KIVILCIMLAR

KIVILCIMLAR

James Low

Çeviri:

M.Mert Çelebi
Özden Atik
Mavi Kuzu

Redaksiyon:

Bülent Bektaş

Görsel Düzenleme:

Ngawang Lekyang (Valérie Lasserre)

Destek:

Sevgi Çakıcı
Joanna Batten

Samantabhadra görseli;

"The Great Middle Way".

https://greatmiddleway.wordpress.com/2011/04/25/king-of-aspiration-prayers/

Machig Labdron görseli;

"Bud- dhist quote of the day"

https://garywonghc.wordpress.com/2014/11/

CR Lama fotoğrafı;

Dzogchen Urgyen Ling

http://dzogchenurgyenling.dk/english/teachers/chhimed-rigdzin-rinpoche/

Padmasambhava fotoğrafı;

Katharina Winkelman

KALPTEKI

ZAVALLIYA

ADANDI

Şu meşgul dünya ve meşgul zihnimiz

Birleşir fırıl fırıl döndürmek için bizi

Seni hatırlamaksa bozar büyüyü

Ve getirir yeni bir başlangıcı.

İçindekiler

Önsöz *xi*
Giriş *xv*

Akıştaki dalgacıklar 1

Şimdinin nasıllığı 2

Nasıl çıplak olunur 3

Ruzgar eser 4

Zihın kendisini bulur 5

Sığınmaya değin tavsiye 6

Beliren tüm bu şeylerin bir özü yok 7

Şimdi ve burada 8

Oyuncu gösterim 9

Burada kendime bir yabancıyım 10

Huzursuz 11

Köpük 12

Sığınma 12

Gerçek huzur 13

Hayat halihazırda burada 13

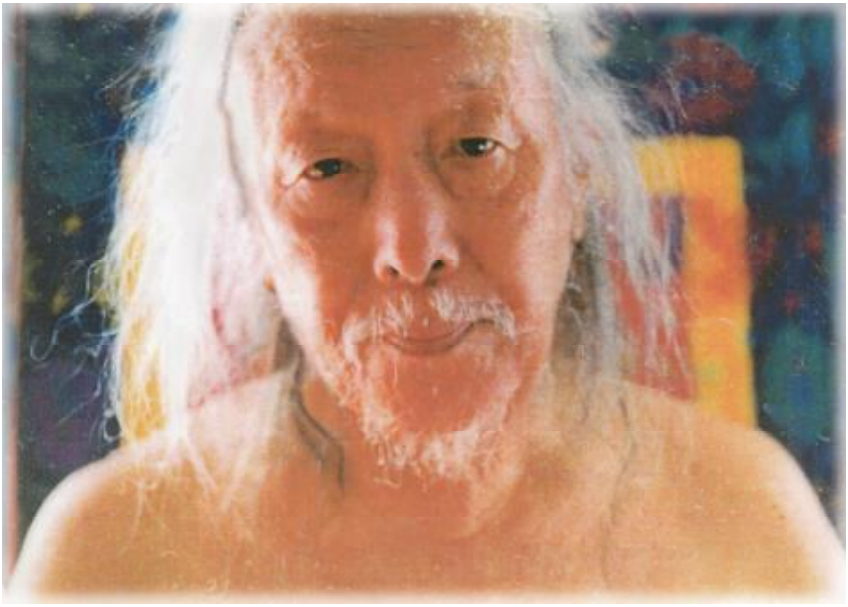
Güven 14

Buraya giden uzun yol 16

Sakinleşme meditasyonu 17

Sadece geçip gidiyor 21

Öğretmen 26
Gölge diyarları 36
Kendimden bezdim ve sana özlem duyuyorum 61
Kaygı 67
Kontrol 68
Serimleniş 69
Adanma 70
Boşluk 72
Özel 76
Kes şu saçmalığı 79
Misafirperverlik 97
İyi ki Doğdun 99
Geçicilik 101
Ayna 105
Doğa 113
Beslenme 121
Samsara 126
Terapi ve Budizm 128
Bilgelik ve şefkat 132
Çeşitli 140
Sakin ol 202
Sonsöz 203
Adama 205



Parlak güneş, akan yıldız

Çakan şimşek, buda kıvılcımı

Barışın gülümseyen elçisi

Eriten en katı kalpleri

Önsöz

Bu bir jestler; algılayan, hisseden, düşünen ve iletişim kuran duyumsayan varlıklar olarak kısa yaşamlarımızın zemini ve kaynağı olan bağlantılılığı ifade eden örüntüler kitabıdır.

Oluşumuzun zemini açıklık, her olayda mevcut olan kısıtlanmamış farkındalıktır. Bizler bu ışık alanının içinde kendimizi gösterir ve birbirimizi aydınlatıp yansıtırız. Dokunulduğumuz ve hareket ettiğimizde uçuşan kıvılcımlar diğerlerine de dokunabilir ve onları da harekete geçirebilir. Boşluğun parlak ateşinden gelen bir kıvılcım tüm yapıları kül eden bir yangını başlatabilir. Bu kayıp gerçek kazançtır.

Kıvılcımlar ateşten gelirler. Onlar ateşin hediyeleridir ve ateşe geri giden yolu gösterirler. Farkındalığın ateşi hepimizin içerisinde parlak bir şekilde yanmaktadır ancak genellikle görmezden gelinmektedir. Bu kitaptaki kıvılcımlar ile ilişki kurmak, bizleri okuyucunun, düşünenin, deneyimleyenin zemini ya da temeli olan açık farkındalık olmaya davet eder. Bu farkındalık, farkındalığımız, hayatlarımızın tüm çeşitli anlarını tutuşturan engin aydınlatıcı ateştir.

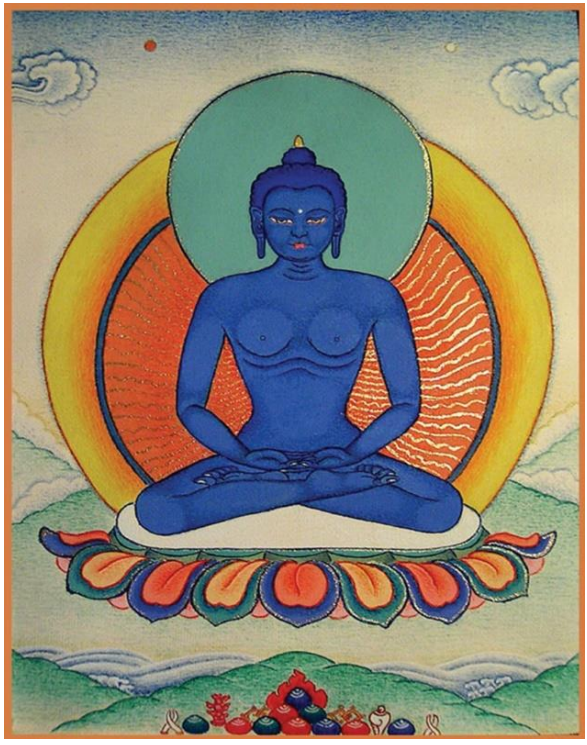
Bu kısa anlatımların tümü dharma deneyimim içerisinde ortaya çıkıp yirmi yıldan daha uzun bir sürede biriken ve çok çeşitli olayların haletiruhiyelerini yansıtan kesitlerdir. Bu kesitlerden bazıları belirli başlıklar etrafında toplanmış olsalar da, her biri kendi içinde birer bütündür ve sıralanışları belirli bir gelişimsel ardışıklığa tabi değildir.

Dolayısıyla kitaba daima herhangi bir yerinden başlanabilir. Okumak bütünsel bir etkinliktir – en fazlasını almak için okuyucunun okumasını kendi yaşam deneyimiyle harmanlaması, duygu ve hislerinin gelişen resmin parçası olmasına izin vermesi gerekir.

Burada sunulan parçaların çoğu Avrupa'daki Dharma merkezlerindeki konuşmalarımdan başta Sarah Allen, Jo Féat ve Barbara Terris olmak üzere yazmanlarımız tarafından sağlanan kesitlerdir.

Kesitlerden oluşan bir kitap hazırlamak zaman, dikkat ve çok sayıda taslak ister. Tüm bu sürecin neticesini alabilmek Barbara Terris'in sabırlı ve özenli yardımı sayesinde mümkün oldu. Kitap baskıya Sarah Allen tarafından verildi.

Hayat basittir,
Karmaşık olduğunu kabul ettiğinde.
Hayat karmaşıktır,
Basit olması gerektiğine inandığında



Koyu Buda, ilk nefes şafaktan önce,
Sessiz, hareketsiz kaynağı zihnin parıltısının
Açık, müsait, değişmeyen zeminimiz,
Gizlenmemiş aldanmış öz-düşkünlükle.

Temayülsüz engin misafirperverlik,
Kabul buyurmakta dağılmışlığın parçalarını,
Çabasızca kendiliğinden özgürleşen,
Düşen kar taneleri gibi bir göle.

Giriş

Haydi en başından başlayalım; burası başlamak için çok iyi bir yerdir. Hayat nedir? Nereden geliyorum? Ben kimim? Bu soruları sorduğumuzda cevaplar ararız – ve bulabileceğimiz çok sayıda cevap da mevcuttur. Herşeyin kökeni üzerine okuyabilir ve Büyük Patlamayı öğrenebiliriz. Dünya gezegeninin oluşumu, yaşamın ilk işaretleri ve buradan hareketle evrimin çok sayıda aşamasına değin bilgi edinebilir, ülkemizin tarihi, kültürü, ailemiz, ebeveynlerimiz ve ana rahmine düşmemize sebep olan faktörleri öğrenebiliriz. Tüm bu bilgiler bizlere hikayeler biçiminde gelirler. Bizler hikayeler işitir, dünya ve onun içerisindeki yerimize ilişkin algımızı bu hikayelerle biçimlendiririz. Dolayısıyla bizler içerisinde hikayeler duyduğumuz, yanıtlarımızı formüle ettiğimiz ve onları ifade ederek kendi katkımızı sunduğumuz süregelen bir diyaloğun parçasıyızdır. Bizler içerisinde hareket edip yaşadığımız hikayeler tarafından şekillendirilir ve aynı zamanda onları şekillendiririz. Bize söylenilenleri uyarlayarak söyler ve böylece kültürün bir parçası oluruz.

“Ben kimim?” diye sorduğumuzda sırtımızı hikayelere dayama huyumuzu sürdürürüz, “Ben kimim? Tamam, sana kim olduğumu anlatayım…” ve olaylara, arzulara, ilgilere, korkulara, umutlara, travmalara ilişkin hikayelerimizi anlatmaya başlarız. Kesintisizce konudan konuya atlayıp, gerçek ve doğru görünen hatıra ve duygularla hikaye örüntümüzü durmaksızın detaylandırırken hakkımızda anlatabileceğimiz hikayelerin sonu yok gibidir. Bu

hikayeleri anlatırken kendimiz hakkında konuşuyor, kendimizi tanımlıyor gibi görünsek de belki de yaptığımız şey kendimizi tekrar tekrar konuşarak varoluşa getirmektir. İletişimin her bir yeni vaziyetinde öz sunumumuzun, kendimiz ve diğerlerinin gözünde dikkate değer görünecek ve anlattığımıza göre olduğumuz kişinin kabul görmesini sağlayacak belirli motiflerini oluştururuz . Öyleyse bizler hayatlarını aldatıcı hikayelerin akışıyla sürdüren, Şehrazat'ın çocuklarıyızdır.

Hikayenin içeriği, söylediğimiz şey, birincil odağımızdır. Ancak söyleyen, hikayeyi anlatan kimdir? *"Bu kolay, ben hikayeyi anlatan kişiyim, ben benim! Sana kendimi anlatmama izin ver…"* ve büyüleyici kavramlarımızla gökyüzünde kaleler inşa etmeye tekrar başlarız.

Döne döne ve döne döne doğumdan ölüme dek bir kavram, öykü, tarih ve hafıza – olayların, insanların, yerlerin hatıraları – okyanusunda yüzüyor ve bunun basitçe hayatın nasıl olduğu, gezegenin en zeki ve yaratıcı türünün bir üyesi olarak bir insan olmanın ne anlama geldiği olduğunu düşünüyoruz.

Ancak belki de inandığımız bu gerçeklik hiç de göründüğü gibi değildir. Belki de gelip geçen oldukça yoğun ve hızlı cevaplarla, ben ve diğerinin geçerliliğini doğrulayıp pekiştiren tasvirlerin parlayan kar taneleri ile kör olmuşuzdur.

Ben kimim? Burada, şimdi, nefes alıyor ve nefes veriyorum – Bunu yapan kim, bu kime ve kimin için oluyor? Eğer sadece durur ve kendimize yanıtlar repertuarımızdan bir seçki anlatmadan önce uzaya izin verirsek, o zaman var olan, içerisinde kendimize ifşa edildiğimiz uzaydır.

Bu bize kavramlar matriksine doğmadan önceki yüzümüzü bir anlığına olsun görme fırsatı sunar. Bu, oluşumuzun zeminidir ve kendimiz de dahil olmak üzere deneyimlediğimiz her şeyin temelidir.

Taze gözlerle görebilme, varsayım ve yansıtmanın matlığı olmadan görebilme arzusu Budizm'in temelidir. İki bin beş yüz yıl önce, daha sonra Buda olacak olan şımartılmış ve korunmuş genç Siddharta, içerisinde yetiştirildiği zevk bahçelerinin dışına çıktı ve dışarıda kendisine anlatılanlarla hiç de uyuşmayan manzaralarla karşılaştı. O bir hasta, bir yaşlı, bir ceset ve bir de gerçeğin peşindeki bir gezgin gördü ve bu gördükleri, işiterek büyüdüğü hikayeleri alt üst ederek hayatta düşündüğünden çok daha fazlasının olduğunu görmesini sağladı.

Sahip olduğu hazır cevaplar ve inançları sorgulamaya başlayıp özgürlüğün taze esintisini hisseden Siddharta, hayatın anlamı ve ızdırabın kökenini bulmak üzere sarayını terk ederek Kahramanın yolculuğundaki gezginlerin uzun sırası içerisindeki yerini aldı ve bu yolculuğu esnasında yıllar boyunca yeni fikirler, yeni yoga ve zühd biçimleri ile karşılaştı. Ta ki yorulana dek; "Bunun bir sonu yok mu?" Nihayetinde sonsuz bir yolun sonunu aramak sadece yolculuğun ufkun ötesine doğru durmaksızın uzatılmasına hizmet edebilirdi.

Böylece Siddharta Bodhi ağacının altına oturdu ve hiçbir şey yapmadı. Ona çok fazla şey oldu – heyecan verici ve korkutucu vizyonlar, her türlü haletiruhiyeler ve hisler, benlik algısının tüm tanıdık bileşenleri.

Fakat o sadece oturdu. Deneyimler geldiler ve gittiler, ancak o, kendisi olarak ele aldığı bir öykü yapısı olarak değil ama kendisi kavranılabilecek bir şey olmaksızın her şeyi ifşa eden açık farkındalık olarak halen oradaydı.

O, kendisi bir deneyim olmayan ama deneyimin ifşa edicisi olan deneyimin zeminine çökelmişti. Bu, kavramların ötesinde - yaşanabilir ancak konuşulamaz bir haldir.

Bu Budizmin tüm okul ve yöntemlerinin temelidir. Uyanmak için herhangi bir şeye değin inançların kafi olduğu önermesine sahip olmayan Budizm, bir dogma değildir. Yeni bir kimlik edinmek ve bir Budist olmak; buda olmak, uyanık olmak, mevcut olmak ile aynı şey değildir.

Sırtımızı yasladığımız düşünceler bencil de olsa, diğerkam da, dünyevi de olsa ruhani de, oluşumuzun açıklığını örten bir peçe işlevi görebilir. Düşüncelerimiz deneyimimizin sınırı olduğunda, karşılaştığımız şeylerin görünüşteki doğruluğunda, kim olduğumuza değin algımız temelinde seçimler yapma alanında dönüp duracağız. *"Neden hoşlandığımı biliyorum ve bildiğimden hoşlanıyorum."* Bu yolla hem karşılaştığımız şey olan nesne, hem de karşılaşan kişi olan özne alışılageldik öykümüz içerisinde belirlenip yapılandırılırken: kendimizi ve dünyamızı düşünüp konuşarak varoluşa getirerek, potansiyelimizi kısıtlarız.

Anlam ve değer üretme aracı olarak düşünce, his ve hatıralarımıza bu batışımız bizleri vardığımızda devinimin sadece bir başka biçimi olduğu gün yüzüne çıkan her bir sözde son durağın ardında durmaksızın koşturur.

Ego ayrılık yanılsamasından, çevreden ayrılmış olma algısından doğar ve ardından da seçenekler tanımlayıp, ya/ya da, ikisinden de ziyade/ve temelinde seçimler yapma yoluyla kendisini muhafaza eder. O kendisini neyin doğru ya da en iyi olduğu ve neyi isteyip neden kaçınmaya çalıştığına karar verme yoluyla biçimlendirir. Bu seçim bütüne, her şeye karşı hoşgörüsüzdür.

Seçimler belirli ilgi ve alakalarımıza göre yapılmıştır ve tarafgirlik, alanın bazı belirli yönlerini diğer yönlerinden daha iyi bulma zeminine dayanmaktalardır (Daha kullanışlı değil ama daha iyi). Çevrenin bazı yönlerini doğası itibariyle diğerlerinden daha iyi olarak görmek değerler hiyerarşisini doğrular ve bunun içerisinde kendi yerimizi bulmak benlik algımızı, kişisel kimliğimizin sürekliliğini muhafaza etmemize yardım eder. Daha iyi seçenekler bulma arzusu öz-referanslı egoyu gelecek, daha iyi bir yere ilerleme yönelimli tutar.

Uyanma yolu, buradan oraya giden bir yol değildir. O, burası fikrinden, buranın kavramsal olmayan hakikatine giden bir yol-suzluk yoludur.

Burasının hakikati ilksel, doğaldır. O bir kavram, bir fikir, bir hikaye, bir yorum değildir. Ancak o, farkındalığın motif üretici yaratıcılığının akışının parçaları olan fikir ve yorumları da engellemez.

Budizmin geniş ailesinde Dzogchen yaklaşımı kim olduğumuza değin anahtar meselelere odaklanmak için özellikle faydalıdır. Dzogchen büyük tamlık anlamına gelir. Burada ‘tamlık’ yapılacak bir şey olmadığını, gerekli olan hiçbir gelişim ya da ilerleme bulunmadığını işaret eder. ‘Büyük’ ise boşluğu, içkin öz tabiatın, belirlenebilir ve belirleyici bir öz ve esasın yokluğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla Dzogchen kim olduğumuzdur. Yaşayan her varlık, her birey bütünün parçasıdır. Bizler bu bütünün içerisinde ve bu bütün olarak kalmadığımızda, bireyi kendimiz olarak gördüğümüz, ayrı duran, ayrı bir varlık olarak ele aldığımızda ızdırap çeker ve çapraşıklık içinde kayboluruz. Bütünün hakikatine uyanmak ayrılık aldanışından özgürleşmektir.

Eğer bu, bu kadar basitse, eğer temelde zaten tamamsam, bütünün bir parçasıysam, öyleyse benim niçin bundan haberim yok? Bütün bir "şey" değildir. O bir bilgi nesnesi değildir. Onunla ilgili bazı fikirler öğrenmek, kendini onun içerisinde bulmakla aynı şey değildir. O el ile tutabileceğin bir şey değildir – onun bir sapı, köşeleri, çatlakları yoktur. Dolayısıyla arayan bir kişi olarak onu alışkın olduğun biçimde aramaya devam ettiğin sürece bulamayacaksın. Bu nedenle ihtiyacımız olan gevşemek ve gördüğümüze ne olduğuna müdahale etmeksizin izin vermektir. Ego belireni değiştirmeye yönelik seçimler ve eylemler yoluyla kimlik aramaktadır. Olana açıldığımızda kendisini gösteren ise hem nesne hem de öznenin dansını ifşa eden sade berraklıktır. Kendimizi bu şekilde ışımaya bıraktığımızda bizler kendimiz ve dünyanın daima ne ve ne nasıl olduğunun değişmeyen gerçeğinin ta kendisi oluruz.

Bunun için bir uyanıklık silsilesi ile bağlantı kurmamız gerekir. Her ne kadar en başından beri bütünün parçası olsak da bunu diğerinin yardımı olmadan gerçek anlamda göremeyiz. Bu egomuz tarafından kendisine yöneltilen korkunç bir hareket olarak algılanabilir. Sonuçta bizler eğitimli, donanımlı ve olan biteni anlayabilecek insanlarızdır.

Bunların hepsi doğrudur. Olan biteni anlayabiliriz, çünkü olan bitenin parçasıyızdır, ancak parçası olduğumuz olan biten de bildiğimiz tek şeydir. Burası sınırımız, tüm birikimimiz, külliyetimizdir. Bizler, parçayı, kendi parçamızı bütün olarak alırız ve bu da bizleri aslında asla ayrılmadığımız sonsuz bütünden işlevsel olarak ayıran yegane şeydir.

Dzogchen silsilesi ilksel Buda, Kuntu Zangpo olarak parıldayan bütünlükle başlar. Onun adı "daima halihazırda iyi, kusursuz, tam" anlamına gelir. Çünkü o bütünlüğün parlayan mevcudiyetidir. Onun tamlığı zihnin örtülenmemiş saflığını gösteren "yok edilemez oluş" Dorje Sempa'ya ve Dorje Sempa'nın sadeliği ise "yok edilemez tatmin" Garab Dorje'ye hayat verir. Garab Dorje dünyamızda tezahür etmiş ve bu da dzogchen öğretileri olarak günümüze dek kesintiye uğramaksızın gelen bütünlüğe uyanış silsilesinin başlangıcına sebebiyet vermiştir.

Garab Dorje gerekli olan herşeyi üç kısa ifade ile açıklamıştır: doğal mevcudiyete – oluşunun zeminine açılmaya davet edil – bununla ilgili şüphe içerisinde kalma; başka hiçbir şey aramaksızın memnuniyetle bunda devam et.

İlk nokta doğrudan tanışmadır. Bu, ikiliksizliklerinin sinerjisinin ifşa uzayını açmak üzere senkronize edilmesi gereken iki yöne sahiptir. Doğrudan tanışma başlangıcı, zemini, tabanı, kaynağı, başlangıç noktasını bulmak anlamına gelir. Aslında o şimdi buradadır, çünkü o oluşumuzun, varoluşumuzun zeminidir. Tanışmanın iki yönü ise tanıştıran ile tanıştırılandır ve burada tanıştıran ya da öğretmen seni bir bilgi yığınıyla değil kendi zemininle tanıştırır. O seni kendi zemininle tanıştırabilmektedir, çünkü senin zemininden farklı olmayan kendi zemininde ikamet etmektedir. Ancak tanıştıran kendi zemininde ikamet etmekten ziyade sadece onunla ilgili fikirlere sahip ise oluşun zeminini sana açamayacaktır ve böylece sahip olacağın, süslü ambalaj taşıyan ve bugüne dek öğrendiğin tüm diğer şeylerin aynısının biraz daha fazlasından ibaret olan yeni bir 'ruhani' öyküden başka bir şey olmayacaktır.Tanışmada tanıştığın kişi kendindir.

Bu kendinin kendin ile tanıştırılmasıdır ve zaten kim olduğunu bildiğin için sana saçma gelebilir. Ancak daha önce de değinmiş olduğumuz gibi, bu 'kendini bilmek' bir yapı, bilmeyişin karanlık denizinde yüzen küçük bir saldır. Kendin ile ilgili bu fikirlere tutunduğun sürece, kendini bulamamayı kendin garantileyeceksin. Kendinin bütünlüğünü bulmak ya da onun kendisi olmak için 'kendini' kaybetmeli ya da salıvermelisin.

Öğretmen boşluğun ışımasının tamlığına sahipken öğrenci kavramlar, duygular, beklentiler ve benzerleri ile tıkabasa doludur. Ancak zeminin tamlığını kabul edebilmek için müsait olmamız gerekir. Dolayısıyla ilk ve en önemli şey kendini yapıştığın, dayanak aldığın, gerçek kimliğinmiş gibi koruduğun her şeyden boş kılmaktır. Basitçe kendini doldurmayı bırakman halinde bu çok zor bir şey değildir. Sadece dur. Kavrayan zihin, egonun devamlılığıdır.

Ego deneyimin ifşa oluşunu seçme ve reddetme yoluyla durmaksızın kendisini biçimlendirmek için kullanmaya çalışır ve ardından öz-aldatışın büyüsüyle, her bir gelip geçici biçimini sözde sonsuz varoluşunun bir yönü olarak ele alarak onun içerisinde ikamet eder. Dolayısıyla ego kavrama, birleşme ve özdeşleşme ile ilgilidir - bunlar onun hayatta kalma araçlarıdır. Ancak egonun bütün olarak ele aldığı parça, sözde otonom bir benlik, bütünü kapsayamaz.

Meditasyon, egonun hilelerinin içerisinde gün yüzüne çıktığı alandır ve burada olan biteni basitçe gözlemleyerek ne ile karşı karşıya olduğumuzu görebiliriz. Olduğum her şey kendisini gösterdiği anda gözden kayboluyor, ancak çocukluğumda İskoçya'da plajda oyun oynadığım bir günü hatırladığımda bu hatıra sanki zamanda yolculuk yapıyormuşumcasına beni oraya geri götürüyormuş gibi görünüyor.

Bu bana, gelip geçen tüm bu yıllardan sonra hala ben olduğum ve bana olanı hatırlayabildiğim algısını veren onaylayıcı hissiyat tonudur. “Kalıcı bir şey belirlendi." Gerçekten mi? Aslında olan; düşünce, his ve duyumların beliriş ve kayboluşunun kalıcılık, sabitlik, süregelen ve kendilerini aşan anlar yanılsamasını yaratan hareketinden ibaretti.

Yanılsama kelimesi var gibi görünen ancak var olmayan bir şeyi işaret etmektedir. Bu sıcak bir yaz gününde otoyolda görebileceğin bir seraba benzer ve bir serap onun göründüğü gibi olmadığını anlayana dek bizleri aldatır. Yanılsamanın gerçek olduğu aldanışından uyanmak ise özgürlük demektir. Ancak bu özgürlük yanılsamanın sözde gerçekliği üzerine yaptığımız büyük yatırımdan dolayı ilk başta acı vericidir.

Sadece oturduğumuzda ve sadece oturuşun içeriğini oluşturan deneyimleri gözlemlediğimizde, bazıları nesneler olarak görünen ve bazılarını da özne olarak ele aldığımız bir deneyimler akışı olduğumuzu doğrudan olarak görebiliriz. Tüm görünüşler gerçek varoluştan yoksundur ve dolayısıyla da bu deneyimler belirmekte ve kaybolmaktadır.

Ancak bu reddedilemez bir durum ki biz hala buradayız. Peki eğer beni ben yapan her şey yok oluveriyorsa ve ben yine de hala buradaysam, hala burada olan kimdir? Tüm görüngünün geçiciliğini ve katı bir öz veya kavranılabilir bir esastan yoksun olduğunu görmeye başlayarak deneyimin kendiliğinden-özgürleşmesi durumuyla tanışırız.

Zihnimizi arındırmaya ya da boşaltmaya ihtiyacımız yoktur. Zihnimiz zaten kendi kendini durmaksızın boşaltmakta ve arındırmaktadır ve aslında o kendiliğinden boş ve kendiliğinden arıdır. Deneyimin gerçekte nasıl olduğuna değin farkındalığın bu açılışıyla, deneyimleyenin, zihnin kendisinin dil ile vasfolunamaz hakikatine açılabilmek için öğretmenle çalışabiliriz. Bu doğrudan tanıştırmanın temelidir. Zihinimiz kendi içerisinde ve kendiliğinden geçerli olarak bel bağlanan kavramlarla dolu olduğunda kendisinin kendisine tanıtılabilmesine imkan verecek uzaya sahip değildir. Bu durumda var olan meşguliyet, kendini kapatma; karanlığın ışık, gerçeğin örtülenişinin ise kendinden menkul hakikatin şeffaflığı olarak ele alınmasıdır. Bu nedenle öğrencinin olgunlaşması gerekir. Kimi öğrenci bir günde olgunlaşırken kimi öğrencinin olgunlaşması yüzlerce hayat süresi alabilir. Engel kişinin kendi bilgisine tutunmasının hayati olduğuna değin inancıdır. Bu hatalı inanç bizi bizden gizlemektedir. Dolayısıyla salıverilmesi gerekir. Ancak eğer belirleyici bir öze sahip olan bir varlık olarak bireysel süreklilik vehmimize tutunursak – ben benim, çünkü ben benim – bu yaptığımız gündüz vaktinde geceyi çağırmaktır.

Öğretmen bize zihnimizden bahseder - bu daha fazla kavramdır. Ancak öğretmenin kendisi zihnin açıklığıdır. Bu aktarımdır: mevcut olan ve kendisini bir 'şey' olarak sunmayan birisinin mevcudiyetine açılmak. Öğretmenin açıklığı ve öğrencinin potansiyel açıklığının buluşması gökyüzünün gökyüzü ile buluşmasına benzer: sınır ve ayrım yoktur. Burası öğrencinin kendisini daima olduğu yerde bulduğu hiçbir yerdir. Zihin çıplaktır, örtülmemiştir. Zihnin tüm içeriği gelip geçmektedir ve farkındalığın çıplaklığı tüm bu olan biteni ifşa etmektedir. Zihin tazedir.

Onun bir geçmişi yoktur, o zaman içerisinde yapılanmamış ya da belirli vaziyetler yoluyla belirli nitelik ya içerikler biriktirmemiştir. Her an taze, zeminin gösterimi ve kendi içerisinde tam olarak olduğu gibi tamdır. Bu tazeliği alışkanlıklarımız ve yansıtmalarımız ile örtülemez ve onunla kalırsak her an yenidir ve yeni bir başlangıç sunmaktadır.

Zihin parlak, ışıltılı ve ifşa edicidir, olan her şey zihnin kendisi, kendisini gösterimidir – ancak onun açıklığı olarak değil - Zihin kendisini, kendimiz olarak ele aldıklarımız da dahil olmak üzere deneyimlediğimiz her şeyin gösterimi, ışıması olarak gösterir. Bu zihindir; ancak yine de zihni gösterimi temelinde belirleyemeyiz.

Kavranılamaz buradalık ve canlılığıyla, gösterim zihnin kendisini gösteren potansiyelini sergiler, ancak zihnin açıklığı tanımlamayı imkansız kılar ve bu yüzden metafor ve benzetmeler kullanırız. (Zihnin gökyüzü, farkındalığın güneş gibi oluşu vb.) Bu, görüştür. Bu görüş ile kalmak, zemine, zemin olarak açık olmak meditasyon; ikiliksiz ya da bütünleşik enerjinin akışını kesintiye uğratmamak eylemdir. Kendini açıklık, berraklık ve belirimin birbirlerinden ayrılamazlıklarında çabasızca bulmak ise neticedir.

Garab Dorje'nin ikinci noktası bununla ilgili şüphe içerisinde kalmamaktır. Şüphe duymak herhangi bir şeye değin ikilemde olmak anlamına gelir; "Burada bir seçenek var ve orada da bir diğer seçenek var." Bu rahatsız edici bir durumdur. Peki nasıl emin olabilirim? Sonuçta erişebildiğimiz çok sayıda bilgi kaynağı ve sunulan çok sayıda yol var –hangisine inanmalı, hangisini takip etmeliyim? Bu tip soruların ortaya çıkması ilk noktaya tam

olarak uyanılmamış olunduğunun işaretidir. Doğrudan tanışma olanın üzerindeki örtünün kaldırılmasıdır ve olan sadece olduğu gibidir. O inanılacak bir şey ya da takip edilecek bir yol değildir. Büyük tamlık halihazırda tamdır. Halihazırda tamsın, öyleyse bu tamlığa açıl ve onunla ol. Bu egonun yapabileceği bir şey değil.

Kim olduğumuza ilişkin öz referanslı egosal algımız, daima kapanma, biçim, tanım ve kimliğe meyillidir. Ego kendisini doldurmak, kendisine bir öz-esas sağlamak için içeriğin yönlerine tutunur. Ancak içerik akışının geçici tabiatı sebebiyle kimliğini ne eminlikle savunursa savunsun yine de daima güvensizdir. Şüphemizi besleyen de bu fay hattıdır. Hepimiz tekrar tekrar sonradan yerini diğer cazibe nesnelerinin aldığı inanç ve etkinliklerle özdeşleştik. Onların gitmesine izin verdik ve ardından da kimlik uzayımız başka yeni en iyi dostlarla doldu.

Peki ama eğer zihnim böyle kaypaksa, eğer ben böylesine değişken isem kendime ilişkin bu yeni fikrime nasıl güvenebilirim? Eğer bunun diğer düşünceler hakkındaki bir düşünce olduğunu görebilirsek, bu yararlı bir şüphedir. Düşünceler tabiatları gereği güvenilmezlerdir. Hayatını düşünceler üzerine kurduğunda sağlam olmayan inşanı korumak için daima meşguliyet halinde olursun. Bu samsara denen şeydir: sabit bir sığınak arayışıyla durmaksızın dönüp dolaşmak – ancak hakiki oluşuna, oluşunun kavramlar tarafından üretilmemiş gerçeğine uyanmak bundan oldukça farklıdır. Bu sırtını yasladığın tüm eski desteklerin, tüm umut ve korkuların, tüm kesinlik ve şüphelerin bırakılmasıdır.

Umutlar ve kesinlikler kadar şüpheler de egoyu besler. Ancak yine de şüpheden kurtulmak, ona sarsılmaz bir güvenle kahramanca karşı koymak zorunda değilsin. Zihnin tüm içerikleri kendiliğinden özgürleşmekte, kendiliğinden geçip gitmektelerdir. Dolayısıyla evini toprağın, suyun, ateşin ya da rüzgarın üzerine inşa etme, sabit olan tek mesken uzay, zihnin değişmeyen açıklığıdır.

Bu bağlamda 'şüphe içerisinde kalma" şüpheye yararlı bir şey olarak tutunma anlamına gelir. Gitmesine izin ver. Her şeyin gitmesine izin ver. Hayat sona ermeyecek, dünya durmayacak. Her şey sana bağlı değil. Bu senin kararın değil. Olan olduğu gibi ve kimse bunu senden gizlemiyor. Olayların akışı içerisinde bir şeyleri güvenceye almaya çalışarak sen onu kendinden gizliyorsun. Hayat planları alt üst eder ve olanın olduğu gibi oluşu egonun öngerilmelerinin anlamsızlığını gösterir. Şüphe ve güvensizlikler kırılgan benlik algının etrafını sardığında, rahatla, olanın olduğu gibi olmasına izin ver ve tüm bu matriksin geçip gidişini gözlemle. Şüpheye ancak ona tutunduğunda düşebilirsin.

Üçüncü nokta başka hiçbir şey aramaksızın memnuniyetle bunda devam etmektir. Yeni olasılıkların her gün açık olduğu karmaşık modern kültürler içerisinde yaşıyoruz. Yeni teknolojiler, iş imkanları, ilişkiler, yiyecekler, giysiler, haz ve gelişim yolları her zaman erişilebilinir. Kendini kaptıracak yeni şeyler daima mevcut - ben artı şu olduğum zaman, bu şu anki benden daha iyi olabilir – öyleyse neden denemeyeyim? Yeni deneyimler zihni genişletir. Evet, bu doğrudur. Peki onlar zihni derinleştirir mi? Daha fazla deneyim, daha fazla çeşitlilik, hakiki ifşa edici zihninin kendisiyle kalmanı sağlar mı?

Deneyim ve deneyimleyen; bana ya da benim için olan ve ben olarak ele aldığım, benim öznelliğim, deneyimin olduğu kişi – Bunlardan her ikisi de içeriklerinde geçicidir ancak durağan ben ve diğeri, ben ve olaylar, ben ve çevre kavramlarımız sebebiyle sabit görünmektelerdir.

Her bir belirli içerik kaybolup gidiyor ancak kavramlar kendilerine ait olduğunu iddia ettikleri yeni içerikler bulmaya devam ediyor. Egonun açlığı, onun eksikliği, onun fazlalığı hayatta kalma aracı olarak görmesini sağlıyor. Huzur ve memnuniyet yeterli değil.

Daha fazlasına ihtiyacım var; çünkü daha fazlasını alma, istediğimi alma heyecanı, istediğimi alamasam dahi bana canlı olma hissi veriyor.

Bu, dağılmadaki, yüzünü burada halihazırda olandan bir başka yerdeki bir başka şeye çevirmedeki çekiciliğin kökenidir. Böylece olanın yerini vehim, daha iyi bir şey imgelemek alır. Bir fikir tarafından yakalanıyoruz, çünkü yakalanmaya müsaitiz. Dalalete düşüyoruz, çünkü dalalete düşmeye müsaitiz. Uygulamamızda irade gücü ve çaba panzehirlerini uygulamaya ihtiyaç yoktur. Böyle yöntemler sürdürülemezdir. Çünkü zihnin enerjisi asla durmaz ve karar verdiğimiz şeylerin önemi kolayca unutulur. Yeni olasılıklar anbean tezahür ederler. Bu, hayatın zenginlik ve çeşitliliğidir ve tümü kendiliğinden özgürleşir. Gelen gelir ve giden gider.

Dolayısıyla cılız irademizi, oluşun anbean kendisini göstermekte olan dolaysızlığı üzerine empoze etmeye etmeye çalışmak ya da hayatın çeşitliliğini reddetmek ve alışageldik olanda kalmak gerçekten işe yaramayacaktır ve kendini beğenmiş bir şekilde hayatımızı yönetebiliyor olma algımız, neticede göz yaşları ile sona erecektir.

Kabul ve reddetme olmaksızın sadece olanla kaldığında, oluşun açıklığında köklenirsin ve dahası her şey ama her şeyin, serimlenişin enerjisi, oluşun açıklığının ışıltısı olduğunu görürsün. Oluş, kişisizdir ve kendine ait olduğunu iddia edebileceğin bir şey değildir, ancak o yine de mevcudiyetinin, canlılığının, hayatının temelidir.

Oluşun hakikatinde ikamet edişin üç yönü vardır: Açıklık, dolaysızlık ve sınırlanmamış belirim. Açıklık; zihnin boşluğu, farkındalık ve tezahür uzayının sonsuz misafirperverliğinin birbirlerinden ayrılamazlığıdır.

"Açık" kapanmamışlığı; sınırlar, tanımlamalar, sabitlenmiş kapasite ya da herhangi bir başka yolla kısıtlanmamışlığı; "boş" ise varsayılan içkin bir öz-esastan yoksunluğu ifade etmektedir. Tutunulacak hiçbir şey yoktur –Fakat zaten, elbette, tutunacak kimse de yoktur! Açıklık; çıplak, çiğ, taze, rahattır – o burada, daima burada, ancak yakalanılamazdır. Bu açıklıktan, bu açıklık sayesinde dolaysızlık, mevcudiyetin berraklığı kendisini gösterir. Açık, boş zihin doludur; açık, boş zihin renkler, sesler, duyumlar ve hayatla doludur. Bu doluluk dolaysız ve anidir. Görünüş bir inşa değildir, aşama aşama yapılanmamıştır. Aksine çabasızca dolu, tam, her ne olursa olsun olduğu gibi kusursuzdur. Zihnin ışıması güneşin her şeyi birden aniden ifşa eden ışığına benzemektedir.

Bu dolaysızlık alanında, zihnin potansiyelinin zenginliğinin mevcudiyetinde enerjinin beliriminin her bir anının eşsiz bir özgünlüğü vardır ve bu da sınırlanmamış belirimdir. Her belirim doğrudan, ancak ondan ayrılmaksızın açık zeminden kendisini göstermektedir.

Bu üç yön oluşumuzun gerçeğidir. Onlar asla ayrılmamıştır, ancak açıklığı görmezden geldiğimizde berraklık örtülenir ve sınırlanmamış belirimi sabitlemeye çalışan asılsız bir izole benlik haline geliriz. Bu imkansız görev umutlarımız, korkularımız ve süregelen bir mutluluk bulma girişimlerimizin sayısız biçimlerinin kaynağıdır. Bu paranoyak çabayı salıvermek ise bizleri aslında daima olduğumuz şey olmak için özgür bırakır.

Bu bir kitaptır ve dolayısıyla kelimelerle doludur. Kitabın işlevi kelimeleri bir akış, bir masaj, bir hal, bir jest olarak sunmaktır. Bizler zaten çok sayıda şey üzerine çok fazla şey biliyoruz. Belki de kendi kendimizi yaratmak için daha fazla yapı taşına ihtiyacımız yoktur. Dolayısıyla bunun yerine, dilerim ki bu kitaptaki kelimeler ilginizi çeker ve akış içerisinde sizinle birlikte akar.

AKIŞTAKI DALGACIKLAR

Akıntılar akmakta akışta
Devinimin akıntıları
Yavaş ve hızla.
Devinim asla durmuyor,
Olaylar uzayı kiralıyor.
Sabit olan akıyor.
Durağan olan gidiyor.
Kayığın içinde değilsin.
Lütfen kürek çekmeyi bırak.

ŞIMDININ NASILLIĞI

Şimdinin nasıllığı
Kaçırtabilirdi sana aklını
Çünkü şimdi atlatır nasılı.
Ve yöntemler getirir acıyı

Çaba alaycısı
Daima oyunda
Kavradığın her şey
Kayıp gider sonunda

Gelmeyen ve gitmeyen
Her zaman burada.
Korkacak hiçbir şey
Yoktur.
Kendini bulduysan onda

Öyleyse yöntemi bırak
Çünkü bu bağlı değil sana.
Sahipsin ihtiyacın olana;
O sen olarak olmakta.

NASIL ÇIPLAK OLUNUR

Sahip olduğun
Gördüğün
kendin olarak ele aldığın
her şey –
sadece giysidir.

Giysi örtebilir
Işıyan kaynağı -
Daima oyundaki.
Ya da olabilir,
Onun kendisini
gösterimi.

Açık ve çıplak
Ne mümkün yakalanman,
Ne kendin
Ne de diğeri tarafından
Ne arayan olarak ne de aranan

Taze, çiğ ve sade
Halimiz tamdır.
Ancak karşılaştığımız
kimseler için,
Giyinmek seçeneği vardır.

Boşluğun tatlı hediyesi,
Bu sonsuz alan,
Budaların paradoksu
Bizleri teslim alan.

Beliriyoruz yeni biçimlerde,
Anbean,
Giyinik acayip motiflerle,
Doğmamış hiçbir zaman.

O olduğu gibi iyi,
Ancak olduğu şey değil.
Anlaşılamaz düşünmek ile -
O bir şok, o bir latife.

Çıplaklık bağlı değildir çabaya
Öyleyse hiçbir şey yapma.
Giysiler gelir özgürce
Aç gözlerini sadece
Hayatın getirdiğine.

Nasıl çıplak olunacağı
Bir şey değildir bilinebilecek;
Daima örtüsüzsün
Her yerde gidilebilecek.

Çaba ziyankardır,
O, suyu bulandırır.
Rahatlamaya çalışma,
Bu gerçekten bir hatadır!

Olan olduğu şeydir,
daima olduğu gibi
giysilerin süzülüp gitmesine izin ver
onlar birer rüyadan ibaret idi.

RUZGAR ESER

Rüzgar eser
Yapraklar kalır
Rüzgar durulur
Yapraklar düşer

Sonbahar acayipliği
Gösterir bana
kendimi.

ZIHIN KENDISINI BULUR

Kaybettiğin bir şeyi arar gibi arama.
Şüpheli peşinde olan bir polis gibi arama.
Bir kuş bilimci gibi, huzurlu bir yer bul ve sessizce otur ormanda.
Kuş orada.
Bu gerçeğe güven ve huzursuzca dolanıp durma.
Kendini 'o burada mı?', 'o şurada mı?' gibi meşgul düşüncelerle şaşırtma,
Kaybedilemez olanı kaybedersin umut ve korkularının hareketi yoluyla.
Sadece rahatla
Çünkü kuş göründüğünde
Zihnin burada.
O olduğunu düşündüğün şey değil.

SIĞINMAYA DEĞIN TAVSIYE

Düşünceler, duygular ve duyumlarına sığınmayı bırak,
İnançlar ve varsayımlarına sığınmayı bırak,
Özne ve nesneye olan inancını bırak,
Sığın, berraklığı her şeyin olduğu gibi oluşu olan boş
farkındalığına,
Çünkü eğer sığınırsan yanılsamanın gerçek olduğu aldanışına
Çapraşıklık devam edecektir çabasızca.

BELIREN TÜM BU ŞEYLERIN BIR ÖZÜ YOK

Her düşünce geçer, bu onun tabiatıdır.
Ancak düşünceyi ifşa eden farkındalık kalır.
Farkındalık ayna gibidir ve düşünceler de yansımalardır.
Yansımalar neden ve koşullara bağlı olarak kendilerini gösterir,
Özsüz, geçici ve güvenilmez.
Ayna hareket etmez, yansımaların hareketinin ise bir sonu gelmez.
Eğer hareket edersen bir yansımaya karşılık olarak
Başlarsın gezinmeye samsarada,
Kendini de bir diğer yansıma biçiminde bularak.
Öyleyse etmeyerek hareket,
Gör, her devinim boş bir yanılsamadan ibaret.
Bu bilgelik uyandıracaktır şefkati,
Kalıcılık umutlarını zeminsiz zeminde gayretle yükselten
Tüm kayıp varlıklara da.
Meşgul inşaacının gerçek doğası değişmeyen uzaydır,
Geriye kalan her şey ise zihnin oyunu,
Harika!

ŞIMDI VE BURADA

Burada, hareket var şu anda.
Hareket ediyoruz gibi geliyor
Ancak etmiyoruz oysa;
Çünkü farkındalık,
Hareket etmez asla.
Dünya hareket ediyor,
Beden hareket ediyor,
Sözcükler hareket ediyor,
Ancak gerçek doğamız hareket etmiyor.
O hareket etmeksizin daima burada.
Öyleyse gerek yok,
Onu bulmak için çıkmaya bir yolculuğa.
Gerçek doğamız değildir gizli,
Önümüzde ya da arkamızda,
Onu satın almaya gerek yoktur,
Ya da çalmaya.
O bizimle burada
Olduğu yerde daima.

OYUNCU GÖSTERIM

Kuntu, daima; Zangpo, iyi
Yani daima iyi,
Temel hayati boşluktur,
Alanı değişmeyen berraklık
Ve enerjisi ise tam olarak budur.
Her şey, her yer, her zaman iyi.
Her şey, her nasıl olursa olsun,
Daima iyi.
Kullanışlı ya da kullanışsız,
Parlak ya da mat,
Başarı yok, başarısızlık yok,
Kazanmak yok, kaybetmek yok.
Her ne kendisini gösteriyorsa göstersin
İzin ver sahnedeki yerini alsın ve ayrılsın.
Beliriş ve kayboluş;
Özsüz ve esassız.
Bir rüyadaki gibi,
Her görünüş uzayın hediyesi
Zihnin akıştaki enerjisi.
Oyuncu gösterimdeki.

BURADA KENDIME BIR YABANCIYIM

Burada kendime bir yabancıyım,
Hem yabancı hem de yabancılaşan
Evimde değilim,
Gayri yerde uzaydan
Bu uzay bir bölge değildir.
Bu uzay tüm yabancılara,
Yolunu kaybetmiş tüm gariplere
Misafirperverdir.
Bu uzay sunarak
Daima halihazırda evde-liğin hakikatini
Kaybolma olasılığını yok edendir.

Öyleyse nerededir tam olarak
Bu hem yabancı hem de garip olan?
İşte burada!
Düşüncelerin gel-git dalgasıyla
Kendi zemininden kopmuş bu adacıkta,
Yabancılaştırıldım kendi parıltımın fazlalığınca;
Yaratıcılığın kendisini kendi içinde katlamasıyla.
Yalıtık, ayrı, aşağı denilen,
Serimlenen akışı içindeki bir katlanma,
Açıklık, alan ve belirli an olarak evde olmanın sayısız yolunun.

HUZURSUZ

Herkesin keder öyküleri var. Hepimizin hayatında güçlükler ve sorunlar var. Ancak Budist bakış açısına göre, bu sıkıntılar esas mesele değillerdir. Onlar, yüzeydeki köpükler ya da dalgalar, daha derin yapısal problemlerden ileri gelen anlık rahatsızlıklardan ibaretlerdir. Bize gerçekten acı çektiren ise kendi içimizde huzur içerisinde olmayışımız, gerçekte olduğumuz gibi olmayışımızdır. Kendimize yabancılaşarak göçmenler gibi yaşıyoruz ve göçmenlerin hayatı da oldukça zordur.

Bir göçmen olarak ne sabit bir zeminin, ne herhangi bir hakkın ne de bir pasaportun vardır ve kendine daima bir sonraki şeyin ne olacağını sormaktasındır. Metinlerde samsarada sonsuzca gezinmekten bahsedilirken işaret edilen bu evsizlik halidir. Tibetçe'de duyumsayan varlıklar anlamında kullanılan kelime 'dro wa'dır ve bu kelime gezgin, hareket halinde olan kişi anlamına gelir. Bizler durmaksızın bulacağımız nesnelerin bizlere gerçek bir sığınak, gerçek bir ev sağlayacağı umuduyla şu ya da bu şeyin peşinden koşuyoruz, ancak tüm vaziyetler kendilerini gösteriyor ve kaybolup gidiyorlar. Bel bağlanabilir bir yer ya da bir kişi bulduğumuzu düşünüyoruz, ardından ise … bir şey değişiyor… ve o gidiyor. Bu daima böyledir. Görüngü gerçek bir güvenlik sağlayamaz. Bu bir ceza değildir. Bu gerçekte nasıl olduğumuza uyanmadığımızda hayatın nasıl olduğudur.

KÖPÜK

Sonsuz, uçsuz bucaksız farkındalık ve kendisinden beliren jestler ilkseldir. Zihnin büyük tiyatrosunda sayısız dramalar sahnelenir. Yanılsamayı yanılsama olarak görmek ise aydınlanmanın kendisidir. Oynadığımız oyunlar – iyi olmak, kötü olmak, umutlar ve korkulara sahip olmak – tümü okyanusun üzerinde köpüren dalgalardır. Her görünüş; olan her şey - iyi, kötü, yüksek, alçak, istenen, istenmeyen doğmamış zihnimizden ayırt edilemezdir. Bir rüya gibi, bir gökkuşağı gibi sunar bu kavranılamaz hayat sınırsızca mucizelerini.

SIĞINMA

Budadharma'yı takip ettiğimizde uygulamamıza sığınma ile başlar, Buda, Dharma, Sangha ve ayrıca guru, meditasyon varlıkları ve dakini tanrıçalara sığınırız. Yönelebileceğimiz çok sayıda farklı sığınma yeri vardır ancak temel nokta düşüncelerimize, inançlarımıza ve varsayımlarımıza sığınmayı bırakmaktır. Sığınak arayan kimdir? Bu arayanın bir enerji biçimlenmesi, daima hareketsiz farkındalığımız tarafından ifşa edilen bir motif olduğunu görerek gerçek sığınağa sahip oluruz. Ancak bu kişinin kim olduğuna değin düşüncelere sığınmak bizi dalalete düşürecek, alışkanlığa dayalı tembel inanç bizi tekrar tekrar aldatacaktır. Aldanışa sığınırsak çapraşıklık devam eder. Öyleyse hayat dolu özgürlüğüne uyan!

GERÇEK HUZUR

Gerçek huzur sahip olduğumuz nesnelerin niteliklerinden, içerisinde olduğumuz çevrenin niteliklerinden, hatta kendimizin olarak ele aldığımız niteliklerden dahi gelmez. Gerçek huzur bir sığınma niteliğidir. Zihnimizin doğmamış farkındalık olduğunun ayırdında olduğumuzda, içerisinde devindiğimiz uzay dharmadhatunun sınırsız misafirperverliğinin sonsuzluğu, budaların alemidir; yaptığımız ve karşılaştığımız her şey ise boşluk ve farkındalığın birliğinin doğmamış şefkatidir. Böylece gerçek huzura sahip olabiliriz.

HAYAT HALIHAZIRDA BURADA

Gevşe ve kendinle mevcut ol. Bu bir şey için aktif bir arayış değil, burada olana değin kabul edici müsaitliktir. Herhangi bir ajandası olmaksızın farkındalık, olana açıktır. Seçim yok, temayül yok, düzenleme yok. Her şey olduğu gibidir ve biz de hepsini olduğu gibi alırız. Sonsuz an, dolu ve boştur.

GÜVEN

Neden çok meşgul olmalı? Belki de çok fazla şey yapmak zorunda değilsindir. İyi durumlar kaybolacak ve kötü durumlar da kaybolacak. Plan yapmayı bırak. Hayat olacağı gibi olacak. Bir çocuk tekerlemesinin söylediği gibi,

> Küçük Bo-pi kaybetti kuzucuklarını,
> Ve de bilmiyor nerede bulacağını,
> Kendi hallerine bırak onları
> Dönecekler eve, sallayarak kuyruklarını.

Tüm düşünceler ve tüm deneyimler kendilerini gösterip kendi kendilerine geçip giderler. Tıpkı koyunların akşamleyin çiftliklerine döndükleri gibi, düşünceler boşluktan belirir ve kısa görünüş anlarının ardından bu eve geri dönerler. Hayatımızın olduğu gibiliği olaylar akışının parçasıdır. Dünyadaki yerimiz bize anbean ifşa olur ve bizler efendi ya da köle olmaksızın bununla çalışabiliriz. Endişeli düzeltme takıntısı ya da hayal kırıklıkları olmaksızın hayatımızın olduğu gibi olmasına izin verebiliriz. Alışılageldik motifler kendilerini destekleyen nedensel kuvvetler sürdüğü müddetçe kendilerini göstermeye devam edecek ve sonrasında çözüleceklerdir. Bu hayatın içerisinde halihazırda pek çok hayatlar yaşadık. Bir biçim çözüldüğünde, onun kaynağı olan potansiyel yeni biçimleri açığa çıkarır. Zihnin berraklığı belirim akışını, yaratıcı parıltısının gelip geçici motiflenmesini durmaksızın sergiler. Hayat devam eder: Yürümek, konuşmak, yemek, uyumak.

Bu sergilenişte içkin bir esasa sahip olan, bel bağlanabilir öz-varlıklar aramak kedere götürürken, akışta rahat katılımcı haz alış, kalbi parlatır ve diğerlerini de mutlu eder.

William Blake'in yazdığı gibi;

Kim ki bir hazza bağlar kendisini
Yok eder kanatlanmış yaşamı
Ama kim, uçarken öper hazzı
Yaşar, sonsuzluğun şafağını.

BURAYA GIDEN UZUN YOL

Güvenle doldu içim seni gördüğümde,
ve de şevk ile ilerlemeye,
Şimdi bir yol açılmıştı önümde,
ve kullanmalıydım bu fırsatı ben de.

Ancak bu o kadar da basit değildi,
Çünkü çok çok iyi bildiğin gibi,
Geriye çeken yegane şeydi beni,
Hedefe ulaşma gayreti.

Aydınlanmayı hedeflemek
Ve senin gibi olmaya çalışmak
Tutarken kaygı ve çaba içerisinde
Buldum kendimi daima yapacak daha fazla iş ile.

Yanılsamayı görmezden gelerek
İhanet ettim kendime
Ve fazlasıyla gerçek göründü hayat
Derinleşen kargaşa ile

Denemeyi denedim
Ve ardından bırakmayı denedim
Denemeyi bıraktım
Ve bırakmayı bıraktım

Buraya giden yolda
Zaten özgürdüm halihazırda
Ve olmadığından bir seyahate gerek asla
Yol değildir herhangi bir şey sadece olmaktan başka.

SAKINLEŞME MEDITASYONU

Shine ve shamatha olarak da bilinen temel sakinleşme meditasyonu uygulamasında, dikkatimizi basit bir dışsal nesne ya da burun deliklerimizdeki nefes akışına yerleştirir ve her dağılışında bu odak noktamıza nazikçe geri getiririz. Bu uygulamada dikkatimizin bilinçli odağını, kendimizi zihnimizin uçup giden içeriklerine olan dolaşıklığımızdan ayırmak için kullanırız. Bu niyet ile düşünceler, duygular ve duyumlar yeniden kategorize edilerek ilgi çekicilik kategorisinden, rahatsız edicilik kategorisine taşınır. Böylece yaptığımız alışageldik birleşme ve tepki verme eğilimimizden kendimizi kurtarmaktır. Amaç, deneyimin daima değişen akışından ayrı durmak, niyetimizi sadeleştirmek ve bu sayede kaygı, meşguliyet ve rahatsızlıktan yoksun sakin bir alan bulmaktır.

Zihnimizde kendisini gösteren düşüncelerle birleştiğimizde onların asılsız doğalarını göremeyiz. Düşünceler tarafından anbean soğuruluşumuz, her bir gelip geçici anda, o an çevremizde olanla bağlantımızı kaybetmemize ve yeni bir izole küçük benlik olarak yeni bir izole küçük dünyaya girmemize sebep olur. Böylece dikkatimiz bizleri her an bir başka izole küçük benlik olarak bir başka izole küçük dünyaya sokan bir başka düşünce ile birleşmeye savrulurken, aslında birbirlerinden ayrı olan bu düşünceler tarafından soğurulma anları bir süregeliş algısı üretir. Bununla birlikte esasında düşüncelerin süreksiz olması bizlere kendimizin de süreksiz olduğuna değin bilinçdışı bir his vermektedir. Böylece ego benliğimizi kalıcı bir varlık haline getirmeye çalışırken, bu doğrultuda aslında olmamamıza rağmen süregelen bir kişiymiş gibi yapıyor olmamız kaygılanmamıza sebep olur ve bu da "ben gibi hissettiren şey'in" daha fazlasını elde etme ve "ben gibi hissettirmeyen şeyi" reddetme yoluyla güvenli bir kimlik tesis etme çabalarımızı etkinleştirir.

Mahayana seviyesi Budizm'in *iki gerçeklik* analizinde buna, katışıklı göreceli gerçeklik hâli denilir.

Deneyimin bu ikiliksel hali içerisinde gerçek özne ve nesnelerin varoluşu algısına sahibizdir. Bu hal katışıklı göreceli gerçeklik olarak tanımlanır, çünkü bu halin içerisinde, özne kendisini ve kendisiyle birlikte nesneyi güçlü bir şekilde gerçek olarak ele alır. Yargılamayı ve beş zehirin ızdıraplı duygularını, yani aptallık/varsayım, arzu/bağlanma, öfke/kaçınma, kibir ve kıskançlığı üreten, bu şeyleştirilmiş kutuplaştırmadır. Böylece deneyimimiz, olanın olduğu gibiliğini çarpıtan duygusal bir büküm tarafından kuşatılma eğilimindedir.

Bu haldeyken vaziyeti, hakkında ivedilikle bir hükme, kendisinden yapacağımız nihai çıkarım haline gelecek bir reaksiyona sahip olmaksızın görmek oldukça zordur. Zihni sakinleştirme meditasyonu uygulaması, deneyimin taze uzayını alışkanlığa dayalı tutumlar ve varsayımlar ile doldurmaksızın, nasıl dinleyip, nasıl tadıp, nasıl dokunabileceğimizi öğrenmemize yardım eder.

Sakinleşme uygulaması sade ve doğrudan bir konsantrasyon ile alışılageldik motiflerimizi sekteye uğratır. O karmaşık bir ajandaya sahip değildir ve tutku ya da duygusal zenginleştirme yoluyla daha iyi bir hale gelmez. Öfkeli, üzgün ya da arzulu olduğunda nefesine daha iyi konsantre olmazsın. Ancak diğer vaziyetlerde, seçili nesnene olan enerjetik saplanışın sebebiyle arzuyla ya da hiddetle dolu olduğunda daha iyi konsantre olduğunu hissedebilirsin.

Birisine gerçekten kızdığında kendisini gösteren, bir çeşit *tünel vizyonu* ve *detaylara dikkat*tir. Öfke ya da rahatsızlık uyandıran nesnenin tam olarak nasıl olduğunu biliyorsundur. Bir şeye duyuşsal bir uyarılma ile odaklandığında onu yansıtmalarınla, nesneye nesnenin gerçeği olmak üzere atfettiğin şeyler ile doldurur, böylece onu berrakça gördüğünü düşünürken aslında kendi yansıtmalarınla yaratmış olursun. Bu tip bir konsantrasyon sakin, berrak konsantrasyondan oldukça farklıdır.

Sakin konsantrasyonda zihni meşguliyet, ilişkilendirme ve büyütmeye tahrik etmeksizin nesnenin kendisi olmasına izin verilir.

Zihnimizi sakinleştirip kendimizi kendisini gösteren belirimlerin içinde kaybolmaya daha az yatkın halde buldukça, daha ferah hissetmeye başlayacak ve olanın hakiki durumunu görebileceğiz. Böylece olandan daha ayrıyken olanla daha bağlantılı oluruz. Çünkü gerçek bağlantı birleşmeye dayalı değildir ve perspektifle başlar; görebilmek için ayrı olmamız gerekir. Birleşme ile açık bir şekilde göremeyiz ve kaçınarak da açık bir şekilde göremeyiz.

Açık bir şekilde gördüğümüzde taarruz altında olan bir varlık olmayışın emniyetinin keyfine varabiliriz. Ego bağımsız olduğunu iddia eder, ancak aslında koşullar tarafından oldukça kolay bir şekilde etkilenir ve incitilir.
Egomuz çok çeşitli savunma mekanizmaları geliştirir ancak var olabilmek için çevre ile temas kurmaya ihtiyaç duyması sebebiyle bu mekanizmaların hiç birisi fazla başarılı değildir. Sakin zihnimiz, daha az tepkisel olarak olayların olmasına izin verebilir ve onları müdahil olmayan bilinçli dikkat ile gözlemleyebilir. Böylece odaklanmış dikkatimiz bir sakinlik hissi üretirken zihnimiz umut ve korku dalgaları tarafından daha az sarsılır.

Bu durumda olaylar, düşünceler, hisler, duyumlar ve diğerleri kendilerini göstermeye devam eder, ancak bizimle daha az alakalı görünür, bizi yakalayamaz, kontrol edemez ya da boğamazlar. Böylece görünüşler sakin zihnimizin uzayında devinen gelip geçici asılsız biçimler olarak vuku bulurlar. Bu şekilde uygulama yaparak deneyimin, saf göreceli gerçeklik olarak ifade edilen halinde ikamet etmeye başlarız. Bu halde halen "ben nesneleri deneyimleyen bir özne olarak buradayım" algısı ile özdeşleşmekteyizdir. Ancak şimdi nesneler onlara ne olduklarını söylemediğimiz için daha sadedirler. Onlara kazanç ya da kayıp gözünden bakmıyoruzdur. Rahat ve ferah olmak ve tüm varlıkları bu açık sükunete davet etmek Tantra da dahil olmak üzere tüm Mahayana öğretilerinin genel yoludur.

SADECE GEÇIP GIDIYOR

Açık uzaya, tüm budaların kalbinin doğal saflığının mevcudiyetine gevşediğimizde, zihnimiz ve onun enerjisi burada ve ikiliksizlikte birbirlerinden ayrılamaz haldelerdir. Enerjinin açık zemini biz olarak mevcut olduğunda beliren her şey berraklıktır ancak özne ve nesnenin gerçek varlıklar olduğu algısıyla dağıldığımızda beliren her şey aldatıcı ve aslında nerede olduğumuzu gizleyen niteliktedir. Dzogchen'de bu aldanış ile başa çıkmanın başlıca yolu basitçe dikkatimizi, deneyimi deneyimleyene ve deneyimi deneyimleyen olarak geri getirmektir. Bunu yaptığımızda, odaklanmış dikkatimiz kendi zeminine, doğmamış açık farkındalığımıza gevşer.

Günlük hayatımızda sıklıkla deneyimle birleşmiş, eylemi gerçekleştiren ve eylem tekmişçesine olayların akışında kaybolmuş haldeyizdir. Bu deneyim biçimi deneyim hoşlandığımız gibi olduğunda keyifli hissedilebilir ancak ne yaptığımızı göremediğimiz için içgörüden yoksundur. Sakin odaklanma uygulayarak dikkatimizi, deneyim akışını fark etmesine izin vermek üzere genişlettiğimizde olandan ayrıymışız gibi ve onu gözlemleyebilecek bir hale geliriz. Bu daha bilinçli seçimler yapmamıza izin verir ancak aynı zamanda bilebilen, plan yapabilen ve eyleme geçen ayrı bir özne olma algımızı da yoğunlaştırır.

Fakat bireysel kimliğimizin bir niteliği ya da kapasitesi olarak dikkatimiz varoluşunu desteklemek için bir nesneye ihtiyaç duyması sebebiyle kendi içerisinde yerleşik değildir. Ego kendisinden başka bir şey ile teması gerektirir ve böylece dikkatimiz halen dağılmaya, ikiliksel deneyimin akışı içerisinde kaybolmaya açık haldedir.

Egomuz nedenler ve koşullara bağlı olarak beliren ve ortadan kaybolan bir geçici biçimlenmeler dizisidir. Kimliğimiz bireysel bir ego benliği olmanın etrafında biçimlendiği sürece vaziyetler tarafından koşullanmamamız mümkün değildir. Sakinleşme meditasyonu bağlamında zihni sakinleştirme uygulaması yaparak dağılmayan konsantrasyonun yüksek düzeylerine erişsek de bu bir iyi sonuçlar almak için iyi nedenler yaratma uygulamasından ibarettir ve yakıt bittiğinde, roketimiz dünyaya geri dönecektir. Dolayısıyla kaybolmaksızın yanıtlayıcı olmanın bir yolunu bulmamız gerekir.

İhtiyacımız olan mevcudiyet, uzay ve bağlanma ya da bağımlılıktan yoksun müsaitliktir. Bizi mutlu eden bir şey gördüğümüzde, mutlu olan kişi gerçekten ve tamamen mutlu hissedebilir ancak yine de kaçınılmaz olarak gelip geçici deneyimin bir parçasından ibarettir. Bir dakika sonra birisi hoşlanmadığımız bir şey söylediğinde mutluluk hissimiz solup gidecektir. Buna rağmen mutlu olduğumuzda, anın yoğunluğuna olan saplanışımız bizleri bir baloncuğun içerisine mühürlemiş gibidir. Bu baloncuk patladığında kendimizi bir başka baloncuk ve o baloncuk patladığında da aniden bir başka baloncuk içerisinde buluveririz. Bu hem kalıcı bilinebilir bir benlik algısı hem de her biri ‘gerçek bir şey’ olarak ele alınan baloncuk anları arasındaki çelişkilere karşı olan dikkat eksikliğinin müsebbibidir. Dzogchen’de, deneyimle birleşmeyerek ve aynı zamanda ondan ayrı durarak onu gözlemlemeye de çalışmayarak, dikkatimizin farkındalığımızın bir yönü olduğunu görürüz.

Böylece deneyimleyen olarak mevcudiyetimize gevşer ve deneyimleyen ile, deneyimleyenin içinde ve deneyimleyen olarak kendimizi doğmamış açık farkındalıkta, doğmamış açık farkındalık olarak buluruz.

Dzogchen'de bu kristal küre örneğiyle tasvir edilir. Bir kristal küre yeşil bir bez parçasının önüne yerleştirildiğinde yeşil, kırmızı bir bez parçasının önüne yerleştirildiğinde kırmızı gösterecektir. Oysa kristal kürenin kendisi ne yeşil ne kırmızı renktedir. Küre yeşil görünürken "Bu yeşil bir küredir" dediğinde bu bir yanılgıdan ibarettir. Küre yeşil görünmekte, ancak yeşil değildir. O, neden ve koşullara bağlı olarak şu anda yeşil görünmekte olsa da onun gerçek niteliği yeşillik değil transparanlıktır.

Zihnimizin gerçeği bu küreye benzemektedir, çünkü mutluluk verici şeyler bizi mutlu ve üzücü şeyler bizi üzgün yapıyorlar gibidir. İçkin bir öz-tabiattan yoksun doğamız, engellemeyici ve engelsizdir. Nedenler ve koşullara bağlı olarak çok sayıda farklı şey deneyimleriz; deneyimler özne ve nesnenin karşılıklı etkileşim oyunun farkındalık alanı içerisindeki sergilenimi olarak kendilerini göstermektelerdir. Bunu görmeyerek içerisinde kendim kutbuyla özdeşleşerek diğer kutup olan geriye kalan her şeye değin çok sayıda düşünceye sahip olduğumuz ikiliksel alan içerisinde kayboluyor, kristal kürenin gelip geçici renklenişlerine bağlanarak hayatımızın samsaradaki fasılasız devinimini deneyimliyoruz. Bağlanma gösterenin kendisi, bir renkleniştir. Ne acayip ve ne üzücü ki bu boş yanılsama, kendileri de bir yanılsamadan ibaret olan varlıklar için çok fazla kedere sebep oluyor.

Tibetçe'de duyumsayan varlıklar sıklıkla "dro wa" yani oradan oraya fasılasızca hareket eden varlıklar olarak ifade edilir. Ancak aslında bizler, gerçek doğamız olarak hareket etmemekteyizdir. Zihnimizin kendisi rahat, açık ve tamamen sabittir. Ancak yine de bazıları 'dışsal' bazıları 'içsel' gibi görünen sayısız gelip geçici belirimi sergilemektedir.

Her bir an gelip geçici belirimlerin o anki belirli motifi, var olan her şeydir. Belirim zeminden ayrılamaz niteliktedir ve gökyüzündeki bir gökkuşağı gibi kaybolup gitmektedir. Ancak eğer bu belirli özne biçimlenmesinin dağılması olgusuna direnir ve kendimizi bağlamdan bağımsız kalıcı bir öz-varlık olarak ele alır isek bir baloncuktan bir diğerine fırlatılırız. Böylece zeminimizin açıklığı ve sergilenimin öz-tabiatsız doğasını görmezden gelir, kendimizi şeyleştirme aldanışı ve bunu takip eden öz-doğrulayıcı hikayeler içerisinde şaşırtır ve yanıltırız.

Gerçeği görmezden gelmenin niteliklerinden birisi, bir kaybolmuşluk ve kaygı hissidir. Rahatlamak için daima kendimizi yapacak bir şeye vermekle meşgulüz. Benlik algımızı üreten, kimliğimizi hoşlanma ve hoşlanmama, başarı ve başarısızlıklarımızın motiflerinden inşa eden bu aktivitedir. Bu gerçekten kısır bir döngüdür: Oluşumun açık zeminini reddediyor ve kendimi diğerleri ile diyalog içerisinde yaratılan bir kimlik olarak ele alıyorum; ancak bu kimlik asılsız, bağımlı ve bel bağlanılamaz olduğundan, daima kendim yapısını korumakla meşgul, buna bağlı olarak da endişeli ve oluşumun açık zeminini görmeme izin verecek açık mevcudiyetten yoksunum.

Odaklanmış meşgaleli hareketlilik, emniyetimizi garanti altına alıyor gibi görünür ancak olaylar planlarımızı bozar ve bu durumu takip eden hiddetli uyarılma rahatlamamızı engeller. Izdırabımız “daha fazlasını yap, daha iyi yap, daha çok gayret et” der gibi görünür ancak bu bizleri burası ve şimdinin daima mevcut kapısından daha da ötelere götürür. Mücadele etmeye inanç ile yetiştirilmiş bizler için eve giden yolun salıverme ve rahatlama olduğuna güven duymak oldukça zordur.

ÖĞRETMEN

Chemchok Heruka Yab Yum

Kükreyen boşluk
Yok ediyor aldanışı
Vahşice özgürleştiriyor bizi
Doğmamış sevgiyle

Yaygın bir tibetçe sığınma duası "iki ayaklıların en iyisi olan Buda'ya sığınıyorum. Huzurlu ve arzudan özgür olan Dharma'ya sığınıyorum. Toplulukların en iyisi olan Sangha'ya sığınıyorum." der. Öğretmenim buna binaen şöyle söylerdi; "Onlardan en iyisi dharmadır. Çünkü o huzurlu ve arzudan özgürdür. Buda aydınlanmanı ister ve Sangha da sana aydınlanman için yardım etmeye çalışacaktır, ancak dharma senden hiçbir şey istemez. Bu yüzden bahsini dharma'ya oyna!" 'Arzudan özgür', bu kulağa çok hoş geliyor. Dharma orada, onu alsan da, olduğu yerde bıraksan da orada ve onunla ilgilenmediğinde aşağılanmış ya da ilgilendiğinde de yüceltilmiş hissetmeyecek. Dharma sadece dharmadır ve bu çok iyi bir sığınaktır, çünkü o açık ve taraflılık ya da üyelik kartlarından yoksun bir şekilde daima oradadır. O daima aynı tada sahiptir ve böylece her uygulandığında aynı misafirperverliği gösterir. Bu, partnerine söylediğin şeylerin onun ruh halini ve bunun da seni değiştirdiği çift ilişkilerine benzemez. İşin değişir, çocukların değişir, hava durumu değişir. Değişmez olanın dışında her şey değişir. Değişmez olan boşluk ve açıklıktır. Bu dharma'nın hakiki manasıdır.

Ana öğretmenim, CR Lama olarak da bilinen ve ailesiyle birlikte yaşayan evli bir lama olan Chimed Rigdzin Rinpocheydi. Onunla Hindistan'da tanıştığımda, kendisi bir üniversitede öğretmenlik yapmaktaydı. O büyük bir alim ve son derece güçlü bir kişiydi ancak hiç de kutsal değildi ve oldukça sıradan bir yaşam tarzına sahipti. Onun nitelikleri, o kendisi hakkında özel iddialarda bulunmaksızın kendilerini göstermekteydi. Tibet Budizmi silsilelerinde çok sayıda farklı uygulama usulü vardır. Bazı silsileler, kendilerini oldukça saf ve kutsal bir şekilde sunarak sıradan hayattan ayrı bir kutsiyet alanında konumlandırırlar.

Böyle bir düzen ile karşılaştığında sıradan varoluşa benzemeyen bir şey deneyimleme imkanına sahip olursun. Bu tip düzenler törenselleşme ve koreografileşmeye yatkınlardır ve parçası olan kişiler kendi belirli yerlerini, ne oldukları ve ne olmadıklarını, neyi yapabilecek ve neyi yapamayacaklarını bilirler. Ancak benim öğretmenim sıradan hayatın fazlasıyla içerisindeydi, üniversite siyasetine oldukça meraklıydı, arkadaşlarını destekliyor ve düşmanlarına saldırıyordu. Bu kutsal bir etkinlik değildi, ancak çok zevkliydi! Onun sekreterliğini yaptığım yıllarda önemli insanlara ağır derecede aşağılayıcı mektuplar yazmak ve onun dünyasına girebilmek için nasıl doğru yaşayacağım konusundaki çok sayıda varsayımımı bırakmak zorunda kaldım. Nihayetinde uygulama için her birimizin, kendimizi içerisinde bulduğumuz her bir özgün ortama yanıt veren potansiyelimizin enerjisi ile ahenkli bir usül bulması gerekir. Chimed Rigdzin Rinpoche'nin yarattığı mandala ya da ortamda olmak benim için son derece rahatsız edici ancak bir o kadar da özgürleştiriciydi. Onun mandalası ya da ortamında olmak, dünyamızın inanç ve varsayımlarımızın bir inşası olduğunu görmemizi sağlayan bir alan açmıştı. Kendimizi karşılaştırma ve kıyaslamaya dayalı olan göreceli gerçeklikten özgürleştirmek büyük bir inanç sıçramasını içerir. Bizleri bu sıçramayı yapmaya cesaretlendirişi Rinpoche'nin mucizevi hediyesiydi.

Guru çok sayıda türevi olan bir kelimedir. Öğretmenim bana bu türevlerden anahtar niteliğindeki bir tanesinin Sanskritçe'de inek için kullanılan kelime ile bağlantılı olduğunu söylemişti. Çünkü fazla et yersen ağır hissedersin ve Guru da ağır bir adamdır! Özünde Guru bir dönüşüm ya da uyanıklık getirmek için tasarlanmış bir öğretiyi veren kişidir.

Guru, Buda'nın zamanından bugüne dek gelen kırılmamış aktarım silsilesini temsil eder. Guru ile ilgili anahtar şey onun çok fazla şey etüt etmiş, etüt ettiği şeyleri anlamış, ardından onları derinlemesine olarak uygulamış ve onların gerçekliğine uyanmış olmasıdır. Ayrıca Guru her düzey ve her mizaçtan insanla onlara etki edebilecek şekilde iletişim kurabilmelidir. O böylece insanlara bakışlarını, varsayım akışlarının arasındaki boşlukları deneyimleyebilecekleri şekilde ayarlayabilmeleri için yardım edebilir. Bu boşluklar, olanın içerisinde kendisini gösterdiği uzayın ilk tadıdır. Bu Gurunun işlevidir ve resmiyet, gayriresmiyet ve ikisinin karışımı ile gösterilebilinir.

CR Lama bize çoçukken bir tulku, enkarne olmuş bir lama olarak tanındığını ve böylece manastır ritüellerinde diğer yüksek lamalarla birlikte tahta oturtulduğunu söylemişti. Halka açık bir inisiyasyon töreni olduğunda, köy halkı ve dışarıdan gelenler inisiyasyonlarını alır ve ardından bazı sunular verirlerdi. Bu sırada baş lama daima çok sayıda sunu alırken bazen CR Lama gibi genç tulkuların da payına bir şeyler düşerdi. Genç tulkulara genellikle khata adı verilen beyaz bir örtü sunulurdu ancak bu her zaman olmazdı. Çocuk bir tulkuyken Rinpoche, bu gibi durumlarda sunuyu almak için öne doğru uzandığında eğer sunu kendisi için değilse yanında oturan öğretmeninden açılan ensesine okkalı bir tokat yerdi. Bir şey net olarak sana sunulana dek onun senin için olduğunu varsaymamayı öğrenmelisin. Ancak aynı zamanda birisi sana bir şey sunduğunda onu almaya tam zamanında uzanmadığında yine tokadı yiyebilirsin. Öyleyse geri çekilme ve ileriye yönelme için tam olarak mevcut olmalısın, tam olarak şimdi ve burada. Bu aynı zamanda meditasyon için de temel yönergedir.

Neden? Çünkü bizim işimiz, diğerlerinin, hatta kendi zihnimizin içeriklerinin dahi ne yapacağını varsaymamaktır. Mevcut, açık ve farkında olmak zorundayız. Eğer gerekiyorsa dünyayı yanıtlar ve eğer gerekmiyorsa rahat, ancak dikkatli bir halde kalırız.

Bir gündüz rüyası ya da beklentiye kapıldığımızda olduğumuz yerden ayrılırız. Kavramlar diyarı bir düşler ülkesi, bir hayal alemidir ve bizleri sonunda daha fazla vehime götürecek vehim inşalarına çeken çok sayıda cezbedici şeyle doludur. Bu kendimizde gözlemleyebileceğimiz bir şeydir. Bak ve beklenti ve varsayımlarımızı ne sıklıkla gerçek olacaklarmışçasına dünyaya yönelttiğimizi gör. Eğer gücümüz varsa bir süreliğine çevreyi beklentilerimizi karşılayacak şekle getirmek üzere faaliyet gösterebiliriz – ancak yine de vehmimiz er ya da geç sürdürülemeyecek ve yerini şaşkınlık ile hayal kırıklığına bırakacaktır. Taze olmak anbean olanın olduğu gibiliği ile birlikte burada olmaktır, nasıl olabileceği ile bir başka yerde olmak değil.

Chimed Rigdzin Rinpoche Tibet'den Hindistan'a geldiğinde, Himachal Pradesh tepelerindeki Tsopema denilen bir yerde oldukça şirin bir manastıra sahip olma şansı edindi. Burada iklim muhteşemdi ve söz konusu manastır da tam olarak Padmasambhava için kutsal olan bir gölün üzerinde yer alıyordu. O burada bir inziva yapmış ve bu sırada kendisine sponsorluk da yapan Zahor kralı ile de oldukça iyi bir ilişki kurmuştu. Ne kadar da rahat ve güzel bir atmosfer, ancak eğer bir manastıra sahipsen paraya ihtiyaç duyman, paraya ihtiyaç duyuyorsan da sponsorları mutlu etmeye çalışman gerekir ve bu da vaktinin önemli bölümünü hiçbir ciddi uygulama yapma niyeti olmayan ancak özel olmayı arzulayan insanlara harcamaya mahkum olacağın anlamına gelecektir.

Dolayısıyla CR Lama bunun yerine öğretmen evine yerleştiği bir Hint üniversitesinde hocalık yapıp ay sonu geldiğinde maaşını almayı tercih etti ve bunun daha iyi bir durum olduğunu söyledi. Diğerlerinin ruh halleri ve geçici heveslerinin insafına kalmak zihnin huzuru için hayırlı değildir.

Aktarımın en önemli yönü öğretmen ile ilişkidir. Öğretmen boşluğun mahalidir ve bu boşlukla bağlantı kurmak 'dünyada oluşumuzun' temelini değiştirebilir. Öğretmen boşluktan, uzaydan hareket etmekte, boş zihnin spontaneliğini doğrudan olarak göstermektedir. Bu her şeyin gerçekte nasıl olduğudur. Öğretmen sıradanın özelliğini gözler önüne seren özel kişidir. Bu her şeye nüfuz eden boşluğun derin özelliğidir.

Birini bir büyük öğretmen olarak gördüğümüzde onu ilksel zeminin tezahürü olarak görebiliriz. Her ne kadar kendimizi sıradan varlıklar olarak görüyor olsak da aslında bizler de bu zeminin tezahürüyüzdür. Yargılama ve değerlendirme düzeyinde “bu kişi yüksek” ya da “bu kişi alçak” diyebiliriz, ancak açık kaynak ile bağlantımız düzeyinde tüm varlıklar tamamen aynıdır. Kendisine gevşenilip açılındığında zemin çabasız tezahür oyununu ifşa eder ve bu ikiliksizlikle yaşamak dünyayı çok daha çalışılabilir hale getirir.

Chimed Rigdzin’in bana söylediği ilk şeylerden biri herhangi bir aydınlanma iğnesi bulunmadığıydı. Koluna enjekte edebileceğin herhangi bir buda maddesi yok. Uygulayıcı dharma’ya iştirak ederek içerisinde tüm kısıtlanmalar, aldanışlar ve yanlış anlamalarının su yüzüne çıkacağı bir oyuna dahil olur.

Uygulayıcının yanıltıcı görüngüye bel bağlamayı bırakabilmesi zihninin berraklığında mevcut olmasını gerektirir – Bu kimsenin bir başkası için gerçekleştirebileceği bir şey değildir Aldanışı onun boşluğuna açılarak salıveririz. Zihnimizin içeriklerinin farkında ve onlarla samimi olmamız gerekiyor. Samimi ancak birleşmeksizin.

CR Lama sıklıkla, Padmasambhava ile buluşacak olsaydı yapacağı ilk şeyin ona vurmak olacağını söylerdi. Neden? Çünkü o gerçek Padmasambhava ise bedeni bir ışık bedeni olacak ve kendisine vurulması umrunda olmayacaktır. Hatta o bundan dolayı mutluluk bile duyabilir. Sonuçta bu en azından bir öğrencisinin sürüye uymadığını görmesi anlamına gelecektir! Ancak eğer o gerçek Padmasambhava değil ise ayakları kıçına vurarak topuklayacak ve böylece CR Lama her koşulda güvende olacaktır! Saftriklik dharma'ya giriş için iyi bir temel değildir. Bu inanç, umut ve güven sahibi olamayacağımız anlamına gelmez ancak bu mutlaka biraz şüphecilik ile olgunlaşmış bir erginliğe dayanmalıdır.

Öğretmenimle yaşarken evinin arka tarafında yer alan küçük bir odam vardı. Oda metinlerimizi sakladığımız sandıklarla dolu ve oldukça da sıcaktı. Bu yüzden odanın camsız ancak demir parmaklıklarla muhafaza edilmiş penceresini genelde açık bırakırdım. Günün birinde kasabadan döndüğümde odaya girdim ve içeride bir yılan gördüm. Bunun üzerine öğretmenimin eşine evde yılanı odadan çıkarmak için uzun bir sopa olup olmadığını sordum. Sopayı alıp yılanla uğraşırken öğretmenim geldi ve bana ne yaptığımı sordu. Ona, "yılandan kurtulmaya çalışıyorum" dedim ve o da bana burada tehlikeli olan tek şey sensin!" diyerek uzaklaştı.

Tehlikeli olan genelde kendi zihnimizdir. Hindistan'da çok sayıda yılan vardır ancak bunların çoğu tamamen tehlikesizdir. Dolayısıyla yaptığım şey yok yere gürültü çıkarmaktan ibaretti.

Çalkantı içkin olarak kötü değildir. Mesele bizlerin çalkantıya müdahil oluşudur. Hindistanda öğretmenimle metin çevirileri yaparken bunun için evinin arka avlusunu kullanırdık ve biz çalışırken çatıda yaşayan köpekler sürekli bağırır, oldukça gürültülü bir şekilde çalışan hizmetçi durmak bilmeksizin tabak çanak tıngırdatır, Rinpoche'nin eşi tekrar tekrar hizmetçiye seslenir , hizmetçi ona geri seslenir, ben çevirileri kaleme alıp sekretere verir ve sekreter de oldukça hızlı bir şekilde daktilo yazımı işini sürdürürdü. Kaotik ortamımızda çok fazla farklı etkinlik bir aradaydı ancak hepsi de yerindeydi. Dolayısıyla anahtar nokta şu ki rahatsız olup olmamak, dağılıp dağılmamak bizim seçimimizdir. Eğer kusursuz koşulların gelmesini bekleyeceksek, çok uzun zaman beklemek zorunda kalabiliriz.

Deneyimin tüm olası biçimleri, uçsuz bucaksız ifşa uzayının içerisinde kendilerini gösterirler. Peki onlar nereden gelirler? Onlar uzayın kendisinden gelirler, onlar uzayın biçimleridir, uzay kendisini bu biçimler olarak sergiler. Buna benzer şekilde zihnin boşluğu da düşünce ve hislerimizin çeşitli biçimlerini gösterir. Peki bunu neden yapar? Öğretmenime bu soruyu sorduğumda bana şöyle yanıt verdi; "Güzel soru! Kuntuzangpo ile buluştuğunda bunu ona sor." Bu, şu anlama geliyordu; "Çeneni kapat ve kendi zihnine bak." Bazı sorular aptalcadır ve onları sormak yararlı değildir. "Neden" sıklıkla tehlikeli bir kelimedir çünkü o sıklıkla entellektüelleştirmemizin işaretidir.

Dolayısıyla bu noktada soruyu soran kim diye sormak faydalıdır. Eğer o Bay Ukala ise devam etmek muhtemelen yararlı olmayacaktır. Ancak o Bay Alçak gönüllü ise bir yere varmak mümkün olabilir. Çünkü ön sayıltılardan yoksun açık yürekli sorgulama, bizleri sade farkındalığımızın alanına götürebilir.

Bir öğretmen veya öğreti üzerinde karar kılmadan önce kanıta ihtiyacımız olduğunu hissetmek önümüze engeller koyabilir. İnsanlar bir öğretmende karar kılmadan önce onu on iki yıl gözlemlememiz gerektiğini söylüyor, ancak bu sırada öğretmen ölebilir! Öyleyse ne yapmamız gerekiyor? Bir gün CR Lama ile birlikte çeviri yaparken elimizdeki iki metnin birbirleriyle çeliştiğini söylemiştim ve o da bana şöyle yanıt vermişti; "Seni buraya dharma'yı teftiş etmeye gönderen kim? Yoksa CIA için mi çalışıyorsun?" Hangi metnin doğru olduğuna ben mi karar verecektim? Teftiş etme ve inancın yeri ve zamanı ayrıdır ve her ikisi de doğru yer ve zamanda olmalıdır. Bununla birlikte sezgilerimizin zekası, zihnin doğasının tatlı atikliği genellikle kavramlarla inşa ettiğimiz kararlardan daha bel bağlanabilir ve faydalıdır. Bizler dharma'nın şanslı alıcılarıyız ve yapmamız gereken tasımıza konulanı yemektir. "Ama ya bu yanlış bir şey ise?" Öyleyse bu da şansımız olur. Kaldı ki önümüze konulan hakkında düşünüp durmak yerine basitçe onun tadına bakarsak, onun nasıl olduğunu tüm avantaj ve dezavantajlarıyla doğrudan deneyimleyebiliriz. Dolayısıyla denemeni katılarak yap, zihnini gözlemle - ancak bu şekilde karar vermek için iyi bir delile sahip olabilirsin. Üzerine düşünme, yargılama ve denetleme aleminde kalmayı sürdürdükçe kavramlar tekerinin göbeğinde olmaya ve egonu her şeyin ölçüsü olarak görmeye devam edeceksin.

GÖLGE DIYARLARI

Varoluşsal endişe
Benim için erken çiçeklendi,
Onun güvensizlik kokusu
Her bir deneyime nüfuz etti.

Korkunun, kaygının
Ve intikamın şarkısı
Boğdu diğerlerinin devindiği ritimleri

Tökezleyerek
Bu dünyanın dansı içinde
Dolaştım yalnız başına
Muhtaçlık ve huzursuzluk ile
Şüpheyle bakarak karşılaştığım her şeye
Etrafımdaki çölde

Katılım kısmi,
Kaçamak, sürdürülemez
Arzulu ama umutsuz
Hırslı ama tatminsiz.

Güvensizlik açtı kapılarını gölge diyarının
Orada yalnızlık saklandı içinde korkunun ve kibrin
Yabancılaşmış uzay ayrıldı yaşam alanı olarak
İhanet ve aşağılanmaktan korkan benliğimin
İhanet ettim hayata,
Açarak yolunu ölümün gelini öpmesinin.

Aşkın kapılar cezbetti evsizi
Vadederek
Mutluluğu Samsara'da bulma mücadelelerinden uzak zaferi
Yükselen güneş yeni bir başlangıcın hayaline çağırdı
Bu öfke dolu sefili.

Buna rağmen eski yüklerim kanımda,
Kemiklerimde ve en yüksek özlemlerimde taşındı;
Umudun ışığı
Pek az fark edilen acı varsayımlarla kırıldı.

Sen kendin hakkında şöyle söyledin,
"Güvenmem kimseye ve en başta da kendime"
Ben, inançlı öğrenci, sana inandım
Ve daha yüksek bir güvensizliği tatbik ettim
Çünkü sana değin kendi yorumuma güvendim.

Yıllar çabayla,
Üretmekle geçti kutsalı,
Anlamaya çalışırken izin veremediğim her şeyi,
Açıklık, uzay ve sevgi daha da arttırdı sertliğimi.
Kendime odaklılığım tutarken beni,
Kör, bıkkın ve köktenci,
Kendi kısıtlarım kısıtladı dünyayı,
Anlamadım.

Anlamadım
"Çünkü sen anlatmadın."
Anlamadım
"Çünkü ben değersizdim."

Oysa anlaşılacak bir şey yoktu
Ancak uyarılma
Bu anlayışı safi teoride tuttu.
İyi bilinen acı gerçek ise şuydu,
Aranan ne ise bulunan da o olurdu.

Tekrarlanan ızdırap ifşa etti
Yüzeydeki mutluluğa özlemimi.
Bir kaza değildi gözyaşları,
Daha derindeki emele varışın işaretiydi.

Benliğimin parçalanmış temelini görerek
Onun zemininin ne denli zayıf olduğunu bilerek,
Sen yıktın onu şefkatle benim için.
Ancak ben, o şifalı serbest düşüşe direnerek,
Yapıştım parçalara ve suçladım seni
Terk etmekle beni.

Avutulmaktı istediğim,
Ama sen çok daha şefkatliydin.
Gezginlik yıllarında
Soğudu parçalar
Ve aldılar yerlerini
Uzayda uzay olarak,
Küçük gökkuşakları gibi keyifliler
Tutunulmayarak.

Sen gittin. Ama uzağa gitmedin.
Diyalojik mücadelenin
Sonsuz bulmacanın yok oluşu içinde gittin.
Sen diğeri olmadığında
Ben yuvaya döner

Asla terk etmediği yer.
Seni ayrı tutmak, özel kılmak seni,
Bir diğer hamleden ibaretti,
“Haydi bir hapishane inşa edelim” oyunu içindeki.

Hakikat geçişsizdir.
Hiçbir yerden geçmez,
Hiçbir yere varmaz,
Hiç kimseye dayanmaz.

Güven, sadece olduğu gibi olan,
Sonsuz, yalnız,
Her şeye misafirperver alan.
Gerektirmez hiçbir inanç ya da iman.
O ne bir düşüncedir, ne de bir duygu:
Kalbin sade açıklığı, sonsuz misafirperver mevcudiyet
Açar tüm görünüşlere yolu.

Bir Kagyu Laması tarafından Sukhavati, Batı cenneti üzerine yazılan ve öldükten sonra bu keyifli cennette doğmak adına gerekli olan bağlantı için bir temel sağlama amacını taşıyan uzun bir dua metnini etüt ediyordum. Metinde bu cenneti şu anda yönetmekte olan Buda Amitabha öldüğünde, yerine Chenrezi'nin ve Chenrezi öldüğünde de yerine Vajrapani'nin geçeceği anlatılıyordu. Ancak ardından çalıştığım bir başka metine göre Chenrezi'nin geleceği bambaşkaydı, bu metin onun Sukhavati'ye gideceğinden bahsetmiyordu bile, bunun üzerine Chimed Rigdzin Rinpoche'ye bunun nasıl mümkün olabildiğini sordum ve o da bu soruyu şöyle cevapladı; "Bu kitabı okurken bu kitaba, o kitabı okurken ise o kitaba inan, kitaplar arasında karşılaştırma yapmayı denersen aklını kaçırırsın." Bunun oldukça doğru olduğunu düşünüyorum. İnanç ve açık bir kalp bizi eleştirel bir okumadan daha büyük bir derinlik ve genişliğe götürür.

Özel olan öğretiler, özel olan heykeller, özel olan öğretmenler, sadece onlarla olan öznel ilişkimiz bağlamında özellerdir. Mesele bu ilişkiyi nasıl kullandığımızdır. Özel algıladığımız bir şey ile bağlantımızı egomuzu şişirmek ya da uygulamaya adanmışlığımızı geliştirmek için kullanmak kendi elimizdedir. Nesnel gerçeklik ve öznel deneyim nadiren aynıdır. Budizm'in boşluk anlayışına göre her şey aynı kök değere sahiptir çünkü boşluk herşeyin kaynağıdır. Her ne kadar görünüşleri çeşitli olsa da tüm duyumsayan varlıklar boşlukta aynıdır. Bu onların gerçek değeridir ve saygı görmelidir. Buda tüm varlıkların oluşlarının zemininin potansiyelinde tamamen mevcuttur. Eğer gurunun önünde eğiliyorsak diğer herkesin de önünde eğilmemiz gerekir, çünkü gurunun önünde eğilirken eğildiğimiz onun kişiliği değil içindeki Budadır.

Hiçbir şey özel değildir ancak yine de her şey özeldir. Nitelikler neden ve koşullara bağlı olarak kendilerini gösterir; gelir ve giderler. Bunu görerek gevşeyebilir ve her şeye açık olabiliriz. Değişmeyen ve dolayısıyla gerçekten bel bağlanabilir olan sadece yok edilemez Vajra açıklıktır. O tüm varlıkların kalbindedir.

Dünyanın değişen koşullarıyla çalışmanın anahtar unsuru basıp gitme özgürlüğüne sahip olmaktır. Eğer bir yer veya durumu terk edemiyorsan bu onun getirdiği kısıtlama ile işbirliği halinde olduğun anlamına gelir. Kapana kısıldın. CR Lama'dan aldığım en iyi öğretilerden biri; "Daima bir dönüş bileti edin" idi. Nereye gidersen git, daima bir dönüş biletine sahip ol. Rinpoche çok fazla öğreti seyahati deneyimine sahipti ve sıklıkla öğretisine talip olan insanlarla birlikte kalırdı. Bazen bu insanların ona hayli acayip şekilde davrandıkları oluyordu. Onlar önce telefonda yalvararak; "Rinpoche lütfen gel, lütfen, senin için her şeyi yapacağız!" diyorlar, ancak Rinpoche oldukları yere vardığında, onu kendi sevdikleri yemeklerle besliyor ve kendisine fazla özen göstermiyorlardı. O daha önce yabancı bir ülkedeyken böyle bir durumda kaldığında dönüş bileti bulamamış ve o günden sonra aynı şeyi kesinlikle yaşamamaya karar vermişti. "Eğer bir yerde olmak faydalı değilse, oradan ayrıl." Bu oldukça önemlidir. Dengesiz diğerlerinin etkisi altında kalmanın herhangi bir fayda getirdiği çok nadir görülmüştür.

Öğretmenim sıklıkla benim tamamıyla acayip bulduğum davranışlar sergilerdi. Onun davranışlarını anlayamıyordum. O vaziyetleri karşılamaya yönelik benden çok daha fazla olasılık görebiliyordu. O aşırı derecede cömert olabiliyor, tüm para, zaman, ilgi ve dikkatini insanlara verebiliyor, batılı gezginleri ve hint fakirlerini besliyor, onları evine alabiliyordu. O ayrıca aşırı derecede doğrudan olabiliyordu.

Günün birinde bir konferans için birlikte Benares'e gitmiştik. Şehre vardığımızda bavulumuz ve metinlerimizi içine koyduğumuz iki tarafından tutularak taşınan büyük teneke sandığımızı alıp tonga adı verilen bir çeşit atlı taksiye binerek Budanın dharma öğrettiği ilk yer olan Sarnath'a gitmek üzere trenden indik. Burada Rinpoche bir hamal çağırarak yüklerimizi tongaya kadar taşıttı. Tongaya ulaştığımızda hamal pazarlık yaparak koparabildiği kadarını koparabilmek beklentisiyle oldukça yüksek bir ücret istedi. Ancak öğretmenim ona; "Sana burada ödeme yapmayacağım. Şimdi bu yükleri trene geri götüreceksin ve ödemeni orada yapacağım, çünkü sen bir yalancı ve sahtekarsın!" deyip ardından bana doğru dönerek yeniden hamalın sırtına yüklemek için kendisinin sandığı kaldırmasına yardım etmemi istedi. Hamal yükü sırtlamak için eğildi ve Rinpoche aniden sandığın kendi tuttuğu ucunu kaldırarak sandığı hamalın kafasına geçirdi. Bang! Hamal yere serildi! Hamal kendine geldiğinde öğretmenim ona istediği tüm parayı verdi ve biz de tongaya binerek yolculuğumuza devam ettik. Bunun anlamı neydi? Hiçbir şey anlamamıştım. Rinpoche ise şöyle demekle yetindi: "Olur böyle şeyler."

Ardından konferansa gittik ve öğle saatlerinde stupa etrafında yürürken Rinpoche çevredeki dilencilere hiç düşünmeden tonla para verdi. Onunla yaşamak böyle birşeydi. O benim için anlaşılması oldukça güç olan binbir çeşit eylemde bulunurdu. Onun kendi kriterlerime göre 'iyi' bir lama olmasını bekliyordum ancak benim iyi ve kötü şablonlarım onu ölçemiyordu.

Onun varsayımlarımı bu şekilde yıkması içimde birbirleriyle çatışan çok sayıda duyguyu açığa çıkarıyordu. Zamanla onu anlamaya, neler olduğunu çözmeye çalışmanın vakit kaybı olduğunu anladım. O olduğu gibi – doğrudan, korkusuz, utanmaz ve daima anın tam kalbindeydi. Onu analiz etmek, sadece beni yargılamak ve kavramlarla boğulmak üzere alandan çıkardığıyla kalıyordu.

Onun olduğu gibi olmasına izin vermeyi öğrenerek biraz olsun kendime de olduğum gibi olma izni vermeyi öğrenmiştim. Hayat akışındaki dalgacıklar olarak 'anlam' sadece tam olarak burada olmaktadır. "Neden böyle yaptı? Neden şöyle yaptı?" Bilmiyorum, ama yine de yaptı.

Bugünlerde mutluluk büyük bir kült haline gelmiş durumda ve basında "dünyanın en mutlu adamı" olarak anılan bir Budist keşiş bile var… Ama meselemiz bu mu? CR Lama sıklıkla mutlu değildi, o sık sık sert ruh hallerine girer ve böyle bir ruh hali içindeyken bunu şefkatli paylaşımcılığıyla çevresindekilere de yansıtırdı. O uygulamasının içinde yaşıyor, oluşunu engellemiyor, düzenlemiyor, yapay olmuyordu. Daima nazik ve sevimli olmak çarpışmaları engelleyerek hayatı bizler için daha kolay bir hale getirebilir, ancak Rinpoche herkese çarpar ve aslında bundan keyif alırdı. O bunu yaparken şu mesajı vermek istiyordu: "Rol yapma, olduğundan farklıymış gibi görünmeye çalışarak kazanabileceğin hiçbir şey yok, olduğundan daha iyiyi, daha mutluyu oynamaya çalışma, yapmacık olma." Bununla birlikte elbette dış dünyada kibar olmak gerekebiliyor ve dolayısıyla o da sosyal etkinliklerde herkese oldukça cana yakın olabiliyordu. Ancak bu, Rinpoche'nin onların kısıtlanmışlıkları ile çalışma yolundan ibaretti; öğrencileri için durum bundan farklıydı.

CR Lama'nın çok sevdiği kısa bir methiye olan Padmasambhava'ya şöyle seslenerek başlardı; "Choe Troe Dral Lama Choe Kyi Ku; yapmacıklık ve vehim inşalarından özgür Dharmakaya lama." Bu tam olarak CR Lama'nın tarif ettiğim niteliğiydi. Açık olmak, asılsız görünüşün kendisini senin üzerinden göstermesine izin vermek. Oluşunun dramasının parçası olarak, asla dokunulup hareket etmeksizin daima dokunulup hareket edersin. Doğal açıklık yok edilemezdir.

Hakiki mevcudiyetimiz daima açık olmasına rağmen aniden, herhangi bir belirli nedeni olmaksızın, bir düşünce tarafından yakalanır. Düşünce tarafından yakalanarak ‘ben, kendim’ yanılgısı olarak ‘varoluşa’ geliriz. Bu bir lanetlenme, tanrıdan gelen bir kırbaç ya da bir cezalandırma değildir. Bu görüngünün çabasız kendiliğinden özgürleşmesinin kesintiye uğramış gibi göründüğü bir andan ibarettir. Burada öz-yansıtıcı bir nabız ve boş ve gelip geçici, ancak yapışkan bir düşünce vardır. O kendisini bir diğer düşünceye iliştirir gibi görünmekte ve ardından kendisini gösteren birbiri ile bağlantılı düşünceler zinciri tıpkı birbirine bağlanan damlacıkların oluşturduğu bulutların gökyüzünü gizliyor gibi görünmesine benzer bir şekilde mevcudiyetin açıklığını gizlemektedir.

Öğretmenim bana bu kayış ve bağlanışı merdivenlerden düşen sarhoş bir adam örneğiyle açıkladı. Sarhoş adam merdivenlerden yuvarlanarak kendisini yerde bulur ve “Ah?” Önce bir uyum bozukluğu, ardından kendisini gösteren güven veriyor gibi görünen ve kendilerine bel bağladığı için bu sarhoş adamın nerede olduğunu doğrudan olarak görememesine sebep olan düşünceler... Hakikatin doğal mevcudiyeti, şeyleri anlamlandırma çabası içerisinde kaybolduğunda yerini bitmeyen bir “ne oluyor” sorusuna bırakır ve bu sorunun doğurduğu yarığı endişeli bir şekilde doldurmaya çalışırken hayat bir cevaplar akışı içerisinde sürüp gider. Bu düşünceler daha fazla ciddiye alındıkça, ‘ben benim ve sen sensin’ algısını daha fazla güçlendirerek ikiliksel ayrılığı yoğunlaştırır ve bizler de bu temel üzerinden asılsız ben ve diğeri algısını gerçek olarak ele alırız. Karmanın devri daim makinesini etkinleştiren bu aldanıştır.

Rinpoche bir deri parçasını yumuşatmak için tereyağı kullanabileceğimizi ancak bir deri parçasını tereyağı muhafaza etmek için kullanırsak derinin kuruyup katılaşarak kıtır kıtır olacağını söyledi. Aynı şekilde bizler de kendimizi bir deri kap haline getirip dharma'yı gerçekten kullanmaksızın içimizde muhafaza edersek kuruyup katılaşırız. Bunun neticesi ise dharma'nın gerçek zenginliği tarafından yumuşatılmamış ancak onun üzerine sayısız laf cambazlığı yapabilen uzmanlardan birisi olmaktır. Kendimizi günlük uygulamamıza tamamen vererek dharma'yı tenlerimiz ve kalplerimize yedirmeliyiz.

Shantiniketan'da CR Lama ile birlikte yaşarken daha önce üniversite hocalığı yapmış ancak sonradan akli dengesini yitirmiş ve bazen hayli saldırganlaşabilen bir kadınla karşılaşmıştım. Bengal toplumunun kuralcı ve tutucu yapısı sebebiyle bu durum kadının ailesi için oldukça zordu ve Rinpoche'nin eşi onu yaşadığımız eve getirmek istemişti. Ancak Rinpoche eşine şöyle dedi: "Eğer o kadını bu eve getireceksen, ona sen bakacaksın! Halihazırda dört çocuk, üç köpek ve öğrencilerimin olduğu bu evde bir de rahatsız bir kadın ile ilgilenebilecek zaman ve enerjiye sahipsen, buyur getir! Ancak ben hiçbir şeye karışmayacağım." Bunun üzerine Rinpoche'nin eşi kadını eve getirmekten vazgeçti. Bu şefkatli bir fikirdi ancak halihazırda oldukça yoğunken bir de üzerine son derece problemli birisini evine almak ancak bilgelikten yoksun bir şefkat olabilirdi. Dolayısıyla daima koşullarla çalışmalıyız ve bu koşullara kapasitemizin şu anki hali de dahildir.

CR Lama daima, “Yiyeceğini dışkınla karıştırma.” derdi. Bu çok şey anlatıyor. Yemek bir delikten girer ve dışkı bir diğer delikten çıkar. Eğer iyi bir çiftçiysen dışkını tarlaya yayarak daha fazla yiyeceğin yetişmesini sağlayabilirsin. Ancak yiyeceğin ile dışkının doğrudan olarak karışmasını istemezsin. Yiyeceğimiz dolaysız mevcudiyetimiz, oluşun mutlak sadeliğidir. O ne bu, ne de şu olmaktır; o ne büyük, ne de küçük olmaktır; o ne erkek, ne de kadın olmaktır. Sadece oluş, saf oluş kendisini bu ve şu olmak yoluyla gösterir. “Bu ve şu olmak” enerji, oluşun daima açık zeminin gösterimidir. Zemin ve gösterimi ne iki ne de tektir. Onlar ikiliksiz, tıpkı ayna ve içerisindeki yansıma gibi samimidir. Bizler ikilik algısı içerisinde yaşadığımız, bu ve şu tabanlı düşündüğümüz için onları zihnimizde birbirinden ayırır, ardından da çok yakın oldukları için birbirlerine karıştırır ve böylece aldanış içinde yaşarız.

CR Lama “Özel olan hiçbir şey yoktur.” derdi. Hiçbir şey özel değil, her şey aynıdır. Bu Kuntuzangpodur; Her zaman iyi, her yer iyi, her şey iyi. Bazen özel bir mesaj aldığımızı, önemli bir vizyon ya da rüya gördüğümüzü veya hayatta özel bir amaca hizmet ettiğimizi hissederiz. Bu doğru olabilir, ancak yine de kendisine inanman halinde seni aldatacaktır. Eğer bir şey özelse kendiliğinden özeldir, ona herhangi bir yolla yatırım yapmana ya da onun üzerine inşada bulunmana gerek yoktur.

CR Lama en iyi dharma uygulayıcılarının sade ve bir parça aptal olduklarını söyledi. Onların zihinleri her zaman meşgul değildi ve herhangi bir uzmanlık algıları yoktu. Onlar sorumlu olmak zorunda hissetmiyor ve sadece uygulamalarını yapıyorlardı. Kendi iyiliğimiz için biraz fazla zeki olup kendimizin önünde olabiliriz. Eğer kendimizi bu durumda bulursak yavaşlamalı ve kendimiz olarak kendimizle kalmalıyız. Bu nasıl olduğumuza kulak vermek anlamına gelir.

Eğer kendimize katılırsak nasıl yaşayacağımıza değin kendi vücut buluşumuzdan gelen çok sayıda doğrudan yönerge bulacağız. Bu bizleri gelip geçici olayların çalkantısına olan gereksiz ve faydasız müdahiliyetten özgürleştirir.

Secdelerimin ilk setini bitirdikten sonra öğretmenime, "Secdelerimi bitirdim." dedim ve o da bana yorulup yorulmadığımı sordu. Ona yorulduğumu söylediğimde ise öyleyse şimdi zihnine bak dedi ve ardından da secdelerin tek fonksiyonunun yorulmak olduğunu ekledi. Bu yüzden secdeler tek seferde tamamen yorulana dek yapılıyordu ve tüm güne yayarak bin adet yapmak pek de faydalı değildi. Yine de bu öğretmene göre değişiyor. Bazı öğretmenler bunun yerine secdelerin her gün beş parçalık hazırlık pratiğinin her bir parçasında yüz defa yapılabileceğini ve üç yıl civarında tümünün tamamlanacağını söyleyebilirler. Uygulama yapmanın erdemine odaklanmak ya da uygulamayı zihnimizi ifşa etmesi için kullanmak bizim elimizdedir.

Öğretmenin işlevlerinden birisi seninle fazla ilgilenmemektir. Düşündüğün kadar büyüleyici değilsin.

Öğretmenim bana gençliğinde amcalarından birinin gözetiminde şifacılık öğrendiğini ve günün birinde amcasının onları doğaya gönderip sağaltımda işe yaramayacak olan her şeyi toplayıp getirmelerini istediğini anlattı. Öğrenciler tepeleri didik didik dolaşmış ve her biri çeşitli bitkilerle dönmüşlerdi. Ancak CR Lama hiçbir şey getirmemişti. Amcası bunu görünce; "İşte bu, her şey ilaçtır. Eğer onlarla ne yapacağını bilirsen, taşlar, bitkiler, farklı göllerden alınan sular, hepsi ilaçtır. Hiçbir şey faydasız değildir." dedi. Bu anlayış dharma uygulamamızın da kalbindedir. Bizler tüm yönlerimizi kullanışlı olarak görmeye çalışırız.

Öfkemiz dahi kullanışlıdır. Her şeyi bu şekilde görmeye başladığımızda şefkat de çok farklı bir anlam edinir. Normalde negatif olarak gördüğümüz eğilimlerimizi kullanışlı olarak ele almaya başladığımızda diğerlerinin negatif eğilimlerini de oldukça kullanışlı olarak görmeye başlarız. Böylece şefkatin odağı diğerlerine nasıl olduklarını değiştirmelerine yardım etmekten ziyade onlara, karşı karşıya oldukları şeyin ne olduğu ve karşı karşıya oldukları bu şeyle karşı karşıya olan kendilerinin kim olduğunu hatırlamalarına yardım etmeye kayar.

inanç açılmanın bir yoludur ve yaşam biçimlerimizin potansiyelimizi kısıtlayıp kısıtlamadığını görmeyi de içerir. Mudralar öğrenebiliriz ancak uygulama aslında mudraları doğru yapıp yapmıyor olduğumuzla ilgili değildir. O bedeni bir devinim, lirik bir devinim olarak görebilmekle ilgilidir. CR Lama'da bunu hepimiz görebilirdik. O bedeninin deviniminde son derece güzeldi ve oldukça net ve güçlü bir estetik duyarlılığa sahipti. O genellikle fazlasıyla ilginç kıyafetler giyerdi. Birisi ona komik turuncu bir elbise gösterirdi ve o da onu alıp üzerine geçiverirdi. Rinpoche'nin bir gün Galler'de pembemsi naylon bir kadın geceliğiyle dolaştığını hatırlıyorum. Ayrıca giymeyi çok sevdiği pembe saten kadın elbisesini de orada satın almıştı. O daima oldukça güzel görünüyordu. Çünkü olduğu gibi oluşuyla tamamen barışıktı. O, "Acaba diğerleri hakkımda ne düşünecek?" demiyordu. O, "Bunu sevdim! " diyordu.

CR Lama tekrar tekrar şöyle söyledi; "Bu hayatı eli boş terk etme, zamanını ziyan etme, kendine değer ver, uygulama yap ve Padmasambhava'ya inan." CR Lama'nın özel öğretisi, Padmasambhava'ya tek noktalı odaklanmışlık ile dua etmekti. Eğer şüphelerden yoksun tam bir inançla dua edersen bedenindeki tüm enerji sistemleri kalbinde toplanır, böylece zihnin boşalır ve bu anda gerçek doğanı tanıyabilirsin.

Tüm buda ve bodhisattvalar bizlere yardım etmek için temel bir taahhütte bulundular. Öğretmenim bana Buda'ya dua edersek, onun bize kesinlikle yardım edeceğini ve bundan hiçbir şüphesi olmadığını söyledi. Metinlerimiz, bizleri doğrudan deneyime girmek yerine düşünmeye götürdüğü için şüphenin çok büyük bir kısıtlama olduğunu tekrar tekrar ifade ederler. Şüphe, kalplerimiz ile budaların kalpleri arasındaki gökkuşağı köprüsünü keser.

Dharma'yı sadece kendimize yakın olan insanlara mı yoksa herkese yardım etmek için mi uyguluyoruz? CR Lama şöyle derdi: "Ailede erdem yoktur." Bu, şu anlama gelirdi: Ailenle ilgilenmen erdemli bir eylem değildir. Çünkü ailen senin bir yönündür; onlar senin dünyandır. Çocuğunla ilgilenmen bir bakıma kendinle ilgilenmendir. Ancak bir başkasının çocuğuyla ilgilenmen bambaşka bir şeydir; bu durumda görev, yükümlülük ve aile özdeşleşmesi yoktur ve gerçekten bir başkası için mevcut olarak kişisel çıkar sınırlarının ötesine adım atmışsındır. Mahayana yolunda diğerlerine karşı nasıl daha duyarlı, daha düşünceli ve daha duygudaş olunabileceği üzerine tefekkür etmeye bolca zaman harcanılır. Ancak şu sorunun daima sorulması gerekir: "Bu kişiye yardım etmekteki çıkarım nedir?" Yaptığımız, ancak hiçbir kişisel çıkar içermediğinde diğerkam bir hareket olabilir.

CR Lama şöyle derdi: "Bir yogi yolun ortasında sevişse dahi kimsenin dikkatini çekmez. Ancak sıradan bir insan çalıların arasında saklanarak sevişse dahi kendisini etrafı gözlerini kendisine dikmiş insanlarla çevrilmiş bir halde bulabilir." Rinpoche genelde utanma nedir bilmez ve kaba olup olmadığı ile hiçbir şekilde ilgilenmezdi. Ancak onunkisi kendine düşkünlük veya bir Lama olmanın ardına sığınarak kötü şeyler yapmak değildi. Bunun aksine o, tam anlamıyla anda, geçicilikte ve tüm görüngünün kendiliğinden özgürleşmesinde yaşıyordu – bu, kavranılamaz mevcudiyetin uzayıdır.

CR Lama Hindistan'da küçük bir üniversite şehrinde yaşıyordu Aslında orası bir şehre göre oldukça küçüktü ve daha çok bir köye benziyordu. Rinpoche yürümeyi pek sevmediği için evinin kapısında daima çekçekler beklerdi. O işe gitmek için bu çekçeklere biner; genellikle lungi denilen ve bele sarılan, kısa yöresel şalvarı ve tişörtüyle dışarı çıkardı. Çoğu zaman eşi ardından koşup, "Böyle işe mi gidilir, hiç mi utanmıyorsun! Ne yaptığını sanıyorsun?" diye bağırır CR Lama ise ona şöyle cevap verirdi; "Kimin işe gittiğini sanıyorsun? CR Lama mı yoksa CR Lama'nın kıyafetleri mi?" Açıklıkta kalırsan her şey tamamdır. Ancak kendini diğerlerinin ne düşünebileceklerine bağlamaya başladığında, çok sayıda farklı düşünceye sahip olan çok sayıda farklı insan olduğu için, daima diğerlerinin senden ne beklediğini tahmin etmeye çalışmak ve onların beklentilerine uyup uymadığın hakkında kaygılanmakla meşgul olacaksın.

CR Lama eli kırıklardan; sadece konuşan insanlardan hoşlanmadığını söyler ve icraat yapan insanlardan hoşlanırdı. Eğer yapılması gereken bir şey varsa onu yaparsın ve onunla olan işin biter. Bu şekilde hayat oldukça basittir. Ancak vaktini israf etmek bizleri doğrusal zamana bağlar. Bir şeyi zamanında yapmadığında onu yapmadığını hatırlaman gerekir. Böylece onu geleceğe taşırsın ve şimdide tam olarak mevcut olamazsın. Çünkü geçmişe ait olan bir şeyi gelecekte yapmayı hatırlamak zorundasındır.

Dzogchen uygulamasında etiğin temeli, özdeşleşme ve yorumlayıcı yapılar tarafından sürüklenmemek ve yaşanan durumun dolaysız tazeliği ile kalmaktır. Böylece tüm tezahürlerin, zeminin kendiliğinden beliren ve kendiliğinden özgürleşen enerjisi olduğunu görebiliriz. CR Lama Kuzey Hindistan'da yer alan Tsopema'da bir inzivadayken evine hırsız girmiş ve eşinin mücevherleri de dahil olmak üzere çok sayıda değerli eşyayı çalmıştı.

Bunun üzerine Rinpoche'nin eşi polise gitmek istemiş, ancak Rinpoche ona, "Karmaya inanmıyor musun? Hırsızı karma cezalandıracak, bu benim işim değil." demişti. Bu kendisini gösteren vaziyete karşı oldukça açık bir yanıtlayıştı. Aksi takdirde umutlar ve korkulara sahip olacak ve 'adalet' isteğiyle birisini hapse gönderme işine müdahil olmuş olacaktı. Ancak eğer karmayı anlarsak, birisi bizi soyuyorsa bu daha önce gerçekleştirdiğimiz bir eylemin sonucudur. Öyleyse suçlu olan kimdir? Kötü çocuk olan kimdir? Bu ayrımı yapmak imkansızdır. Dolayısıyla her durumun karmaşık ancak aynı zamanda doğal saflığında sade olduğunu görerek rahat ve açık kal.

Tibet geleneğinde her şey için bir mantra vardır. Ocak başına yerleştirilmek için, bira yapmak için, yapılmış biraları bozulmaktan korumak için, kayıp koyunları ve inekleri bulmak için. Tibetçe'yi yeni öğrenirken Bodhgaya'ya gitmiştim. Orada Büyük tapınağın etrafında çok sayıda Tibetçe kitap satılıyordu. Onlardan bazılarını satın alıp öğretmenimin yanına dönerek ona şöyle söyledim: "Satın aldığım tüm bu harika kitaplara bak. Önce hangisini çalışmalıyım?" O da kitaplara baktıktan sonra bana; "Bu, kayıp koyunları bulmak için kullanılan dua ve mantra; bu da kayıp inekleri bulmak kullanılan dua ve mantra." diye başlayarak sayıp döktü. Açıkcası Tibet'de bu gibi durumlar oldukça hayatiydi ve insanlar bu hayatta kendilerini koruyabilecek olan yegane şeyin dharma olduğuna inandıkları için, bu gibi durumlarda gerekli dua ve mantraları kendileri adına okuması için lamaya giderlerdi. Lama kendisinden yardım istemeye gelen kişi için kitabını açıp duasını okur ve gelen kişi de ineğini bulduğunda, lamaya tekrar gelip ona süt veya tereyağı sunarak şükranla evine dönerdi. Bu iç içe geçmiş bir değerler sistemiydi. Bazı değerler dünyevi, bazı değerler ruhaniydi ve onlar bir arada iş görmekteydi.

Kayıp ineği bulmak için kullanılan dua geniş bir sembolik alan içerisinde örülmüş olup dharmanın kültür tarafından desteklenmesi ve onun bir parçası olması için faydalı bir işleve sahipti. Ancak bilgelik ve şefkat geliştirmek için uygulama yapan ve ineklere sahip olmayan batılılar için böyle bir dua pek de faydalı değildir.

Dolayısıyla hepimiz kendi durumumuza bakmalı ve bunun ne tür bir dharma uygulamasına ihtiyacımız olduğunu göstermesine izin vermeliyiz. Zihnin yaratıcılığının bir sonu yoktur; hem iyi, hem kötü sayısız fikir ve icatlar nedenler ve koşullara bağlı olarak kendilerini gösterirler. Bizler için beliren her şey içkin olarak boş olan zihnin enerjisinin asılsız hareketidir. Bu noktada, tehlike tüm bu belirimlerin güçlü bir şekilde gerçek olduğuna inanmaktır. Çünkü bu bizleri yapılması gereken sonsuzca işin olduğu yanılgısına mahkum eder ve buna dharma işleri de dahildir. Oysa ihtiyacın olan tantrik uygulama sadece bir tanedir. Tek bir 'deity'dir; deity'e dua edersin, deity ile birlikte çözünürsün, boşluğa gidersin ve buradan berraklıkla belirirsin. Sadece bu yeterlidir.

Tibet'de şöyle bir söz vardır: "Hindistan'da insanlar tek bir uygulama yapıyor ve aydınlanıyor. Tibet'te bizler yüz tane uygulama yapıyoruz, ancak kimse aydınlanmıyor." Böyle söyleniliyor, çünkü Tibet'te çok fazla dharma var ve hepsi de değerli. Kendi dharma uygulamamız için sorumluluk almalı ve en yüksek niyetimizi asla gözden kaçırmamalıyız.

CR Lama kendisinden şöyle bahsetti; "Ben bir numaralı yalancıyım, ben bir numaralı hilekârım." Bu çok önemli bir öğretidir. Kendine nasıl yalan söylediğini, kendini nasıl aldattığını bildiğinde bu yolun başlangıcıdır. Meditasyona oturduğumuzda kendimizi aldatışımızın türlü yollarını görürüz. Bizleri kolayca yakalayan çok ama çok sayıda düşünce ve kendimizi belirimlere kapılmaya bırakışımızın çok sayıda yolu vardır. Uygulamanın temeli, kendimize dürüst olmak ve her ne olursa olsun şikayet etmek ya da suçlamaksızın onunla çalışmaktır. Ancak eğer belirli bir noktaya gelmiş "kutsal bir budist uygulayıcı" olduğunu düşünürsen bu varsayımın içerisinde uyuya kalman oldukça muhtemeldir. Böylece anlayış anının tazeliği, kendini avutmak için kullandığın bir anı haline gelecektir. Kendimizi nasıl aldattığımızı görmek hayati önem taşıyor.

Bunu, "Hatamı fark ettim ve onu bir daha yapmayacağım." demek olarak anlayabiliriz, ancak alışkanlarımız kısa süre içerisinde geri geleceğinden bu niyet pek de uzun sürmeyecektir. Mesele katı olmak değildir. Yumuşaklık daima çok daha iyidir. Deneyimine oldukça yakın kal, çapraşıklık ve kaybolmuşluğun içinde kendine kibar ol ve kendini nazikçe uygulamanın kalbine geri döndür.

CR Lama tarafından ifade edilen şekliyle 'Aptal şefkati' diğerlerinin sıkıntıları ile birlikte titreşmeye düşkünlük göstermek anlamına gelir. Tibetçe'de Nyingje denilen doğru ve faydalı şefkat, soylu bir zihne sahip olmaktır. Soylu zihin vakur bir zihindir. İnsanlar ızdıraplarının avucuna düştüklerinde sıklıkla vakurluklarını kaybeder, çaresiz hisseder ve kurtarılmak isterler. Ancak onlara yardım etmenin gerçek yolu onları vakurluklarına geri döndürmektir. Bunun aksine birini bir kurban, muhtaç, işe yaramaz ve umutsuz olmaya cesaretlendirdiğinde, bu onun varoluşunun gerçek zeminine, daima saf olan kaynağına hakaret etmektir.

Dzogchen üzerine binlerce kitap bulunabilir. Peki nasıl oldu da Garab Dorje'nin üç cümlelik özlü yönergesiyle başlayan gelenek on binlerce kitap doğurdu? Çünkü insanlar kavramsal detaylandırmayı seviyorlar! İnsanlar olanı olduğu gibi bırakmıyorlar. Şanslıyım ki CR Lama fazla konuşmayı sevmez ve daima her şeyi oldukça sade bir yolla söylerdi. O, şöyle söyledi; "Derinlik ve ışık, açık, boş farkındalık. Bu yeterlidir. Bununla zihninin gerçeğini görürsün. Bu çok zor değil. Olan her ne olursa olsun gevşemiş ve açık bir şekilde onunla kal.
Başka hiçbir şey yapma. Kaybolma.” Bundan başka hiçbir şey yok. Ancak bunu anlamazsan elbette vakit geçirip oyalanmana yardımcı olacak sayısız teknik mevcut.

CR Lama şunu sıkça açıklardı, ”Budadharma’nın tadı tektir. Nyingma silsilelerimizde dokuz farklı aracımız vardır ancak onlar birbirleriyle çelişmemekte ve aksine aynı yönde gitmektelerdir. Beş skandha’yı anladığımızda boşluğu anlamak daha kolaydır. Boşluğu anladığımızda Tantrik dönüşümü anlamak daha kolaydır ve Tantrik dönüşümü anladığımızda İlksel Saflığı anlamak daha kolaydır.” Çünkü onların tümü aynı şeyi işaret etmektedir. Zihin şeftir. Samsara ve Nirvana’yı zihin yaratır ancak zihnin kendisi asla yaratılmamıştır.

CR Lama bana Patrul Rinpoche’nin kısa dzogchen metninin sonundaki satırları açıklıyordu. “Ancak bu yönergeleri onları canı gibi koruyacak ve onların özündeki anlamı uygulayarak bir hayat süresi içerisinde budalığa ermek için çabalayacak olanlara göstermemek de ziyanlıktır.” Onun bu söylediği oldukça politikti. Tibet’te Dzogchen yönergelerini halka açmamaya yönelik katı bir gelenek vardı. Dzogchen uygulayan çok sayıda küçük aile silsilesi bulunmaktaydı ve Dzogchen yönergeleri bu aile silsileleri içerisinde aktarılagelmekteydi. Ancak bir büyük manastırda, yönergeler sıradan lamalar için sıklıkla ve sıradan insanlar için kesinlikle erişilebilir değildi. Buna karşın Patrul Rinpoche öğretileri herkes için ulaşılabilir kılmaya çalıştı. Onun yukarıdaki satırları, bu öğretileri onları öğrenebilecek olanlara vermemenin, onları ziyan etmek olduğunu söylüyordu. Çok sayıda öğretinin gizli olduğu söyleniyor ve onlar koruyucu sembollerle korunuyor. Peki ama onlar kimden korunuyor? Saf ve katışıklı motivasyonun kolayca ayırt edilmesi mümkün değildir. Buna ek olarak uygulamak ve öğrenmek için bir araya geliriz ve dolayısıyla kusur ve kısıtlarımız da bizlerle birlikte gelir. Bununla birlikte her birimizin öğretileri kendi canları gibi koruyanlardan olma gayretini taşıması gerekiyor. Bu dharmanın aktarılması için temeldi

Çocukken kardeşimle kavga ederdim. İki kardeş, aynı anneden doğan iki kardeş. Annem bizlere bakar ve “Neden daima kavga ettiğinizi anlamıyorum.” derdi. Anne Prajnaparamita, tüm budaların annesi, boşluğun kendisi, sayısız çocuk doğuruyor ancak bu çocuklar daima birbirlerinden hoşlanmıyorlar . Meditasyona oturduğunda ve “bundan hoşlandım; bundan hoşlanmadım." düşünceleri kendilerini gösterdiğinde bu zihnin çocuklarının ihtilaflı oyunudur. Bu farkındalığın enerjisinin kendisini yarışma, zıtlaşma, çekememezlik ve benzerleri olarak göstermesidir. Peki bu neden böyledir? Öğretmenim CR Lama kendisine buna benzer sorular sorduğumda, bana şöyle yanıt verirdi; ”Öyleyse Zangdopalri’ye ulaşıp Padmasambhava ile buluştuğunda bu ona soracağın ilk soru olabilir.”Bu şu anlama geliyordu: “Sessiz ol, kendi zihnine bak ve beni kavramsal saçmalıklarınla rahatsız etme.”

Öğretmenlerimden biri, Chatral Sangye Dorje Rinpoche, öğretmenin işlevini şu şekilde açıklardı: “İki kardeş var. Bu kardeşlerden birisi yatağında kabus görmekte, diğeri ise yanında uyanık bir şekilde uzanmakta. Uyuyan kardeş rüyasında türlü korkunç şeyler imgeliyor, ancak bu sırada diğer kardeş aslında onun kendi yatağında güvenli bir şekilde uyumakta olduğunu görebiliyor. Öğretmenimiz, uyanık kardeşimiz, rüyalar ve kabuslar içinde kaybolduğumuzu görür ve bizleri uyanmaya cesaretlendirir. Ancak bizler kaybolmuşluğumuza ve hatta tüm korkunçluklarına rağmen sapkınca güven veren kabus ve bağımlılıklarımıza bile bağlanmış durumdayızdır. Uyandığımızda olduğumuz yerde, güvenli yatağımızda uyanırız. Aynı şekilde farkındalığın kendisi de hayatımızın olaylarından hiçbiri tarafından lekelenmemiş, hiçbiri ile karışmamış ya da hiçbiri tarafından çapraşıklaştırılmamıştır. Hayatımızın tüm olayları geldiler ve gittiler. Onlara değin sanki bizlere geri geliyorlarmışçasına hikayeler anlatabiliriz. Ancak geçmişe dönemeyiz. Olan her şey kaybolur. Öyleyse her ne oluyorsa olsun uyanık ol ve böylece daha fazla kabus görmeyeceksin.

Öğretmenim Chimed Rigdzin Rinpoche ile tanıştığımda bana söylediği ilk şey, "Buda iyi bir adam değildir." olmuştu. Bunu anlamak oldukça faydalıdır. Çünkü Buda iyi bir adam değildir. Buda doğmamış *Dharmakaya*dır. Buda Dharmadhatu'nun açık uzayından ayırt edilemezdir. Buda bir kişi ya da şey değildir. Buda iyi ya da kötü değildir. Buda tanıdık olan hiçbir şey değildir. Buda, boşluk ve boşluğun ışımasının; masmavi gökyüzü ve güneşin ayrılmazlığıdır. Masmavi gökyüzü, tüm görüngünün içerisinde kendini gösterdiği farkındalık tarafından ifşa edilen açık, ışıltılı genişliği sembolize eder. Buda her şeydir, ancak bizler yanlılığımız ve yargılamalarımıza bel bağlamayı sürdürürüz. "Ama bu endişeli düşünceleri zihnimde istemiyorum." Bunu söyleyen kim? Bir düşünce dizisi. Bir düşünce bir diğer düşünceyi uyandırıyor. Bu düşüncelerden her biri kendileri üzerinden kendimiz ve dünyamıza değin algımızı biçimlendirdiğimiz bir diğerini, bir diğerini ve bir diğerini tetikliyor. Ego benliğimiz aslında bu ardışıklıktan, bu birbirine bağlanmış motiflenme dizisinden ibarettir. Hayatımız zihnimizin ışıltılı gösterimi olduğu için, devinim halindeki içkin bir öz-esastan yoksun motiflenme olarak kendisini gösterir. Bunu gören budadır. Bu iyi bir adam olmaktan çok daha fazlasıdır. Tapınaklar parlak, güzel Buda heykelleriyle doludur ve onları görmek bizlere Buda doğamızın da benzer şekilde parlak ve ışıltılı olduğu hissini verebilir. Evet, zihnimizin gerçek mevcudiyeti ışımaktadır; ancak bu ışıma sadece sıcak ve parlak renkleri değil gri, kahverengi ve siyah gibi renkleri de içerir. İyi düşünce ve ruh hallerimiz ile kötü düşünce ve ruh hallerimiz eşit şekilde, doğmamış zihnin ışıyan ifadeleridir.

Tso Pema'da aralarında secde etmenin de bulunduğu birçok uygulamaya giriştiğim bir inziva yapmıştım. İnzivanın sonunda öğretmenime yaptığım uygulamaları anlattım ve o da bana secde etmeyi istinaden şöyle bir soru sordu, "Bunu yapmana ne gerek vardı?" Ona şöyle yanıt verdim: "Onları yapmam gerektiğini düşündüm, çünkü metinde bunu yapmak zorunda olduğumuz yazıyordu."

Bunun üzerine öğretmenim şöyle söyledi: “Peki, kendine bunu yapmanın sana herhangi bir faydası olup olmadığını hiç sordun mu? Eğer bir aptal olmak istiyorsan sana Dzogchen öğretmemin anlamı ne?” Dolayısıyla son tahlilde her şey bize bağlıdır. Tüm yöntemler iyidir, ancak hepimiz kendi bedenimizde yaşarız.

Ana öğretmenimden aldığım bir anahtar yönerge şu şekildeydi: “Meditasyon esnasında bir problem kendisini gösterdiğinde, hiçbir panzehir uygulama. Problem neredeyse tam olarak orada kal. Ancak bizler daima bir şey yapmak isteriz. Neden? Çünkü sadece bir şey yapmak istiyoruz. “Nefesini kontrol et!.. Kumbhaka yap!.. Pranayama yap!..” “Evet, şimdi iyi hissediyorum.” Elbette daha iyi hissedeceksin, çünkü kötü bir yerden iyi bir yere geldin! “Kötü iyi ile aynı değil.” İşte buna ikilik denilir! Bok çukurunun birinden diğerine geçtin – “Ama bunun tadı çikolataya benziyor.” Evet tek fark bu. Seçim ve kontrol vehmi seni samsarada dönüp dolaşmaya mahkum edecek. Ego kendisini yaptığı seçimler yoluyla belirler, ancak doğmamış farkındalığın seçimleri yoktur. O basitçe kendi enerjisinin gösterimini ifşa eder.

Rinpoche, öğrenci-öğretmen bağlantısının tabiatına değin sıklıkla halka ile kanca örneğini verip gurunun kutsama ve merhamet kancasının yakalanabileceği sağlam bir inanç halkası geliştirilmesinin öneminden bahsederdi. Silsilenin hayati akışının sürmesi için aktarım, sevgi ve adanmanın bir araya gelmesi yoluyla gerçekleşmelidir.

Öğretmenimden aldığım ilk öğretilerden biri düzenli yemek ve düzenli uyumaktı. Bu davranışlar bedensel sistemimizin sakinleşmesine ve vaziyetleri yanıtlamaya müsait olmasına yardım eder. O yoginin dört aktivitesi olduğunu söyledi: Yürümek, oturmak, yemek ve uyumak. Yorulduğunda uyu, acıktığında ye, bu çok karmaşık değil.

Öğretmenim sıkça hayatı mümkün olduğunca kolay hale getirmemi tembihlerdi. Bu oldukça faydalıdır. Hayat zor olmak zorunda değildir. Çalışmanın gerçekten de meşakkatli olduğunu görüyoruz, ancak onu kanıksamış durumdayız. Her ne kadar sıkıcı bir angarya olarak algılıyor olsak da iş, aslında basitçe enerjinin akışıdır ve enerji daima akmakta olup bizler de onun bir parçası olarak daima bu akışın içerisinde olduğumuz için, işin ley hattını bulduğumuzda, onun ritmine girdiğimizde kendimizi dünyanın enerji akışı tarafından taşınarak onu icra ederken buluruz. Dolayısıyla iş sadece ritmi bulamadığımızda zorludur. Budizm'deki tüm bilgelik öğretilerinin, boşluğa odaklanmış öğretilerin amacı, ağırlığın, zihnimizin konsolide edici işlevinin gevşemesine izin vermektir. Böylece hafif ve duyarlı olabilir, hareketin olasılıklarını sezinlemeye başlayabiliriz. Böylece şefkat gerektiği gibi akabilir, çünkü şefkat diğerleri ile birlikte olabilme, onlara ulaşabilme ve onlarla vaziyete göre olabildiğince fazla yolla bağlantı kurabilme kapasitesidir.

Mahamudra bazen 'büyük mühür' olarak tercüme edilir. CR Lama bununla ilgili şöyle bir açıklama yapmıştı; Tibet'te kral bir resmi yazı yazdığında o, resmi mühür ile mühürlenirdi. Bu, orta çağ Avrupası'nda da böyleydi ve bir doküman bu şekilde mühürlendiğinde kimse onu değiştirmemeli, kimse ona müdahale etmemeliydi. Zihnimiz ikiliksizlikte mühürlendiğinde eklenilecek ve çıkarılacak hiçbir şey yoktur – o olduğu gibidir. Bu 'büyük mühür'ün anlamıdır

CR Lama, kurtulmak istediğin bir ağaç varsa işe onun yapraklarını kopararak başlayabileceğini söyledi. Ancak bu durumda, her bir yaprağı tek tek koparman oldukça uzun zaman alacak ve ağacın bir kısmındaki yaprakları koparmayı bitirdiğinde diğer kısmında yeni yapraklar kendilerini göstereceklerdi. Dolayısıyla ağacın kökünü kesmek çok daha iyidir. Kökü kesersin ve ağaç ölür. Ego ve tüm eylemleri kavramlarda dikilidir. Ego ve kavramlar ya da varsayımlar birbirlerini pekiştirmektedir – Kavramların akışını durduramayız – ve aslında onlar şefkat işinin de bir parçasıdır. Ancak ego ağacının kökünü kesebiliriz. Boşluğun keskin bıçağı şeyleştirme ve bireysel öz algısını lime lime eder. Ağaç ölür ve yaşam enerjisi ortak fayda için müsait olmak üzere özgürleşir

KENDIMDEN BEZDIM VE SANA ÖZLEM DUYUYORUM

Bir düşünce tarafından yakalanarak ağdaki balık misali,
Doğarım boynuna dolanmış halatla sürüklenen biri gibi.

Öncesinde hareketsizlik
içinde,
Geniş açık uzayda,
Mevcudiyet kendi yerinde gevşemişti.

Onun yeri kuşatıcıdır,
Hareket etmeksizin.
Canlı ve tazeleyicidir
Hiçbir şey kanıtlaması gerekmeksizin.

Fakat düşünceye yakalanarak,
kendi zeminimi kaybederim,
Daha fazlası için kavrayarak,
sadece yanılsama elde ederim.

Var olduğumu hisssediyorum,
Gerçek gibi göründüğüm için.
Oysa hakikat gizlenmiştir,
Ve özü yoktur hiçbir şeyin.

Ben bir özneyim, ben bir nesneyim
ancak kalmıyor geriye hiçbiri,
Bu ızdırap kaynaklarını yaratmak
Tüketiyor beni.

Yanılsama ağı,
lütfen rahat bırak beni –
Ama evim yapan benim
ciddiye alarak seni.

Arayıp taramakla,
Kavuşamam asla.
Muhtaç olduğum o tek tada,
Kendi zihnimin huzuruna.

Yeter artık diye,
Bağırırım kendi kendime.
Ama ben, kendim yine,
Yapışırım bir sonraki düşünceye.

Üst üste sonsuz aldanış sunuyor.
Benliğin bileşenleri, sadece çapraşıklık getiriyor.
Daha fazlasına olan çabamla bu ağ dokunmakta,
Oysa aradığım merhem kaynaktan sürekli akmakta.

Ben değil, değil diğeri,
Ancak uzay aralarındaki.
Sonsuzdur bu küçük aralık,
Tüm rüyaların zemini.

Birçok öğretmen gösterdi yuvaya giden yolu şefkatle,
Ancak kaybolmayı tercih ettim ben yine de.

Oyuncaklarımla oynuyorum sıkıntı, yalnızlık ve hüzünle
Aldatılmış hissediyorum
kötü diye tanımladığım diğerlerince.

Özne ve nesne, devam ediyor büyülemelerine,
Kapayın çenenizi! Yeter!
Düşüyorum cehenneme.

Keder içinde batarken kalbim,
yüzünü hatırlıyor senin,
Gözyaşlarıyla doluyor, lütfuna yüz çevirdiği için.

Tüm kelimeleri biliyorum,
ama sanki kalbim taştan.
İyi işlerle meşgul olarak,
kaçınıyorum yalnızlıktan.

Daima müdahilim,
kapılmış halde eşyaya.
Egonun şişirilmesinden,
ibaret, denilse de buna ‘dharma’.

Yine de şefkatin sayesinde senin,
Açık enginliğe çıkan kapının yerini biliyorum,
Bana daha önce gösterdiğin.

Kendimden bezdim,
öyleyse vakit geldi başlamaya,
İzin vermeye gevşemek ve açılmaya.

Seni uzağımda tutsam da,
ayrı değiliz hiçbir zaman.
Burada, kalbimde olduğun halde,
Geliyorum söylediklerini duymazdan.

Beni daima bağışlar,
‘bu, oyundaki bir devinimden ibaret’ dersin,
Oysa ben görünmez kusurlarımla,
suçlu ve tehlikeliyim.

Uygulamayı yapmak
sana yakın olmanın yolu,
Ancak en son yaptığım şey
uygulama,
ne kadar kolaylaştırmış olsan da sen onu.

Öyleyse bir an için hareketsizce oturacak,
Bu açıklıkta kalacağım,
Kendimi senin gülümseyen yüzünden, yansırken bulacağım.

Altın verdiğin halde bana,
Kurşunu arıyorum hala.
Bu bir mesele,
Kazınmış olan kafama.

Gerçek olmadığı için
problem, bir çözüm
bulamıyorum.
Yılan aslında bir halat,
ısırığını iyileştiremiyorum.

Yaşadığım halde, senin mandala evinde.
Kaybolmuş ve çapraşığım, baş başa yalnızlık hissiyle.

Kendimle öylesine doluyum ki, uzayım yok kabul edecek;
Düşüncenin sonsuz üretimi, bir hastalıktan ibaret.

Sana sesleniyorum,
ayrı bir nesne gibi,
Kendi ikiliğimdir,
karanlığa sarmalayan beni.

Burada ve gülümsüyorsun
Ve ben de buradayım şimdi,
Verilen nefes ile salıverilen
düşünceler,
Görüşte çözülüp gitti.

Aramızda hiçbir şey yok,
Gökyüzü gibiyiz ikimiz de.
Hiçbir şey dokunamaz bize,
Görüngüler mevcelenmesinde.

Geniş açık uzayım ben,
dolu hiçbirşey ile.
Ne eksiklik ne fazlalık,
bırakabilir herhangi bir leke.

Ah, ne mücadele,
Gereksiz yere.
Hazırdın ve bekliyordun beni,
Ancak ben çağıramamıştım seni.

Daima yalnız,
Ve her zaman tam
Huzur ve mutlulukla,
Lotus ayaklarında.

KAYGI

Samsara bir kaygı halidir. Samsarada özne ve nesne birbirlerinden ayrılır; böylece kendimizi, özneyle güçlü bir şekilde özdeşleşmiş olarak buluruz. Özne, nesneden bir şeyler almaya ihtiyaç duyar, ancak aynı zamanda ondan korkar. Böylece arzu ve kaçınma, sevgi ve nefret ikiz kardeşler gibi ardışık şekilde kendilerini gösterir. Buda'nın söylediği gibi; dostlar düşman, düşmanlar dost olurlar. Oysa özne ve nesne, ben ve diğeri birlikte belirmekte ve karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Onlardan her ikisi de kendiliğinden var olan varlıklar değildir ve akıştaki motifler olarak kendilerini gösterir. Özne ve nesnenin bu değişkenliği ve bel bağlanamazlığı, kaygıya sebep olur ve bu kaygı, onların değişken ve bel bağlanılamaz olmalarını istemediğimizde daha da artar. Bunun yerine onların dinamik serimlenişini kabul ettiğimizde ise onların aslında oluşun açık zemininin enerjisi olduklarını görebiliriz.

Hayatımız boyunca her birimizin önünde yeni fırsat ve olasılıklar sunan birçok kapı kendisini gösterdi. Ancak kuşkular, kafa karışıklığı ve kaygı hisleri nedeniyle bu kapılardan geçmedik. Bunun üzerinde tefekkür etmek ve sınırlayıcı düşüncelerle özdeşleşmenin, kimliğimizin motiflenişini belirlemedeki gücünü görmek faydalıdır. Bir durumu nihai ve kalıcı olarak tanımladığını iddia eden geçici bir düşünce yegâne kalıcı durumu, farkındalığımızın değişmeyen açıklığını örtüler

KONTROL

Dzogchen bakış açısına göre birlikte çalışma ve katılım, hakimiyet ve kontrolden çok daha önemlidir. Bizler gevşer ve kendimizi katılım alanında buluruz. Böylece dünya kendisini, biz kendimize ifşa olurken gösterir – hiçbir şey sabitlenmemiştir ve her şey birlikte hareket etmektedir. Deneyim alanı yanıtlayıcıdır, ancak kontrol girişimlerimizden daima sıyrılacaktır. Kontrol isteyen kişi halihazırda ikilikte olan kişidir.

Ego hakimiyetle ilgilendiğinden, deneyim alanından ayrılığını iddia edip kendisini alana müdahil olup olmamaya karar vermekle meşgul etmektedir, ancak her halükarda o daima halihazırda katılım halindedir.

Kendi açık zeminine uyanmak, onun içerisinde ve o olarak ikamet etmek; kontrol matriksini terk etmeyi ve rahat enginlik olarak uyanmayı gerektirir. Açık zihin, olandan ayrı bir şey değildir. Öyleyse savunulacak bir şey, dolayısıyla umutlar ve korkular için bir temel yoktur. Bu yansızlık derin bir hoşgörü getirir. Bazı insanların bizden hoşlanmaması ve bazılarının da bizden hoşlanması, sadece olanın olduğu gibiliğidir – böylece rahatlayabilir ve koşullarla, deneyimlerimizi oluşturan gelip geçici olaylarla birlikte çalışabiliriz.

Problem asla nesnede değildir. Çözüm asla nesnede değildir. Problem ve çözüm her zaman zihindedir. Problem; kontrol etmek, müdahale etmek ve 'şeyleri' olmalarını istediğimiz şekle sokmak isteyen zihindir. Çözüm kendiliğinden özgürleşen, deneyim akışının boşluğuna güvenen ve gevşeyen zihindir.

Sorumlu hissetmemek çok önemlidir. Bu hayatta alabileceğin en büyük ceza "her şey bana bağlı" hissidir. Bu, çok üzgün ve yalnız bir yerdir. Mezarlıklar sözde olmazsa olmaz insanlarla doludur.

SERIMLENIŞ

Serimlenişine mevcudiyet olarak katıl hayatın,
Asla tekrarı olmayacak bu güzel anın.
Kalarak, değişmeyen doğan içinde
İzin ver enerjinin hareketine
Özgürleştirmesi için diğerlerini de.
Katılaştıran kavram köprüleri inşa etmeden,
Kalıcı özler aldanışına düşmeden,
Gör; her bir yeni an, nasıl da kendisini gösteriyor tazelikle hiçbir şeyden.
İhtişamın parlak hediyesi, açık kaynağın pırıltısı.

ADANMA

Adanmışlık geliştirdiğimizde hem küçük hem de büyük oluruz. Küçük oluruz çünkü saygı ve inanç dolu hissediyor, çocuksu, savunmasız ve açık olabiliyoruz. Büyük oluruz çünkü kendimizi güvende hissediyor ve hayatlarımızın doğru yolda ilerlediğine güvenebiliyoruz. Şimdi enerjimiz gevşeyebilir ve olanı kucaklamaya açılabilir.

Dharma'ya adandığında kalp açılır. Böylece kalp gözüyle görürsün ve kalp gözü, ego bilincinin göremediği yollarla görür. Bu nedenle adanmışlık son derece önemlidir. Adanma, anlayış kapasitesi yüksek olmayanlara hitap eden dışsal bir uygulama değildir. O, yogilerin en yüksek uygulamasıdır.

Mesele inançlı olup olmadığın değildir. İnanç nedenlerden doğar ve eğer inanç ateşinin azaldığını görürsek bunun nedenleriyle çalışarak inancımızı besleyebilir, ilhamımıza yön verebiliriz. Bizler uzak güçlere bağımlı kuklalar değiliz. ‘Deity’ler her zaman yanıt vereceklerdir, bu şüphesizdir. Mesele, onları uyandırmaya zahmet edip etmeyeceğimizdir.

Adanma şeyleştirmeyi ortadan kaldırır ve bu da varlıklara inanmaktan doğan katılaştırmayı çözer. Varlıklara olan inanç boşluğa duyulan güvenle çözülür. Boşluğa inanç esasa olan inancı çözecektir. Zihnin ve görüngünün boşluğu, gökyüzünden gökyüzüne, birlikte kendilerini gösterirler. Gökkuşakları ise gökyüzünü engellemek yerine onun yaratılıcığını sergiler ya da ifade ederler. Kendimiz ve karşılaştığımız her şeyin içkin bir öz-esastan boş olduğunu gördüğümüzde tecritimiz sona erer ve serimlenmekte olan ışıyan gösterim olarak ifşa oluruz.

BOŞLUK

GEVŞE VE AÇIL

Zihnin meşgul de olsa
Sakin de,
Gevşet saplantını, kendisini gösteren belirimler üzerine
Farkında ol varoluşunun - serimlenen ve kaybolup giden,
Peki ama kimdir bu deneyimi deneyimleyen?

Zihnimiz,
Oluşumuzun temeli,
Bir şey değildir kavrayabileceğimiz.
Ancak ne ilginç ve de ne beklenmedik,
Farkındalığımızda belirir her şey:
Güneş ve ay,
Bedenlerimiz,
Düşünce ve hislerimiz.

Eğer düşünecek olursak,
Farkındalığımızın içerisinde olmayan bir şey
İşte şimdi oldu bile!
Ama eğer her şey zihinden beliriyor,
Ve o bir-şey değil ise,
Nasıl oluyor da doğuyor bir-şey, bir-şey olmayanın içinde?
Hiçbir-'şey' yok.
Gevşe ve açıl
Keşfet kendinden gizlediğin her şeyi.

Boşluk her yerde mevcuttur. Her şey her koşulda boşluktan ayrılamazdır. Bu açıklamalar doğrudur, ancak yine de boşluk kavranılamazdır ve kelimeler onu kapsayamaz. Konuştuğumuzda "buradan" – serimlenen yaşamımızın daima değişen mahallinden; şu anda görünenin ne olduğunu işaret eden taraflı gerçekler, küçük jestler ya da ipuçları yaratıyor, ancak buna rağmen kelimelerimiz her şeyi tesis edebilir, hayat özetlenebilirmiş gibi hareket ediyoruz. Bu yolla kendimizi bir çeşit tiyatroda, 'öyleymiş gibi'nin tiyatrosunda buluyoruz. Tiyatro inançsızlığımızı askıya almakla başlar. Tiyatroya gittiğimizde sahne alacak aktörlerin işlerinin aslında olmadıkları birileriymiş gibi görünmek olduğunu bilir, ancak yine de sahneye çıktıklarında onların oldukları gibi görünen kişiler olduklarına inanmaktan mutluluk duyarız. Çünkü kapılmak isteriz, çünkü inandırılmakta kaybolmak isteriz. Bunun manası oldukça derindir, çünkü egonun yalnız tecritinin yükünden kurtulmak için nesne ile birleşme arzusunu göstermektedir. Bununla birlikte, bunu görmenin de avuntusu uzun ömürlü değildir. Oluşun zemininde, oluşun zemini olarak mevcut değilsek manevi birisi olmak da dünyevi birisi olmak gibi aldanıştan ibarettir. Aldanışlarımızın biçim ve rengini değiştirmek uyanışı getirmez. Ama aldanışın yanılsama olarak görülmesi biçim ve boşluğun ikiliksizliğini ifşa eder.

Tüm Budist kültürler derin bir estetik duyarlılık geliştirmişlerdir. Kavramsallaştırmaya bel bağlama azaldıkça güzelliğin önemi artar. Örneğin Himalaya vadilerinde yürüyüşe giderseniz, çevreye zarafetle yerleştirilmiş çok sayıda stupa görebilirsiniz. Stupalar öylesine mükemmel bir şekilde yerleştirilmişlerdir ki, Cézanne'ın kompozisyon çalışmak için oralarda dolaşmış olduğunu düşünebilirsiniz. Boşluğa açılmak, sezgisel spontaneliğin etkinliğimizi şekillendirmesine izin vererek öğrenilmiş yapaylığımızı sona erdirir.

Başlangıçta uygulamamız bilinçli motivasyon ve istemli çaba gerektirir. Ancak uygulamaya daha fazla aşina olup onu hayatımızın bir parçası haline daha fazla getirdikçe, oluşagelişimizi dünyamızla daha fazla bütünleşik, kendimizi anbean kendilerini gösteren koşullara 'cuk oturan' yollarla konuşup davranırken buluruz. Böylece boşluk, hayatımızın tüm yönlerine sızıp kavramların sözde katılıklarını çözerken, çabasız birlikte belirim, boşluğun oyunu, olağan oluş biçimimiz haline gelir. Boşluk, hayatı sade ve özgül olarak gösterir. Bu sezgisel spontaneliğe açılmak çaba sarf etmenin sonudur.

Samsara sonsuzca baştan çıkarıcı bulduğumuz bir kavramlar ve fikirler ağıdır. Bu düşüncelerden bazıları çok önemli görünebilir. Ne var ki önemli olsun ya da olmasınlar, onlar daima boştur.

Hindistan'da metinlerimizi tercüme ederken CR Lama önsözünü daima şu ifadeyle bitirirdi: "Bu kitapta herhangi bir erdem varsa, onu tüm varlıklara adıyoruz ve eğer onda herhangi bir erdem yoksa, onu kendi boş zemininde çözülmeye bırakıyoruz.” Her iki durumda de değişen bir şey yok. Biz sadece yaptığımız şeyi yapıyoruz ve onu yaptıktan sonra da başka bir şey olacak. Anahtar nokta, etkinliği, üzerine yatırım yapmadan ve bir geri dönüş umudu beslemeden yapmaktır. Her an tam olarak o an için gerekli olanı veriyoruz. Kâr elde etmeye çalışmıyoruz. Sonraki ana taşınacak bir yemek artığı torbası doldurmaya çalışmıyoruz. Sadece bu, ardından bu, ardından da bu… Her an kendisine yeterlidir.

Burada bu deneyim akışının içindeyiz. Peki akışın kaynağı nedir? O ‘dharmadhatu'nun pınarıdır. Boşluğun ta kendisidir. Boşluk; boşluktan, boşluk yoluyla, boşluğa akar.

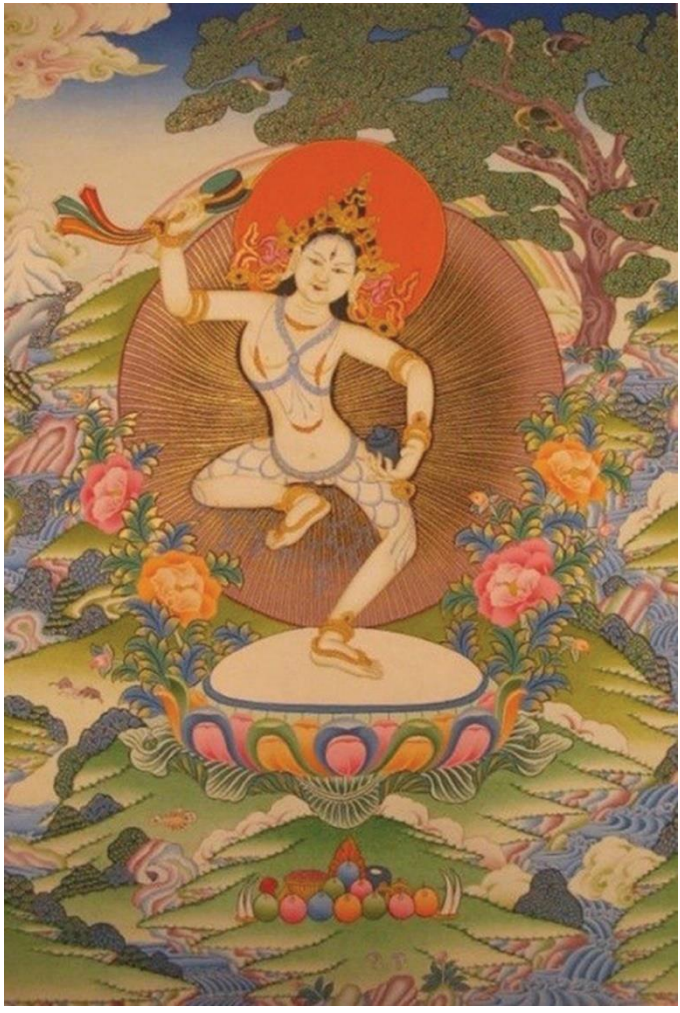
ÖZEL

ÇABA GÖSTERME

Dalgalanmayan dikkatinle, ol kendinle,
‘Kendin’ denilen deneyimdir ve deneyimleyen hem de,
İzin ver deneyimin deneyimleyenin nerede olduğunu göstermesine,
Bu noktada olarak, kapının açılıvermesine,
At adımını, gelip geçici deneyiminden farkındalığın kendisine.
Tetikte, ancak pasif, alıcı mevcudiyetin ile
Kal zarifçe her ne oluyorsa onunla birlikte.
Düşünceler, hisler ve duyumlar,
Kolayca çekerler dikkatimizi bir oraya bir buraya,
Tekrar tekrar gevşe ve müdahil olma.
Beliren her şey kendiliğinden gider.
Çocuğu öldüğünde kimdir geriye kalan?
Olduğu gibi iyidir örtüye ihtiyaç duymayan çıplak doğan.
Olduğun şey, olduğunu düşündüğün kişi değildir,
Ve yakalamaya çalışırsan daima yitirilecektir.
O, benzemez hiçbir şeye,
Uymaz hiçbir kavram ya da kategoriye,
Ancak yine de yakındır sana, kendi nefesinden bile.
Bu yüzden onu aktif olarak aradığında,
Bulacağın bir başka şey olacak daima.

Elbette takip ettiğimiz öğretilerin çok özel ve çok kıymetli olduğuna inanmak uygulama bağlamında faydalıdır. Böylece onlara saygı gösterir ve onları en iyi şekilde kullanmaya gayret ederiz. Ancak öğretinin işlevi, doğmamış boş hakikate, kendimizin ve görünüşlerin aslında nasıl olduğuna uyanmamıza yardımcı olmaktır. Boşluğa uyandığımızda özel ve sıradan ayrımı olmaksızın her şeyin olduğu gibi olduğunu görürüz.

Tüm bu dünya, her birimizin içinde küçük bir dalgacık olduğu tek bir nehirdir. Ancak kendimiz baloncuğu içinde ego tecritinde oturduğumuzda diğerlerinden ayrılığımızı koruruz. Çünkü benzersiz ve özel olmak istiyoruzdur. Oysa diğer herkesle aynı şeyden yapıldık. Ancak bu diğer insanlarla aynı olduğumuz anlamına da gelmiyor. Bizler ne aynıyız ne de farklı; her birimiz açık ve boş dharmadhatu'dan ayrılamaz olan benzersiz biçimleriz.



Tek kaynak, Tek anne,

Çıplak dansçı, örtüsüzce,

Kökümü kes ve özgürleştir beni,

Labdron anne, dans et benimle!

KES ŞU SAÇMALIĞI

VAZIYET

Orman derin
Yol kayıp
Fazlasıyla ürkmüş hareket etmek için
Fazlasıyla ürkmüş uyumak için

Uyarılmış, gergin
Arzulama ve kaçınma,
Döndürüyor dünya ve zihni
Ölüm perilerinin çığlıkları gibi.

Çalkantılı dehşet
Yaratıyor korkunç geceyi.
Bilinmeyen her bir ses
İnfilak ediyor, ani şoklar gibi.

Yakalandım, yakalandım
Paramparça eden beni,
Ve yutan kalbimi,
Benimle beslenen,
Yırtıcı düşünceler tarafından yakalandım.

Nefret ediyorum,
Ancak çağırıyorum onları yine de.
“Ben” ve “benim” algım
Davet ediyor tümünü ziyafete.

Daha fazlasını istiyorlar
Elde ettikçe
Daha fazla sataşıyorlar
Ele geçirdikçe

Gerçek – esaslı olanı seviyor onlar,
Katı yiyeceği arıyorlar.
Ve kendi bağlanmamın yarattığı özü,
Ne çok beğeniyorlar.

Beslemek zorundayım onları, mecburum işte
Bunu korku içinde de yapabilirim, keyifle de.
Ancak aldanışa batmış olduğum sürece,
Onların ürkek oyuncuklarıyım sadece.

Yine de diğer her şey gibi
Kendimin de bir yanılsama olduğunu gördüğümde
Verebilirim onlara sevgili bedenimi,
Bu armağanla özgürleştirebilirim hepimizi.

Burada bu mutlu mezarlıkta
Ölülerle beslenir her bir akbaba
Yaşam kendisinden ayrıldığında
Beden iğrenilerek terk edilir uzaklara.

Bir “şey“ olarak beden sahip değildir hiçbir öze
Kendi bağlanmamdır, onu dolu yapan böylesine
Solup giderken yapılan atıflar bu kimlik alanına
İrin ve balçığa dönüşerek, çürür kadavra.

Eğer ego ölmezse
Zihnin kendisi uçmayacak asla
Öyleyse sınırsız gökyüzünde
Çözülmeli tüm bağlanma

NİYET

Mezarlık kaldığım yere geldi
Şeytanlar ziyaret ediyor her gün beni
Yine de göstermeyeceğim onları kovma zahmetini
Bu sadece zihnimin bir hareketi
Bu sadece zihnimin bir hareketi
Kes!

Tasalar ve korkular her yerde
Karşılaştığım her varlık endişe içinde
Kederli, kaygılı, katlanılmaz kertede
Tüm umutlar sürüklenmiş şeytanın inine.
Kes!

Gerçek gibi görünen yalan,
Yanılsama, çapraşıklık bizleri sıkıca saran.
Öyleyse kaçmayacağım artık,
Onlarla yüz yüze karşılaşarak,
Yerimi sonsuz uzay yapmaktan.
Kes!

FARKINDALIĞI EGONUN RÜYASINDAN ÖZGÜR KILMAK

Evini dağıtarak egoyu kopart
Gerçeği görmezden gelmeyi kes, zihnine demir at
Özdeşleşmeyi kes bu bedenle, zaten ölecek yakında
Sınırlı olanı parça parça et, kes kafasını baltayla
Varlıktan geç, beyni kıyma gibi doğra

Öldür varsayımları, ceset acıyı hissetmez ne de olsa
Etkinliği kes, ezerek kas, tendon ve kemikleri
Şeyleştirmeyi kes, dilimleyerek kalbi, ciğeri ve tüm hayati bölgeleri
Öz-kaygıyı kes, herhangi bir öz yok egoda
Kesmeksizin kes, uzay ol ve salıvererek rahatla.

SIĞINMA

Kayboldum düşüncelerime sığınarak
Ancak uçtum yükseklere
Bu yanlış sığınmayı kesip atarak
Bir rüyadan uyanır gibi uyandım olana.
Daima olduğum uzaya,

Budaya güvenerek, son verdim şavaşmaya,
Dharmaya güvenerek, her şey girecek yoluna,
Ait olduğumu biliyorum, güvenerek sanghaya
Korkusuz ve güçlüyüm şimdi bu sığınaklarla
Rahat ve izin vererek görüngünün akışına
Gelen gelir, giden gider daima.

BODHICITTA

Sık sık yakalansam da kapanına öz eleştirinin
Kendimi seviyorum, hayranıyım kendimin
Peki ya diğerleri özgür olmazsa,
Mutlu olabilir miyim?

Her duyumsayan varlık hisseder kendisini ayrı gibi, tek başına,
Düşmüş halde özerkliğin tuzağına.
Açmak için onların sıkı sıkıya katlanmışlıklarını
Ne varsa kökünü keseceğim tutundukları.
Kavranacak hiçbir şey yok ve de bir ihtiyaç yapışmaya
Tatlı özgürlük şarkılarını birlikte söyleyeceğiz sonunda.

Kes kendin olarak ele aldığın geçmişten kalan ne varsa.
Gerçeğe gel, tazeliği ara.
Yapılacak hiçbir şey yok, gevşe misafirperver boşluğa,
Saçmalamayı kes, kendin ol, izin ver kalp ışığının parlamasına.

Kes bağlarını geçmişten, uzun zaman önce gitmiş olan.
Kes bağlarını gelecekten, seni oyalayıp kandıran.
Kes bağlarını şimdiden, yok kontrol edecek bir alan.
Kes bağlarını ve izin ver serimlenmesine yaşamın şu an

ARINMA

Değişmeyen tatlı varlık sen kirlenmedin asla
Sevgili masum çocuk, hiçbir şey dokunamaz sana
Yine de kötü olduğumu hissederek yakalanıyorum çapraşıklığa
Üzülüyorum özdeşleşerek hatalar ve kötü zamanlarla.

Lütfen bana kutsamanı yolla.
İzin vererek kalbinden akmasına.
Böylece kendimi dolduracağım onunla
Ta ki vedalaşana dek eski alışkanlıklarla

İşte şimdi safım
Tüm aldanış yok oldu
Engin uzay olan zihnim
Işıyan şafakla doldu

GURU YOGA

Öğretiyor, uzanıyor bana
Gösteriyorsun yolu
Her gün defalarca yeniden
Bulmak zorunda olsam da onu

Sensin tek ihtiyacım olan
Ve değilsin çok da uzak
Kendimi sende buluyorum
Oyuna katılarak.

GÖRÜŞ

Zavallı küçük ben yalnızsın öylesine
Elbette şaşmamalı sıkıntı ve üzüntüne.
Görmüyor musun kısıldın kapana, bir baloncuğun içinde,
Yakalanarak seni çıldırtan düşüncelere.

Oysa bu düşünceler aslında gelip geçici.
Değil gerçek bir esas sahibi.
Hapishanen sadece bir yanılsama
Nedir duvarlarından geçmen için engel olan sana?

Senin sen olduğunu ispat eden hissi bilgi
Aldanış, tecrit, asılsız temelli.
Ancak alışılageldik inancın sebep olduğu yineleme
Her bir inşayı sunuyor gerçek halin şeklinde

Kendi çabanla sürdürüyorsun yanılsamayı
Konfor arıyor ama buluyorsun kargaşayı
Çaban nafile ve sadece acı getiriyor.
Çünkü inşalar kırılgan ve yıkılıp gidiyor

Öyleyse izin ver çabanın gitmesine,
Ve hiçbir şey yapmadığında olanın kendisini göstermesine.
Rahatla, gevşe saf mevcudiyette
Hayat bir şelale gibi serbestçe düşmekte

“Ben”, “benim”, “kendim”
Kaybettikçe gücünü kontrol etmeye,
Şifalandırılacaksın tatlı uzay annence.
Açık, berrak ve sahip olmaksızın korku için hiçbir temele
Çabasız ışıma gösterir gerçek yüzünü özgürce

Koza düşerken dinecek çaban
Çünkü aradığın rahatlıktır ortaya çıkan
O vakit göreceksin, kendi düşüncelerin seni senden saklayan
Işıldayan şaşkın gözlerinle, parlayan.

LEZZETLİ TAT

İnşacı ve akbabaları çekmekte kendisine
Her bir zengin lezzetli düşünce
Bir şey gibi görünseler de
Hiçbir şeylerdir gerçekte

Gözden kayboluyorlar belirdikleri anda
Hazırlar yok olmaya
Yakalanılamazlar
Ve gerek de yok kovmaya.

Ancak topluyorum düşünceleri
İnşa etme çabasıyla biçimimi
Besliyor enerjileri
Onun doğmuş olduğu mitini

Ardından akbabalar geliyor
Onun ölü olduğunu bilen
Eleştirel gagalarıyla
Et koparıyorlar etinden

Düşüncelerin lezzeti
Çok çeşitli ve ayartıcı
Bulunabilir özü işaret eden
Boşluğun bu tatları.

Yine de tekrar tekrar aldatmakta
Öze değin bu rüya
Düşünceler zengin, her ne kadar boş olsalar da
Ne başlamakta ne de ermekteler bir sona.

Kalın bir biftekten ziyade
Bir parfüm gibi
Her bir boş tabağın üzerinden
Havaya sinmekte hepsi.

KESİM

Bedeni kes, kes düşünceyi
Duyguyu kes, kes konuşmayı
Kes kes kes, sahip olduğun her şey

Aileni kes, kes adını
Geçmişini kes, kes namını
Kes kes kes, kes delirme kaygını

Geleceği kes, kes geçmişi
Değişimleri kes, kes süregeleni
Kes kes kes, özgür bırak engin zihni

Umudu kes, kes korkuyu
Uzakta olanları kes, kes yakınlarını
Kes kes kes, yurdun yap berrak uzayı

Kendini kes, kes diğerini
Babayı kes, kes anneyi
Kes kes kes örtü olarak kullandığın her şeyi.

Çimleri kes
Kes harcamalarını
Gereksinimlerini kes
Gelmeyen sonları.

Tüketimi kes
İnce ol
Arda kalanları da kes
Bir muzaffer ol

Kesip devirerek ve
Eleyerek –
Hiçbir şey kalmadığında
Eksiklik hissedeceksin
Kes kes kes

Keserek zevki
Keserek acıyı
Keserek hissi
Nerede kazanç şimdi?

Eğer keserek
Kontrol ele geçirmekse amacın
Tümünü kesmek zorunda kalacaksın
Hayatın dalgalanmalarının.

Kes yaprakları
Ve dalları
Ancak onları kesmek aynı zamanda
Fırsat vermektir yenilerinin oluşumuna
Kes kes kes

Öyleyse körü körüne kesmeyi bırak
İzin ver hayatın özgür akışına
Kökü kes sadece
‘Samsara’ ağacında

Bırak nesneyi
Ve kes özneyi
Kes bağlayan her şeyi
Kes beni, kes seni.

Bağlanmayı kes
Kes umudu ve korkuyu
Açıl boşluğa
Her şeyin berrak olduğu.
Kes kes kes

Boşlukla birleşerek
Ben bir "şey" değilim
Tutunacak bir biçim yok
Yok çağrışan bir kimliğim.

Açık ve boş
Yine de tam olarak burada
Mevcudiyeti hiçbir şeyin
Tamamiyle korkusuzca

Sınırlardan yoksun zihin
Koşullanmamış ve belirlenmemiş
Farklılıklara kördür bu zemin
Kes kes kes

Bölünemez uzay
Sınırsız alan
Kendini orada gösterir hareketim
Ve ben de ona teslimim.

Varsayımların yokluğunda
Temeli yok korkunun
Ne kendinden şüphe
Ne de kuruntunun.

Kökünden keserek varlığı
Oluşu özgür bıraktığımızda
Dayanağı çökertiriz
Endişenin kancasına
Kes kes kes

Para, yaşlılık ve ölüme değin kaygılar,
Yolları dileklerim ile
Asla keşişmeyecek korkular

Endişeler, geleceğin getirecekleri hakkındaki,
Ajitasyon ve tedirginlik,
Hayatın acı verici iğnesi

Kuruntular ve zihinsel meşguliyetler
Kafamda uçuşuyor
Keder ve perişanlık
Kalbimi onların yatağı yapıyor.
Kes kes kes.

Rahatla ve gevşe
Bu anlar mahkum geçip gitmeye
Burada mevcut olduğunda onlarla birlikte.

Olanı engelleme
Sadece kontrolü bırak
Tetikteki devriye
Erken emekliliğe bak.

Açık engin bir kalp ile
Dayatmıyorum artık bir bölünme
Bu şifa veren bütün,
Açar kollarını egonun teslimiyetine
Kes kes kes.

Hiçbir şey yok
Ne korkulacak, ne de saklanacak
Ne şehirde evde
Ne de vahşi doğanın içinde

Mevcudiyetin berraklığı
Tehlikenin ilk ipucunu verir
Bağlanmak aldanışı besler –
Bundan kork, yabancıdan değil.

Kestiğinde bağlanmaları
Ve görmezden gelmeyi gerçeği
Aksilikler sürse dahi
Etkilemez seni.

Uzay sonsuzca açık
Ben de parlak ve berrağım
Korkudan özgür olduğunda
Kolaydır katılım
Kes kes kes

SUNU

Aldanışın tüm mevzileri şimdi yok edildiler işte

Bu boş yanılsama sunuldu güvendiklerimize

Uyanmış olan budalar lütfen bunu ışık olarak kabul edin

Ve şefkatinizle karanlık gecemizi defedin

Ardından mutluluk için ihtiyaç duyanlara bir nesneye

İzin verin bu ışığın evler, yiyecek veya oyuncaklar olarak belirmesine

Zayıf, üzülmüş ve istismar edilmiş olanlar için ise

İzin verin bu ışığın koruyucu ve güven verici şeyler olarak kendisini göstermesine.

ADAMA

Özgürleş tüm eylem ve erdemden de

Bunu kendim için yapmadım, senin için de,

Çünkü ben ve diğeri mevcut değil gerçekte

Kuruntu, sis gibi dağılan bir yanılsama sadece.

Tüm varlıklar ışımadır, gösterimi kaynağın

Öyleyse çabayı bırakalım ve izin verelim kendi yolunu tutmasına hayatın.

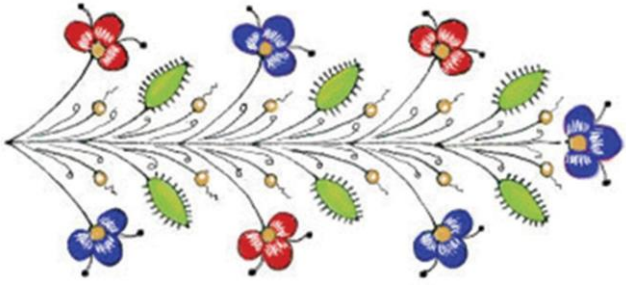
MISAFIRPERVERLIK

Sanskritçe ‘dharmadhatu’ teriminde "dharma" görüngüyü ‘dhatu’ ise ‘uzay’ı işaret eder. Böylece ‘dharmadhatu’ görüngünün içinde serimlendiği uzayı ifade etmektedir. Son zamanlarda onu ‘sonsuz misafirperverlik’ olarak tercüme etmeye başladım. Çünkü tıpkı bir aynanın içerisinde beliren her türlü görüntüye misafirperver olması gibi, zihnin uzayı da her şeye misafirperverdir.

Saf mevcudiyet, kendine ait belirleyici bir içeriğe sahip olmayışıyla incitilemezdir. Açıklık düzeyinde deneyimimizi düzenlemeye gerek yoktur. Meditasyonda bu açık mevcudiyete gevşer ve oluşumları iyi ve kötü bakımından yargılama alışkanlıklarımızı bırakırız. İkiliksiz bilgelik her şeye misafirperverdir. Bir olumsuz düşünce akışımız varsa onu ağırlarız. Onlar, sadece düşüncelerdir ve açık ve öz içerikten yoksun zihnimize zarar veremezler. Onlar, farkındalığın uzayında kendilerini gösteren asılsız biçimlerdir ve rahat ve açık kalınarak gelip gitmelerine izin verildiğinde, tıpkı aynadaki yansımalar gibi iz bırakmaksızın gideceklerdir. Seçici ve öz-korumacı olan kısıtlı ve kısıtlayıcı ego biçimlenmemizdir. Bu asılsız biçimlenmeyi sürdüren alışkanlığa dayalı motifleri bıraktıkça, belirim alanının tüm yönlerine değin daha keskin sezgilere sahip olacak ve kendimizi kendisini gösteren durumlara daha uygun yanıtlar verirken bulacağız. Bu şeyleştirici olmayan şefkatin temelidir.

‘Şimdi’ her ne zaman ‘şimdiyse’ o zamandır. ‘Burası’ her neresi ‘burasıysa’ orasıdır. ‘‘Ben’, şimdi ve burada olan ‘ben’ her kimse oyumdur. Ayna her ne gösteriyorsa misafirperverliği sebebiyle gösterir. ‘Burası’ ve ‘şimdi’nin misafirperverliğini tanıyıp onurlandırmadığımızda bencil, aptal ve kör olarak tezahür ederiz. Her şeyi uygulama ile bütünleştirebiliriz. Olan hiçbir şeyi engelleme, onunla ilgili yargılamaya girme. Sadece misafirperver ol. Zihnin doğası sonsuz misafirperverliktir. O daima açık ve konukseverdir.

Gevşemeyi uyarılmaya daha fazla tercih ettikçe, açıklık daha fazla merkezimiz olmaya başlar. Kendi oluşumuzu daha fazla boş olarak deneyimledikçe, kendisini gösteren her şeye karşı daha fazla eli açık ve hoşgörülü olabiliriz. Bu sınırsız misafirperverliğin temelidir. Ne nesnede bize zarar verebilecek, ne de kendimizde nesneden zarar görebilecek bir şey vardır. Dahası ne nesnede bize fayda sağlayabilecek ne de kendimizde nesneden fayda görebilecek bir şey vardır. Bu gerçeğin ifşa olması için kalıcı ve bilinebilir bir varlık olarak ego vehmimiz ile olan özdeşleşmemizin salıverilmesi gerekir.



İyi ki Doğdun

İLK DOĞUM

Doğumda
karmam tarafından karşılandım
önceden kim olduğumu unuttum

Doğumda
kavramlar tarafından karşılandım
koşullanmamı asla unutmadım

Doğumda
ebeveynlerim tarafından karşılandım
yabancılaşmamı asla unutmadım

İKİNCİ DOĞUM

Doğumda
Buda tarafından karşılandım
sığınağımı asla unutmadım

Doğumda
Dharma tarafından karşılandım
aktarımımı asla unutmadım

Doğumda
Sangha tarafından karşılandım
yerimi asla unutmadım

ÜÇÜNCÜ DOĞUM

Doğumda
Gurum tarafından karşılandım
yeni ailemi asla unutmadım

Doğumda
Yidamım tarafından karşılandım
Samayamı asla unutmadım

Doğumda
Dakiniler tarafından karşılandım
nasıl dans edileceğini asla unutmadım

DÖRDÜNCÜ DOĞUM

Doğumda
kendi kaynağım tarafından karşılandım
bütünleşikliğimi asla unutmadım.

GEÇICILIK

SAKIN OL

Her şey geçicidir.
Bu yüzden tutunma görünüşlere,
Sanki bel bağlanabilirlermişçesine.
Çalışma elde tutmaya bildiğini ve hoşlandığını düşündüğün şeyleri,
Ve de uzaklaştırmaya bu kadarı da fazla dedirtenleri,
Aksi halde asla bitmeyecektir, egonun meşakatli işleri,
Ve daima birşeyler olacaktır,
Grektiren yapılma, sakınma ve iyileştirişi.
Öyleyse bunun yerine, sadece mevcut kal yapan ile eylemi.

Özdeşleşmeyi bırak ve kal zihninde olduğu gibi
Rahat, açık ve mevcut.
Bir ayna sanki.
Ve ardından göreceksin ki
Kendi meşguliyetin uğraşıyor hala gizlemeye
Aramış olduğun şeyi.

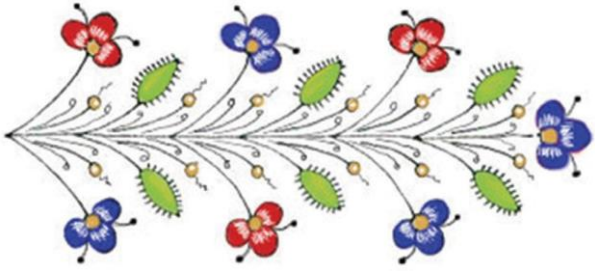
Buda'nın tüm öğretilerinin en temel ve merkezi olanı, tüm Budist okullarda bulacağın geçiciliktir. Bunu ifade etmenin bir diğer yolu, tüm deneyimin dinamik olduğunu söylemektir. Sadece açık ve rahatlamış bir şekilde kalarak tüm görüngünün çabasız geliş gidişini doğrudan olarak deneyimlemeye başlarız. 'Ben, benim, kendim' dediğim her şey ve haklarında 'Bu bir başka kişi', 'Bu bir at', 'Bu bir ev', 'Bu bir şehir' gibi şeyler söylediğim her şey değişimin veçheleridir. Onlar değişimin kendisini nasıl motiflediğinin örnekleridir ve değişimin kendisini yeniden üretimini ifade ederler. Bu tanımlamalar, yalnızca bizler onları bu şekilde yorumladığımız için ayrı ve kalıcı varlıklar gibi görünürler. Tüm görünüş, tüm deneyim, ister 'özne' ister 'nesne' gibi görünsün, aslında değişimin hakikatidir. Değişmeyen tek şey, asla bir şey olarak görünmez. O, uzaydan ayrılamaz olan farkındalıktır. Kavranılamaz mevcudiyetimiz tek gerçek sığınaktır, asla bulamayacağımız ancak her zaman olacak bir sığınak.

Buda'nın geçicilik öğretisi deneyimin kavranılamazlığı gerçeğini işaret eder. Bunu kucaklamak rahatlamamıza ve olanın akış olduğunu kabul etmemize yardımcı olabilir. Hayatın akışına güvenebilirsek, kendimize akışta diğerleriyle birlikte akma izni verebilirsek, o zaman her durumda ihtiyacımız olanın elimize, zihnimize kendiliğinden geldiğini fark edeceğiz.

Tüm görünüşler geçici olduklarından kendiliğinden gideceklerdir, bu yüzden onları kovmaya çalışmaya gerek yoktur. Tüm görünüşler geçici olduklarından kendiliğinden gideceklerdir, bu yüzden onlara tutunmaya çalışmanın da hiçbir manası yoktur. Dzogchen uygulamasının özü budur.

Buda'nın öğretileri radikaldir ve açık enginlikte köklenmiştir.. Onlar rahatsız edicidir ve dünyamızın altını üstüne getirip kim olduğumuza ilişkin düşüncemizin temelini kaydırır. Böylece bildiğimiz her şey, bağlantılı olduğumuz her şey görünmeye devam eder ancak onları farklı görmeye başlarız. Eğer farka odaklanırsak, rahatsız hissederiz ve bu rahatsızlık, neler olduğuna değin mühürlenmiş ve kısıtlanmış görüşümüzde bazı çatlaklar açar. Bu çatlaklar aldanışımızın buzdan sarayını yavaş yavaş eritir ve akışa geri dönebilmemiz için bizi özgürleştiren ılık, taze havanın içeriye girmesine izin verir. Geçiciliği tefekkür etmek önemli bir hazırlık uygulamasıdır, çünkü geçiciliğin olayların hakiki hali olduğunu ne kadar iyi anlarsak, gerçek bir sığınak bulmak için görüngüye bel bağlamanın zekice olmadığını da o kadar iyi anlarız.

Geçiciliği tefekkür etmek, inançlarınızı ve varsayımlarınızı sabitleyen vidaları yavaş yavaş gevşeten bir tornavida gibi işlev görür. İyi bir uygulama, tanıdıkça kendisinde daha fazla iyi nitelik ve daha çok zenginlik bulacağımız iyi bir dost gibidir.



GEÇICILIK

Geçiciliğin hatırlanması uygulamanın kalbidir.
Geçicilik bize boşluğu gösterir.
Geçicilik bize zihnimizin kaynağını gösterir.
Geçicilik bize cesaret verir,
Tüm acayipliği ve hayal kırıklığı ile birlikte
Yaşamak için hayatımızı tamamiyle.

Geçicilik çok tatlı ve kıymetlidir,
Göstererek bize yaşanabilecek başka hiçbir yer olmadığını,
Anda yaşamaya izin verir.
Geçiciliğin bu harikalığı;
Her yerde ve serbestçe erişilebilir!

Her yerde, her zaman ve yaptığın her şeyde,
Aracını park etmekten, işe gitmeye,
Tuvalete gitmekten, bulaşık yıkamaya,
Görünen her şey, gözden kaybolmakta.
Nefes alıyorsun aniden, nefes verdikten sonra.
Tüm görünüşler değişimin akışı,
Yok olanak kavramaya.
Tadını çıkarmak için her şey,
Kusursuz anında.

AYNA

SONSUZ KALP

Kalbin sonsuzluğu,
Değişmeyen ve huzurlu,
Bir ayna gibi açık ve boş.

Bir ayna değişmez asla,
Ancak baktığında görürsün onda,
Devinmekte olan sayısız yansıma.
Yansıma, potansiyalite, yaratıcılık, değişiyor daima.
Sonsuzca sergiliyor asılsız biçimlenmelerini,
Değişmeyen zihnimizin hediyesi.

Açıklığımız,
Boşluğumuz,
Kavranılamazlığımız
Boş sahne, ifşaat uzayı.

SADE SAFLIK

En başından beri zihin tamamen saftır.
Kusur yok, hata yok, leke yoktur.
Böyle betimlenen bu zihin,
Bizim zihnimizdir.
O, halihazırda olduğumuz şeydir.
Temel mevcudiyetimiz en başından beri,
Bizleri her şeyde destekledi.

Tüm kusurlar,
Tüm noksanlar,
Yapılan tüm hatalar
Koşulsal devinimlerdir, yansıma düzeyinde.
Yansıma muktedir değildir aynayı yok etmeye.
Çirkin bir şeyin yansıması neden değildir aynanın kırılmasına,
Güzel bir şeyin yansıması sebep olmaz gülümsemeye aynada.
Ayna en iyi ev sahibidir;
Misafirlerini asla yargılamamasıyla.
Böylece onlar özgürdür olmaya,
Her nasıl olacaklarsa.

Her ne kusur,
Her ne yanlış,
Her ne hata yapmış olursan ol,
Temelde kirletmedi, bozmadı
Hapsetmedi seni.
Olaylar ve motifler gelir ve giderler,
İfşa olarak gerçek doğamızdan.
Sonsuz ışığın kaynağı.
Merhaba Buda.

Budizm, zihni doldurulabilecek bir kap olarak değil, ifşa eden bir açıklık olarak ele alır. Bunu tasvir etmek için kullanılan geleneksel örnek ayna ve onun yansımalarıdır. Tüm görünüşlerin nasıl belirip ortadan kaybolduklarını daha fazla gördükçe, gösterimin dolaysızlığı ve kendiliğinden özgürleşmenin dolaysızlığının eş zamanlı olduğunu da görebiliriz. Aynanın açık boşluğu karmaşık yansımaların zengin görünüşünden ayırt edilemezdir.

Kuaförün başının arkasında bir ayna tuttuğunda, önündeki aynaya baktığında arkandaki bu aynanın yansımasını ve bu sayede de kuaförünün ense tıraşını nasıl yaptığını görebilirsin. Ayna olmasaydı onu göremezdin. Dolayısıyla ayna, başka türlü göremediğin şeyleri görebilmene yardımcı olur. Aktarım halindeki öğreti ve öğretmen bir ayna gibidir ve bu aynaya bakarak kendimize değin daha fazlasını görebiliriz. Bu, öğretmenin sana seni öğretmesi değil, vaziyetin berraklığının kendini olduğunu düşündüğünden ziyade gerçekten olduğun gibi görmene izin vermesidir.

Eline bir ayna alıp hareket ettirdiğinde, bu ayna çok sayıda farklı şey gösterecek, sen onu döndükçe o da önünde olan her ne ise ona açık olmaya devam edecektir. Ayna görüntüleri biriktirmez; o ifşa eder ve salıverir. İfşa eder ve salıverir… Bir şeyin aynada halihazırda gösterilmiş olması benzer bir şeyin tekrar gösterilemeyeceği anlamına gelmez. Ancak bir yansıma her ifşa edildiğinde, doğrudan teşhirinin dolaysızlığına sahiptir.

Aynanın üzerinde toz oluşacaktır. Zihnin ayna gibi olduğunu söylediğimizde bu bir benzetmeden ibarettir. Zihnin uzay gibi doğmamış varlığı, tozun yapışması için hiçbir temel veya yüzey sunmaz. Öyleyse meditasyona oturduğunda ve herhangi bir düşünce sana yapışıyormuş gibi göründüğünde; onun yapıştığı şey nedir? Zihnin değişmeyen açıklığı gizlendiğinde, o neyin tarafından gizlenir? Esası olmayan bize nasıl esaslı gibi görünür? Kavramsal detaylandırmadan özgür doğrudan sorgulamayla kaldığımızda bu sorular bizi uygulamada derinleştirecektir.

Zihnin aynaya benzediğini ve görünüşlerin ifşa olmasına izin verenin de aynanın boşluğu olduğunu söylüyoruz. 'Ben, benim, kendim' ise bu aynanın kötü ikizi ya da halkla ilişkiler departmanı gibidir. O gevşemek ve anbean tamamen mevcut olmak yerine, daima bir basın açıklaması yayınlama ihtiyacı hisseder: “Bu bir duyurudur, ben mutluyum!” Bu küçük bildiriler gün boyu yayınlanıyor. Peki bu bildirileri yayınlayan kimdir? O zihnin kendisinin boş doğasıdır. Ego, daima halihazırda ayrılamaz yönleri birbirlerine bağlayarak kendisi için işlev yaratan cerbezeli bir komisyoncudur.

Ayna bana yüzümü gösteriyor gibi görünüyor ama elbette aslında bana sadece yüzümün bir yansımasını gösteriyor. Yüzüm ve yansıması aynı değildir. Bu meditasyonda da böyledir. Kendisini gösteren bir deneyime kapıldığımızda kapıldığımız şey bir yansımadır ve yansımaya kapılan da bir yansımadır. Ancak zihnimizin kendisi daima aynadır ve asla bir yansıma değildir.

SONSUZ ZIHIN AYNA GIBIDIR

Bu zihin, zihnimiz, sonsuzdur.
Esastan yoksun,
Taze farkındalık.
Örtülmemiş ve koşullanmamış,
Üretilmemiş ve sona ermeyecek.
Tamamen boş ancak daima dolu.
Bir ayna gibi gösteriyor yansımaları,
Görünen ancak olmayan gerçek bir varoluşu.
Yansımanın zemini
Aynanın boşluğu,
Olmasaydı ayna boş,
Bulmazdı yansımalar vuku.
Boş olmasaydı zihin,
Deneyimlemezdik sayısız görünüşleri
Anbean, gelmeksizin sonu.

MISAFIRPERVER UZAY

Oluşumuzun mevcudiyetine gevşediğimizde, her şeyin olduğu gibi olabilmesi için yeterince alan vardır. Açık enginliğimiz sonsuz ve boğulamazdır. Öyleyse kontrol arayışına, görünüşleri 'iyi', 'kötü', 'benim için' ya da 'bana karşı' vb. zemininde kaygıyla düzenlemeye ihtiyacımız yok. Beliren her şey farkındalığın ayna-gibi ifşa uzayının içerisinde kendisini gösterir ve bu ayna değişmez. Aynadaki yansımalar değişir ama aynanın kendisi değişmez. Bunu doğrudan gördüğümüzde gevşeyebilir, beliren her şeyin kazanma umudu ya da kaybetme korkusu olmaksızın kendisini göstermesine izin verebiliriz. Hiçbir yansıma aynayı yok edemez, beliren hiçbir şey zihnin doğasını yok edemez, lekeleyemez ve koşullayamaz. Önüne yerleştirilen en korkunç, en berbat şey dahi bir aynayı çatlatamaz. Zihnin kendisi de buna benzer şekilde değişmez ve yok edilemezdir. O vajradır. O açık, boş ve sonsuzdur. O bir öz ve esastan yoksundur. Onun bir varlık olarak bulunmasına olanak yoktur. Sonsuz farkındalık, olandan ayrılamazdır. O kendileri de bir esastan yoksun görünüşlerin zemin ve temelidir. Yok edilemez farkındalığımız, kendisi zarar görmeksizin her şeye sonsuz misafirperverlik gösterir. Bu, her şeyin ekleme ya da çıkarma gerektirmeksizin tam ve basitçe olduğu gibi olduğunu gösteren gerçek sığınaktır.

Farkındalık her şey ile bütünleşebilir. Çünkü hiçbir şey farkındalıktan ayrılabilir nitelikte değildir. Bizleri geren ve üzen ego yönümüzdür. Çünkü kısıtlılık içerisindeki egonun her şeyle başa çıkabilmesi mümkün değildir. Bizler hem kısıtlanmış fiziksel varoluşumuz hem de sonsuz farkındalığızdır ve mesele bu iki yönden birisini seçmek değil onların bütünleşikliğine uyanmaktır. Buna uyanıldığında fiziksel varoluşumuzun bireyselliğimizin bir ifadesi olduğu algısı salıverilir ve vücut buluşumuz aslında daima olduğu şey, ikiliksiz alanın enerji oyununun bir yönü haline gelir.

Bununla birlikte elbette farkındalığına açıldığında halen bir araba kazası geçirerek ölmen mümkündür. Eğer "Ben sadece bu fiziksel biçimim ve öldüğümde her şey bitecek, bu nedenle bu hayattan en fazlasını almalı, kendim için oluşturabileceğim en iyi hayatı oluşturmalıyım." diye düşünüyorsan geçici olanı en iyileştirme mücadelesi veriyorsun demektir. Ancak hayattan fazlasını nasıl alacaksın? Yapılacak en iyi şey nedir? Seni mutlu edecek olan nedir? Bunu nasıl bileceksin? Etkinlik için çok fazla seçenek var – ancak her biri sonlu ve geçici – zamanın plajındaki kumdan kaleler gibi. Ancak daima mevcut farkındalığımız değişmez, sonsuz ve daima halihazırda burada. Dolayısıyla olan her ne olursa olsun onunla mevcut olduğumuzda daima olduğumuz yerde olacağız ve hayattan olduğu haliyle memnun kalacağız.

Açık ve mevcut olarak kendin olmak kendisini gösterebilecek her türlü yorumlama ve anlayıştan daha önemlidir. Çünkü her anlayış zaman içerisinde kaçınılmaz olarak ortadan kaybolacak olan bir olaydan ibarettir. Okul çağındayken yaşadığın bir ödev yazımı deneyimini hatırlayabilirsin. Kendini ödevine verdin, onu bitirdin, teslim ettin ve notunu aldın – ödevine harcadığın tüm çaba dağılıp gitti ve hayat devam etti. O sadece bir andı. İyi bir yemek yedin. O sadece bir andı. Hiçbir şey kavranılamaz. Hiçbir şeyi beraberinde götüremezsin. Dahası olaylar gelip geçerken geriye kalan kimdir? "Birisi" daima burada. Kimdir bu daima burada olan "birisi"? Doğduğundan beri daima kendin oldun, aynı boyda değildin, aynı şeyleri yapmadın, aynı ilgi alanları ya da aynı arkadaşlara sahip değildin ancak her nasıl oluyorsa daima kendin oldun. Öyleyse nedir bu kendinin kendi-liği? O bir öykü ya da mistik bir ruh özü değildir. O doğmamış boş mevcudiyetimizdir.

Bu, zihnin kendisinin gerçeğidir. Bu açık ana gevşediğinde hayatın muhtelif çalkantılı devinimlerinin – mutluluk, üzüntü, yakınlık ve mesafenin – sadelikle gelip gittiğini görürsün. Koşullar ne olursa olsun buradayız – açık, engin ve sonsuzca misafirperver.

DOĞA

Bu dünya dışarısına çıkmamız gereken korkunç bir yer değildir. Aksine, tam olarak içinde yaşamadığımız harika bir yerdir. Ona tam olarak katılamıyoruz çünkü tam olarak mevcut değiliz. Dünyanın dehşetleri hayal gücümüzün, planlarımızın, beklentilerimizin ve vehimlerimizin ürünüdür. Bunların tümünün hareketi arzu ve kaçınmanın iki zamanlı motoruna dayanır.

Thogal'de deneyimin süregelen süreci, 'dorje lug-gu gyud' olarak tanımlanır. Lug-gu koyun gyud ise zincir anlamına gelir. Bir tepe yamacında, küçük bir patika boyunca birbirinin ardı sıra yürüyen koyunların oluşturduğu sırayı görebilirsin. Koyunlar birbirini takip eder, takip eder ve takip eder... Benzer şekilde bizler de birbirini takip eden, takip eden, takip eden… ve iz bırakan düşüncelere sahibiz. Düşünce ya da imgenin aslında hiçbir şey olmadığının kendisini gösterdiği anda ayırdındaysan, ona ilave değer yüklemezsin ve o da iz bırakmaz. Görünüş yalnız bırakıldığında kendiliğinden özgürleşir. Bu nedenle yönerge her zaman "Yargılamaya girme!" şeklindedir. Bununla birlikte en olumsuz düşünce ve en aşırı yargılar dahi dharmadhatu'dan başka bir zemine sahip olmadığından bu yönergenin de hafif bir şekilde ele alınması gerekir. İkilik ile beliren bir yargı ile ikiliksizlikte beliren aynı biçimdeki bir yargı aynı değildir, ancak yine de aynıdır.

Saraha, suyun kışın buza dönüştüğünü ve yazın buharlaştığını söyledikten sonra öyleyse suyun gerçek hali nedir diye sordu. Zihnimiz bazen buz gibi donar; çok keskin ve kesin olur, hareket edemeyiz. Bazen rahatlar ve su gibi akabilir, etraftaki her bir biçime uyum sağlayabiliriz. Diğer zamanlarda ise buhar veya sis gibi biraz kendinden geçmiş ve dağınık hale geliriz. Bu üç olasılığın her biri olabiliriz. Buz gibi olabilmek, belirli bir şekil alabilmek önemlidir. Buhar gibi olabilmek, yayılabilmek ve nüfuz edebilmek önemlidir. Bir nehir gibi akabilmek önemlidir. Sorunlar, koşullar ile çelişen bir hali benimsediğimizde ortaya çıkar; çünkü o zaman çevremizle olan dengeyi kaybederiz. Uygulamamız, oluşumuzun çeşitli olasılıkları arasında, deneyim alanının kendisini gösterdiği gibiliği ile anbean uyum sağlayabilecek şekilde geçiş yapabilme özgürlüğünü geliştirmektir.

Gelgitlerde salınan, diğer insanların üzerinden kayıp geçiveren, dokunacak kadar yakın ancak hiçbir iz bırakmayan, zorlamayan veya talepkar olmayan bir deniz yosunu gibi olabiliriz. Kendimi harekete bıraktığımda, seninle birlikte beliren hareketin bir parçası olurum. Kimlik tanımlamamı belirli bir devinim motifine sabitlemediğimde, senden etkilenmek benim için artık bir problem değildir. Kendimi içerisinde bulduğum tüm biçimlerde ‘ben’ olurum, eşit biçimde ‘ben’. Oluşagelişim biçim değiştirirken açık farkındalığım ne bir şey kazanır ne de bir şey kaybeder. Biçimlenişimin diğerleriyle birlikte belirimine izin verdiğimde, enerjim diğeri için, dünya için, ikiliksizlik alanına spontane ve doğal olarak etik katılımım için hareket eder. Zeminsiz zeminimize uyandığımızda, onun enerjisinin özgür deviniminin kendisini çabasızca gösterdiğini görebiliriz.

Zihnin olduğu gibi olmasına, kendisini göstereceği gibi göstermesine müdahale etmeksizin izin vermek, Tibetçe'de bir şelale gibi kendiliğinden düşen anlamına gelen "rang bab" olarak ifade edilir. Şelale kayalarla ve rüzgarla ilişkili olarak kendiliğinden düşer. Benzer şekilde zihnimizin akışı da öngörülemez bir biçimde tutarlılık ve tutarsızlık arasında geçiş yaparak düşmektedir. Bunun olmasına izin vererek, yani olana müdahale etmeyerek, hayatın kendi yolunu bulacağına güvenmeye başlar, sorumlu olman gerekmediğini görebilirsin.

Uçmak isteyen bir fili konu edinen bir çizgi film izlemiştim. Fil uçamadığı için arkadaşlarının yardımıyla bir ağaca çıkıyor, arkadaş canlısı bir bulut onu üzerine almak için yanına yaklaşıyor, ardından fil ağacın üzerinden buluta doğru zıplıyor, ancak bulutun içerisinden düşerek yere çakılıyordu. Boşluk bu buluta, bizler ise bu file benzemekteyiz. Dolayısıyla son derece hafif ve boş olana dek düşmeye devam edeceğiz. Kendimiz de boş olana dek boşlukta ikamet edemeyiz.

Hayatımızın tüm deneyimleri gökyüzünde uçan kuşlar gibidir. Bir yürüyüşe çıkarsın ve aniden zihnine bir hatıra gelir. Bu güzel bir kuş ve zihnine geldi, ardından uçarak gidiverdi. Ancak kuşlar kafana sıçabilirler de. Bir düşünceye yakalandığında bu eziyet verici olabilir. Sonra yine bir başka şey olur. Bu güzel küçük sinek kuşu, bir kartal ve ardından da bir akbaba tarafından takip ediliyor. Ancak onlar da uçup gidecekler. Her şey uçup gider. Geriye daima sadece gökyüzü kalır.

Yapılacak seçimler var. Bir avcı veya bir kuş olabiliriz ya da gökyüzü gibi de olabiliriz. Gökyüzü gibi olduğumuzda her şey gelecek ve gidecektir – böylece kuşların uçuşundan keyif alabiliriz. Kuşları yakalamaya ya da öldürmeye çalışan bir avcı olduğumuzda her zaman tetikte ve atılmaya hazır olduğumuz için zihnimizde sürekli bir uyarılma olacaktır. Böylesine kavrayıcı bir tutum bizleri durumun güzelliği ve özgürlüğüne karşı körleştirir. Öte yandan bir kuş olduğumuzda ise bir avcı tarafından yakalanır ve hayatımızın sonuna dek küçük bir kutuda şarkı söylemek zorunda kalırız.

Düşüncelerimiz ile özdeşleşmemiz sebebiyle bir kuşa benzediğimizi gördüğümüzde, avcıların olmadığı bir diyara kaçmayı hayal etmek faydasızdır. Çünkü kuşlar olduğu sürece avcılar da olacaktır. Buna rağmen, çok küçük dahi olsa, kafesimizin içerisinde de halen biraz uzay vardır. Bu uzay ile bütünleştiğimizde koşullarımız ne denli kısıtlanmış olursa olsun hayatımızın özgürlüğü yine de kendisini gösterebilir. İşte bu yüzden uygulamamızda, olabilecek en hızlı ve en kolay şekilde bu uzayla bütünleşmek isteriz. Bu uzayda ikamet ederek hem kuş hem de avcının aynı doğaya sahip olduklarını görürüz; onların her ikisi de düşünceler, içkin öz-kimlikten yoksun özdeşleşimlerden ibarettir.

Tohum kendi başına bir tohum olarak kaldığı sürece potansiyeli gizlidir. Bir çiçeğe mi yoksa bir ota mı dönüşebileceğinin önemi yoktur. Yabani otlar, yalnızca istemediğiniz bir yerde filizlenirlerse sorun haline gelirler. Meditasyonda otururken düşüncelerimiz, ister iyi ister kötü olsun, dünyada etkinliğe yol açmazlar ve bu nedenle çok tehlikeli değildirler. Bu, teşvik etmek ya da engellemeksizin onlara yaklaşmamızı ve aslında ne olduklarını görmemizi sağlar.

Bu, bilgeliğin olgunlaşmasını teşvik eder. Uygulamamız, bizi daha duyarlı ve dikkatli hale getirerek, çevremizdeki dünyadaki zorluklar ve ızdırabın da daha fazla farkında olmamızı sağlar. Bu nedenle uygulamamız kendi ızdırabımızı arttırıyor gibi görünebilir. Yine de olanın olduğu gibiliğiyle kalarak dokunulmak ve hareket ettirilmek için kendimize izin verirsek, bu şefkatin olgunlaşmasını teşvik edecektir.

Bu akşam bahçede çiçekleri sulayan bir kadın gördüm. Elbette o sadece çiçekleri değil aynı zamanda yabani otları da suluyordu. Çünkü çiçekler ve yabani otlar birlikte yetişiyordu. Çiçeklerin yetişmesini istiyorsan, sulama yapar ve toprağı beslersin, ancak böylece yabani otlara da yetişmeleri için oldukça iyi bir ortam sağlamış olursun. Bu manevi gelişim için de tam olarak böyledir: potansiyelini daha fazla besledikçe, filizlenmeye başlayan yabani otları daha fazla fark edeceksin.

Bizler sabahı deniz kenarında kumdan kaleler yaparak geçirip, öğle yemeği dönüşünde dalgaların kalelerini yıkmış olduğunu görerek mutsuz olan çocuklar gibiyiz. Yaptığımız her şey kumdan kalelerden ibarettir. Hayatımızı vakfettiğimiz işlerin bundan daha fazlası olduğunu hayal etmek mutlak bir vehimdir. Ancak bu kumdan kaleler inşa etmememiz gerektiği anlamına da gelmez, zira dünyadaki fiziksel mevcudiyetimiz bizi bir takım faaliyetlerle meşgul olmaya meyletmektedir. Öyleyse kilit nokta, yaptığımız ve bize olan her şeyin bir rüya, bir serap, bir yanılsamaya benzediğini görmektir. Görünüş inkar edilemez de olsa içkin bir varoluştan yoksundur. Tutunacak hiçbir şey yoktur. Nesneleri kavradığımızda, kavradığımız aslında kendi kavramsal inşalarımızdır

Nesnelerin dalgaları bize doğru geliyor ve yansıtmalarımızın dalgaları da onlara doğru gidiyor. Bu etkileşimin bir sonu gelmiyor. Böylece daima ilgilenilecek ve tepki verilecek yeni bir şeyler var. Dalgalar denizde birbirleriyle buluştuklarında onların çalkantısı beyaz köpükler oluşturur. Benzer şekilde bizler de hayatlarımızı aşırı yatırım yapılmış her bir kapsülleyici anın gelip geçici köpüklü baloncukları içerisinde geçiriyoruz.

Rüzgarlı bir günde tekneyle açıldığında devinen dalgaları izleyebilirsin. Bir martı geliyor ve suya konuyor. Bir süredir uçuyordu ve şimdi de dalgaların üzerinde salınıyor. O dinleniyor ama üzerinde oturduğu şey hareket ediyor. Bu bizim zihnimize benziyor. Zamandaki anlar denizdeki dalgalar gibi akıp gitmekte. Her dalga ilgi çekici görünen bir düşünceyi açığa çıkarmakta ve dikkatimizin martısı da besleyici balıklar olduğuna inanarak onun üzerine konmakta. Ancak tam da "Burası ait olduğum yer" dediğin anda çoktan hareket etmiş oluyorsun. Tüm tezahürat anbean değişmekte ve hareketi durağanlaştırma girişimlerimiz, bizleri hayatın tek hareketsiz yönünden, zihnimizin kendisi olarak mevcut olma imkanından uzaklaştırmakta.

Doğum gününde parmağına iğne batan Uyuyan Güzel, derin bir uykuya dalar. Üzerinde yavaş yavaş yabani bitkiler, yaban mersinleri ve böğürtlenler büyür. Ancak bir gün genç bir prens, prensesi bulmak için yola çıkar. Karanlık ormana girer, sivri dikenli çalılara yaklaşır, kılıcını çeker ve Uyuyan Güzel'i bulana dek dikenli çalıları keserek yoluna devam eder. Ardından tek ve nazik bir öpücükle genç kızı uyandırır. Birçok insan manevi yaşamı böyle görüyor.

Tüm varlıkları, farklı türlerde koşullanma ve karma ile büyümüş Uyuyan Budalar olarak hayal ediyorlar. Ve böylece, bir kahraman olarak, gerçeğin kutsal kılıcını çekmeye, engelleri aşmaya ve onları özgürleştirmeye yemin ediyorlar. Bu da bir peri masalıdır. Her birimiz koşullarla çalışmayı öğrenmeli ve engellerin aslında yolun ta kendisi olduğunu, başka bir yerde saklı herhangi bir hazine olmadığını görmenin bir yolunu bulmalıyız. Hazineyi bulacağımız yer daima tam olarak bulunduğumuz yerdir.

Sonbaharda sincaplar yoğun dönemlerinin sonuna gelirler. Bu dönemde kış öncesindeki son fındıklarını toplamakta olan sincaplar bu fındıkları bazen yerin altına, bazen de ağaçlardaki küçük deliklere saklarlar. Ancak ne yazık ki hafızaları pek de iyi değildir ve bu yüzden de onları bahar başlarında sık sık orayı burayı karıştırıp toprağı rastgele kazarak, fındıklarını gömdükleri yerleri bulmaya çalışırken görebiliriz. Aynı şekilde bizler de, hayatımızın, değerlerimizin ve kimliklerimizin parçalarını farklı yer ve insanlarda saklar, böylece bir parçamız onların içerisinde gömülüymüş de o parçamızı deneyimlememiz ancak onlarla birlikte olmamız halinde mümkün olabilirmiş gibi hissederiz. İşte bu şekilde geçmişi geleceğe taşımanın güvenilir bir yolunu bulmuş gibiyiz ve hazineleri daha sonra ihtiyaç duyacağımız zamanlar için muhafaza ediyoruz. Ama nesneler, insanlar, ruh hallerimiz ve arzularımız değişiyor ve bir zamanlar bizim için çok önemli olan yerler, insanlar ve fikirleri ziyaret ettiğimizde, onların artık sadece bir yankı haline geldiğini görebiliyoruz. Geçmiş gitmiştir, gelecek ise bilinemez. Sahip olduğumuz tek şey açılma ve şu anda tam olarak mevcut olma şansımızdır. Başarılı bir sincap olmaya çalışmaktansa Buda'nın örneğini takip etmek daha faydalıdır.

Bahar vaktinde taşrada, kırlarda zıplayan küçük kuzucuklar görebilirsin. Alan geniştir ve onlar da etrafta zıplayıp koşturmaktadırlar. Onların haz veren enerjisi üretken değildir. O canlı olmanın saf neşesi ve sade çoşkunluğudur. Kendimizi her şeyi görüp geçirmiş yaşlı yorgun bir koyun gibi hissettiğimizde, bu, alanın taze deneyimini tatmaya ihtiyacımız olduğu anlamına gelir. Yorulduk, çünkü sorumluluklar ile yüklendik ve kavramlarımız da yorgun, fazla kullanılmış, bitap. Ancak onları bir kenara bırakabilir ve olanın olduğu gibiliği ile kalırsak – Dharmadhatu'nun önceden bilinemez gösterim ile ışıyan sonsuz enginlik alanı daima tazedir. Meditasyon, usandırıcı varsayımlarımızın zihnimizin sınırsız uzayında kaybolup gitmelerine izin vermemizi sağlar. O çok ciddi bir şey değildir.

Bir şeyin iyi ve bir başka şeyin kötü olduğunu söylediğimizde, dünyanın bazı yönlerini öne çıkarır ve diğerlerini arka plana iteriz. Seçici dikkat, alışkanlığa dayalı yorumlama ve taraflı yargılama, tabağımızı dünyanın sonsuzluk büfesinden pek az çeşitle doldurmamıza neden olur. Bu açıdan baktığımızda kendimizi dünyayı kendi istediği şekle sokmak için didinen bir bahçıvana benzetebiliriz. Fakat vahşi dağlarda yürürsek, her türden bitki ve çalının özgürce yetiştiğini ve bulundukları halleriyle güzel olduklarını görebiliriz. Ego kendisi için kişisel bir bahçe yaratmakla uğraşırken, doğanın cömert hediyesini görmezden gelir.

BESLENME

Tibetliler, “pay” veya “parça”ya karşılık olarak "cha" kelimesini kullanırlar. Bu kelime bizim payımıza düşen dilimi işaret eder. Dünyadan payımıza düşen dilim bizlere katılımımız yoluyla ifşa olur. Böylece aldığımızı alırız ve aldığımızla çalışmak bizi canlı tutan ve yaşamsal olanla bağlantılı kılan şeydir. Aldığımızdan başka bir şey, daha iyi bir şey almamız gerektiğini düşlemek, kendi tabağımızda ne olduğunu görmediğimiz anlamına gelir. Daima bir başkasının tabağına bakmak pek de faydalı değildir.

Yemek yemenin amacı, ağızdaki tat duyusu ve midedeki açlık hissini tatmin etmek ve böylece beden ve zihnimizi ayakta tutmaya yetecek kadar besin aldığımızı garantilemektir. Meditasyonun amacı da buna benzerdir. Onun her şeyden önce ağzımızı hoşnut etmesi gerekir: Meditasyon yapmaktan keyif almalıyız. Kendi adıma brokoliyi sevmiyorum. Onu yemekten kaçınıyorum, bu yüzden Brokoli Buda'ya dua etmemin pek bir anlamı olmazdı. Dolayısıyla uygulamayı sadece biri bize söyledi diye yapmak yeterli değildir. Dilimizde tatlı bir lezzet bırakan ve bize giderek artan berraklık veren bir uygulama bulmak önemlidir. Kendi deneyimimizi, kendi duyumsayışımızı kontrol etmemiz gerekiyor. 'Bu uygulama beni nasıl etkiliyor?' Budizm pragmatiktir ve yöntemleri belirli sonuçlar vermek üzere tasarlanmıştır. Bizler zaman geçirmek için bir şeyler yapmak adına uygulama yapmıyoruz. Uygulamamız niyetimizde köklenmiştir ve bu niyetin sürdürülebilmesi için kalpten olması gerekir.

Bardağa su koyduğunda, o dolacaktır. Futbol stadyumu gibi büyük bir yer bile içerisine yüz bin kişi girdiğinde doluyor. Bugün yaşadığın tüm deneyimleri düşün. Nasıl oldu da dolmadın? Bazen kendimizi bunalmış hissederiz ve tek istediğimiz insanlardan uzaklaşmaktır. Bu durumda kapasitemizin sınırına ulaşmış gibi görünürüz. Bunun nedeni, zihnimizin yüzeyinin yapışkan hale gelmesi ve olayların da bu yüzeye yapışmasıdır. Tıka basa yapışkan pirinç ile doluyuz. Tüm bunlar çok ağır geliyor. Ama bir sonraki an bize keyifli bulduğumuz bir deneyim sunulursa büyük bir ısırık alırız. Aniden biraz daha alan bulduk. Zihnin doğası boşluktur, müsaitlik kapasitemizi sınırlayan ise egonun müdahil oluşudur. Rahatla ve salıver. Beliren her şey farkındalığın sonsuzluğunda kendiliğinden özgürleşiyor.

Hepimiz hayatlarımızda katman katman üst üste koyarak büyük bir anlam lazanyası inşa ediyoruz ve bildiğimiz üzere lazanya oldukça ağırdır. Izdırabımızın büyük bir kısmı kendimizi ve çevremizi alışılageldik hikayelerimiz aracılığıyla deneyimlememizden kaynaklanıyor. Eğilim veya önyargılarla dolu bu hikayeler dikkatimizde bir seçicilik oluşturuyor ve bu seçicilik de hayattaki farklı olasılıkların çoğuna engel teşkil ediyor. Meditasyonun amacı varsayımlarımızı sorgulamaya almak ve böylece hikayenin öz-düşünümsel ve ego doğrulayıcı olmak yerine bağlantı kurucu ve iletişimsel olmasına izin vermektir.

Geleneğin her bir uygulamanın ne zaman kullanılacağına değin genel yönergeleri vardır ve bizlerin bu uygulamaların her birinin bir yöntemden ibaret olduğunu unutmaması gerekir. Yöntemler içkin olarak değil, durumsal olarak geçerlilerdir. Örneğin patates soyucularının işlevi patates kabuğunu soymaktır ve bu işi çok iyi yaparlar. Patates soymayı severim; ama güzel, küçük, taze patateslerim varsa onları soymak istemem. Dolayısıyla patates soyucum ne kadar etkili olursa olsun, taze patateslerle ilişkisinde faydasızdır. Tibet geleneğinde çok sayıda farklı 'patates soyucu' vardır. Ancak sorulması gereken soru şudur: 'Hayat şu anda bize ne tür patatesler vermekte?'

Yemeklerinde sarımsak, tuz ve acı kullanma alışkanlığın varsa, herhangi bir sebeple sade beyaz pilav ve haşlanmış sebzeler yediğinde pek de tatmin olmuş hissetmezsin. Yemek sana lezzetli gelmez, sarımsak, tuz ve acı biberin ağır tatları tarafından uyarılmaya özlem duyarsın. Bizim durumumuz da buna benzer. Kavramsallaştırmaya bağımlıyız ve kişi ister sigara veya alkol tüketimi ister bir başka şey olsun, herhangi bir etkinliğe bağımlılık gösterdiğinde, bu etkinliğin kendisine önemli bir şey sunduğu algısıyla kendisini durmaksızın bu etkinliğe geri dönerken bulur. Alışkın olduğumuza geri dönüyoruz, çünkü bu bir aidiyet, kifayet ve hoşa giden aşinalık algısı üretiyor. Meditasyonu tekrar tekrar yapmamızın sebebi budur. Gerçekten burada olana alışma sürecindeyiz. Ancak kaygı, korku, umut, heyecan ve benzeri baharatlara olan güçlü alışkanlıklarımız sebebiyle bu anın taze tadı oldukça tatsız ve sıkıcı görünebiliyor. Tüm bu ağır baharatlar kendi zihnimiz tarafından üretilmektedir. Düşünce ve duyguların peşine takıldığımızda damağımızı aşırı bir biçimde uyarıyor ve böylece hayatın olduğu gibiliğinin sade tadını kaçırıyoruz. Ancak uygulama yoluyla gevşer ve daha azının daha fazlası olduğunu görürüz.

Çocukken tabağımdaki et ve sebzeleri yemeden tatlıyı alamazdım. Enerjiyle çalışmak tatlıdır. Ancak öncelikle 'doğal açıklığımıza uyanmak' denilen ana yemeği sindirmemiz gerekir. Her zaman sadece puding yersek dişlerimiz dökülecek ve bir sürü sivilcemiz çıkacaktır.

Yeni deneyimin gelmesi için eski deneyimin gitmesi gerekir. Aksi halde yeni deneyim eski deneyim ile karıştırılacak ve ortaya çıkan karışım ne eski ne de yeni olacaktır. Öğle yemeği için bir lokantaya gidip önüne konulan tabağın kenarında eski kurumuş yemek artıkları fark ettiğinde, bu seni mutlu etmez. Aynı şekilde zihnin açık, müsait ve geçmişten özgür olduğunda şimdiki anın taze yemeğinin tadını çıkarabilirsin. Ancak varoluşunun tabağında eski deneyimlerin birikimi yığılıysa, bu şu anda olan her şeyi kirletecek ve oluşan bu hazin karışım tadı kaçmış damağını tazelemeyecektir.

Karmaşık aslında sadedir, çünkü doğrudan deneyimimiz ayrık anlardan meydana gelir, sadece bu, sadece bu, sadece bu. Bizler karmaşıklığı, düşünce düşünceyi takip ederken bir sade anı, bir diğeri ile onu da bir diğeri ile ve onu da bir diğeri ile birleştirerek inşa ederiz. Yoğunluk, katılık ve karmaşıklık algımızı, zaman üzerindeki bu birleştirme yaratır - böylece her bir an çok katmanlı bir kulüp sandviç gibidir. Görünürdeki bu karmaşıklık, zihinsel etkinliğimiz, kavramsal detaylandırmamız tarafından üretilmektedir. Kendi alışılageldik çabamızı gevşettiğimizde, her bir an sade, düşük kalorili bir atıştırmalıktır.

SONSUZ ZIHIN

Zihin sonsuzdur.
Sonsuz olan bir şey kısıtlardan yoksundur.
O kısıtlara sahip olmadığına göre,
Köşe ve sınırları da bulunmuyordur
Zihnin dışında olan hiçbir şey yoktur .
Senin için tezahür ediyorsa, senindir!
Peki, o nereden gelir?
Zihin hiçbir yerden gelmez,
Ancak her şey zihinden gelir.
Onu bulmak, bulmaktır kendini
Ancak, ne tatlı ve acı bir çelişki,
O bulunamaz!

SAMSARA

Samsara sabitleştirilmesi mümkün olmayanı sabitleme girişimidir ve dolayısıyla bu girişimin hiçbir sonu yoktur. İmkansızı yapmak için mücadele ederken sabit olan tek şeyi, nirvanaya açılan kapıyı gözden kaçırıyoruz.

Rahat, açık enginlikte her şey kendisini tam olarak olduğu gibi gösterir ve bu talepsiz misafirperverlik samsaranın motorunu çalıştıran yoğun gergin ajitasyonu şifalandırır.

Meditasyonda sakince otururken samsara'nın doğuşunu inceleyebiliriz. Kendisini gösteren bir belirime kapıldığımızda ve böylece zihnin açıklığı kayboluyormuş gibi göründüğünde, özne, nesne tarafından büyülenerek deneyim ve deneyimleyenin ortak zeminini unutur ve böylece aslında hiçbir şey yaratılmamasına rağmen çok fazla çalkantı kendisini gösterir. Yanılsama zihnin enerjisini katı olarak ele aldığımızda ortaya çıkar ve bu da bizi aslında hiçbir yere gitmememize rağmen olduğumuz yerden çok uzaklara götürür. Samsara'nın annesi açık zemin, ancak babası aldanıştır.

Anı kavrayamayız, ancak onun içinde, olduğu gibiliğiyle mevcut olabiliriz. Anda ikametimiz doğrudan ya da dolaylı olabilir. Anda doğrudan ikamete nirvana, dolaylı ikamete de samsara denilir.

Samsara, içerisine uzun zaman önce düştüğümüz ve dışarısına çıkma mücadelesi vermekte olduğumuz cehennemi bir kabus değildir. Samsara her saniye, her an başlar ve sona erer. Bir düşünce kendisini gösterir, eğer onunla birleşirsen bu samsaradır. Düşünce sona erer, açıklık kendisini gösterir ve eğer bu açıklıkla mevcutsan samsara sona ermiştir. Böylece samsara ile uyanıklık arasında bir duvar olmadığını görebiliriz. Samsara ve uyanıklık temel olarak farklı değildirler.

Samsaranın ızdırabının sebebi, bir şekilde sonsuz ve değişmez olduğumuzu bilsek de kimliğimiz olarak ele aldığımız şeyin sabitliğini tesis etme çabası içerisinde, değişmeyen varoluşa duyduğumuz özlemi, nafile bir çabayla deneyimin daima değişmeye mahkum yönü olan bireysel ego-benliğimize yansıtmamızdır.

Samsara ve nirvananın farklı olduğuna inandığında, iki ayrı fabrika var gibi görünür; bir fabrika samsara ve diğeri de nirvana'yı üretmektedir. Samsara'da işler çok kötüyken, nirvanada ise her şey oldukça iyidir. Bu görüşe göre, Samsara fabrikasını kapatmamız ve böylece ızdırap üretimine son vermemiz gerekir. Bu başarıldığında üretim sadece nirvana fabrikasında devam edecek, her şey çok güzel ve parlak olacaktır. Bu Dzogchen görüşü değildir. Dzogchen'e göre bir zemin, bir fabrika vardır ve bu fabrikadan hem samsara, hem de nirvana, gerçekten üretilmeksizin kendilerini göstermektedirler. Bu fabrika, hem samsara hem de nirvana'nın zihnin aynasındaki yansımalardan ibaret olduğu, yanılsamanın rüya fabrikasıdır.

TERAPI VE BUDIZM

Bir terapist olarak, kendi deneyimimde meditasyon uygulamasının sorunlu ve kaybolmuş insanlara faydalı olabildiğini gördüm. Meditasyon böyle kimselere deneyim akışı ile çaresizce birleşmiş olma algılarından ayrılmaları için yardım edebilir. Sakinlik ve berraklık geliştirmek nehrin kıyısında oturup akışa, içerisine çekilmeksizin şahit olabilmemize izin verir. Biraz yönlendirme ve destek ile hepimiz olana müdahil olmaksızın dikkat göstermeyi öğrenebiliriz. Bu büyük bir hafiflemedir. Ben, kendimin bulgusu ya da teşhisi değilim. Ben neler olup bittiğini ve ne yaptığımı görebilen kişiyim.

Meditasyonumuz boşluğa, zihnimizin ve tüm görüngünün boşluğuna dayanır. Varoluşun asılsız doğasına uyanmak, kendimizi fazla ciddiye almamamıza izin verir. Gelip geçici deneyimlerin kendilerini gösterip gözden kaybolmaları sayesinde oluşa şeyleştirmeden katılmayı öğrenir, umut ve korkuların kısıtlayıcı ayartmalarını salıveririz. Terapist olarak çalışırken, ister iyi seanslar, ister kötü seanslar, ister olumlu aktarımlar, ister olumsuz aktarımlar, beliren her ne olursa olsun tümü boşluğun oyunudur. İşimiz hakkında söylenecek fazla bir şey yoktur, sadece; "Evet, yoğun bir gün daha."

Tekrarlanan olumsuz düşünceler büyük, eski bir kanepe haline gelirler – bu kanepe hareket ettirmek için oldukça ağır ama oturmak için bir o kadar caziptir. Nevrotik inançlarımızın içerisine düşmüş halde kendimizi evimizde hissedebilir, dünyayı da bu bakış açısıyla görebiliriz. Elbette aynı zamanda başka birçok şey olup bitiyor, ama sen seçili yönüne doğru konforlu bir şekilde oturuyorsun. Yeni bir şey yapmak bu nevrozun lezzetli kısıtlamasının tekrar edilmesi kadar ilgi çekici gelmiyor!

Hiçbir şey sonsuza dek sürmez. Bahar geldiğinde çiçekler açar. Sonbaharda çiçekler ölür ve kış geldiğinde toprağın üzerinde pek az şey kalır. Terapist olarak çalışmaya başladığımda çok fazla şey bilmiyordum ama bu bahar mevsimiydi ve taze fikirler çiçekler gibi açtı. Bir süre sonra uygulama bahçem çiçek tomurcuklarıyla doldu. Ancak aradan yıllar geçti ve şu anda çok daha fazla bilgi sahibi olmama rağmen, benim için kış gelmek üzere ve profesyonel hayatım da yakında sona erecek. Hayat bu. O zaman yapabildiğim birçok şeyi şimdi yapamıyorum. Bırakma zamanı geldi çattı. Dünyadaki yerimizi mevsimlerimize göre alıyoruz. Kış geldiğinde coşku azalıyor ve ruh halimiz daha dingin oluyor. Kaybetme gerçeğini bilmek, nasıl bırakacağımızı bilmek ve bir zamanlar deneyimlediğimizden daha azını deneyimlemek - bu dokunaklı deneyimler empatimizi derinleştirebilir ve hayatın daha derin bir kabulüne izin verebilir. Pek çok terapi teorisi, sanki değişim, biz gerçekleştirmedikçe olmayacakmışçasına psikolojik değişimin doğasına odaklanır. Ancak kendi geçiciliğimiz üzerine tefekkür etmek, bize değişimin tüm deneyimlerin kalbi olduğunu ve aracılık gücümüzün o kadar da fazla olmadığını hatırlatır. Hastalarda değişim, yaşamın daima değişen ritimlerine açıldıklarında kendisini gösterir.

Bir hikayeye sahip olduğumuzda, onu oluşturan içerikleri de zihnimizde tutmamız gerekir. Eğer bir salata yapıyorsan bu kolaydır, çünkü salatayı oluşturan malzemeler kolayca ayrı ayrı belirlenebilir. Ancak fırında pişen bir şey, örneğin bir tabak lazanyayı oluşturan malzemeleri belirlemek pek de kolay değildir. Çünkü bu durumda maruz kalınan ısı malzemelerde bir çeşit dönüşüm yaratmış ve bir araya gelen tatlar yekpare bir lezzet oluşturmuştur. Terapistin klinik uygulama ortamında bilinçli olmasının işlevi, hastanın doğrudan deneyimin çiğ yemeğini yiyebilmesine yardımcı olmaktır. Deneyimi alışkanlık ve varsayımların fırınına vererek pişirdiğinde vitaminlerinin çoğunu öldürürsün. Hastanın, deneyimlerinin tazeliğine yakın kalmasına yardım etmen ve yekpare hikayelerini inşa ettiği süreçleri görmesi için destek olman gerekiyor. Evet, dünyanın büyük bir bölümü hikayelerden oluşturulmuş olduğu için bu dünyada iş görebilmek adına hikayelere sahip olmaya ihtiyacımız var. Ancak aynı zamanda şunu da görmeliyiz ki anlattığımız her hikaye sadece bir hikayedir. Sadece bir versiyon. Sunabileceğimiz motifler arasındaki tek bir motif – Bir hikayeye yakalanıp onu gerçek olarak ele aldığımızda berraklığımızı kaybederiz.

Terapinin sonunda aktarımdan çıkan hasta, artık terapistin sıradan bir insan olduğunu görebilir. Bu belirli diğerinin özel biri olduğuna dair rüya sona ermiştir. Ancak bu durum rüya görmeyi durdurmaz. Rüyalar devam eder. Analiz rüyasını bitirirsin ve bir başka rüya, belki de 'Budizm' rüyasını seçebilirsin. Rüya rüyayı takip eder ve rüyalardan her biri gerçek ve doğru görünür. Lüsid rüya, rüyada uyanık olmak, rüyaya katılaştırmaksızın veya kavramaksızın katılma imkanı sunar.

Bölünmüş bir benlik fikri, "ben sadece benim" şeklindeki alışılageldik algımızı sorguladığı için hayli şok edici olabilir. Ancak aslında ne bölünüğüz ne de bir, bizler çeşitliyiz, bizler sayısız enerji biçimleriyiz. Çeşitliliğimiz bazen tutarlı, bazen tutarsız görünüyor. Çeşitliliğimize notalara ve orkestra şefine ihtiyaç duyan bir orkestra gibi davranmak yerine, kendisini olduğu gibi göstermesi ve dünya ile birlikte çalışabilmesi için izin verebiliriz. Oluşagelişimiz dinamik ve ilişkiseldir ve bu nedenle kendimiz hakkında yaptığımız her açıklama bağlamsal olarak geçerli, ancak içkin olarak geçersizdir. Dengeli bir insan olmak, kendimizin birçok farklı yönü için grup terapisi sağlayabilme yeteneğine sahip olmaktır.

BILGELIK VE ŞEFKAT

Bilgelik ve şefkat dengesi oldukça önemlidir. Bilgelik enginlik verirken, şefkat ise bağlantı verir. Bu iki yön birbirine bağlıdır ve kalbin içerisinden bir kuşun iki kanadı gibi açılır.

Şefkat diğerleriyle olan bağlantımızın hakikatine uyanmaktır. Bu bağlantılılık daima halihazırda buradadır ve biz farkına varmadan önce dahi mevcuttur. Şefkatin niteliği bağlantılılıktır.

Tüm çeşitli tantrik uygulamalar, bedenimizde yer alan ve enerjinin bedendeki kanallarda hareket etmesini kısıtlayan düğümleri çözmeye hizmet eder. Bu dünyanın sonsuz girdabının içerisinde devinmek için daha fazla esneklik ve kapasiteye sahip olabilmemize izin verir. Bu görüşe göre bilgelik; açık mevcudiyette, oluşun kavranılamaz zemini ile çabasız ikiliksizlikte gevşemekken, şefkat ise anbean kendisini gösteren vaziyet neyi gerektiriyorsa o olmaktır. Gerçekte kim olduğumuzu biliyorsak, hiçbir şey olduğumuzun bu idrakiyle gerekli olan her şey olabilme potansiyeline sahibizdir.

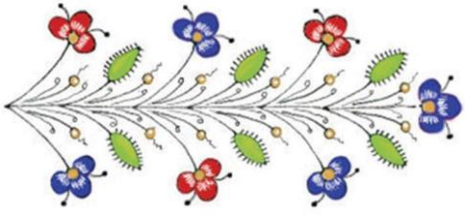
Kendimiz ve diğerlerinin geniş yelpazedeki aldanışlarını gördüğümüzde alışkanlığa dayalı yargılayıcı tutumumuzu bırakabilirsek, kendimize ve diğerlerine karşı daha fazla duyarlılık geliştirebiliriz. Hayatın karmaşıklığına uyumlanmamız, kendimiz ya da diğerlerini düzeltmeye giden kolay bir yolun olmadığını görmemize yardımcı olur. Hepimiz hem aldanış hem de ondan uyanma olasılığına sahibiz. Fakat bu 'düzeltilmek' ile aynı şey değildir. Boşluk ile, doğmamış farkındalık ile bütünleşmek ne hayatın problemlerini ortadan kaldırır ne de bizleri 'daha iyi insanlar' haline getirir. Bu bütünleşmenin açtığı uzay, tezahür eden motiflerin oldukları gibi, gelip geçici ve tesirli olmalarına izin verir. İster faydalı, ister zararlı olarak yargılansınlar, boşlukta onların tümü boştur. Bu onların gerçekte nasıl olduğudur. Boşluğa açıldığımızda, kendisini gösteren şefkat şeyleştirmeden yoksundur; bu şefkat, ne kendimizi bir nesne ya da araç haline getirir ne de diğerlerini bir nesne ya da araç haline getirmemize neden olur. İnsanları kendi gündemlerimiz, kendi amaçlarımız için kullanacağımız şeyler haline getirmek tüm öğretileri saptırmanın, boş ve asılsız tabiatlarını görmeksizin onları değiştirmek istemek ise çatışma ve şiddetin garantili yoludur.

Her şey bir yanılsama, içkin bir esastan yoksun salt görünüştür. Bilgelik her şeyin bir yanılsama olduğunu görmek şefkat ise görüngünün içkin bir gerçekliğe sahip olduğuna inanma aldanışından kaynaklanan yanılsamaya hapsolmuş varlıklara karşı itinalı ve yardımsever olmaktır.

Bilgelik ve şefkat varoluşumuzda nasıl etkinleştirilir? Esas olarak bilgelik, varoluşumuzun asılsız doğasını anlamakla ilgilidir. Ancak bu her şeyin bir vehim olduğu ve bu yüzden de hiçbir şeyin önemi olmadığı anlamına gelmez. Çünkü bilgelik şefkatten ayrılamaz ve şefkat de her şeyle ve herkesle olan bağlantımızın dolaysızlığını hissetmektir. Şefkat; rahat, açık ve bağlantılı olmanın hem temel hem de etik bir katılım becerisinin kendisini göstermesine izin verdiğine güvenmektir.

Diğerlerine yardım etmek, kendimiz ve diğerleri arasında özel bir köprü kurmayı gerektirmez. Çünkü zaten daima halihazırda ben ve diğerinin birlikte belirimini içeren bir dünya içerisindeyiz. Ancak yine de kendi düşünce ve inançlarımıza göre, dünya yalnızca kendimiz ile dolu, öz-referanslı bir yer olabilir. Yüksek bir duvar tarafından korunmuş veya kısıtlanmış şekilde kendi içimizde yaşıyor gibi göründüğümüzde, otonom bir varlık olma algımız artar. Ancak bu bireysel kimlik algısı, aslında enerji alanı içerisindeki enerjetik bir yankılanımdır. Yani bizler iletişimiz ve ikamet ettiğimiz alanla birlikte değişiyoruz. Bizler enerjiye yanıt veren enerjiden başka bir şey değiliz.

Diğer varlıklar dünyamızdır. Onlar opsiyonel ilaveler değillerdir. Diğerlerini kendimizden ve birbirlerinden ayrı gördüğümüz sürece, onlara katılmak ya da onlardan daha da uzaklaşmak adına çaba göstereceğiz ve bu çaba da bizi yapaylığa mahkûm edecek. Bunda hepimiz birlikteyiz; her ne kadar 'bu'nun ne olduğu tanımlanamayacak ve ona değin her anlaşma daima yanıltıcı olmaya mahkûm olacak olsa da. Birlikte belirim gerçeğini tatmak, diğerleri için erişilebilir olmanın nefes alıp vermek kadar doğal olmasını sağlar.



BILGELIK VE ŞEFKATIN BIRLIĞINI UYGULAMAK

GÖRÜŞ

Kendi gerçek doğamız, aslında ne ve nasıl olduğumuz, bir 'şey' değildir. O içerisinde çok sayıda görünüşün yayılıp geri çekildiği bir açıklıktır. İyi ve kötünün her ikisi de zihnin boş bir oyunudur. Bunu görerek olan her şeye umut ve korkudan yoksun bir şekilde açılırız.
Uzay tüm koşullanma ya da kirlenmenin ötesinde ve yok edilemezdir. Kendi enginliğimize uyanarak önyargı ve seçimlilikten, diğerlerini kontrol etme ve onları arkadaş veya düşman olarak tanımlama dürtüsünden özgürleşiriz. Kazanç ya da kayıp düşüncelerine sahip olmayarak ışık ve sevgi vererek karanlık ve acıyı kabul edebiliriz. Tüm görüngünün boşluğu tek gerçektir. İyi ya da kötü, arzu edilen ya da edilmeyen gibi etiketlemeler, sonu gelmez tepkisellik ve huzursuzluğu sürdüren koşullanmış bağımlı kanılardan ibarettir.

UYGULAMA

Bir uygulama olarak oluşumuzun merkezini, kalbimizi sonsuz açık mavi bir gökyüzü olarak imgeleriz. Zeminimiz, temelimiz bu sonsuz uzaydır. Şimdi bu açık mavi uzaydan kendisini göstererek dışarıya yayılan ve olası tüm yerlerdeki tüm varlıklar ile bağlantı kuran gökkuşağı ışığı hüzmeleri imgeliyoruz. Gökkuşağı ışığının hüzmeleri, boşluğun kutsaması tüm varlıklara dokunuyor ve onları kendi doğal nitelikleri olan ışığa uyandırıyor. Ardından bu varlıkların tüm kısıtlanmışlıklarının, kendilerine ve diğerlerine karşı tüm zarar verme yollarının, karanlık gölgeler, korkutucu şekiller ve zehir biçiminde kendilerini göstererek bize doğru yöneldiklerini imgeliyoruz.

Tüm bu karanlık üzerimize, tam olarak kalbimizin sonsuz mavi gökyüzüne doğru geliyor ve onun içerisinde çözülüyor. Kendimizi tüm varlıkların tüm acı ve kısıtlanmışlıklarını kabul etmeye açtık. Peki bunu yapan kim? Farkındalığımız, bilgelik ve şefkatin ayrılmazlığı. Karanlık böylece dar ego kimliğimize değil kalbimizin açık sonsuzluğuna geliyor. İmgelemeyi sırasıyla gökkuşağı ışığı hüzmelerinin kalbimizden çıkarak tüm varlıklara gidişine ve onların zorluklarının bize gelişine odaklanarak yapıyoruz. Üzerine doğru gelen ızdırabın çok fazla olduğunu hissedersen, odağını basit bir şekilde kalbinden yayılmakta olan gökkuşağı ışığına çevirebilirsin.

İŞLEV

Bu egomuzun yapamayacağı bir iştir. Mesele kendimizi sınırlarımızı aşmaya zorlamak değildir. Kahramanca mücadele bizleri ikilik aldanışından özgürleştirmeyecektir. Böyle bir mücadele yüksek ve alçak, iyi ve kötü gibi zanlarımızı daha da doğrulayacaktır. Açık kalp ikiliğin ötesindedir. O bir pozisyon, hal ya da inanç değildir. O hiçbir şeyin karşısında durmaz. Sonsuz boş zihin her şeyi sunabilir ve her şeyi kabul edebilir, çünkü karşıtlık ya da ihtilafa girmekten münezzehtir. İkiliksizlikten; buna karşı şu, bana karşı diğeri anlayışından özgürdür. Bu özgürlükten yoksun olduğumuzda şefkatimiz sınırlarına kolayca ulaşacak ve egomuz haykıracaktır, “Peki ya ben!” Bu oldukça sade uygulama bilgelik ve şefkatin bütünleşmesidir. Şefkat diğer varlıklara karşı sınırlar ya da engellere sahip olmamak, bilgelik ise kendini boşluktan, her şeyin zemininden ayrılamaz halde bulmaktır. Boşluk sadece biz ve kalbimizi değil tüm diğer varlıklar ve tezahür eden her şeyi işaret eder.

Boşluk tüm görüngünün içkin bir gerçeklikten yoksun olduğunu imlemektedir. Görünüş özgün ve belgindir, ancak belirleyici bir bireysel öze sahip değildir. Dolayısıyla görünüşler hem var değillerdir hem de yok değillerdir; onlar zihnin yaratıcılığı olan asılsız biçimlerdir. Zihin her şeyi yaratır ve her şey de bir zihin deneyimi olarak var olur; doğmamış ve durmak bilmeyen bir şekilde. Bu, zihnin kavramsallaştırmanın ötesindeki dolaysızlığıdır.

Normalde bizler bir çeşit kaba benzeriz, örneğin çay bardağımız ancak belirli bir miktar sıvı alabilir ve ona bir galon dolusu su koymayı denediğinde, bu evinin içerisinde bir gölete sahip olacağın anlamına gelecektir. Alışılageldik düşünce ve hislerimiz ile özdeşleşmemiz sebebiyle kendimizi sonlu ve tıpkı küçük bir bardak gibi sınırlı olarak ele alıyor, fazlasını kabul edemiyor ve kolayca istila edilmiş, boğulmuş hissediyoruz. Ya da bunun yerine sonsuz zeminimize açılmadan kendimizi sonsuz olarak ele alıyor, çok fazla yapıyor, çok fazla sunuyor ve tükenip çöküyoruz.

Bu kendini sonsuz açık mavi gökyüzü olarak imgeleme uygulamasının amacı benlik kabını açmak ve böylece onun sonsuzca verebilen ve sonsuzca alabilen uzay ve kaynak olmasını sağlamaktır. Ne kadarını kaldırabiliriz? Bu şu anda kim olduğumuza bağlıdır. Eğer büzülmüş ve ürkmüşsek fazla bir şeyi kaldıramayız. Ancak daha az kaygılı ve daha rahatsak daha fazlasıyla başa çıkabiliriz. Öz-referanslı egomuzla özdeşleştiğimiz sürece olan biteni kabul edebilmek için kısıtlı bir kapasiteye sahip oluruz. Aksine açık yönümüzde olduğumuzda, hiçbir şeyi kaldırmak ya da hiçbir şey ile başa çıkmak zorunda kalmayız. Çünkü bu yönümüzde dünyayı sırtımızdaki bir yük olarak deneyimlemeyiz. Böylece hiçbir şey ve her şey mümkün olabilir.

Bu uygulamada yaptığımız şey vites değiştirmektir; kimliğimize uymayanı dışlamayı, kısıtlı, dar ve savunmacı olmayı bırakmaktır. Kendimizi düşünceler, hatıralar ve duygulardan oluşan özdeşleşimlerden özgür kılarak sonsuz, doğal, yaratılmamış zihne gevşeriz. Bu kısıtlayıcı faktörlerin kaynağı ve alanı bu zihnin kendisidir. Bunu görmek kendimizi onların kısıtlayıcı gücünden özgür kılmanın anahtar yoludur.

Tibetçe'de bu uygulamaya tonglen denilir: tong pozitif olanı diğerlerine vermeyi ve len ise negatif olanı diğerlerinden almayı işaret eder. Bu alışılagelmedik bir takastır. Genellikle diğerlerinden iyi olanı almayı ve onlara problem ya da kaygılarımızı vermeyi isteriz. Eğilimimiz bencil ve "önce ben" tutumunda olmaya yöneliktir. Oysa bu uygulama ile diğerlerini önümüze koyarız. Ancak ilginç bir şekilde bu kendimiz pahasına da değildir. Bu şehit olmak ya da kendini kurban etmek ile alakalı değildir. Bu, alışılageldik benliğin bir yanılsama, asılsız bir inşa olduğu gerçeğine iştirak etmek ve dolayısıyla onun farkındalık okyanusuna çözülmesine izin vermektir. Burada bir kayıp olmamakla birlikte, her şeyin gerçekte nasıl olduğunu görmenin kazancı vardır. Bunu görmenin, bu olmanın bilgeliği şefkatten ayrılmazdır.

ÇEŞİTLİ

Küçük bir çocukken kalabalıkta endişelenir ve özellikle partilerden nefret ederdim. Çünkü o zamanlar İskoçya'daki partilerde çocuklar bir "parti numarası" yani genellikle bir şarkı, şaka ya da şiir öğrenip icra etmek zorundaydılar. Yedi yaşlarındayken sınıf arkadaşlarımdan birinin evindeki bir partiye gittiğimi hatırlıyorum. Noel zamanıydı ve her çocuk kendi küçük şarkısını söyledikten ya da numarasını yaptıktan sonra ağacın altından bir hediye alacaktı. Ama ben bir şey yapamayacak kadar utangaç hissediyordum. Sonunda annem gelip beni aldı, ancak dönüş yolunda yürürken küçük hediyemi alamadığım için ağlamaya başladım. Annem de bunun üzerine geri dönüp hediyemi alabileceğimizi söyledi. Böylece arkadaşımın evine geri döndük ve hediyemi kazanmak için gereken niteliklere sahip olmasam da, annemin lütufkâr gücü sayesinde hediyemi aldım ve çok mutlu oldum. Partiye ev sahipliği yapan çocuğun annesi, "Evet, tabii ki bunu alabilirsin, James" dedi. Şimdi de durum aynı. Buda potansiyelimiz en başından beri mevcut. Onu herhangi bir zamanda alabiliriz. Ama eğer utangaç ve kendi kendimize uyanmamızı sağlayacak niteliklere sahip olmadığımızı hissediyorsak, o zaman Padmasambhava elimizden tutacak ve hediyemizi aldığımızdan emin olacaktır. Her şey sadece bize bağlı değildir.

Meditasyona başlarken açık mavi gökyüzü hissimiz herşey için yeni bir başlangıç sunar. Orta kısım eski, katı ve sözde kalıcı olanın dağılıp gitmesine imkan verir. Meditasyonun sonu ise bir yeniden doğuştur, oluşun doğmamış akışında. Bu uygulama asla bitmez.

Dışsal davranışımızı radikal bir şekilde değiştirmemiz gerekmiyor, çünkü Patrul Rinpoche'nin işaret ettiği gibi, değişime ihtiyaç duyan görüngünün belirim biçimi değil, çözülme biçimidir. Yani, uygulamamız ile hayat her zamanki gibi devam eder, yataktan kalkma, banyo yapma, alışverişe gitme, yemek pişirme vb. Ancak bu faaliyetlere katılım zeminimiz değişir. Böylece kendisini gösteren her şey, ben ve diğeri algımız da dahil olmak üzere, zihnimizin kendisinin açıklığının tezahürüdür. Uygulamaya dzogpa chenpo, yani "büyük kusursuzluk" denir: tüm görüngünün doğal saflığını veya kusursuzluğunu görerek, olayları kontrol etme ve iyileştirmeye yönelik alışılageldik dürtümüzden özgürleşiriz.

Rahatla, buradayız, bu paylaşılan ifşaat ya da diğerleriyle birlikte belirim anındayız. Bu sonsuz ikiliksizlik içerisinde bizler, tamamiyle anın parçası olarak spontane yanıtlayıcılığız.

Diğerleriyle ilişki kurarken, onların aldanış ve kısıtlanmışlıklarını bilgeliğimiz için yakıt olarak kullanabilirsek, onların katkısını fark edebilir ve onlara minnettarlık duyabiliriz. Bu onlara karşı cömert olmamızı sağlar ve bu sayede onlar da kısıtlanmış kimlik biçimleriyle özdeşleşmelerinden gevşeyebilecekleri alanı deneyimleyebilirler. Teoride bu böyledir. Pratikte, elbette biraz daha zordur.

Budist görüş, anlık belirimler ile sanki gerçekten kendimizmiş gibi özdeşleştiğimizde, orijinal mevcudiyetimizin açık enginliğini nasıl kaybettiğimizi anlatır.

Açıklık belirlenmemiş anı gün yüzüne çıkarır. Konuşmadan, hareket etmeden, düşünmeden ve eyleme geçmeden önceki uzay. İleriye atılarak bu anı, ne istediğimiz temelinde dolduracak ve böylece gelecek anda ne olacağını bilerek açıklığı örtecek miyiz? Yoksa gevşeyip açılacak ve olanla birlikte burada mı olacağız? Kontrol etmek yerine açıldığımızda zemin olan uzay ve ondan beliren görünüşlerin iki ayrı "şey" olmadığını görürüz. Onların ikiliksizliği uzayın her şeyi kuşatan yok edilemezliğini ifşa eder. Uzay doldurulur ancak yerinden edilemez, çünkü onu dolduran yine kendi ışımasıdır. Uzay ve ışıma ne aynıdır ne de ayrı – onlar ikiliksizdir. Dünya ve kendimiz tarafından sürprize uğratılmak hayatı taze ve bağlantılı tutar.

Tantrik uygulama dünya algımızı yumuşatmaya yardımcı olur. Önümdeki bu küçük ahşap sehpa katı ağaçtan yapılmış, kendi içerisinde ve kendinden dolayı var olan, katı ve ayrı bir varlık olarak görünüyor. Sehpa ve kendim açık bir şekilde iki ayrı varlık gibi görünüyor. Sehpanın da kendimin de ayrı gerçeklikleri kendilerinde içkin gibi görünüyor. Ancak yine de sehpa da kendim de, bana kendi deneyimim yoluyla ve onlara ilişkin kendi deneyimim olarak kendilerini gösteriyorlar. Onlar zihnim için ve zihnimdeki deneyimlerdir. Onların durumu kendilerinde içkin değil, kendi deneyimim ve kendi deneyimime değin yorumuma bağlıdır ve hem yorumlanan deneyim hem de yorum farkındalığın aynasındaki gelip geçici yansımalardan ibarettir. Tanımlayıcı, yorumlayıcı ve yargılayıcının tümü "ben" gibi hissedilen ego işlevleridir – ancak onlar deneyimleyenin kendisi, saf, açık, çıplak farkındalık değildir. Meditasyon, bizleri "şeylerin" tanımları ve "niteliklerine" odaklanmak yerine, deneyimin gerçek deneyimleyicisinin kim olduğunu bulmaya yöneltir. Bu, her şeyi özgür kılan tek araştırmadır.

Budist görüşte bilgeliğin kalbi açıklık veya boşluktur. Diğerleriyle birlikteyken zihinsel süreçlerimizi gözlemleyerek kendi geçmiş deneyimlerimiz, bilgimiz ve vehim yansıtmalarımız yoluyla diğer insanlara ve kendimize değin algımızı nasıl inşa ettiğimizi görebiliriz. Bunların tümü son derece gerçek gibi görünen ancak aslında açık ve boş zihnin uzayında belirmekte olan asılsız, büyülü inşalardan ibarettir.

Meditasyonda, düşüncenin kendisini gösterdiği anda mevcut olmaya başlayabilir, böylece “sinirliyim”, “yorgunum” veya “annemi aramalıyım” gibi bir his ya da bilgi üreten bir düşünce belirdiğinde onun tarafından nasıl aniden yakalanıverdiğimizi görebiliriz. Meditasyonda oturuyorum ve bir düşünce kendisini gösteriyor: “Bugün annemi aramadım.” Şimdi eğer meditasyonum çok güçlü değilse, annem oldukça güçlü olduğundan fırlayıp telefona sarılacağım. Eğer meditasyonum biraz daha güçlü olsaydı bu düşünceyi bekletebilir, meditasyondan sonra elbette annemi arayacağımı bilerek içeriğine bir miktar dikkat bırakarak biçiminin akıp gitmesine izin verebilirdim. Peki ben, düşünce ve annem arasındaki ilişki nedir? Düşünce bağlanma vasıtası, sözde iki ayrı gerçek varlık olan ben ve annemi birbirine bağlayan tutkaldır. Ancak düşünce hiçbir iz bırakmaksızın gözden kaybolur ve bu anda annem ve ben algısı da yok olur. Bu yok oluş çabasızdır. ‘Özne’nin geçicilik ve boşluğu belirgin olduğunda gökyüzü zihnimiz kendisini gösterir.

Meditasyonda düşüncelerimize yönelik bir açıklık ve sevecenlik ve dünyanın şefkatini kabul edebilmek için de bir kapasite geliştiririz. Bu, dünyanın bizi destekleyen şefkatidir. Dünyaya karşı hareket edermişçesine her şeyi kendi başımıza yapmak zorunda olsaydık tükenirdik. Ancak gerçek gücümüz çevremizde ve içimizde devinen dünya ile birlikte çalışabilmekten gelir.

Bizler dünyalanmış durumdayız, bizler dünyanın parçasıyız ve bu da bizim gücümüz. Düşüncelerimiz, kendi ürettiğimiz şahsi düşünceler olarak değil, içimizden geçmekte olan dünyanın düşünceleri olarak geliyorlar. İkiliksizlikte mevcut olduğumuzda ihtiyacımız olan tüm güç ve zenginlik bizler için serbestçe erişilebilirdir.

Varoluşsal bir korku kendisini gösterdiğinde, ondan yüz çevirmek yerine ona doğru dönmeli, ona açılmalı ve onun aslında ne olduğunu ifşa etmesine izin vermeliyiz. Korku ve endişe kendisini gösterdiğinde hızla fikirler, yorumlar ve varsayımlar ile sarılıp sarmalanır, bu durumda olanın çıplak sadeliğini görmek oldukça zorlaşır. Böyle bir deneyim göz korkutucu görünebilir ve onunla yüzleşmeye kalktığımızda genellikle kahraman kipine kayarız. Böylece hasmımız ile yüzleşme ve onunla çarpışmamızı ego-benliğimiz olarak gerçekleştiririz. Bu yolla acılı bir biçimde de olsa sabır ve cesaret gibi nitelikler kazanabiliriz ve bu kullanışlıdır. Ancak Dzogchen bakış açısına göre amacımız kahraman olmak değil gökyüzü gibi açık olmaktır. Gökyüzü içerisinden her şeyin geçmesine izin verir – uçaklar, fırtınalar, gökkuşakları – onlar kendilerini gösterir ve gözden kaybolurlar, ancak gökyüzünün kendisine dokunamazlar. Dokunulmaz vajra zihni, engin boş gökyüzü gibidir – mücadelesiz, sınırsız ve yansızca her şeyi kabul eder.

Temel shine veya shamatha meditasyonu uyguladığımızda, sadece nefesimize odaklanırız. Niyetimizin atını dikkatimizin pulluğuna bağlar ve onu burun deliklerimizdeki küçük çift karık ile hizalarız. Ardından istikrarlı bir şekilde toprağı süreriz. Aramızda kaç kişi on beş dakika boyunca düz bir çizgide toprağı sürebilir?

Alışageldik ikilik algımız ile yaptığımız ve bize olan her şey görüngünün içkin gerçekliğinin bir doğrulanışıdır. Bu, neyse ki ya da ne yazık ki gerçeği görmezden gelmeden kaynaklanan bir vehimdir. Bu algı ile başarılı oluşumuz, başarısız oluşumuz, mutlu oluşumuz, üzgün oluşumuz, her deneyim, her eylem, özne ve nesnenin ayrı ve gerçek olduklarına dair bir kanıt olarak ele alınır. Metinler bu nedenle samsara'nın sonsuz olduğunu söylerler. Yanlış bilgi, yanlış yorumlama ve aldanış akışını sürdüren kendimiziz ve eğer ne yaptığımızı göremezsek bu saçmalık sürüp gidecektir. Ancak dikkatle bakar ve varsayımlarımızı nasıl gerçekler olarak ele aldığımızı görebilirsek, inançlarımızın sözde doğruluklarını sorgulamaya başlayabilir, onların inşalardan ibaret olduklarını anladığımızda ise görünen her şeyin özsüz bir yanılsama olduğunu idrak edebiliriz. Gelgelim, derin ve engin aydınlanma kendimizin, öznenin, düşünenin, bilenin, yapanın da aslında zihnimizdeki deneyim motiflerinden ibaret olduğunu gördüğümüzde gerçekleşir. 'Kendim', 'kimliğim' zihnimin oyunu olan ele avuca sığmaz enerjinin bir motiflenme dizisidir. Peki ya zihnim nedir? Nerededir? Nasıldır? Bu büyük bir kapıdır. Daima açık bir kapı, daima bizim olan özgürlüğe açılan kapı.

Onu doğrudan olarak bulmak, ondan tereddütsüz bir şekilde geçmek ve geriye dönmemek ya da bir başka şey aramamak – bu dzogchen'in dünyamızdaki kökenidir. Bu Garab Dorje'nin üç cümlesinin hediyesidir: açıl, şüphe etme, açık al.

Dua ikiliksel ayrılığın yapısını, özlem duyma enerjisini pekiştirmek için kullanan ve böylece sıradan kimliğimiz ile ilahi biçimin boşluğumuzu ifşa etmek üzere birlikte titreşmesini sağlayan bir yöntemdir. Büyük bir inançla dua ettikten ve dört inisiyasyonun ışığını kabul ettikten sonra, Padmasambhava başının üzerine doğru geliyor ve kalbinde sıcak hisler uyandırıyor. Ardından büzülerek bir ışık topu haline geliyor ve kalbine doğru iniyor. Bu ışıltılı mevcudiyetin içine, en derinlerine doğru geldiğinin farkındasın. İstediğin her şey, bir diğer kişide, bir diğer nesnede özlem duyduğun her şey şimdi bu ışıyan mevcudiyet olarak kalbinin içerisinde mevcut. Ona tamamen açılıyor ve onun içerisinde çözülüyorsun. Ardından bu ikiliksiz tek ışık topu da büzülerek bir nokta haline geliyor ve çözülüyor. Şimdi sadece açıklık, boşluk var. Bu enginlikte kalırken görünüşler yavaş yavaş tezahür etmeye başlıyor. Görünüşler bu uzaydan, bu uzayın gösterimi olarak tezahür ediyor. Böylece olan her şey Padmasambhava'dır.

Gerçek şifalanma zihnin bütünleşik üç yönüne uyanmaktır, açıklık, berraklık ve yanıtlayıcılık. Bu beş zehirin, bağlanmanın ve kendisini gösteren tüm ızdırapların kökü olan temel cehaleti kesip atar ve böylece gerçek şifalanmayı sağlar.

Çevremizde bizi destekleyecek yeteri kadar faktör varsa iyi görünürüz. Ancak bu bir sihirbazın el çabukluğu oyununa benzer. Bizler aslında dürtüsel, tepkisel ve istikrarsız olmamıza rağmen kendimizi kolay ve çabasızca sağlam olduğumuzu düşünmeye inandırıyoruz. İstikrarsız olmamızın sebebi kötü veya tembel olmamız değil görüngünün gelip geçici olmasıdır.

Kendilik algımız sıklıkla sabit bir 'şey', içkin bir öz olduğumuz algısını taşır. Ancak aslında nasıl olduğumuza bakacak olursak, sabit veya belirlenebilir olmadığımızı görebiliriz. "Kendimiz" aslında anbean kendisini gösteren bir "kendileşme", oluşumuzun açık ve boş potansiyelinin dinamik interaktif ifşaatıdır. Buna karşın öz-referanslı kendileşme bir hikaye düzenlemeye benzer. Böylece deneyim anları "kendimizin" sözde süregelenliğini ve bütünleşikliğini doğrulayan, görünüşte tutarlı bir hikaye oluşturacak şekilde organize edilir. Ancak "kendimiz" içkin bir varoluşa sahip değildir ve kendimizi öz-düşünümsel bir şekilde halihazırda var olan bir şey olarak doğrulayan düşünceler ile anbean biçimlenir.

Hepimiz öz-inşa etkinliğine kapılmış durumdayız ve bu etkinlik, bu inşa olayını görmezden gelme ve gerçek bir varlık olarak süregelen bir varoluşa sahip olduğumuzu varsaymamız ile de bağlaşıktır. Bu noktada girişilen muazzam miktarda düzenleme dikkatimizi oluşumuzun açık zemininden uzakta tutar. Sosyal nezaket, diğerlerinin hikayelerindeki tutarsızlıkları tolere etmek anlamına gelir: " Tutarlı olmadığımı söylemezsen tutarlı olmadığını söylemeyeceğim!" Bu bireysel merkez-sahnenin dramasını durmak bilmeyen bir üretim halinde tutar.

Dikkatle baktığımızda, düşünce ve hisler ile birleşerek onlarla özdeşleşip, onları 'ben' gibi hissettiğimizde, benlik algımızın oluşturuluş ya da yaratılış sürecine nasıl dahil olduğumuzu görebiliriz. Bu düşünceler, aslında bana kim olduğumu gösteren aynalar ya da röntgen filmleri değillerdir. Onlar kendim olarak ele aldığım yapının yapı taşlarıdır. "Kendim" ve "ben" düşünceleri ile birleşme yoluyla, kendim, açık potansiyelim 'ben' haline geliyor. Şimdi bu netlik ile "kendimizin" hakkında düşünmediğimizde kim olduğunu görmeye yönelebiliriz.

Budizm oldukça radikal ve rahatsız edici bir şeyi işaret eder. Metinler içerisinde, potansiyelimizin bir parçasını bütün olarak ele aldığımız bir rüyada olduğumuzu ifade ederler. Bu rüya belirli bir neden ve olaylar dizisinden inşa edilmiştir. Geçmişte yarattığımız sebeplerden dolayı bu insan boyutunda doğduk, diğer insanlarla aynı türden bir karmayı paylaşıyoruz ve bu sözde paylaşılan vizyonumuz, aldanışın gerçek olduğuna değin inancımızı destekleyerek bizleri araştırmaktan alıkoyuyor.

Bir süre sonra bu alana erişimimizi sağlayan nedensel kuvvetler tükenecek ve kendimizi bir başka alanda, bir başka hologramda, bir başka deneyim arenasında bulacağız ve muhtemelen orası burası kadar hoş bir yer olmayacak. Öyleyse samsaranın rüya dünyasından uyanmalıyız.

Nasıl yaşaman gerektiğine değin hiçbir doğru kural kitabı yoktur. Hepimiz kendi sezgilerimizle hareket ederiz ve bu durumda en iyisi gözlerimizi, kulaklarımızı ve kalbimizi açık tutarak dansta kalmaktır. Elbette bizlere genel olarak neler yapılacağını söyleyebilecek çok fazla kural kitabı var, ancak hayatlarımız 'genelin' içerisinde yaşanmıyor. Bizler uzay ve zamanda hayatlarımızın her anının biricik özgünlüğü ile yer alıyoruz. Kendi gözlerimizden sadece kendimiz görebiliriz – bunu kabul etmek egonun dünyasının yalnız bir yer olduğunu açığa vurur. Bu gerçekten, paylaşılan genellemeler yoluyla sakınmaya çalışabiliriz, ancak yine de özgünlüğümüz biriciktir. Harita ve kural kitapları bizlere bir şeyler hakkında, onları henüz deneyimlemeden önce bilgi sahibi olma algısı verebilirler, ancak burada, bu taze vaziyet içerisinde ve onu yanıtlamak zorunda oluşumuzun canlı deneyimi dinamik serimlenişin içerisindedir. Öyleyse, haritalara mı güveneceğiz, yoksa taze gerçekliğe iştirak edip alana, ikiliksizliğin vücut buluşu olarak mı katılacağız? Eğer ikinci yolu seçersek şuna güvenmeye başlayacağız ki, yolumuzu bulmamızın yolu, dünyada onun kendisini gösterdiği gibiliğiyle yürümektir.

Gelişmek için heyecan, yaratıcılık, genişleme ve yeni olasılıklara duyduğumuz arzu ile konfor, güvence ve güvenlik ihtiyacımız arasındaki gerilimle ikamet edebilmenin bir yolunu bulmamız gerekir. Anahtar nokta hiçbir durum ve olasılığa nihai bir önem algısı yüklememektir. Her şey aynı anda hem önemli hem de değildir.

Deneyim akışı durmaksızın ifşa oluyor. Akışa farkındalıktan ayrı bir şey olarak ya da farkındalığın katılım alanı olarak açılabiliriz. Düşünceler, hisler, duyumlar boşluktan, boşlukta ve boşluk olarak kendilerini gösteriyorlar. Kavramaksızın tatmak her anın zenginlik ve tazeliğini açığa vuruyor. Yapacak bir şey olmadığında beliren hiçbir biçim tarafından dalgalandırılmaksızın farkındalıkta ikamet ederiz. Bu *kadak* – zihnin ilksel saflığıdır. İhtiyaç ortaya çıktığında ise, berraklık alanındaki enerji motifleri olarak bir rüya biçiminde kendimizi gösteririz. Bu da *lhundrup* - ikiliksiz birlikte belirim, şeyleştirmeden özgür şefkat, farkındalığın potansiyelinin ani mevcudiyetidir. Değişmeyen saflık ve ani mevcudiyet ayrılmazdır.

Dzogchen görüşü, bağımlılığımızın; ikiliksel oryantasyonumuz, karşıt kategoriler, gerçekten var olan ve temel olarak birbirinden farklı gibi görünen kutuplar oluşturmamızdan ileri geldiğini işaret eder. Bu kutuplardan en temeli, diğerleri ve etrafımdaki çevreden ayrı olarak var olduğum algısını üreten ben ve diğeri inancıdır. Bu tesis edildiğinde, kazanma umudu ve kaybetme korkusu diğerleri olarak ele aldığımız her şey ile ilişkimizin düzenleyici ilkeleri haline gelir.

Zihin benim sahip olduğum bir şey değildir. Aksine ben zihnin bir inşaasıyımdır. Bu gerçeğe iştirak etmediğimizde, görüngünün bağlamdan ayırıcı şeyleştirilmesi ve "kendimiz" de dahil olarak üzere zihnin yaratıcılığının görünüşlerinin kavranılmasıyla zihin açıklığı görmezden gelinir.

Meditasyon uygulamasının kalbi, ego benliği algımıza yönelik olan alışkanlığa dayalı yanlılığımızı dengeleme ince işidir. Bu yanlılık, bizlere aslında sahip olmadığımız bireylik, önemlilik ve merkezilik hislerimizi vermektedir. Bu bir paradokstur ki gerçek merkezimiz bulunamaz. Çünkü o, her yerde mevcut ancak yakalanması mümkün olmayan uçsuz bucaksız doğmamış farkındalığımızdır.

Olana açılarak meditasyon yapmaya başladığımızda, ilk zamanlarda bu biraz hızlı flörte benzer, aşk arayışıyla bir araya gelen çok sayıda yabancı çiftler oluşturarak beşer dakika oturup birbirlerine kendilerini tanıtmakta ve ardından diğer kişilere geçmektedirler. Tek gerçek aşkımı bulabilecek miyim? Meditasyonda gerçekte kim olduğumuzu bulmak isteriz ve bunun için kendisini gösteren tüm adayları gözden geçiririz. İlginç, çekici, sürükleyici, ayartıcı; düşünce üzerine düşünce beliriyor ve "Sev beni!" "Birleş benimle!" "Ben aradığın şeyim." deyip ortadan kayboluyor, ardından bir yenisi geliyor ve o da bu eski sözcükleri tekrar edip gidiyor. Laf çok ama icraat yok. Tatlı sözler ve sonra güle güle. Dolayısıyla eğer kalıcı aşkı arıyorsak zihnin kendisine açılmalı, tüm bu cezbedici ama bir o kadar da aldatıcı ayartıların peşinden koşmamalıyız.

Elbiseler kendilerini onları üzerine giydiğinde gösterir. Bir elbise gardıropta asılıyken onun nasıl olduğunu gerçekten bilemezsin. Onu alıp çıkarman gerekir, ancak bu bile o elbisenin o an üzerine uygun olup olmadığını bilmen için yeterli değildir. Dolayısıyla bu, ancak onu üzerine giymenle mümkün olabilir. Böylece elbise kendisini, senin onunla ilişkili olarak kendisini gösteren şu anki halinle birlikte açığa vurabilecektir. Aynı şekilde özne ve nesnenin doğası ve hali soyut düşünce ile ifşa edilemez. Anbean burada ve şimdideki deneyimimize açıldığımızda "ben" ve "diğerinin" olanın olduğu gibiliğinin üzerine asıldığını ve onların uyumlu ve gerekli olup olmadıklarını görebiliriz. Çok fazla elbise giymeye alışmış ve alışkanlıklarımız, hatıralarımız ve zihnimizin gardırobunda çok uzun zamandır var olan eski eşyalarımızla sarmalanmış durumdayız. Ancak zihnimizin kendisini gösterdiği gibiliğinin tazeliğinde mevcut olarak, çıplak ve takısız olmaya güven kazanabiliriz. Bu Kuntuzangpo, çıplak oluşumuz, 'dharmadatu'nun vücut buluşudur. Bu dharmakaya, kıyafetleri ancak ve ancak diğerlerinin faydası için giyer – aslında yeni kıyafetler çabasızca belirirler. Ben ve diğeri, iyi ve kötü – böyle tarzlar Buda diyarında demodedir.

Kendimiz olmanın değişken deneyimi çevre ile bağlantılı olarak kendisini gösterir. Çevrenin kendisini gösterdiği gibiliğine daha fazla taze bir şekilde açıldıkça sabitliğimiz de bir o kadar azalacaktır. Bu, dzogchen öğretisinin kalbidir: öz-kimliğimizi kontrol edemeyiz. Kendiliğimiz dünyanın bir parçasıdır ve dünya ile birlikte değişir. Öyleyse değişmesine izin ver ve hareketsizliği daima halihazırda olduğu yerde bul.

İster iyi ister kötü görünsün, bizler kendisini gösteren nesneyi değiştirmek yerine, özdeşleşme ve bağlanma bağını gevşetiyoruz. Bu bağ, nesnenin nitelikleri tarafından değil, bizim tarafımızdan oluşturulur. Özgürlüğün tatlı lezzeti, eğer istersek zaten bizimdir.

Ana meselemiz gerçek mevcudiyetimizi tanımaktır ve bu gerçek mevcudiyetimizi tanıma meselesinde tanınacak hiçbir şey yoktur. Mevcudiyetimiz bir nesne ya da bilgi değildir. Dolayısıyla hiçbir şey elde etmez, hiçbir şey bulmaz ve hiçbir şey tanımayız. Mevcudiyetimiz kaybedebileceğimiz ya da kazanabileceğimiz bir şey değildir. O bulunabilecek bir nesne ya da geliştirilecek bir özne niteliği değildir. İkiliksel algımızı sürdüren kaygılı saplantıyı salıverdiğimizde kendimizi doğmamış farkındalıkta buluruz. Bu, hiçliğe çözünerek tamamen gözden kaybolmak değildir. Bu, biz olan yansımanın, ayrı içkin varoluş aldanışını bırakarak kendisini aynada ve ayna olarak bulmasıdır. Görülecek bir şey ve görecek bir kişi olmadığında kendini-inşanın yalancılığı sabah sisi gibi dağılır ve ikiliksizliğin berraklığı, olduğu gibiliğimizin kendisini göstermesine izin verir.

Öznenin problemi nesne ile çözülemez. Çapraşıklığımız, hissettiğimiz zorluklar, kim olduğumuz ve hayatımızın anlamı ile ilgili belirsizliklerimiz kusursuz nesneyi bulup ona aşık olarak çözülmeyecekler. Hoşlanılan diğeri, kendin olmanın zorluğundan bir süreliğine tatile çıkmanı sağlayabilir Ancak ardından zorluğun hala yerinde olduğunu görürsün. Bu yüzden kendimizle, düşüncelerimiz ve hislerimizle olmayı öğrenmeli ve onların bizi, oluşumuzun gerçeğine götürmesine izin vermenin yolunu bulmalıyız.

Dünyada, dünyanın bir parçası olarak varız ve dünya kendisini bize, bizim kendisine katılımımız yoluyla ifşa ediyor. Kendimize ve diğerlerine, dünyaya katılımımız aracılığıyla ifşa oluyoruz. Bu noktada bize açık olan iki yol var: Ayrı bir birey olarak katılım ya da serimlenen alanın ikiliksiz bir parçası olarak katılım.

Meditasyon uygulaması zihnimizin içeriğini yavaş yavaş değiştirebilir. Ancak çok daha önemlisi, zihnimizin içeriğiyle olan ilişkimizi değiştirecek olduğudur. Meditasyon oldukça sıkıcı olabilir ve bu deneyimin içeriğine olan bağımlığımızın azalmasına ve onun tarafından daha az cezbedilmemize yardımcı olabilir. Bununla birlikte düşüncelerimiz ve hislerimiz oldukları gibi görüldükçe, onlara azalan ilgimiz içerikten özgür farkındalığı tatmaya başlamamıza izin verir. Bu, içeriğin ortadan kalkması demek değildir. İçerik tıpkı eskisi gibi kendisini göstermektedir, ancak sade farkındalığımıza dokunmaksızın.

Düşünceler tarafından yaratılan berraklık bir düşünceyi bir diğerine bağlamakla üretilir. Ancak gevşeme, açıklık ve boşluktan gelen berraklık düşünceden önce mevcuttur. Düşünceler bu farkındalığın parıltılı uçları olarak kendilerini gösterir. Ay ışığında denize bakıyorsun ve kırılan dalgaların uçları gümüşi bir pırıltıyla titreşiyor. Düşüncelerimiz, açık dharmakaya okyanusundan açığa çıkan güzel enerjinin küçük serpinti damlacıkları gibidir. Onlar zihnimizin ışıltılı potansiyelinin sonu gelmez gösterimidir.

Buda potansiyelimiz güvenebileceğimiz bir şeydir. Problem onunla temasta olmamamızdır. Gerçek doğamıza bağlanabilmemiz için kaydırılması gereken bir şey vardır. İhtiyacımız olan, boşluğun debriyajı ile vitesi samsaradan nirvanaya atmaktır. Karmik kimliğimizin vitesinde kilitlenmiş halde olduğumuz sürece, sürüş hızımız ve bu sürüş hızına bağlı olarak algıladığımız çevre biçimi alışageldiğimiz gibi sürüp gidecektir. Oysa boşluğu kullanarak vitesi değiştirebiliriz. Böylece şimdi seyahatimiz mandala modunda ve görünen her şey Padmasambhavadır.

Temel nokta çok basittir. Hayatı fazla ciddiye alma. Geriye dönüp baktığında, geçmişte yaşanan birçok sıkıntının şimdi geçip gitmiş olduğunu göreceksin. Şimdi bu anın sorunlarıyla boğuşuyorsun ve eğer hayatta kalabilecek kadar şanslıysan, gelecekte bunların yerini de başka sorunlar alacak, dolayısıyla mevcut sorunlarını fazla ciddiye alma – onlar sıranın sonu değil.

Deity'nin zihni boşluk, her şeyin zemini olan açık, kısıtlanmamış saf farkındalıktır. Her şey bu zihnin içerisinde kendisini gösterir. Bu zihin, sanki zihnin dışındaymışlarcasına nesnelere doğru hareket eden bir şey değil, kaynağın ta kendisi, özne ve nesnenin içerisinde sonsuz oyunlarını sergiledikleri varoluşun rahmidir.

Bedeni gevşetmeyi, kas gerginliğini ve öz-sunum şekilciliğini bırakmayı öğren. Düzenlemeyi ve engellemeyi salıvererek konuşmanın özgürce akmasına izin vermeyi, kişilerarası yanıtlayıcılıkta mevcudiyet halinde kalmayı öğren. Düşüncelerle, duygularla, hatıralarla ve kendisini gösterebilecek her şeyle özdeşleşmeyi bırakarak zihninin doğmamış açıklığına güvenmeyi öğren.

Bağımlılıklarını bırakmayı, diğerleriyle bağlantına açılmayı ve varlığının doğal enginliğine yerleşmeyi tatbik et.

Deneyimimizin doğrudanlığını örtülemediğimizde, özne ve nesnenin bütünleşik hareketinin sonsuz ifşaatını görmeye başlarız. Bu şu anlama gelir ki, farkındalığımız kavranılabilecek bir şey değildir. Onun daima var olan, kendine ait hiçbir kişisel ve özel içeriği yoktur. O içerisinden sonsuz biçimin ifşa olabileceği bir potansiyeldir.

Hiçbir şey bir şeyden iyi midir? Anahtar soru budur. Bu konuda net olmalıyız. Hayatını mağarada geçiren bir yogi, hayatını boşa mı harcıyor? 'Hiçbir şey'in ortasında her şey vardır; 'bir şey'in ortasında ise hayal kırıklığı vardır.

Meditasyon uygulaması yoluyla zihnimizi açık, boş, ayna gibi enginlikteki kavranılamaz deneyimin akışı olarak deneyimlemeye başlarız. Bu, yaşamımızı istikrarlı, güvenli ve bel bağlanabilir bir şey olarak görmekten oldukça farklıdır. Bu değişim endişe verici olabilir. "Ya nesne değişmezliği ve yineleme saplantısından elde ettiğim güvence ne olacak?" Yapıştığım biçim ve motiflerin sözde bel bağlanabilirliklerinden vazgeçersem, varsayımlarım kaybolur, otomatik tepkilerim yavaşlar ve nasıl davranacağımı veya nasıl kendim olacağımı bilemem. Bu nasıl olur da bir iyileşme olabilir? Pekala, rehavetimiz ancak çevre bunu desteklediği sürece etkindir. Tüm motifler değişime eğilimlidir. Egomuz, kişiliğimiz, benlik algımız – bunların tümü, koşullardaki değişimlere karşı savunmasız olan özsüz motiflerdir. Bunun böyle olduğunu gördüğümüzde gerçekten bel bağlanabilir olanı arayabiliriz. Şaşırtıcı ve tuhaf olan gerçek şudur ki, varoluşun en bel bağlanabilir yönü onun boşluğudur. Görünüşlerin içkin bir öz varlıktan yoksunluğu, aldatıcı bel bağlanabilir sabit varlıklar vehminden özgürleşmenin temelidir.

İçkin bir içerikten yoksun açıklığımız içerisinde ve onun aracılığıyla, tüm hareketler, tüm jestler, gelip geçici şu ya da bunun özgünlüğü olarak anbean kendilerini gösterirler. Bu şekilde dünyaya katılımımız kendisini gösteren enerjinin akışının bir parçasıdır. Bu bizim canlılığımızdır, çünkü artık otomatik pilotta çalışmıyoruz. Şeylere kesin gözüyle bakmıyoruz. Yaşayan dünyayla bağlantımızın tazeliği tarafından dokunuluyor ve harekete geçiriliyoruz. Özne ve nesne durmadan dans edip sonsuz motifler yaratırken, zihnimizin kendisi, gerçek farkındalığımız sakin, berrak ve sarsılmazdır.

Kendisine ait sabitlenmiş bir şekle sahip olmayan farkındalığımız, belirli anlık motifler ifşa ettiğinde, aslında zihnimizin şu anki içeriğinden ibaret olan bu motifler, farkındalığımızın (kalıcı bir kişisel kimlik olarak algılanarak) kendisi gibi görünür. Böylece bu anda biz, doğmamış farkındalığımız, sanki kıskançlığımız, gururumuz, tembelliğimiz, çalışkanlığımızdır. Görünürdeki bu birleşme, özdeşleşme ve bağlanmanın hiçbir esaslı temeli yoktur. Yansıma aynada gibi görünür ve her ne kadar aynaya konulmamış ve aynadan çıkarılamayacak olsa da bir bakıma aynadadır da. Benzer şekilde, düşünceler zihnimizdelerdir ve zihnimiz gibi görünebilirler, ancak onlar zihin ile ne aynı ne de farklılardır. Dolayısıyla zihnin gelip geçici bir içeriğine sanki kendimizmiş ya da değilmişçesine tepki vermemek hayatidir. Müdahiliyet ikiliksel bilincin işidir. O gerçek bir fayda sağlamaz ve zihnimizin gerçekte nasıl olduğu noktasında bizi şaşırtır. Açık zeminin unutulması zihnin enerjisinin esaslı görünmesini sağlar ve samsara'nın tüm vehçelerini de bu yaratır. Öyleyse farkındalık ve onun kendini gösteriminin doğal bütünleşikliğinde kal.

Farkındalığın niteliği burada olanı ifşa etmektir ve burada olan da farkındalığın enerjisidir. Farkındalığın kendisi olarak mevcut olmadığımızda, farkındalığımız ikileştirilmiş özne (kendisiyle özdeşleştiğimiz) ve nesnenin (hoşlandığımız ya da hoşlanmadığımız) gelip geçici biçimlenmelerini ifşa eder. Enerjinin müdahaleci ego bilincimiz olan yönü, temas halinde olduğu her şeyi bu 'nesnelerin' de zihnin enerjisinin bir yönü olduğunu görmeksizin kavrayacaktır.

Örneğin meditasyonda “Olamaz, çok yoruldum, bunu yapamıyorum” diye düşündüğümüzde bunun sebebi yorgunluğun, mevcut olan her şeyin tamamı gibi görünmesidir. Bu durumda, aydınlatıcı farkındalığa iştirak edilmemiştir ve dolayısıyla berraklık kendisini beliren her şeyle birleşmede kaybolan kendimiz olarak göstermektedir.

Bunalmış hissettiğimizde nesne ya da durum büyük ve biz özne ise küçükmüşüz gibi hissederiz. Bu durumda biz, özne zarar görmeye açık ve dengesiz, karşı karşıya olduğumuz nesne-durum ise güçlü ve kaçınılmaz görünmektedir. Ezileceğimizden ve ayakta kalamayacağımızdan eminizdir. Bu aldanıştan tek gerçek çıkış yolu meditasyondan geçer. Boşluk gerçeğine güvenmeli, şeyleştirme ve korkumuzu salıvermeliyiz. Beliren her ne olursa olsun, rahatlığımızı koruduğumuzda önümüzde dağılıp gidecektir. Nesnenin gücü zihnimizin gücüdür – öyleyse onu neden nesneye verelim?

Dharma dinlerken kelimeleri üzerine nazikçe düşüp seni tüm kuşku ve çapraşıklıklarından arındıran yağmur damlacıkları gibi deneyimlemeyi dene, bununla birlikte dinleme esnasında, çeşitli dil bilgisel parçacıkların birlikte çalışarak cümleleri nasıl biçimlendirdiklerini de görebilirsin. Bir cümlenin her bir parçası, bir şeyi oluşa getirmedeki kendi rolünü oynarken, karşılıklı bağımlılık, birbirine bağımlılık ya da bağımlı birlikte oluşum dilde son derece açık bir şekilde kendisini göstermektedir.

Buna katılarak, bedenimizdeki çeşitli merkezlere tesir etmekte olan kelimelerin enerjetik niteliğini de doğrudan olarak deneyimlemeye başlayabiliriz. Oldukça gelip geçici ve karşılıklı bağımlılığa dayalı bir şey olarak dilin ayrı gerçek varlıklar algımızı ayakta tutuyor gibi görünmesi gerçekten hayli hayret vericidir.

Dzogchen *"Her şey en başından beri saftır."* derken biz, *"Hayır, bazı kötü düşüncelere sahibim, gerçekten korkuncum, hakkımdaki bu şeyi kimsenin bilmesini istemiyorum."* diyorsak bu kendimizi doğal saflığımızdan dışlamakta olduğumuzu işaret eder. Diğer insanların da niteliklerimizin berbat olduğu konusunda bizimle hem fikir olması ise bizlere onların kısıtlarını kendi kısıtlarımızı doğrulamak için kullanma imkanı verir. Dünyevi zanlar, kısıtları gerçek olarak doğrularken meditasyon, onların asılsız niteliğini ifşa eder.

Uygulamamızda her şeyin saf olduğu gerçeğine açığızdır, ancak dünyada diğerleriyle birlikteyken dikkatli olmamız da gerekir. Dzogchen saftrik olmamız gerektiği anlamına gelmez. Deneyimin tüm motifleri gerçekten boş yanılsamalar olsalar da, motifler acı verici sonuçlar ile birbirlerine çarpabilirler. Bu yüzden, acının da bir yanılsama olduğunu görebilene dek dikkatli olmak en iyisidir.

Cadılar Bayramı'nda çocuklar hayalet ya da iblis kılığına girerek insanların kapılarını çalmak üzere dışarı çıkarlar. Maske takar ya da yüzlerini boyarlar ve 'Bööoh!' derler. Korkutucu olmak isterler, ancak aslında onlar sadece tatlı küçük çocuklardır. Korkunç görünen ve dayanılmaz gelen düşünceler için de durum aynıdır. Onlar boşluğun tatlı çocuklarıdır; onlar dharmakaya'nın çocuklarıdır. Düşünceleri bu bakış açısıyla gözlemlediğinizde, mat veya rahatsız edici görünseler de onlar parıldayan bir ışıltıdır. 'Parıldayan' ışıltı niteliği anlam veya içeriğe dayalı değildir. O farkındalık alanı içerisinde hareket eden tezahür enerjisinin doğal berraklığıdır. Berraklık, tezahürün boşluk zemini ile ilişkisidir. Öyleyse deneyim her nasıl olursa olsun, her ne kendisini gösteriyorsa göstersin, rahat, açık ve müdahiliyetsiz kal.

Zihnin mat göründüğünde umutsuzluğa kapılma, bu matlık doğmamış farkındalığından çok uzakta olduğun anlamına gelmez. Canlı olmayı deneyimlemen ve bu matlığı fark ediyor olmanın kendisi, doğmamış zihnin doğal ışımasıdır.

Günün birinde Ladakh'daki bir ölü yakım alanında Chöd uygulaması yaparken, küçük çadırımın dışarısına oturmuş ve tütsü paketimin ambalaj kağıdı üzerine bir şeyler yazıyordum. Daima çok fazla yazdığım için yanımdaki kağıtlar yine tükenmişti. Çadırımın bulunduğu ölü yakım alanı, en yakın köyden oldukça uzaktı, ancak yine de taşların üzerinden atlaya atlaya yanıma doğru gelen bir Lama gördüm; bana baktı ve yerden iki taş alıp onları birbirine çarparken güçlü bir şekilde şöyle söyledi; "Taşlar sözcüklerden iyidir. Onlar fazla sorun çıkarmazlar."

Belirli fikirlere olan alışılageldik düşkünlüğümüz, anı dondurmaya ya da çok önemliymiş gibi görünen düşüncelerimizi yakalamaya değin çabamız – bunlar uygulayıcılar için tehlikeli kör noktalardır.

Buda ızdırabın bağlanmadan geldiğini söyledi. Bağlanma herhangi bir şeye değin düşüncemize tutunma çabamızdır. Böylece o şeyi geçmişten şimdiye ve şimdiden de geleceğe taşıyabileceğimize inanırız. Ancak elbette taşıyabileceğimiz şey nesnenin kendisi değil, onunla ilgili düşüncelerimizdir. Yine de ikiliğe olan bağlanmışlığımız sebebiyle nesnenin olduğu gibiliği ile ona değin düşüncemiz birleşmiştir. Bağlanma anımızda hiçbir nesnenin bir hakikati, bir içkin gerçekliği olmadığını unuturuz. Mevsimler, diller, ulusal sınırlar, beden, düşünceler ve hisler değişir. Izdırap şeylerin gerçekte nasıl olduğuna karşı olan direncimizden ileri gelir.

Meditasyonun işlevi hayat deneyiminin durmak bilmeyen akışına katılmaktır. O birşeyleri kontrol etmek, iyileştirmek ya da bazı şeylerden kurtulmak ile alakalı değil, kendilerini gösteren deneyim dalgalarıyla kalırken bir sörfçü gibi dengeyi bulmak ile ilgilidir.

Zihnin enerjisi fasılasızdır ve bizler deneyimimizin tek bir anını dahi kavrayamayız. Deneyimi kavradığımızda elde ettiğimiz şey, deneyimin kendisi değil deneyimin kendisiymiş gibi görünen bir düşünce ya da kavramdır. Onları birbirine karıştırmak aldanıştır. Bizler kafesindeki çarkta dönen küçük bir fare gibiyiz, Bu küçük fare ilerlemeye çalıştıkça daha fazla aynı yerde kalıyor. Varılacak hiçbir yer yoktur. *"Ama eğer bir şeyler yapmazsam bana ne olur? Bu durumda her şey alt üst olmaz mı? Neticede her şey bana bağlı ve eğer kendimle ilgilenmezsem benimle kim ilgilenecek?"* Bizleri çarkta koşturmaya devam eden bu kaygılı düşüncelerdir.

Her durumda dengeni kaybetmeksizin olanın merkezinde mevcut kal. Geçip gideceğine duyduğun güvenle her ne kendisini gösterecekse göstermesine izin ver. Buda'nın öğretileri ile çalışmanın yolu budur.

Uykuda olan zihnin mevcudiyeti değil, içeriğidir. Zihinde bir düşünce kendisini gösterdiğinde ve bu düşünceye inandığımızda, bu düşünceye inanan kimdir? Eğer gözlemlersen, bir düşüncenin nasıl bir diğer düşünceye inandığını görmeye başlayacaksın – bir düşünce, bir diğer düşünce tarafından takip edilen bir düşünceyi takip ediyor. Samsara budur. Düşüncelere kapıldın ve düşünceler seni yakalıyor – durmaksızın.

Yaşam sanatının tamamı, salıvermek, rahatlamak ve zamansız mevcudiyete gevşemektir.

Şefkat diğerleri ile olan bağlantımızın gerçeğine uyanmaktır. Bu bağlantı farkında olmadığımızda dahi daima halihazırda buradadır. Şefkatin niteliği bağlantılılıktır.

Bir kavşakta dikiliyor ve iyi şeyleri kendimize yönelterek kötü şeyleri kendimizden uzaklaştırmaya çalışıyoruz. Burada çok fazla trafik ve egzoz dumanı var ve üstelik trafik polislerinin maaşı da pek yüksek değil.

Kaybolabileceğin tek yer kendi enerjinin içerisidir. Kendimizi kendimizden gizleyen kendimizdir. Gösteriminin sonsuz zenginliğiyle zihnin enerjisi öylesine göz kamaştırıcıdır ki, bizler bu gösterimin sadece bir içeriği değil, aynı zamanda zemini de olduğumuzu unuturuz.

Hayatlarımız süreklilik içerir, ancak bu, değişimin sürekliliğidir. Çocukluğumuzdan beri hayatımızdaki her şey; düşünce ve hislerimiz, bedenimizin biçimleri, yaptığımız etkinlik çeşitleri daima değişti. Öyleyse kimliğimizin sürekliliği nedir? O bir çeşit ‘ben-buradayım’ algısıdır. Peki ama ne olarak buradayım? Sabah ‘böyle’ ve öğlen de ‘şöyle’, ‘ne olduğum’ ve ‘nasıl olduğumun’ içeriği değişiyor, değişiyor ve değişiyor. Kendimiz de dahil olmak üzere her şeyin boşluğunu tanımak bilgeliktir, çünkü o bizleri yanlış öz nitelikler atfetmekten özgürleştirirek olanı kaçınma, birleşme, bağlanma ve önyargı olmaksızın deneyimlememize izin verir. Duyumsayan varlıkların, asılsız biçimleri gerçek varlıklar olarak ele alarak kendileri ve diğerleri için nasıl büyük bir ızdırap yarattıklarını gördüğümüz için biçimi boşluktan ayrılmaz bir şekilde deneyimlemek ise şefkattir.

Dünyaya bir kamera gibi bakmıyoruz. Dünyaya değerlerimiz, inançlarımız, varsayımlarımız, hoşlantı ve tiksintilerimiz aracılığıyla bakıyoruz. Herhangi bir şey, herhangi biri için oldukça çekici olabilirken diğerleri için tamamen itici olabiliyor. Ancak buna rağmen, sadece kendi ilişkimiz bağlamını işaret edecek şekilde "Bu peynirden hoşlandım." demiyor, "Bu gerçekten iyi bir peynir." diyoruz. Böylece 'iyilik' nesnede içkinmiş gibi görünüyor. Oysa bir başkası için bu 'berbat' bir peynir olabilir. 'Gerçeğimiz' sadece bir görüş, kendi baktığımız yerden görünen manzaradan ibarettir.

Oluşumuzun kökeni, boşluktan ayrılamaz farkındalıktır ve bu boşluk, durmak bilmeyen deneyimimizin temelidir. Bu farkındalığa çökeldiğimizde şunu görürüz ki, o tüm arkadaşlardan daha bel bağlanabilirdir. Zihnimiz kendisine her baktığımızda oradadır, ancak onu asla esaslı bir varlık olarak bulamayız. Arkadaşlıklar ise biçimlenir ve değişirler. Zira değişmeselerdi, arkadaşlarının hayatları oldukça kısıtlı olurdu – ancak bu değişimler aynı zamanda onlara olan erişimimizi etkileyen şeyin de ta kendisidir. Buda'nın söylediği gibi "Arkadaşlar düşman, düşmanlar arkadaş olur." Dünyamızda güvenli hissetmek için, hayatımızı kendimize dünyanın nasıl olduğu ile ilgili öyküler anlatarak yaşayabiliriz, ancak bu bir yanılgı uykusundan başka bir şey değildir. Değişmeyen tek sığınak, kendi gerçek buda potansiyelimizdir.

Kendi zemininin, kendi mevcudiyetinin doğal mükemmelliğine gevşe. Onun sınırsız sonsuzluğunu deneyimle ve onun tüm deneyimin zemini, kaynağı ve alanı olduğunu doğrudan olarak gör. Burası sıla toprağı. Ait olduğun yer burası. Öyleyse neden gevşeyerek tadını çıkarmıyorsun?

Budist anlayış ve uygulamanın işlevlerinden birisi de içerisinde yaşadığımız varsayım kozalarını görmeye başlamaktır. Kozanın doğasını ve onu örenin kendimiz olduğunu daha fazla anladıkça kendimizi kozadan daha fazla özgürleştiririz. İşte bu yolla, küçük bir kurtçuk olmaktan güzel bir kelebek olmaya doğru gideriz. Ne kadar güzel!

Önüme baktığımda bir başkasını görebiliyorum, ancak kendi biçimimi göremiyorum. Eğilerek bir başkasının çenesinin altını görebilirim. Ancak kırk yıl boyunca yoga yapmış olsam dahi kendi çenemin altını asla göremezdim. Bu şunu işaret ediyor ki, diğerleri bizler için kendimizden çok daha fazla görünür. Aynı şekilde onlar da bizleri kendimizden çok daha açıkça görebiliyorlar. Kendimizi, nasıl olduğumuzu ve ne yaptığımızı görmek için diğerlerine ihtiyacımız var. Sangha hepimizin birlikte öğrendiği işbirliği alanıdır.

Biz sabit bir şey değiliz. Biz tutarlı bir benlik değiliz. Kendimiz olarak ele aldığımız şey, karşılaştığımız deneyim akışının bir veçhesidir. Eğilimler, hasletler ve hatıralar bir sahnedeki dansçılar gibi, değişik motifler oluşturarak birlikte hareket ediyorlar. Oluşumuzun çeşitli yönleri, arka planda bir bale topluluğundaki dansçılar gibi devinen enerjilerdir. Şimdi bu yönlerden biri aniden baş balerin olmaya karar vererek sahnenin merkezinde yer almak üzere öne çıkıyor. Zamanı geldiğinde bu harikadır, ancak "yıldızın" diğer dansçıların arasına yeniden katılmayı da becerebilmesi gerekir. Potansiyelimizin bir yönü, kalıcı bir yıldız haline geldiğinde, dengemizi kaybederiz.

Dünyamızı bir heykele benzetecek olursak, dokuz 'yana' ya da aracın her biri heykelin farklı bir ifşaat açısı olarak işlev görecektir. Heykel baktığımız her bir bakış açısından, bu bakış anında heykelin gerçeği gibi görünen belirli bir veçhesini sergiler. Bu dokuz farklı bakış açısının her birinden bakarak heykelin etrafında dolaşabilirsin ve her bir görüş, o an baktığın, o belirli konumdan elde ettiğin şeydir. Hiçbir görüş bir diğer görüşten daha iyi ya da daha kötü değildir. Dolayısıyla tek bir bakış açısına takılıp kalmamak faydalıdır. Ancak yine de kıyaslama ve karşılaştırmadan kaçınmamız ve şu anda hangi görüş ile çalışıyorsak ona tam olarak adanmamız gerekir.

Düşünceler politikacılar gibidir. Politikacılar her zaman "Bana güven. Ben doğruyu söylüyorum. Senin iyiliğin için çalışacağım." derler. Bu içsel politikacılara dikkat et. Düşüncelerin nasıl belirdiklerini ve ortadan kaybolduklarını gözlemle. Tıpkı seçim öncesi çok sayıda tatlı vaatte bulunup sonrasında pek bir şey yapmayan politikacılar gibi, bu düşünceler de kendilerini gösterdikleri anda oldukça çekici görünseler de ardından ortadan kaybolup giderler.

Budizm, katılık rüyamızdan uyanmanın yollarını sunar. Bu, şeylerin gerçekliği algımızı tamamen terk ederek salt bir hiçliğe girmek anlamına gelmez. Bizler gelip geçici ana aşırı yatırım yapmaktan vazgeçip açık ve mevcut kalır, böylece dünyayı anbean doğrudan bir şekilde zihnimizin bir oyunu olarak deneyimleyebiliriz.

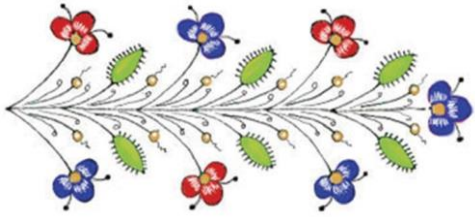
“Anladım.” diye düşünürsen, Buda'yı güvende tutmak için cebine koyarsın, ancak daha sonra cebine baktığında sadece çürümekte olan bir elma bulursun. Bir “şey”e dönüştürülen her şey değişecek ve çürüyecektir. Dharma ile çalışmanın yolu, onu fazla ciddiye almak değil, katı inançlarını yumuşatmak için aktif olarak kullanmaktır.

Kimliğimizi kısıtlı kavramlardan inşa etmeye devam etmekle öğretilere açılıp kim olduğumuzu doğrudan olarak keşfetmek arasında bir karar vermeliyiz. Kısıtlayıcı kavramlar onlara olan aşinalığımız sebebiyle konforlu olabilirler; ancak kendi doğmamış doğamızın sonsuz misafirperverliğine olan müsaitliğimizi de azaltırlar. Zamanın ve enerjin ile şimdiye kadar kaç tane küçük dünyaya yatırım yaptığını gözlemle. Hepsinin nasıl yok olduğunu hatırla. Gerçek dostun ve müttefikin çok uzakta değil. Fazla meşgul olmayı ve aramayı bırakırsan, ihtiyacın olanın zaten burada olduğunu göreceksin.

Olaylardan uzaklaşmamak, onlara doğru eğilmemek, her şey ile olduğu gibi mevcut kalmak – bu meditasyonun kalbidir.

Dünyada ne kadar biriktirebilirsek o kadar, meditasyonda ise ne kadar bırakabilirsek o kadar iyidir. Bu dışsal görüngüden feragat etme uygulaması yapmak zorunda olduğumuz anlamına gelmez. Aksine tekrar tekrar açıklığa gevşeyerek, hem özne hem de nesnenin asılsız biçimlerinin dinamik, geçici tabiatını görür, böylece dünyanın serimlenen matriksine çok fazla umut veya korku olmaksızın özgürce katılabiliriz.

Sıradan düzeyde yaşamlarımız doğrusal zaman üzerinde ve neden-sonuç temelinde inşa edimiştir. Oysa doğrudan deneyim yolları, bizi zamanın kalbine, başlangıcı ve sonu olmayan sonsuz ana götürür.



İkilik rüyasının içinde uyumaktayız. Ancak ikiliksizlik gerçeği uyuyakalmış ve çok sayıda farklı rüya görüyor olsak dahi devam eder. Ayrı benlik algımız uyanma ile ortadan kaybolan bir rüya biçimlenmesidir. Buda potansiyelimiz zamanın dışındadır ve zaman içerisindeki hiçbir olay tarafından koşullanmamıştır, çünkü doğrusal zaman daima rüya zamanıdır.

Uzay, açık ve içerisinde rüzgarlar hareket ederken dahi hareketsizdir. Aynı şekilde açık aynada da yansımalar gelir ve gider ancak aynanın kendisi hareket etmez. Buda potansiyelimiz uzaya benzer. O içimizde saklı olan bir şey, gelecekte hazır olduğumuzda keşfedilecek bir şey ya da geçmişte sahip olduğumuz ve sonradan kaybettiğimiz bir şey değildir. O kendisini anbean gösteren deneyimin temeli, zeminidir. Kişi ve alanın ikiliksiz belirimi olarak deneyim.

Dzogchen'de, olduğun yerden başka bir yerde olmaktan başka hiçbir şey meditasyonu bozamaz.

Görevimiz şudur: beliren her şeyin gelip gitmesine izin vermek ve aynı zamanda şeyleştirilmiş bir öz ve tanımdan özgür engin farkındalık olarak rahat ve açık kalmak.

Meditasyon derinleştikçe, kendimizi daha biçimlenmemiş ve daha sonsuz olarak deneyimleriz. Bu, oyuncu enerjimizi özgürleştirir. Artan berraklığımız ise kendisini gösteren vaziyetleri daha kolay sezebilmemizi sağlar. Yaptığımız her şeyde titiz, özenli, ahenkli, uyumlu, yumuşak, hassas ve rahat olmak önemlidir.

Gerçek doğanın en başından beri saf olduğunun farkına var. Ben bir şey değilim. Ben bir varlık değilim. Ben gökyüzü gibiyim. Tüm görüngüyü ifşa eden, bu sonsuz açıklıktır. Görüngünün özgürce gelip gitmesine izin veren bu açıklıkta kaldığımızda, çarpık ego-rüzgarları yavaş yavaş çözülür ve berraklık ile enginlik kendilerini gösterir. Bu berraklık ve enginlikten ise derin bir tatmin, gidip bir şeyler yapmaya ihtiyaç duymadığımız anlamına gelen derin bir memnuniyet doğar. Bu haldeyken deneyime açlık duymaksızın sessizce oturabiliriz.

Canlı olmak, oldukça bireysel bir şeydir. Bizler homojen değiliz, bizler birbirimizin klonları değiliz. Diğerlerinin biricik özgünlüğüne saygı duymak dzogchen'de son derece önemlidir. Bizler diğerlerini kontrol etmeye ve onları istediğimiz gibi yapmaya çalışmıyoruz. Aksine, onların daima değişen titrek motiflenmelerini akışa, akışın parçası olarak gevşemek için bir teşvik olarak deneyimliyoruz.

Dzogchen hayatını yoluna sokmanla fazla ilgilenmez. Ciddi ya da budala olman, sakin ya da çılgın bir hayata sahip olman, fakir ya da zengin olman – tüm bunlar zeminle ilişki bağlamında hiçbir etkiye sahip değildir. Her şey zeminden kendisini gösterir. Her şey aynı niteliğe, ya da mahamudra dilinde konuşacak olursak, tek tada sahiptir. Bu boşluğun tadıdır. Bu tek tadı tattığında, artık hayatın biçimlerinin nasıl olduğu çok da önemli değildir. Böylece gevşeyebilir ve hayatının kendisini koşullarla birlikte göstermesine izin verebilirsin.

Tüm dinlerde olduğu gibi Budizm'de de güç elde etme hayalleri birçok insanı yoldan çıkarmıştır. Güç tehlikeli olabilir. Gücün temeli boşluk olduğundan, eğer hakiki şefkatten doğan bir niyetimiz varsa, güç faydalı olabilir. Ama güce âşık olmak ve onun şiddetinin bizi etkisi altına almasına izin vermek çok kolaydır. Bu yüzden tekrar tekrar şu soruyu sormalıyız: 'Uygulama yaparken motivasyonumuz nedir?' 'Diğer insanlarla etkileşime girdiğimizde motivasyonumuz nedir?'

Varlığımızın iki kipi vardır: misafir ve ev sahibi, misafirler gelir ve gider; ev sahibi ise daima yerindedir. Ev sahibi ne kavranılabilir ne de tanımlanabilirdir. Yolcular kısa bir süre için karşılaşılabilinirdir, ancak onlar da kavranılamazdır. Hepimiz üzgün veya yalnız hissetmenin nasıl bir şey olduğunu biliyoruz, mutlu hissetmenin nasıl bir şey olduğunu biliyoruz, enerji dolu ve çalışmaya istekli hissetmenin nasıl bir şey olduğunu biliyoruz. Bu geçici zihinsel durumların her biri bilinebilirdir – her birinin belirli şekilleri vardır - ancak bu gelip geçici misafirleri kabul eden ve aydınlatanın kavranılabilecek bir biçimi ya da şekli yoktur. Tanımlanamaz sınırsız ev sahibinin herhangi bir misafirden kazanacağı veya kaybedeceği hiçbir şey yoktur ve bu nedenle tümüne karşı eşit ve misafirperverdir.

Hareket hareketsizliğin enerjisidir. Hareket ve hareketsizlik ikiliksizdir. Onlar birbirlerine muhalif ya da düşman değildir. Onlar birbirlerini engelleme veya yok etmeye çalışmamaktadır. Hareketsiz, engin ve açık olan, kendisinden ve kendi içerisinde beliren tüm devinimden ayrılmazdır.

Açık mevcudiyetimizin sahibi değiliz, aksine açık mevcudiyetimizin çocuklarıyız. ‘Ben, benim, kendim’ alanı, çözülecek bir sorun ya da ortadan kaldırılacak bir şey değil, enerjetik bir belirimdir. Ancak enerji motiflerimin geriye yaslanmaya ve annelerinin kollarında güvenle tutulmaya ihtiyacı vardır. Anne uzaydır. Farkındalığımızın gerçeği, varlığımızın zemini, köşeleri ve kenarları olmayan açık enginliktir. Başlangıcı ya da sonu olmaksızın, annemiz daima burada, açık ve müsait. Sıklıkla kaybolmuş ve yalnız hissetsek de, aslında onun misafirperver rahminden asla ayrılmadık.

Dışsal görüngüden feragat edebilir, evinden ve parandan vazgeçebilirsin. Bir rahip ya da rahibe olabilirsin. Gelgelelim, meditasyon uygulayıcıları için feragatın temel noktası, varoluşun anlamının kavramlarda bulunacağına olan inançtan feragat etmektir.

Yolumuz, kendisini gösteren olayları önceden bilmemeye hazır olmak anlamına gelen açık müsaitlik yoludur. Bu bir inanç sistemini bir diğeriyle değiştirmek ile alakalı değildir. Bu bir budist olmak ile ilgili değildir. Bu, burada ve şimdi aslında ne olduğuna nasıl açık ve sade bir şekilde bakabileceğimizi öğrenmekle ilgilidir.

Dharma uygulamasında ortaya çıkan zorlukların çoğu, egodan yapamayacağı şeyleri yapmasını istememizden kaynaklanır. Zihin ve zihnin içeriği aynı şey değildir. Ego, zihnin bir içeriğidir ve içerik zihnin kendisinin yapabileceğini yapamaz. Zihnin içeriği daima zihnin kendisinden daha küçüktür. Yirmi kişinin tek bir sandalyeye oturmasını istemek aptalca olurdu ve egodan kavramadan özgür olmasını istemek de aynı şekilde aptalcadır. Zamanını ego-kısıtlarını aşmaya çalışmakla harcamak yerine, kendini halihazırda kısıtsız olan açıklığa, zihninin doğasına bırak.

Dzogchen uygulamasının temeli, kendini farkındalığın rahat, doğal açıklığında bulmaktır. Bu açıklık uzakta olan bir şey değildir. Suyun sıcak ya da soğuk halde olabilmesi gibi nedenlere ve koşullara bağlı bir hal de değildir. İkiliksiz hakikatin lisanın ötesinde olduğunu hatırlamamız hayatidir. Dilbilimsel işaretler en iyi ihtimalle çağrıştırıcıdır. Farkındalık mistik veya ezoterik bir şey değildir. O her zaman buradadır ancak kendi parlaklığıyla gizlenmiştir. Düşüncelerin, hislerin ve ifadelerin süregelen akışı olarak kendisini gösteren kendi zihninin ışıltısının gösterimi seni kendi görünmez doğana karşı kör edebilecek kadar göz kamaştırıcıdır.

Düşünceler zihnin enginliği içerisinde gelir ve giderler. Konuşma, sessizliğin enginliğinde kendisini gösterir ve geçip gider. Hareket, hareketsizliğin enginliğinde oluşur ve gözden kaybolur. Bu şekilde, yaptığımız veya deneyimlediğimiz her şey tam olarak olduğu gibi, her şeyi entegre eden kaynaktan ayrılamaz olan belirim alanından asla koparılmamıştır.

Budizm'de 'yanılsama' tabirinin ne anlama geldiğini tam olarak anlamak oldukça önemlidir. Belki de 'kavranılamazlık' onu tercüme etmenin daha iyi bir yolu olabilirdi. Görüngünün sözde katılık ve bel bağlanabilirliği bir yanılsamadır, çünkü görünüşler kalıcı öz-esasa sahip değillerdir. Dolayısıyla hem kavrayan hem de kavranan yanılsamadır. Nesnenin boşluğunu görmek, ancak öznenin sözde gerçekliğine tutunmaya devam etmek, bizi özgürleşmeden daha da uzağa götürür.

Sorunlar, ‘olay’ ve ‘hikâye’ olarak iki alanda mevcuttur. Bir olay olarak sorunların başı, ortası ve sonu vardır. Bir hikâyenin parçası olaraksa sonsuz gibi görünebilirler. Egonun hikâyelerine ne kadar az kapılırsak, anbean tezahür eden görüngüyle birlikte o kadar taze kalırız. Şeyleştirmeden özgür berraklık, etkinliğimizi aydınlatır ve tüm görüngü kendiliğinden özgürleşen parıltıdır.

Uygulamanın işlevinin bir bud-ist olmakla hiçbir alakası yoktur. Kendini bir budist olarak tanımlıyor ya da tanımlamıyor olman önemli değildir. 'Budist' bir isimdir ve zaten halihazırda fazlasıyla isme sahibiz. Temel nokta soruşturmaktır, "Burada olan kişi kimdir? Bu belirim nedir?" Kalıcı değere giden yol budur.

Prens Siddharta, sarayından çıktığında, bir hasta, bir yaşlı, bir ceset ve bir de gerçeğin peşindeki bir gezgin ile karşılaşarak büyük bir şok yaşadı. Ardından sarayındaki yaşamı gözlemleyerek şeylerin pek de göründüğü gibi olmadığını anlamaya başladı. Taze gözlerle bakıyordu ve gördükleri kendisini rahatsız etmişti. Bu nedenle sarayından ayrıldı ve uzun yıllarını türlü meditasyon biçimleri, kendine hakim olma, yiyecek miktarını azaltma, belirli vücut pozisyonlarında uzun süre kalma ve benzeri uygulamalarla geçirdi. Ancak altı yıl sonra tüm bu uygulamaların hiçbir köklü değişim getirmediğini fark etti. İhtiyacı olanın sadece oturmak ve kendisiyle kalmak olduğunu anladı ve varoluşun gerçeğine uyanana dek hareket etmemekte karar kıldı.

Çelişkili bir biçimde, hiçbir şey yapmadan her şey elde edilmişti. Bu zamana dek kendisini zorlayan Siddharta şimdi sadece hareketsizce oturuyor ve nefes alıp veriyordu. Düşünce ve duygular belirip kayboluyor ancak o bunlara müdahil olmuyordu. Olan her şeye karşı eşitliği ile o hem özne hem de nesnenin içkin bir öz-esastan yoksun olduğunu görebilmişti. Bu berraklıkla artık önceden yoluna engel olan arzu, kaçınma ve tüm diğer rahatsız edici kuvvetler tarafından fethedilemez idi. Kendisini gösteren belirimlerle birleşmek ya da başka bir şey için çabalamak yerine olanla birlikte olmak onun bulduğu ve öğrettiği orta yoldur.

Bugünlerde pek çok insan içsel olarak harap ve anlam duygusundan yoksun görünüyor. Burası kesinlikle sağlıklı bir yer değil. Dolayısıyla, en iyi yerlerin uzakta olduğuna ve değersiz olduğumuza inanmaya meyilli olduğumuz için, bizi daha iyi bir yere gidebilecek olmaya hazırlayacak bir uygulamaya girişmek bize mantıklı gelebilir. Bu bize bir amaç duygusu verecektir. Ancak bu şekilde hareket etmenin bizi gerçek durumumuza katılmaktan alıkoyması da olasıdır. Olanın olduğu gibiliğine uyanık olmak, sakin bir berraklık getirirken, olanın ne olduğuna değin yargılamada bulunmak, bizi bir başka yerde daha iyi olan bir diğer gelip geçici şey aramak için durmak bilmez bir şekilde harekete geçirecektir.

Ego-benliği oldukça kırılgandır. Mutluluğun kaybolması kolaydır. Evlerimizi kum zemine inşa ediyoruz. Bize kim olduğumuz algısını vermeye devam eden çeşitli faktörleri bir arada tutmak kolay değil. “Ben varım, ben varım.” demek ise bize gerçekten bir kesinlik kazandırmıyor. Deneyimin peşinden koşmak bizi dalalete düşürür.

Düşüncenin, duygunun, duyumun farkında olan kim? Bu sorgulama ise zihnin kendisinin doğal saflık ve berraklığını gün yüzüne çıkarır.

Bu dünya anlamsızdır. Dünyaya anlam veren bizleriz, dışarıda varmış gibi görünen anlamların tümü yansıtmalarımızdan ibarettir. Dolayısıyla dünyada yerleşikmiş gibi ele aldığımız anlamları keşfetmektense bu anlamların gerçek kaynağını keşfetmek daha iyidir.

Düşüncelerden onların yapamayacağı şeyi isteme, düşünceler kırılgandır; onlar fazla yaşamaz ve pek bir şey yapamazlar. Düşünmenin bir sonu olmasa da, düşünceler bel bağlanabilecek hiçbir şey yaratmazlar. Yine de bizler onları dünyayı yaratmak için kullanıyoruz. Her gün düşüncelerimiz ile bu büyük samsara yapısını inşa etmekle meşgulüz. Düşünceler oldukça gençtir ve oyundan hoşlanırlar, öyleyse onların oynamasına izin ver. Mesele, onlardan sana varoluşun anlamını vermelerini istememektir. Onlar bunu yapamazlar.

Hayat zor olduğunda uyanmanın kolay olduğuna güvenmek zordur.

Tantra bir etkinlik yoludur ve güçlü yönlerinden biri de, bize yapacak bir şeyler vermesidir. Ellerle oluşturulacak mudralar, tutulacak bir dorje ve zil, çalınacak enstrümanlar, okunacak metinler ve imgelenecek birçok imge var. Bu hareket motiflerinin güzelliği ve mahirane organizasyonu dikkati zihnimizin dikkat dağınıklığına düşebilecek hiçbir yönü kalmayacak şekilde odaklar. Tantra'da enerjiyle, belirene dair deneyiminin dönüşümüyle çalışırsın. Ancak Dzogchen'de, kişi sadece açık mevcudiyetin doğal saflığına gevşemek ve enerjinin geldiği gibi gelmesine izin vermekle ilgilenir.

Tantra uygulamasında yönlendirici görüş, en başından beri hiçbir şeyin gerçekten var olmadığıdır. İmgelenen imgeler anbean kendilerini gösteriyor. Bu görüntüler şeffaf, oyuncu ve aslında pek hoşlar, ancak onları yanlış şekilde kavradığında seni yakan ve kesen, keskin, sıcak nesnelere dönüşüyorlar. Bu, dünyayı nasıl ele aldığınla ilgilidir. Bu, hafiflikle ilgilidir.

"Bağımlı birlikte oluşum" terimi, alandaki tüm faktörlerin birlikte belirimini işaret eder. Kendisini gösteren her belirim diğer tüm belirimlerle bağlantılıdır ve karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Böylece "nasıl olduğum" nasıl olduğun tarafından çağrılır. Kim olduğum içimdeki bir şey değil, yanardöner yüzey, özne ve nesne arasındaki arayüzdür. Bizler, kendimiz ve diğerlerine etkileşim içerisinde ifşa oluruz ve hem özne hem de nesnenin zemini kavranılamaz, kelime ve ifadenin ötesindedir. Uygulamamız, imgelenmiş bir öz aramaktan ziyade kendimiz ve dünyamızın şu an nasıl göründüğünün dolaysızlığına katılmaktır

HEPSINE SAHIP OLABILIRIZ

Aradığımız mutluluk,
Memnuniyet, rahatlama.
Bunu bulmayarak,
Ararız; heyecan, değişim, uyarılma.

Etkin meşguliyet
Üretir benlik algımızı
Ve benlik algımız da edilir muhafaza
Etkin meşguliyet vasıtasıyla

Daha fazla etkinliğe gerek yok
Etkinliği durdurmaya da
Etkinlik olur, elbette, sürekli
Peki ama kimdir edimci?

Birleşmeden ve gözlemlemeden
Mevcut ol etkinliğin mahalinde
Eylem geçer,
Eylemi yapan dağılıp gider.

İleriye ve geriye bakmadan,
Mevcut ol burada ve şimdide, hayatın olduğu yerde
Hayat akar, an gider,
Kavranılamaz mevcudiyet değişimden azade

Hayat devam eder; döngü üzerine döngü,
Umutlar ve korkular, inişler ve çıkışlar,
Dalga üzerine dalgalar,
Ancak derinlik ve uzay için yoktur dalgalanmalar.

Hareketsizlik ve memnuniyet
Hareket ve değişim,
İkiliksiz ve çelişkisiz
Kayıpsız ve kazançsız; tam.

Herşeyin gelip geçici olduğunu gerçekten gördüğümüzde, uçup giden anın sadece tadının çıkarılabileceği, onun kavranılamayacağı gerçeğine uyanırız. Deneyim için bir artık yemek çantası yoktur, hiçbir şeyi yanımızda götürmüyoruz. Bizleri oluşturan motiflenme olarak karmamız bizimle gelebilir, ancak eğer özdeşleşme ve kendine mal etme mahali olan ayrı benlik algımızı salıverirsek, her şey özgürleşir. Dzogchen'de meditasyonun ana işlevi basitçe salıvermek, salıvermek ve salıvermektir. Anahtar nokta gevşemektir. Çaba sarf etmek değil.

Dzogchen ilkseldir. O bir tarihe sahip değildir. Ancak yine de bu öğretilerin dünyaya nasıl geldiğine değin hikayeler bulunabilir. Dzogchen tüm varlıkların doğasıdır – ancak ona uyanmak için aktarım gerekir. O icat edilmiş bir sistem değil, olmuş olan, olmakta olan ve daima burada olacak olan mevcudiyettir. Tüm varlıklar, her yerde ve her zaman ona erişebilir. Çünkü dzogchen onların gerçek mevcudiyetidir.

Vücudumuz bir 'şey' değil, büyük bir değişim nehridir. Aynı şey duyumlar, duygular ve düşünceler için de geçerlidir. Deneyimin durmak bilmeyen hareketini deneyimlemeye başladığımızda, bu hareketin içerisinde tutunabilecek hiçbir şeyin olmadığını fark ederiz. Ancak yine de kaybolmayız, çünkü bu hareketin zemini tamamen hareketsiz ve daima tam olarak burada ve şimdidedir.

Hareket asla sabit değildir. Onu sabit hale getiremezsin. Sabit olan tek şey, değişmeyen hakikatimiz, farkındalığın mevcudiyetidir.

Kapalı ya da açık hikayeler anlatabilir, uzman kişi ya da işe yaramaz kişi hikayesine sahip olabiliriz. Ancak yine de en iyisi, diğerleriyle birlikte anlattığımız, daima taze olduğumuzu fark etmemize imkan veren ve bir iletişim olarak kendisini göstermesine izin verilen hikayedir.

Kendimi seninle birlikte olarak buluyorum. Kendimi kendi içimde bulmuyorum, çünkü seninle birlikte olma yoluyla ifşa oluyorum. Şimdi seninle birlikte olan bu kişi olarak ifşa oldum. Gerçek ben olarak ifşa olmadım, çünkü 'gerçek ben' yoktur. Bana daha fazla yönünü gösterdikçe benim de daha fazla yönüm sana ve kendime gösterilecek.

Daha rahat ve açık olduğumda bugün burada benimle birlikte kim olduğunu daha iyi sezinleyebilir, böylece senin dilinden konuşabilirim. Diğeriyle birlikte oluşagelişimizin zemini bir kitapta bulunabilecek sabit bir reçete değildir. O içimizde olan bir şey değil, savunmalarımızı gevşetmek ve öz-tanımlamalarımızın yoğunluğunu azaltmaktır. Böylece bilmemenin ters kabiliyeti ile rahat hissedebiliriz. Bu derin bilmeyiş, 'bilgeliğe' açılan kapının ta kendisidir. Bilmemek, bizlere düşünce öncesinde mevcut olana erişebilme olanağı verir. Bu, ne düşünmeye bağlı ne de düşünceleri kovmak ya da reddetmeye dayalıdır. Aksine her düşünce, hissiyat ve ifadenin, ikiliksel pozisyonlanmanın doğasındaki şeyleştirme ve yargılama olmaksızın kendisini gösterip kaybolmasına izin verilir.

KELIMELERE BEL BAĞLAMAK

Kelimelere bel bağlamak bize uyanışı getiremez
Oysa rahatlamak ve bırakmak biriktirdiğimiz her şeyi,
Anında ifşa eder ikiliksiz mevcudiyeti.
Diğerleriyle konuşmaya başladığımızda
Vardır çekecek çok sayıda kanca,
Bizleri kavramlara bel bağlamaya.
Emin olmaya çalışma, sadece rahatla.
Gerek yok hiçbir çabaya
Basitçe kal açıklıkla.
Güneş durmaksızın yansıtır ışığını
Oluşun saf zemini sınırsızca sunar,
Kendiliğinden-özgürleşen anları.

Meditasyona oturduğumuzda ve bir düşünce kendisini gösterdiğinde, ortada zili çalınmış olan bir kapı yoktur; düşünce halihazırda zihnimizdedir. Düşünceyi kapıda bekleterek "Bu içeriye almaya değer bir düşünce mi?" diye soramayız. Düşünce içeridedir ve bizler de görünüşte hiçbir çaba göstermeksizin bu düşüncenin düşüneniymişiz ve onu kendimiz yaratmışız gibi kendimizi beliren bu düşünce ile birleşmiş halde buluruz. Belirli bir ön ya da arka kapı yoktur. Zihin açık ve boştur; özne ve nesne biçimleri sonsuz bir oyun içerisinde belirir ve ortadan kaybolurlar.

Kötü zamanlar geçiriyorsan, kötü hissedebilirsin ancak bu kötü zamanlar gerçekten kim olduğunu belirlemez. Bazı dönemler çılgına dönebilir, kötü davranışlarla karşılaşabilir, çökmüş ve değersiz hissedebilirsin, bunların tümü deneyim akışındaki gelip geçici duraklardan ibarettir. Eğer gevşeyebilir ve olanla birlikte kalabilirsen olanın daima geçip gittiğini görebilirsin. Bizler zihnimizin içeriği değiliz, ancak zihnimizin içeriğinden ayrılabilir de değiliz. Zihnimizin içeriği deneyimdir, bizim deneyimimiz – ancak hiçbir deneyim kim olduğumuza ve değerimize ilişkin komple ya da nihai bir belirleyiciliğe sahip değildir.

Buradayız ve canlıyız – öyleyse açık zeminimizin, tüm deneyimimizin her zaman mevcut temeli olan farkındalığın ani mevcudiyetine katıl. Sadece farkında ol, deneyimin akışında, deneyim akışıyla birlikte ve deneyim akışı olarak mevcut ol. Her bir hareketin nasıl da aynı anda hem uzay ve zamanda bir jest, hem de kavranılamaz mevcudiyetin bir ifadesi veya ifşaatı olduğunu gözlemle. Açık potansiyelimiz, ben ve diğeri olarak birçok biçim gösterir, ancak hiçbir görünüş bu potansiyeli belirleyemez veya onun kendisini nasıl göstereceğini önceden tahmin edemez.

Hayatımız diğerleri ile birlikte olma yoluyla ifşa olur. Diğerini kabul ile karşıladığımızda hayatımız bize gelir, bize verilir. Kendimizi bazen mutlu ve bazen de üzgün buluruz, ancak her iki durumda da kendisini gösteren hal bir ifşaat, bir gelip geçici sergilenimdir. Deneyim, tutunabileceğin bir şey değildir. Bu gerçekten de Dzogchen öğretilerinin kalbidir. 'Şeyler' yoktur, sadece doğmamış farkındalığın açık alanında kendisini gösteren kavranılamaz deneyim anları vardır. Daima halihazırda açık enginlik ile her zaman bütünleşik olduğumuzu daha fazla gördükçe, her an daha fazla "olduğu gibi iyi" olur.

Açılmak ve burada olanı görmek fenomenolojinin en saf halidir. Bu, dünyanın ve kendimizin olduğu gibi olmasına izin vermektir. Bunun derin şiddetsizliğin temeli olduğu da söylenilebilir. Kendimizi geliştirmek ve iyi niteliklerimizi arttırmak güzel bir niyet gibi görünse de aslında kısıtlayıcı bir örtülemedir. Çünkü kim olmamız gerektiğine değin bir fikre sahip olduğumuz ve bu fikir olmaya çalıştığımız her an aslında yaptığımız şu an nasıl olduğumuza karşı bir şiddet eylemidir. Şöyle söylüyoruz; "Yeterince iyi değilim. Bundan farklı olmalıyım. Bir başkası olsaydım çok daha iyi olurdu." Böylece gelişim umudumuz, bir öz-saldırı eylemiyle – Dönüştürmek istediğimiz kendimizin hakikatini gerçekten görmeksizin – kendimizi dönüştürme çabasıyla başlıyor ve bu düşmanca tutum ikiliksel yapımızı daha da pekiştiriyor: "Kendimi diğerlerinden ve kendimden daha fazla onay alabilecek bir şekilde yeniden yaratmak üzere kendime karşı bir pozisyon alıyorum." Kim olmamız gerektiğine değin daima yeni fikirler bulacağız. Dolayısıyla anahtar mesele gevşemek, açılmak ve olduğu gibiliğimizle mevcut olabilmektir.

Kendimizi gözlemlemek daima zannettiğimizden daha zordur. Bunun nedeni kendimizi kandırmamızdır, çünkü kendimizi gerçekten olduğumuz gibi bilmek istemiyoruz. Sıklıkla olduğumuzdan daha iyi olmak istiyoruz; korumaya çalıştığımız bir kendimiz imajı var. Kendimizden nefret etmek veya kendimizi idealize etmek, kendimizi berrak bir şekilde gözlemlemeyi öğrenmemizi kolaylaştırmayacaktır. Yargılamanın yarattığı benlik imajı bize, olumlu ya da olumsuz, muhafaza edilecek bir şey verir. Ne var ki zihnimiz büyük bir potansiyele sahiptir ve içerisinde sadece bel bağlamak istediklerimiz ya da bel bağladıklarımız değil, çok sayıda farklı düşünce ve hissiyat kendisini gösterir. Zihninin her ne gösterecekse göstermesine izin ver, böylece hoş bir sürprizle karşılabilirsin. Sen zihninin kendisisin, farkındalığınsın. Seni tanımlıyor gibi görünen her düşünce ise sadece geçip gidiyor.

Varsayımlarımız ve yorumlamalarımız, varlığımızın sahipleriymiş gibi tezahür eder. Hizmetkâr efendi olmuş, efendi unutulmuştur. Evin gerçek efendisi Buda doğamız, anbean mevcut olan açık taze potansiyelimizdir. Hizmetkâr olan, düşünceler, duygular, duyumlardır. Bu belirimler, bilgi kaynakları ve tezahür patikalarıdır. Ancak onlar merkez tahtta oturmamalıdır.

Uygulamamızın kökü, kendimize karşı sevecen olmaktır; çünkü bu müşfik yakınlık sayesinde açık müsaitliğimizi bulur ve başkalarına karşı da sevecen oluruz. Sevecenlik, kendimizi oltadan kurtarmak değil, en başta oltaya atlamamak anlamına gelir. Oltaya takılmanın bir faydası yoktur. Yargılama ve eleştirinin, bizi özgürleştirmesi ya da sevecenliğimizi ortaya çıkarması pek de olası değildir.

Uygulama için sevecenlik oldukça önemlidir. Dışarıdaki büyük dünyada fazlasıyla şiddet var ve biz de sıklıkla kendimize karşı eleştirel ve sert davranıyoruz. Hatalar, yanlışlıklar ve çapraşıklıklar dürüstçe tanınıp etkin bir şekilde yanıtlanmalı, ancak belirleyici olarak ele alınmamalıdır.

Budist öğretiler her şeyin bir yanılsama olduğunu söyler. Peki bu ne anlama gelir? Elimdeki bardağı göz önüne alalım. Burada, kendine içkin tüm nitelik ve olasılıklarıyla birlikte içkin varoluşa sahip olan bir bardak olduğuna değin deneyimimiz, bir yanılsamadır. 'Yanılsama' özne ve nesnenin daima birlikte belirdiklerini unutmak anlamına gelir. Bardağın bardak-lığı bardakta değil zihnimizdedir. Bu görünüşün bireyselliğini ve esaslı gerçekliğini bahşeden, kendi düşüncelerimizdir. Bardağın gerçek görünmesini sağlayan düşüncelerimizdir. Bardağın içkin varoluşu aldanışını koruyan düşüncelerimizdir. Peki ya bu düşünceler, onlar ne kadar güçlü ve bel bağlanabilirler? Bir tanesini yakalamayı dene ve onların çelikten yapılmış olup olmadıklarını gör.

Gelen gelir. Bu bizleri bir yol ayrımına götürüyor gibi görünüyor; ya sıkı çalışacak ve nesneyi daha iyi bir hale getireceğim ya da deneyimi deneyimleyene odaklanacağım. Ancak dzogchen oluşagelişin uzayı, oluşagelişi aydınlatan berraklık ve oluşageliş olarak biçimlenen daima değişen enerjinin entegrasyonudur. İkiliksiz mevcudiyetin seçimleri yoktur.

Kilit nokta, beliren her ne olursa olsun, onunla birlikte mevcut olmaktır. Hepsi bu kadar. Başka bir şey yok.

Burada birlikte olduğumuz her an, kendisini gösterdiği anda ortadan kayboluyor. Birlikte geçen zamanımızın sürekliliğini işaret eden bir hikaye yaratabiliriz, ancak bu hikayenin de her anı henüz anlatılırken ya da yazılırken kaybolup gider. Bu kavranılamaz geçicilik, bir yanlışlık ya da ceza değildir. Aslında bu, tüm görüngünün çabasız bir şekilde kendiliğinden özgürleşmesidir. Her şey görünür, ancak hiçbir şey kalmaz.

Zihne odaklanmış gözlemin uygulama vakti, meditasyon uygulamamızın erken aşamalarına tekabül eder. Bu gözlem, mevcudiyeti örtüleyen her şeyi görebilmemize izin verir. Ancak esas uygulamamız, doğrudan olarak bu açık mevcudiyette kalmaktır. Mevcudiyetimizi, dünyada diğerleri ile birlikte oluşagelişimize taşımak, katılımın vaktidir; çünkü olduğumuz gibi olmak, dünyanın bir parçası olmaktır. Halihazırda dünyanın içerisindeyiz. Bu bizim dünyamız ve eğer ona tereddütsüz ve çekincesizce katılırsak, onun serimlenişinin bir parçası olarak akarız. Hayat, dünyanın dışında durup ne yapılacağına değin kavramlara dayanmak zorunda olmadığında kolaylaşır.

Daha az öz-referanslı oldukça, cömertlik ve sabır gibi niteliklerin doğal mevcudiyetini daha fazla keşfeder ve bunları tüm varlıkların yararına kullanmak isteriz. Benliğe sabitlenmenin kökünü kesmek, tüm iyi niteliklerin tezahür etmesine izin verir.

Bir budist olmak bir diğer yanılsamadan ibarettir ve dolayısıyla gerçekten bir budist 'olmanın' hiçbir imkanı yoktur. Ancak bir buda olunabilir. Budizm 'yapabilir' yağ lambaları doldurabilir, secdeler edebilir, cübbeler giyebilir, 'budistlerin' yaptığı onca etkinliği yapabilirsin. Budizm büyük bir etkinlik imalathanesidir. Ancak ne kadar iyi bir budist olursan ol, bu kendi içerisinde aydınlanmanı sağlayamayacaktır. Aynanın yüzeyinde beliren yansıma ne denli harikulade olursa olsun, aynanın kendisine dönüşemez. Aynanın açıklığına girmek için ayna ol. Buda zihnine gir, buda ol – bir 'budist' değil.

Gördüğümüz biçimler içkin bir tanımlamaya sahip değillerdir: şeylere verdiğimiz tanımlama dışsal, koşullara bağlı ve bağlamsaldır. Şeylerin sözde 'şeylikleri' görünüşlere, zihnimizin şeyleştirme etkinliği yoluyla eklenilir. Zihnimiz şeylere şeylik atfeder, ancak bu, gerçeği bastırarak onlara içkin bir varoluşa sahiplermiş gibi davranmamıza neden olur. 'Şeyler' onlara uyguladığımız düşünceler yoluyla dışarıdan tanımlanır. Tüm tanımlamalar görünüşlerin doğal boşluğunu gizleyen yansıtmalardır. İçkin bir öz-esastan yoksun olan görünüşler, aslında gökyüzündeki gökkuşakları gibi boştur.

'Hiçbir şey' olarak, her şeye erişim sağlarsın. 'Hiçbir şey' nihilist bir yok oluş değildir. 'Hiçbir şey', dar öz-meşguliyetinin çözülmesine ve böylece her şeyden ayrı olmayan katılımına uyanmana izin verir. Sabit olmadığında, oluşun akışındaki doğal rahatlık kendisini gösterir.

IZDIRAP GERÇEĞI

Kaybolma hayatının nasıl olduğuna değin vehimlerinde,
Çekirdek inançlarını görmek için izin ver kendine,
Başla onların kalbindeki kaygıyı hissetmeye,
Kaygının kalbi.
Burasıdır o yer, tüm ızdıraplarımızın kökünün ikamet ettiği.

Bağlanmak bir sabitlik imgesine,
İmkan olmayan elde edilmesine,
Ve etmeye çalışırken imkansızı elde
Aldığın sonuç başarısızlık sonsuzca,
Öyleyse gör, kimdir eziyet eden sana,
Kendi kendinden başka.

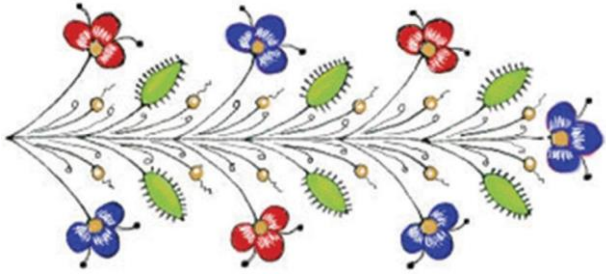
Bağlanmanın kökü cehalettir; görmezden gelme.
Görmezden gelirsin gerçeği ve unutursun zeminini, kendi gerçeğini,
Böylece bilmeyerek kim olduğunu,
Olursun kaygıyla dolu.
Savunmak için bir yanılsama olduğu gerçeğine karşı benliğini,
Bağlarsın türlü önerme, inanç ve varsayımlara kendini.
Sanki tesis edebilirlermiş gibi bu yabancı cisimcikler seni.

Bu kişisel bir olaydır, çünkü sana olmakta,
Bu yalnızca senin hikayen – ve senin yalnız gerçeğin.
Ancak strüktür kişisel değildir asla,
Bu strüktür, ‘sen’ olmanın strüktürü,
Ortaktır samsarada.

Cehalet; gerçeği görmezden gelme sebebiyle bağlanma var,
Bağlanma sebebiyle çapraşık davranış var,
Çapraşık davranış sebebiyle ızdırap var.
Izdırabın bir ceza değil,
Bu kişisel olarak, derinden, içkin olarak kötü biri olduğunun bir işareti değil.
Parmağını mum alevine yerleştir,
Hissedeceksin yandığını,
Getirerek büyük bir acı.
Ve bağlanma, tekrar tekrar döndürüşümüz parmağımızı mum alevine,
Umut ederek bu defa keyif getirmesine.

Üzüntüyle gördüğümüz gibi,
Zavallı güve,
Tekrar tekrar gitmekte ateşe
Kendisini götüren ölüme.

Ve Buda aşağıya baktığında,
Görmekte insanları aynı halde,
Tekrar tekrar uçuyoruz, umutsuz bir özlemle
Bizleri kül eden aldanışın ateşine.



Buda potansiyeline öğrenim yoluyla uyanamazsın. Çünkü o ne sofistike felsefi düşünceler ne de büyük bir deneyimsel tecrübe ile üretilir. Buda potansiyeline uyanmak, bunlardan ziyade, burada olanın kendisini ifşa etmesine izin vermek ile ilgilidir. Bu, açıldığımızda ve böylece daima halihazırda mevcut olanı kabul etmeye müsait olduğumuzda gerçekleşir. Açlıkla eksik olan şeyi arayan kendi sonu gelmez etkinliğimiz, aydınlanmanın kapısını kapatan kuvvetin kendisidir. Dolayısıyla garip bir şekilde, bırakmak, çabaya dayalı inşa faaliyetinden daha fazlasını sunar.

Düşünceler yolculuklara çıkar, ancak zihnin kendisi asla hareket etmez. Zihnin temel berraklığı hareket etmez, değişmez ya da herhangi bir yere gitmez. Ne kadar da huzurlu, ne kadar da rahat. Gösterdiğimiz çabanın büyük bir bölümü gereksizdir.

Alışılageldik kavramlarımıza olan bağlılığımız gevşedikçe, yaşamlarımızda daha fazla alan olduğunu fark ederiz. Doğal olarak açık olan farkındalık, beliren her şeye sınırsızca misafirperverlik eder ve böylece hem özne hem de nesnenin belirleyici sabit bir esastan yoksun doğası günyüzüne çıkar.

Mutluluğu kendimizi düzenlemek, daha iyi insanlar olmak, bizleri dar kafalı ve bencil yapan tüm düğüm ve zorlukları ortadan kaldırmak yoluyla arıyorsak, bu “ben bir inşayım ve çaba sarfetmek yoluyla yeniden inşa edilerek doğru biçimi alacağım” diyen paradigmanın içerisinde olduğumuz anlamına gelir. Peki ‘doğru biçimin’ ne olduğuna karar verecek olan kim? Herhangi bir öz-esaslılıktan yoksun kendiliğimiz büyük bir biçim değiştiricidir ve bu yüzden de kendini geliştirmek, sonu gelmeyecek olan nafile bir çabadır.

Mevcudiyet, enerjimizi kendimizi bel bağlanabilir sabit bir görüngü haline getirmek yoluyla basitleştirmek yerine ikiliksiz çetrefilliliğimizi yaşamak ile ilgilidir. Bizler mevcudiyetimizin sonsuzluğuna, zeminimizin enginliğine açılırız. Bu kendisini gösterebilecek her türlü deneyime misafirperverlik ve alan sağlayabilecek kadar geniş ve derindir. Farkındalığın uzayı her anın olduğu gibi olmasına izin veren uzaydır. Buna karşın egonun kısıtlanmış ve kısıtlayıcı uzayı, kendi amaçlarına göre eğip bükerek her anı tahrif eder.

Dzogchen uygulamasının kendine özgü niteliği, hayatında değişmek zorunda olan hiçbir şey olmadığını söylemesidir. Dzogchen, davranış ya da inançlarını değiştirmen gerektiğini söylemez. Bizler bunun yerine davranışlarımıza onların amaçlarını ve gerçekten gerekli olup olmadıklarını görmek için bakarız. Bizler bunun yerine inançlarımıza onların gerçekten de sandığımız gibi bel bağlanabilir olup olmadıklarını görebilmek için bakarız. Dzogchen daha fazla veya daha başka şeylere inanmak ile ilgili değildir. Dzogchen'in odağı inançtan doğrudan deneyime geçmektir.

Meditasyonda yapabileceğimiz en büyük hata, zihnin içeriğini zihnin kendisi ile karıştırmaktır.

Olduğumuzdan daha iyi olduğumuzu imgeleyerek daima kendimizi aldatabiliriz. Bu yüzden daha fazla uygulama yapıp daha fazla güven kazandıkça, daha fazla dikkatli olmamız gerekir.

Resimlerde meditasyon Budalarının bedenlerinin yarı saydam olarak tasvir edildiğini görürüz. Onların içini doğrudan olarak görebilmemiz mümkündür. Bu, hiçbir sırrın olmadığı anlamına gelir. Onlar cep telefonlarını partnerlerinden saklamıyorlar, aslında cepleri dahi yok. Şeffaf olmak, saklanacak bir yer olmadığı anlamına gelir. Hayat olduğu gibidir, çıplak ve düzenlenmemiş. Yaşamlarımızda problemlerden kaçınmak için bir şeyleri saklayarak başkalarının hayatımızın nasıl olduğunu bilmelerini istemediğimizde, bu, problemin ta kendisi haline gelir.

Belki de olan bitenler hakkında daima yorumlamalar yapmak yerine, dünyanın duyular yoluyla kendisini gösteren dolaysızlığına güvenebiliriz. Meditasyon bakış açısına göre yorumlama, önemli olan şeyi açığa çıkarmaz, aksine onu örtüler.

Bilincimiz, kişisel tarihimiz, eğilimlerimiz, ilişkilerimiz, bunların tümü, enerjinin oluşagelişinin tezahür eden an ya da noktalarıdır. Ancak hiçbirisi kalıcı değildir. Bu budizmin bensizlik anlayışını açıklar. Benliğin yoksunluğu, tamamen var olmadığımız değil, herhangi bir 'şey' olmadığımız anlamına gelir. Kendimizi kişilik ve nitelikler bağlamında bilmek yanıltıcıdır, çünkü tezahür ediş biçimimiz, dünyada diğerleri ile birlikte durumsal olarak kendisini göstermektedir.

Dünyanın nefesinin bize gelmesine ihtiyacımız var. Dünyanın seslerinin kulaklarımıza gelmesine ihtiyacımız var. Dünyayı kalbin uzayında kabul etmek bizleri sonsuzca tazeler. Böylece dünyadaki devinimimiz ikiliksiz yanıtlayıcılığın hareketidir.

Ön planda tutmamız gereken yöntem değil, kendimizdir. “Ben bir aptalım ve dharma ise çok iyi.” diye düşünebilirsin, ancak bir aptal böylesine kutsal olan dharmayı nasıl uygulayabilir? Gerçek uygulama kendine saygı duymakla başlar, çünkü hoşuna gitse de gitmese de kendi hayatından sorumlusundur. Bu bir polisin sana sarhoş olduğunu söyleyerek durdurup ehliyetine el koyabileceği bir sürüşe benzemez. Dolayısıyla ölünceye değin hayatını mahvetme ehliyetine sahipsin ve gelip seni durduracak bir dharma polisi de yok, bu yüzden, haysiyetini koru ve mevcut kal.

Doğal berraklık, zihnin doğal ışığı, ancak meşalemizle etrafta koşarak olan biteni aydınlatmaya çalışmayı bıraktığımızda kendisini gösterebilir. “Peki ama meşalemi söndürdüğümde her yer çok karanlık olmayacak mı? Karanlıktan korktuğumuz için meşalemizi yanık tutmak istiyoruz, ancak böylece sadece görmeye alıştığımızı, kendi meşalemizin küçük ışık halkasını görebiliyoruz.

Bir topacın etrafta dönmeye devam etmesi, senin onu döndürmeye devam etmene bağlıdır. Döndürdüğün topaç bir süre sonra yavaşlayarak yalpalar ve sen de onu tekrar döndürürsün. İkiliğin kutupları arasındaki titreşim samsara çarkını döndürmemizin yoludur. Döndürmeye devam ediyoruz çünkü görüngüye enerji yatırımı yapıyor ve böylece gerçek ve önemli gibi görünmesini sağlıyoruz. Bu kendiliğinden özgürleşme deneyimini durduran şeydir. Ancak alışkanlık biçimlenmenin topacını kendi haline bırakırsan, enerji yavaş yavaş onu terk edecek ve o da dönmeyi bırakacaktır. Müdahil olmayarak ve bağlanmayarak, bakacak, dinleyecek ve gerçek bağlantılılığa uyanacak uzaya sahip oluruz.

Umut baloncuklarının içinde yaşayabiliriz, hayal kırıklığı baloncuklarının içinde yaşayabiliriz. Uzun yıllar umut dolu olabilir ve sonra uzun yıllar depresyona girebilir ve ardından da uzun yıllar kayıtsız olabiliriz. Bu hallerin her biri, bir süreliğine yaşadığımız belirli bir oda gibidir. Sonra kendimizi aniden bir başka odada buluruz ve daha önce gerçekmiş görünen her şey bir rüya gibi yok olur.

Farkındalığın açıklığı, kendi yargılamamızın tikelleştirmesiyle kolayca kapatılır. Deneyimleri, 'Bu iyi ve daha fazlasını istiyorum. Bu kötü, hoş değil veya tehlikeli ve daha azını istiyorum. Yakınımda olmasını istemiyorum.' diyerek tanzim ediyoruz. Yargılama; şeyleştirme, önyargı ve yanlılık nedeniyle ortaya çıkar. Küflenmiş bir tencerede taze yiyecek bulunmaz.

Dokuz yanalar ya da budist araçların, dünyayı okumanın farklı yolları olduğunu anlamak önemlidir. Bu araçlardan her biri gelenekte 'görüş' olarak adlandırıan bir dünya görüşü sunmaktadır. Her bir görüş, özgün bir 'meditasyon' ve 'etkinlik' stili ile bağlantılıdır ve bu üç yönün bir araya gelmesi belirli bir 'netice'yi doğurur. Görüş, meditasyon, etkinlik ve netice olarak ifade edilen bu dört faktör budist öğretilerin tüm farklı düzey ya da yanalarını organize etmek için kullanılır. Her bir aracın kendine özgü görüşünü anlamak uygulamanın bütünleşik ve uyumlu olması açısından zaruridir.

Yolumuzu kaybettiğimizde, bir şeyin bir diğer şeye yol açtığı bağlanma sarmalına yakalandığımızda, bu, berraklıktan çapraşıklığa gitmiş olduğumuz anlamına gelmez. Kayboluşumuz bir başka noktaya giderek gerçekleşmez. Kaybolduğumuzda hala dharmadhatu'nun engin açıklığındayızdır. Ancak nerede olduğumuza uyanık değilizdir. Dolayısıyla uyanışı bulmak için seyahat etmemize gerek yoktur. Nerede olduğumuza uyanmak için, bizi kayboluşa sürükleyen düşünce ve duyguları takip etmeyi bırakmamız yeterlidir.

Neden sığınıyoruz? Çünkü kaybolduk. Kaybolduk, ama yine de patron olmak istiyoruz. Çoğumuz kaybolmuş bir patrona sahip olma deneyimi yaşamışızdır. Bu zordur, çünkü patronlara kaybolduklarını söyleyemeyiz. Bu hiçbir organizasyonda akıllıca bir hareket değildir. Dolayısıyla kayıp patronu yönetmeyi öğrenmemiz gerekir. Meditasyonun işlevi budur. Egonun tekere çomak sokmaması için yatıştırılması gerekir. Kişinin kendisiyle savaşarak iç çatışma geliştirmesinin bir fayda sağlaması pek olası değildir. Gevşemeye ve açılmaya ihtiyacımız var, ama egomuz her zaman yapacak yeni şeyler buluyor. Sığınmak, özellikle uzun secdeler yapmak, egoya odaklanması gereken önemli bir görev verir ve bununla birlikte huzur ve sükûnet kendisini gösterir. Ego meşgulken, farkındalığın gün yüzüne çıkması için alan vardır.

Zihnin kendisi nedir? Zihin ve zihnin içeriği farklı raflara konulacak şeyler değildir. Zihnin varsa, zihninin içeriğine de sahipsindir. Sahip olduğun düşünce ve hisler, her nasıl olurlarsa olsunlar bir problem değildirler. Onlar kurtulunması gereken şeyler değil, zihnin kendisini nasıl gösterdiğidir.

Konuşmak bir şefkat ifadesidir. Konuşmak ilişkiseldir. Bizler diğerleri ile iletişim kurmak ve onlara müsait olmak için konuşuruz. Ancak konuşmak, bilgeliği gün yüzüne çıkaramaz. Bilgelik sessizlikte, doğal farkındalığa derin açılışta kendisini gösterir ve diğerlerine iletmeyi deneyebileceğimiz belirli deneyimleri meydana getirir. Ancak bunu yapmaya çalışırken şunu fark ederiz ki, deneyim ifadenin ötesindedir. Dolayısıyla bazen sessiz kalmak daha iyidir. Wittgenstein şöyle der: "Üzerine konuşmamızın mümkün olmadığı şeyler hakkında sessiz kalmak yeğdir." Bu çok iyi bir tavsiyedir.

Dzogchen'in kurucu Budası ya da Adibudası - ilk, ilksel, daima buda - geleneksel olarak koyu mavi renklidir. Koyu mavi gökyüzünün şafaktan hemen önceki rengini, karanlığın aydınlanmaya başladığı vakti temsil eder. O engin aydınlanma potansiyelidir.

Metinler, "düşünceden yoksun" olmamız gerektiğini söylediğinde, bu hiçbir düşünceye sahip olmamak anlamına gelmez. Bu, düşüncenin kimlik için bir temel olarak kullanılmak yerine serbestçe gelip geçmesine izin vermek anlamına gelir. Alışılageldik hayatımızda, kendisi de bir başka düşünceye dayanan bir düşünceye dayanırız. Düşünceleri bir problem olarak gördüğümüzde, meditasyonun amacı hiçbir düşüncenin olmadığı bir duruma ulaşmak haline gelebilir. Ancak hiçbir düşüncen yoksa bu farkındalığın enerjisini keserek kendini felç ediyorsun demektir. Dolayısıyla meditasyona oturduğumuzda mesele, düşünce ve hisleri devre dışı bırakmaya çalışmak değil, onların oldukları şey olmalarına izin vermektir. Onlar zihnin kendiliğinden beliren ve kendiliğinden özgürleşen enerjisidir.

Seçeneklerimiz var. Gerçek doğamıza gevşeyebilir ya da kendimizi dağıtabiliriz. Samsara'ya dayalı dağılma vardır: etrafta koşuşturmak, para kazanmak, sorun çıkarmak vb. Bir de dharma'ya dayalı dağılma vardır: Çok fazla kutsal uygulama yapmak, büyük bir sunak oluşturmak vb. Büyük bir sunağın varsa, her gün temizlemen gereken çok sayıda kâsen de vardır ve kâseleri temizlemediğinde kendini suçlu hissedersin. Öyleyse "Şimdi kaseleri Buda için temizliyorum!" Ama Buda temiz kaselerden mi hoşlanıyor? Hayır, bunları kendimiz için yapıyoruz. Peki, bunları yaparak ne elde ediyoruz? Bir anlam, değer ve yeterlik algısı, "ne yapacağımızı bildiğimiz" algısı. Nasıl mudra yapacağımızı biliyoruz, her dua için doğru ezgiyi biliyoruz. Tehlikeyi görüyor musun? Tıpkı para kazanma peşinde kaybolabileceğin gibi dharma'da da kolayca kaybolabilirsin. Dolayısıyla değişmeyen mevcudiyetimize gevşemek daha basit ve daha güvenlidir.

'Olduğu gibi' ile 'oluyor gibi' arasında fark vardır. Belki çocukluğunda, ebeveynlerin el ve parmaklarını kullanarak duvarda küçük gölgeler oluşturuyor ve bu sırada da sana orman yolunda yürüyen bir geyiğin hikayesini anlatıyorlardı. 'Olduğu gibi' gölge, ele düşen ışık tarafından oluşturulan gölge, 'oluyor gibi' ise "Bu bir geyik! Bak, onun iki küçük boynuzu var." diyerek onu tanımamızdır. Oysa o bir geyik değildir; o bir gölgedir. Dolayısıyla 'oluyor gibi' gölgenin temel malzemesi üzerine eklediğimiz bir yorumlamadır. Gölge biçimi; el, ışık ve gölgenin karşılıklı etkileşimine bağlı olarak kendisini gösterir.

Bu üç faktör, orada bir geyik olduğu yanılsamasını desteklemek için iş birliği yapar. Zihnimizin kendisi 'olduğu gibi', boş, kavranılamaz ancak mevcuttur. O kendisini 'oluyor gibi'nin biçimleri yoluyla gösterir: hatıralar, düşünceler, ilişkilendirmeler vb. 'Olduğu gibi' ve 'oluyor gibi' tıpkı ayna ve yansıma gibi birbirlerinden ayrılmazlar. Onlar aynı değildir ancak ayrılmaya da zorlanamazlar. Gölge, yansımanın esaslı ve gerçek olduğuna inanmak hem 'olduğu gibi' hem de 'oluyor gibi'yi gizler.

Kendiliğinden özgürleşmeye müdahale etmeme uygulaması ile karşılaştığımız için çok ama çok şanslıyız. Bu, silsilenin tatlı hediyesidir. Olumsuzluk kendisini gösterdiğinde, onu uzaklaştırmak ya da ona düşkünlük göstermeksizin sadece onunla mevcut kal. Eğer onunla birleşirsen, bu birleşme bir fazlalık, bir enerjetik yüklenme yaratacak. Eğer onu kovmaya çalışırsan, bu da tıpkı bir vakum gibi içeriye daha fazla düşünceyi çekecek bir açığa ya da eksikliğe yol açacak. Kendiliğinden özgürleşme uygulaması, tüm deneyimin kesintisiz ortadan kayboluşunu gösterir. Olumsuz düşüncelerin kendiliğinden özgürleşmesine daha fazla alıştıkça daha etik davranacak, sayısız karmaşık ve zorlu düşünce ve his ile yıkanmakta olduğun gerçeğini daha fazla kabullenerek, bu düşünce ve hislerin kendilerini göstermelerine daha fazla izin verdikçe onların daha kolay geçip gittiklerini göreceksin. Böylece dünyadaki oluşun hafifleyecek, kendi kaygılarınla meşguliyetin azalacak ve diğerleriyle oldukları gibi bağlantı kurabilmek için daha fazla alana sahip olacaksın.

ཨ

SAKIN OL

Sakin olmalı,
Gülmeli, dans etmeli
Tüm gün.

Rahat olmalı,
Ve hep oyunda kalmalı,
Kalbini sarsa da hüzün.

Sonsöz

Üstleniyorum İskoç silsilesini,
William McGonagall'ın başını çektiği
Bir hayli ardışıktır kelimeleri
Ve sunar kendi görüşlerini.

Yazmak için gerçekleri aktaran dizeleri
Kullandığım sözcükler çok çeşitli
O kadar kolay değil bulmak kafiyeleri
Ve pek çok nahoşluğun benim kabahatlisi.

ADAMA

Bu kitapta herhangi bir erdem varsa, onu tüm varlıklara adıyoruz ve eğer onda herhangi bir erdem yoksa, onu kendi boş zemininde çözülmeye bırakıyoruz.

ཕན་པར་བསམས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།
སངས་རྒྱས་མཆོད་ལས་ཁྱད་འཕགས་ན།
སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཕམས་ཅང་ཀྱི།
བདེ་དོན་བཙོན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།།

Yalnızca düşüncesi dahi diğerlerine yardım etmenin
Daha faziletlisiyken tüm Budaların ibadetinin
Sözünü etmenin gereği bile yoktur yüceliğinin
Ayrım yapmaksızın tüm varlıkların mutluluğu için çaba göstermenin.

Bodhicharyavatara – Shantideva