaçınma. Bu zehirlerden her biri özne ve nesne bağlamında iş görür. Özne; zihinsel bilincimiz, bir varlık, ego benliğinin bir vechesi olarak ele alındığında, bu şeyleştirme beraberinde tüm görüngüdeki içkin varoluştan yoksunluğu görmemenin donukluğunu getirir. Böylece görünüş kendi kendine var olan varlıkların görünüşü olarak ele alınır ve görünüş ve açık zemininin ayrılmazlığı aldanış tarafından gizlenir. Buna bağlı olarak “ben” - “şeyler” gördüğüme, “şeyler” işittiğıme, “şeyler” tattığıma vb. inanırım.

Böylece - eğer “ben”, özne, gördüğüm “şey”den hoşlanırsam, o nesneyi memnun edici olarak deneyimlerim: “o arzulanabilir ve ona karşı arzu hissediyorum.” Bu durumda nesnenin arzulanabilirliği nesnede içkin gibi görünmektedir - bu nesne kendi içerisinde ve kendinden dolayı arzulanabilir. Ve eğer “ben”, özne, gördüğüm “şey”den hoşlanmazsam, o nesneyi de hoşnutsuzluk verici olarak deneyimlerim: “o nafoş, itici, nefret verici ve ondan uzak olmak istiyorum, onun ortadan kaybolmasını hatta yok edilmesini istiyorum.” Bu durumda da nesnenin arzu edilemezliği nesnede içkin gibi görünmektedir - bu nesne kendi içerisinde ve kendinden dolayı arzu edilemezdir.

Öznel hissiyat bu şekilde nesneye yansıtıldığında, o nesnenin içkin bir niteliği olarak görünür ve netice olarak kendimizi “iyi” ve “kötü” nesnelere, insanlar ve olayların dünyasında buluruz. Böylece kendimizin dışında gibi algılanan değer nasıl olduğumuzu dışarıdan etkiliyor gibi görünür; umutları, korkuları ve emniyet ya da endişe duygularını uyandırır. Dahası bu durumda, özne ve nesne arasındaki dengeli bir ilişki anlamına gelen, zihinsel haller de dahil olmak üzere tüm görüngünün doğal geçiciliğine kısa süreler için dahi olsa açılmak zordur. Bu dünyadaki oluşumuza temel bir endişe yerleştirir, çünkü bu durumda “bizim” dünyamız ve “bizim” kendimiz aldanış temelinde, ayrı gerçek varlıkların varlığı varsayımı temelinde tesis edilmiştir.

## İÇSEL ENDİŞE

İçsel endişe hakikatte olduğumuz gibi kalmadığımızda doğar. Bizler gerçek varoluşa olan inancımızdan ötürü yabancılaştık ve huzurumuzu kaybettik. Bu kişisel bir hata değildir; bu samsara'nın doğasının ta kendisidir. Samsara bir endişe halidir. Samsarada özne ve nesne ayrılır ve bizler kendimizi güçlü bir şekilde özne ile özdeşleşmiş halde buluruz. Bu bizim yaptığımız bir şey değildir. Bizim ayrı özneler olarak ortaya çıkışımız ortak zemin/temel/kaynağın inkarının kendisini göstermesi temelinde gerçekleşir. Bu inkar ediş zeminden bir yanılısma olmadığını iddia eden bir yanılısma olarak ortaya çıkar ve afallatıcı bir aldanış olarak yoğunlaşır. Bunun ardından asılsız ego benliği olan biteni anlamlandırma mücadelesi yoluyla afallayışı sınırlamaya çalışır ve bu da düşünce araçları olarak kavramlara dayanmaya yol açar. Bunu yapan kimdir? Kimse. Bunu niçin açıkça göremiyoruz? Çünkü kendi asılsız doğamızı görmüyoruz.

Asılsızlık hiçbir şeyin olmadığı anlamına gelmez. Hiçbir şey, hiçbir şey olarak kalmaya devam ederken bir şey olarak görünmektedir. Bu görünüş ve boşluğun ikiliksizliğidir. Özne otonom değildir; o içkin bir varoluşa sahip değildir. Ancak kendi zeminine kör olduğu için çevresinde olandan ayrı hissetmektedir. Böylece o eksiktir ve bu eksiklik öznenin belirli nesnelere göre ilişkinin fasılasız arayışı olarak tezahür etmektedir. Öznenin nesneden almaya ihtiyaç duyduğu bir şey vardır; bu durumda o koşulsal olarak, ihtiyacı olanın aşk, yiyecek, güzellik vb gibi belirli türden bir deneyim olduğuna inanmaktadır ancak aslında aradığı kendi tamamlanışıdır. "İstediyimi elde edebilirsem tatmin olacağım"; ancak arayış devriminin heyecanı yerini sıklıkla, başarının "hiçbir şey olmuyor" durağanlığının can sıkıntısına bırakacaktır. Bu noktada kendisini gösteren soru "sıradaki ne"dir ve bu da önlenemez bir şekilde yeni bir hareketi getirir. Fakat daha fazlasına, daha farklısına olan açlığı giderebilecek hiçbir nesne yoktur. Buna bağlı olarak özne nesne ile genellikle bilinçaltı seviyesinde endişenin temel bir düzeyini muhafaza eden korku, umut, güvensizlik vb. karmaşık duygulara yol açan bir sevgi-nefret ilişkisine sahiptir. Özne nesneden ve dinamik bağlantısallığın kestirilemez motiflenmesinden gerçekten ayrı değildir. Birleşme ve yalıtıklık arasında gidip gelmek, özne için halihazırda parçası olduğu doğal tamlığa gevşemeyi zorlaştırmaktadır.

Daima açık zeminimizin inkar edilmişinden dolayı bizler bireysel bir benlik olma hissiyatımızla fazlasıyla özdeşleşiriz. Ardından dünyaya "kendi içimizden", "dışarıda kendimizden ayrı olan bir şey" olarak bakar ve sonrasında arzu ve kaçınma tarafından itilir ve çekiliriz. Böylece gevşemek neredeyse imkansızdır. Kendimizi zeminimizden ayrı olarak ele aldığımız sürece endişe kaçınılmaz olacaktır. Ayrışma aslında asla gerçekleşmemiştir. Daima halihazırda bütünü parçasıyız. Fakat ayrılık yanılısması bütünü ayrıştırıyor gibi görünüyor ve bizler kendi kaygılarımıza gittikçe daha fazla odaklanırken kavramsal yorumlamamıza bağlı olarak doğal kapsayıcı panoramik farkındalığımız işlevsel olarak namüsaite hale geliyor. Düşünceler farkındalığın berraklığı için zayıf bir ikamedir. Ancak bizler gerçek varlıklar inancımızdan dolayı yine de onlara bel bağlarız.

Açıklık endişeden yoksundur, çünkü o bir öz-konumlanmışlığa sahip değildir; o hiçbir şeyle karşı karşıya durmaz ve dolayısıyla saldırıya uğrayamaz. Zihnimize kendi sonsuzluğunda açıldığımızda endişe tüm dünyamızı dolduruyor gibi hissettiğimizde dahi bu endişe zihin kadar engin olamaz. Endişe nüfuz edicidir ve her yere yayılıyor gibi görünür. Yoğun endişe dokunmadık hiçbir şey bırakmaz ve böylece tükenmiş hissettirir.

Fakat paradoksal bir şekilde, eğer bu endişeyle kalabilirsek, bu endişeyle özne ve nesne ikiliğinden yoksun bir şekilde açık kalabilirsek, bu endişenin ortadan kaybolduğunu fark ederiz.

Peki onunla nasıl kalabiliriz? Doğal farkındalığına, zihninin açık boyutuna gevşe, nesneye yüz çevirme ve nesnenin içine düşme, kendisini gösteren her ne olursa olsun, onunla nazikçe mevcut kal. Böylece kendisini gösteren oluşum çaba sarf etmeni gerektirmeksizin geçip gidecek ve bireysel öznellik uygun gittikçe inceleyecek. Endişeli uyarılmayı sürdüren yansıtılmış değer motiflerini muhafaza eden, vaziyeti benimseme ya da reddetme yoluyla yönetmeye yönelik çabandır.

Tepkisel olmayış, yansıtma ve yorumlamalarımızın peçesi düşerken, zihnin sonsuzluğunun ifşa olmasını sağlar. Zihnimiz herhangi bir öz-esastan yoksundur. O bir şey değildir. Tıpkı gökyüzünden geçen bulutların hiçbir iz bırakmadığı gibi, zihinden geçen düşünceler, duygular, duyular vb. de iz bırakmazlar. Ego benliği bir buluta benzer ve bulutlar birbirlerini etkileyip biçimlendirirler. Ancak farkındalık doğmamış gökyüzünden ayrılamaz. Boş zihin, kendine ait içkin bir belirleyici içeriği olmayan zihin, mümkün olan her şeyin içerisinde ifşa olduğu sonsuz alandır. Mutluluk, elmalar, arabalar, üzüntü, kitaplar, endişe – her şey kendi kendine var olan bir varlıktan ziyade bir deneyimdir. Bu netleştirmede, kavranılamaz zihnimize gittikçe daha fazla açılırken kısıtlı bir benlik olduğumuza ilişkin inancımızın tüm kalıntılarını yok edecek, ardından endişe için herhangi bir temele sahip olmayan ikiliksizlikte basitçe mevcut olacağız. Endişe ikiliğin, özne ve nesnenin hatalı ayrılığının bir hissiyat tonudur: o farkındalığın parlak açıklığında bulunmaz.

Hoşlanmadığın – bir problem olduğunu düşündüğün şeyler, seni kısıtlayan ve bağlayan şeyler – bu “şeyler” gerçek varlıklar değildir. Onlar için bir varoluştan yoksundur ve en başından beri boşluğun motifleridir. Ancak bu motifler her ne kadar herhangi bir öz-esastan yoksun olsalar da, ikiliğin kuvveti altında zihin için etki uyandırıcıdır. Bizleri şoke eden bir motifle karşılaştığımızda, örneğin otoyolda bir araç direksiyonunu üzerimize doğru kırdığında endişe uyanır ve sarsılırız.

Endişe nedir? O geri çekilme ve heyecan hisleri doğuran belirli bir titreşimdir. Endişe esnasında nefes alıp verme hızımız değişip, titreme ve çarpıntı ortaya çıkabilir. Aslında olan nedir? Özne ve nesnenin kısa süreliğine yeni bir motif içerisinde birlikte kendilerini gösterdiği anlık olaylar. Bu ne anlama gelir? Ben zarar görmeye açığım. İçerisinde yaşadığım dünya olmasını isteyeceğim gibi güvenli değil. Bu yeni bir bilgi değil. Bu bildiğimiz ama bilmeyi dilemediğimiz bir şey. Şok anı bize varoluşumuzun hakikatini hatırlattı. Öleceğiz, bu kesindir. Ancak nasıl ve ne zaman öleceğimiz kesin değildir. Bu her an olabilir. Bildiğimiz, sahip olduğumuz ve kendimiz olarak ele aldığımız her şey kalabalık bir yolda bir anda gidebilir. Böyle bir durumda kendim olarak ele aldığım kişi yok olacaktır. Fakat aslında olduğum kişi, kavranılamaz parlak farkındalık etkilenmeksizin kalacaktır.

Endişe bize ne söylüyor? Farkındalığına uyan! Endişenin tabiatı nedir? O boşluk korkusu olarak tezahür etmektedir. Endişenin uyanış anı çabasız özgürlük ve çaba içeren dolaşıklık arasındaki bir seçim noktasıdır. Ya tüm bu asılsız görünüşlerin kavranılamaz (yakalanamaz) olduğunu, onların görünürdeki gerçekliklerinin bir aldanış olduğunu açıkça görürüz ya da gelip geçici oluşumu, sanki bize sunabileceği esaslı bir şey, bireysel ego kimliğimizin tutunabileceği bir şey varmışçasına kavrırız.

## GEREKSİZ ETKİNLİK

Varlıkların üretilmesi bir yanılısamadır. Bunu görmek berraklığın başlangıcıdır. Kayboluveren parlak görünüş kavramlarla kalınlaştırılmadığında (katılaştırılmadığında), ışığın türlü gösterimi opaklıktan yoksun şekilde gelip gider. Gerçek varlıkların var olduğu yanılısamasına bağlanmak ise ıstıraba, ciddiye aldığımız kendi inşamız tarafından zulmedilmeye yol açar

Dzogchen bakış açısına göre hayatımızın temeli olarak ikiliksiz bütünleşikliğe uyanacaksa berraklık hayatidir. Tezahürât zeminden ayrı olarak ele alındığında sana saldıracaktır. Çünkü bu durumda sen de zeminden ayrı görünmekteydir. Böylece bu iki ayrı sahte varlık tıpkı düşman siyam ikizleri gibi durmaksızın birbirlerine sorun çıkaracaklardır. Tezahürât ilksel zeminle bütünleşik görüldüğünde ise biçimsel içeriği nahoş görüldüğünde dahi keyif alınabilir olacaktır. Uygulamamız müdahiliyetsizlik bilgelik gözleriyle görmemizi sağlayana dek bu noktaya geri dönmektir.

Dzogchen metinleri “*pang lang me pa*”nın altını çizer. *Pang* itmek (reddetmek) *lang* almak (benimsemek) ve *me pa* ise olmaksızın anlamına gelir. İtmeksizin, almaksızın, “bunu istemiyorum” demeksizin, “bunu istiyorum” demeksizin. Ayrılmaksızın ve birleşmeksizin. Kendini bir şey olarak etiketlemeden ya da etiketi ortadan kaldırmadan basitçe oluşturmaya; herhangi biri olmaksızın.

Ergenliğimde ebeveynlerimle birlikte tatile gittiğimde genellikle sosyal açıdan hayli huzursuz olur, “benim bu insanlarla ne işim var” diye düşünürdüm. Zavallı ebeveynlerimle olan diyaloglarım çoğu zaman şunun gibi olurdu;

—Bu gece tiyatroya gideceğiz.

—Hayır, ben gelmek istemiyorum

—Ama biletleri aldık bile, hadi bizimle tiyatroya gel, biz bir aileyiz.

—Hayır, gelmek istemiyorum.

Böylece kendimi onlara muhalif olmakla tanımlıyordum. Bunun hiçbir faydası yoktu ancak kendimi bundan kurtarmam da mümkün değildi. Çünkü sadece iki seçeneğim olduğunu zannediyordum: yapamadığım şey, onlarla olmak ve bundan hoşlanmak ve yapamadığım bir diğer şey, rahat ve huzurlu bir şekilde kendim olmak. Böylece ortada sıkışıp kalmıştım.

Bu endişenin tabiatıdır: ne ileriye gidebiliriz ne de geriye. Ne vaziyete açılabiliriz, ne de kendimizi vaziyetten özgürleştirebiliriz. Ayrı bir benlik olarak kapana kısıldığımızda hareket etme özgürlüğünden yoksunuzdur. Böylece etkileşimsel koşullar tarafından daima sınırlanır ve kısıtlanırsınız. Dzogchen uygulamasının kalbi vaziyeti kontrol etmeye çalışmamaktır. Dolayısıyla vaziyeti sanki bu onu bizim için daha kolay bir hale getirecekmişcesine kendi fikirlerimize göre şekillendirmeye çalışmayız. Çünkü bunu yapmaya çalışmamız halinde kendi kısıtlarımızı pekiştirmiş oluruz. Kendisini gösteren vaziyetlerle onları koşullamak ve onlar tarafından koşullanmaksızın çalışmayı öğrenmek

zorundayız. Bu özellikle de yaşlandıkça önemini daha fazla gösterir. Genç ve enerji doluyken, iyi bir kariyere sahipken ve paran varken dünyayı bir seviyede kendi ritmine uydurabilir, bir şeylerin olmasını sağlayabilirsin. Ancak yaşlandıkça bu zorlaşır. Böylece hayatının orta dönemindeki başarı dünyaya iradeni dayatma kapasitenin gittikçe azalmasıyla daha sonraki dönemde ıstıraba yol açabilir.

Kontrolden çıkmış hissetmeksizin kontrol etme ihtiyacını bırakabilmek kolay değildir. Bu rahatlamakla alakalı değildir – çünkü bu halen bizim yaptığımız bir şeydir. Dolayısıyla mesele kendimizi hiçbir şey yapmayarak doğal rahatlıkta bulmaktır. Ancak kontrolü salıvermek kolayca endişeye yol açabilir. Sadece ikiliksizlik gerçekten rahat, huzurlu ve hem kontrol hem de endişeden özgürdür. Dzogchen’de bizler kendimizi ikiliksizliğin mevcudiyetine açarız. Ardından rahatlığımız halen yerini gerginlik anlarına bırakmaya meyilli dahi olsa, onu geliştirmekten kaçınıyoruz. Bunun aksine olanın olmasına müdahil olmaksızın izin verdiğimizde, kendimizi tedricen gelen ve gidenden etkilenmeyen düzlük halinde buluruz.

## İKİLİĞE GİRME

Gevşemek olan her şeyin tamamen ve kusursuzca olduğu gibi olduğuna güvenmektir. Bu bağlamda “güvenmek” bizim yaptığımız bir edimi ifade etmez. O bundan ziyade kuşku duyma, analiz etme, inşada bulunma ve mücadele etme edimlerini bıraktıkça kendisini gösteren doğal güvendir. Bu güven bütünlüğün, bölünme ve ayrılmadan daima azade bütünlüğün lezzetidir. Bozulmamış olan onarılmayı gerektirmez ve bozulmamış olanı onarmaya yönelik her türlü girişim yanıltıcı ve afallatıcıdır. Samantabhadra’ya, her yerde düzlükle mevcut olan mükemmelliğe güvenmek şeyleştirme, atıfta bulunma ve yargılama hapisanesinden özgürleşmektir. Olan her şey her zaman ilksel saflığın daima açık zemininden ayrılmazdır. Tüm oluşumlar tabiatlarında saftır ve ancak zeminden ayrı varlıklar olarak özne ve nesnenin gerçek varoluşu fikrine olan aldatıcı inancımızdan dolayı aksi olarak ele alınabilirler.

Bütünlüğün bütünlüğü değişmezdir. Dolayısıyla bütünlüşme için mücadele etmekten ziyade ayrıştırma çabamız ve yansıtılmış değerlerin (özne yönünden) hiyerarşilerine göre organize edilmiş görünürde kendiliğinden var olan varlıkların (nesne yönünden) ardıl inşasına yönelik etkinliğimizi bırakmalıyız. İyi/kötü, doğru/yanlış ve tüm atıfta bulunmalar afallamış ve afallatıcı zihinsel etkinlikten doğar. Şeyler aslında, olduklarını hissedebileceğimiz gibi iyi ya da kötü değillerdir. “Şeylerin” iyi ya da kötü olmalarının sebebi zihinlerimizin onları öyle ele almasıdır. Ego benliğinin yetkinliği olarak ele alınan düşünsel etkinlik kavranılmaz berraklığın fasılasız gösteriminin yabancılaştırıcı bir çarpıtmasıdır. Düşünceler, anılar, planlar ve enerjinin tüm devinimleri, ne kadar hareket ederlerse etsinler gerçek ve kalımlı bir varoluş tesis edemezler. Onlar doğmamışlardır. Ancak ikilisel ebelik işlevini üstlenmeleri sağlandığında, aldanışın sahte annesinin kendi kendine var olarak (gerçek bir varoluşa sahip olarak) ele alınan imgelemiş varlıkları doğurmasına yol açarlar.

Zihnimiz bu varlıkların yaratılması sürecini basitçe gözlemlediğinde, ilksel zeminin açıklığını gizliyor gibi görünen şeyin yine bu ilksel zeminden/bu ilksel zeminin içerisinde/bu ilksel zemin olarak ortaya çıktığını görebiliriz. Gökyüzünden/gökyüzünün içerisinde/gökyüzü olarak ortaya çıkan bulutlar, gökyüzünün veçheleri olarak doğrudan bir şekilde görülmediklerinde gökyüzünü gizliyor gibi görünebilirler.

Buna benzer şekilde gökyüzü gibi zihin biçim değiştiren bir bulut, bir ayrı bireysel varlık, bir kişi olarak görüldüğünde endişenin ıstırabını deneyimleriz. Bu ego benliği, hassasiyeti sebebiyle sonu gelmeyen endişeleri rüzgardaki yapraklar misali titreşen kırılğan bir “varlık-olmayan”dır. Yeni endişeler daima kendilerini göstermeye devam ederken, bu yapraklardan her birini koparmak, endişe ve belirsizliğin her bir anıyla ilgilenmek sonsuz bir görevdir.

Bu endişeden muzdarip olan biz kimiz? Bizler motiflerin titreşimi, “benlikler” yanılması yaratan titreşimleriz. Sessizlik sesi ve ses de konuşmayı doğurur. Konuşma sesin kalınlaşmasıdır. Ses anlam taşıyan işaretler yoluyla kalınlaşır. Hiçbir zaman hiçbir duyumsayan varlık gerçekten var olmadığına göre aslında muzdarip olan hiç kimse yoktur. Ancak yine de bizler kendisini gösteren, ego kimliği olarak ele alınan biçimlerle birleşmemizden dolayı muzdarip oluruz. Bu birleşmeyi gerçekleştiren kimdir? Hiç kimse. Ancak yine de bizler bunu devinim, titreşim, çekilme ve itilme olarak gerçekleştiririz. Bu durumda devinim aslında tüm varoluş ve var olmayıştan yoksun (boş) olan bir sahte-varlık olarak kalınlaşır. Temel meditasyon yönergesi bu nedenle ne benimseyen ne de reddeden meditasyonsuzlukta kalmaktır. Süregelen ego benliği aldaniş hareketin bu iki biçimi tarafından muhafaza edilmektedir.

Anahtar tavsiye kökü, gerçek olayların, vaziyetlerin, kişilerin gerçek varoluşu aldanişının kökünü kesmektir. Olan her şey kavranılamaz boş zihnin oyunudur. Endişenin kökü zeminden söküldüğünde, aslında kök ve zemin ikiliğinin zaten olmadığını görürüz. Endişe zeminin boşluğundan başka bir şey değildir. Zemini inkar etme (zeminden ayrılma) alışkanlığımız aslında hiçbir şey yaratamaz. Zeminin hediyesi samsara ve nirvana olarak ele alınan her şey olarak ortaya çıkan yanılmanın oyunudur. Bu netleştğinde zarar verilemez doğmamış farkındalığın ilksel saflığı ve kutuplulara ve kavramsal detaylandırmaya dayanmaktan azade berraklığın fasılasız ani mevcudiyetinde ikamet ederiz.

Kıymetli vaktimizin büyük bir bölümünü kaygılı düşünme ve endişelenmeyle ziyan etmekteyiz. Pişmanlık ve vicdan azabıyla geçmiş hakkında düşünüyor. Kuşku ve belirsizlikle geleceğe ilişkin planlar yapıyoruz. Bu düşünceler vücudu etkileyen duyguları da kendileriyle birlikte getiriyorlar. Aylar, yıllar geçiyor ancak endişenin bir sonu gelmiyor ve daima mevcut berraklığımız bizler için daima görünmez kalıyor. Endişenin berraklıktan başka bir şey olmadığını görmek ego benliği için oldukça zorlayıcıdır. Bu kavrama dayanan idrakin ötesindedir.

## BİLMEMEK

**Soru:** Zihnin her yerde olduğunu, her yerin zihin olduğunu ve kendimin de zihnin bir parçası olduğunu deneyimledim... Ancak ardından panikleme ve terlemeye başlayarak meditasyonumu bitirmenin daha iyi olacağına kanaat getirdim.

**James:** Zeminsizlik korkutucu hissettirebilir. Evinden ayrılıyorsun; evinden ayrılmak istiyorsun ancak bu çok da kolay değil çünkü alışlageldik olanı bırakabilme noktasında ikirciklisin. Alışlageldik olan ego benliğine güven veriyor ancak onun görünürdeki verilmişliği seni parlak açıklığa kör ediyor. Sonsuz parlaklık bildiğimiz hiçbir şeye benzemez. O bizim gerçek evimiz değildir. O içerisinde konforlu ve güvende

olabileceğimiz bir vaziyet değildir. Farkındalık zihnimizin aydınlanan ve aydınlatanın (ifşa edilen ve ifşa edenin) ikiliksizliği olarak ortaya çıkan ışıktır. Onunla ev aldanişında ikamet etmekten ziyade herhangi bir ikamet yerinden yoksun ikiliksiz mevcudiyetin içerisinde/ikiliksiz mevcudiyet olarak kalırız. Görüşü çalışmak (öğrenmek) hayatidir, çünkü o, gölgeler daha güvenli gibi görünse dahi yine de yüzümüzü ışığa çevirmemiz için bizi destekler.

Bilinmeyene ilişkin endişe ego benliğini bilinene yönelterek ego benliğinin güvende olmasını sağlıyor gibi görünür. Bu oldukça kısıtlayıcı türden bir güvenlidir. Bir şeyin tehlikeli olduğunu düşündüğümüzde ondan kaçınarak kendimizi korumaya ve rahatlatmaya çalışabiliriz. Ancak hem endişe hem de ego benliği koşullara bağlı olarak ortaya çıkarlar. Endişe dışarıda bırakılmaz ve ego benliği güvenli bir şekilde içeriye kilitlenemez. Göreceli olarak bazı insanlar çok fazla risk alır ve bazı insanlarda yeteri kadar risk almazlar. Risk ve konfor arasındaki doğru dengeyi bulmak zordur. Bununla birlikte samsarada olduğumuz sürece ne dünyevi riskler ne de konfor özgürleşmeye açılan kapıya ışık tutabilecektir. Dolayısıyla orta yolu takip etmemiz, etkinliği bırakmamız ve düşüncelerin içkin kendi kendine salıverilişlerinin (kendiliğinden özgürleşmelerinin) kendilerini göstermelerine izin vermemiz gerekir. Aksi halde dhama'ya ilişkin düşüncelerimiz dahi zihinsel çaba, çalkantı, afallayış ve ikilik inancını besleyecektir.

Samsaradan çıkış yolunu düşünerek bulamazsın. Ya silsileye güvenir ve ego kontrolünü gevşetmeye başlarsın ya da hayatını kontrol etmeye çalışarak kendi küçük zemininde durmaya devam edersin. Ölüm ego biçimlenmelerimizi yok eder ancak doğmamış farkındalığa dokunamaz. Ego kimliği endişeden ayrılmaz niteliktedir ancak farkındalık doğal olarak ondan azadedir.

## MÜCADELE ETMEMEK

Meditasyonumuz esnasında endişe (kaygı) kendisini gösterdiğinde bunun sebebi muhtemelen doğal gevşeme ve salıverme kapasitemize müdahilietimizdir. Alışlageldik benlik algımızı muhafaza eden öğeler ve yapılara olan bağlantı ve bel bağlayışımızı niyetsel ve çabaya dayanan bir şekilde salıvermeye çalışmak kısır bir faaliyet olacaktır. Düşüncelerimiz, anılarımız, planlarımız, yargılarımız, değerlerimiz, hislerimiz fasılasızca ayrı benlik hissiyatımızın devamlılığını sağlama görevine atanmaktadırlar. Öz-kimliğimiz bu veçheleri bizleri "kendimiz" olarak tutmaktadırlar. Dolayısıyla hem niyetlere ve çabalara sahip olan ve müdahil olan ayrı bir benlik, olduğumuzu zannettiğimiz kişi olarak kalmaya devam edip hem de onları gerçekten salıvermemiz mümkün değildir. Uygulamamız bir parça kek almak isteyip, onu yemeye benzemez.

Garab Dorje ikinci ifadesinde "şüphe etme" der. Ancak bu bildiğimiz anlamda kesin bir karar vermek ya da kararlı olmak manasına gelmez. Çünkü böyle bir karar ya da kararlılık halen ego kavram tabanlı ve dolayısıyla bel bağlanamaz olacaktır. Burada işaret edilen bundan ziyade zemine açılmak ve böylece parlak boş farkındalığımızın olduğu gibi; inançlar, kararlar ve kuşkulardan yoksun bir şekilde ifşa olmasına izin vermektir.



Alışkanlığa dayalı saplantılar guru yoga yoluyla salıverilmediklerinde ego uygulamanın içerisine taşınır ve bu yükümlü benlik algısı gökyüzünden-gökyüzüne meditasyonu imkansız kılar. Kendini aziz tutan ve öz-referanslı ego kendi boşluğuna direnecektir. Böylece uygulama endişeye sebep oluyor gibi görünebilir, çünkü boşluk olduğumu ele aldığım kişi olarak beni desteklemeyecektir.

Bir süre önce uçmak isteyen bir fili konu edinen bir çizgi film izlemiştim. Fil bir ağacın üzerine çıkıp, yaklaşan bir bulutun üzerine doğru zıplayarak bulutun onu uçurmasını sağlayabileceğine inanıyordu. Akabinde arkadaşları ona yardım ederek onu bir ağaca çıkardı. O ağaçtan buluta doğru zıpladı ancak kendisini yere çakılmış halde buldu. Aynı şekilde boşluk gökyüzüne, düşünceler bulutlara ve biz de bu file benziyoruz. Gökyüzünden ayırt edilemeyecek kadar hafif olana dek yere çakılmaya devam edecek ve boşlukta kalamayacağız. Çünkü biriktirdiğimiz ve inanmaya devam ettiğimiz tüm bu düşüncelerle son derece ağırız.

Bazı insanlar dişçiye gitmekten korkuyorlar. Bir diş kliniği elbette dünyadaki en iyi yer değildir. Ancak genel olarak dişçiler işkenceci de değildirler. Kendini sana acı verecek olan birisine nasıl bırakabilirsin? Acının sebebinin dişçi değil dişindeki problem olduğunu bildiğinde dişçine daha fazla güvenebilirsin. Samsarada ıstırabımızın kaynağı diğerleri ve hatta kendimiz bile değildir. İstirap zihnimizin doğmamış açıklığı ve doğmamış fasılasız gösterimiyle nasıl olduğuna ilişkin cehaletimizdir. Bu cehalet ile özdeşleşmemizi salıvermek için ona yaklaşmamız ve onun nasıl ortaya çıktığını görmemiz gerekir. Bu korkutucu ve zor olabilir, ancak bu endişeli reaksiyonların açılmaya engel teşkil etmelerine izin verilmemelidir. Uygulama ile kalmamız halinde bu tip engellerin kendisini göstermesi kaçınılmaz bir şeydir. Dolayısıyla koşullara çalışmayı öğrenmemiz gerekiyor. Bir çok duada söylendiği gibi engeller yol haline gelmelidir. Engel ile birleşerek kaybolmayarak ve engelden kaçınarak öz-yalıtıcı mesafeyi muhafaza etmeyerek tepkisel olmayan açıklık ve kabulün engin orta yolunu bulmalıyız. Zihnin nasıl olduğuna uyanmak tüm kilitleri açan tek anahtar, tüm hastalıkları iyileştiren tek ilaçtır.

Meditasyonun sırasında endişe kendisini gösterdiğinde dışarı nefesle gevşeyerek gerilimin vücudundan salıverilmesine izin ver ve olan her şeyle birlikte açık ve yansız bir şekilde kal. Mücadele sadece ikilik hissiyatımızı artırır ve dolayısıyla gerekli olan her koşulda hafif ve rahat kalmak, deneyimin gelmesine ve gitmesine izin vermektir. Özdeşleşme, yanlılık ve seçimlilik egoyu besler ve bizleri aslında olduğumuz yerin dışında bırakır. Gerçek özgürlük zihnin vajra, zarar verilemez olduğunu doğrudan olarak gördüğümüzde başlar. Farkındalığımız zarar görmezdir ve bu nedenle olayların uyandıracacağı etkiden korkmak bir çocuğun yatak odası duvarında gördüğü gölgelerden korkmasına benzer. O sadece bir gölge, bir serap, bir gökkuşağı, bir yankıdır – hiçbir görünüş zihne zarar verecek esasa sahip değildir. Zihnin bir içeriği olan ego benliği kolayca incitilir ve zarar görebilir ancak zihnin kendisi zarar verilemezdir. Şimdi umutlar ve korkulardan azade özgürlüğü tadabiliriz.

Kendini uygulamadan memnuniyetsiz ve daha fazla çabalamak adına planlar yaparken bulman halinde bu kendini fazla ciddiye aldığın bir işaretidir. Sen patron değilsin, sen zihninde ne olduğundan sorumlu değilsin. Dolayısıyla bir şeyler için mücadele etmek

yerine sadece zihninin olduğu gibi olmasına izin ver ve her şeyin sana bağlı olduğu inancını bir kenara bırak.

Bununla birlikte eğer bu doğrudan yaklaşım sana hitap etmiyorsa, göreceli düzeyde, dharma görüşünü kendine aşılacak yoluyla seni her koşulda destekleyecek bir sıcaklık ve güvenlik bulabilirsin. Örneğin kendini hatalar yaparken bulduğunda ve öfkelenindiğinde şunu hatırlayabilirsin, “Öfke beş zehirden birisidir. Öfke bağlanmaktan doğar. O kaçınmadır. O hoşlanmadığım şeylerden kurtulmayı istemektir. Öfkeli hissetmemin sebebi hoşlandığı her şeyi ortadan kaldırmak isteyen bu küçük benlik duygumla özdeşleşmemdir.”

## SUÇLAYACAK HİÇ KİMSE YOK

Öfkenin ortaya çıkış sebebi açık farkındalık olarak mevcudiyetten ayrılarak asılsız ego benliği ile özdeşleşmemizdir. Yine de, suçlayacak hiç kimse ya da yapılacak hiçbir şey yoktur. Çünkü aslında farkındalıktan ayrılmak mümkün değildir. Farkındalık temel ve değişmezdir: o kaybedilemez ya da kazanılamaz. Sen fikrin olarak “sen”, “seni” kışkırtan bir olay fikrine karşı belirli bir pozisyon alırsın ve bunun neticesi olarak öfke kendisini gösterir. Bu durumda olan şey bir bulutun bir diğer bulutu kışkırtması ve böylece bir fırtınanın kopmasıdır – ancak gökyüzü gibi farkındalık gerginlikten azade, açık ve müdahaliyetten yoksundur. Öfke bulutunun boşluğunu gördüğünde, onun biçimlenişi ve çözülmesini izlediğinde, kavramış olduğu şeyin öfke biçiminde görünen (ele alınan) hiçbir şey olduğunu doğrudan olarak görürsün. Ne öfkeyi kışkırtan “gerçek” bir varlık (olay) ne de kendisini “gerçek” bir öfke yanıtı vardır. Öfkenin boşluğunu görmek ikiliksizliği görmek ve eş zamanlı olarak imgelemiş ego edimcisini (ego aracılığı aldanişını) salıvermektir. Öfke bir röntgen gibidir: o gizli olanı gün yüzüne çıkarır. Boşluk asla boşluk olarak kendisini göstermez, ancak o gizli de değildir, o görünüşten başka bir şey değildir. Gizlenmiş olan ikiliğin bir yanılısama olduğudur. Kendisini gösteren her şey bu değişmez gerçeğin gün yüzüne çıkmasına yardım edebilir. Görünüşler kendi kendine ortaya çıkar ve kendi kendine ortadan kaybolurlar. Bir edimci ya da yapıcı yoktur. Bu kıskançlık, depresyon, üzüntü ve diğer tüm oluşumlar yoluyla gün yüzüne çıkabilir.

Farkındalığımızın parlak berraklığında asılsız özne ve nesnenin draması ifşa olur. Kendimizi ikilik dramasında kapana kısılmış halde bulduğumuzda deneyimimiz duygularla dolup taşar, sevildiğimizde mutlu olur ve sevilmediğimizde üzgün oluruz. Diğer insanlar da bizim kadar değişkendir. Onların ruh halleri de bizimkiler gibi gelir ve gider. Böylece dalgalar üzerinde sallanan iki şişe mantarı gibiyizdir, bazen senkronize ve bazen de değilidir. Böyle bir durumu kontrol etmeye çalışarak, sonsuz manasız çaba içerisine girmiş Sisifos’un çocukları haline geliriz. İkiliksizliğe açılmak ve kimliğin yapaylığını fark etmek hayatidir. Kimlik tiyatrodaki bir role benzer, o asılsız olmasına rağmen büyük bir ayartma ve aldatma gücüne sahip olan bir inşadır.

Bu görüşün berraklığıyla özgürlüğü bulmak için mücadele etmek zorunda değiliz. Mücadele ve ikilisel katılımın tüm diğer biçimleri endişenin dostlarıdır. Onlar

hayatımızın yolunda olmadığını ve onu daha iyi bir hale getirmek için çaba sarf etmeye ihtiyacımız olduğunu vurgularlar. Buna karşın dzogchen'in ikiliksiz görüşü ise, doğrudan olarak, olan her şeyden ayrılmazlığında, daima saf, doğmamış zemini işaret eder. Bu büyük tamlık, her şeyin kusursuz bütünlüğü, bölünme, kutupluklar, aşırılıklar, sabit kanaatler, yargılar ve endişeyi üretip sürdüren tüm diğer etmenlerden azade sonsuzluktur. Mevcudiyet olarak mevcut kalman halinde yapılacak hiçbir şeyin olmadığını, hayatın kendisini çabasızca göstermekte olduğunu göreceksin ve bu da seni yalıtık öz-kimlik ve bireysel imparatorluk inşasının son kalıntılarından kurtaracak. Dzogchen görüşü doğal gevşemenin endişeyi nasıl açıklıkla bütünleşik olarak kabul ettiğini gösterir. Böylece uyarılmanın itmek (ondan kaçınmak/onu def etmeye çalışmak) veya almaksızın (onu benimsemek/onunla birleşmeksizin) oluşmasına ve dağılmasına izin verilir. Gevşeme endişe ile aynı anda mevcuttur ve gevşeme devam eden mevcudiyetin bir parçasıyken endişe bir hareketten ibarettir.

Olan her şeyin kendisini gösterirken ortadan kaybolmasına izin vermekten daha iyi bir feragat yoktur. Tüm görünüşler kendi kendine salıverilir (kendiliğinden özgürleşir). Kavrama ve kontrol etme çabasından feragat etmek böyleliğin (hakikatin nasıllığının) doğal rahatlığı ile eş zamanlıdır. Görünüşün doğrudanlığı berraklığın kendisidir. Keşfedilecek gizli bir öz yoktur. Düşünceler, duygular, duyular ve diğerleri sağılacak inekler değildir. Onların içlerinde gizlenmiş ek bir nitelik yoktur. Onlar kendilerini oldukları gibi sunar ve ardından ortadan kaybolurlar. Bu hakikat farkındalık için mevcut ancak ikiliksel bilinç için asla değildir. Zihin doğal olarak rahat ve açıktır. Ego uğraşı olarak buluşçuluk, yapıntı, inşa ve üretimin tamamı çaba peçesinin halen mevcut olduğunun işaretidir. Ego benliği ailenin halihazırda bir parçası olmasına rağmen yine de endişeli bir dilenci gibi kapıda beklemektedir. Ancak ne bir duvar, ne içerisi ne de dışarıdır. Doğal gevşemenin mevcudiyetinin kavrayışını (tutunuşunu) yumuşatmasına izin verdiğinde sonsuzun halihazırda bir parçası olduğunu göreceksin. Ancak gerildiğin ve mücadele ettiğin sürece yabancılaşmış yalıtıklığın istikrarsız aleminde kalacaksın.

Endişe ikiliğin titreşimi, bir şeylerin yolunda olmadığı, olduğumu düşündüğüm yerde güvende olmadığım duygusunun hissiyat tonudur. Ego benliği güç isteminin kibrini, kontrol hayalini beraberinde taşır. Ancak bu kolayca gözlemlenebilir bir şeydir ki kontrol bizde değildir. Ego benliği daima bir yalanı yaşamaktadır. Karşılıklı bağımlılık otonominin ve geçicilik ise sabitliğin bir fantezi olduğunu açıkça ortaya koyar. Karşılaştığımız her şey, kendimiz de dahil olmak üzere, belirleyici özden yoksun devinimdir. Tek gerçek dinginlik zarar görmez boş zeminin kendisidir.

Harekete; kendisini gösteren görünüşlerin kendi kendine salıverilmelerine izin ver – Hareketten ayrılmaksızın daima hareketsiz olanda kal. Uygulamamız budur.

Sonbahar İnzivası – 2005, Eifel / Almanya