

DÜĞÜMLERİ SALIVERMEK

James Low

Türkçe Çeviri: Sezen Yaşar – 01.25

Düzenleme: M.Mert Çelebi

Suçun soruşturulmasını zorlaştıran faktörlerden biri de menfaat sahiplerinin olayı örtbas etmesidir. Kaybedecek bir şeyleri olanlar, işledikleri kabahatin kaynağını gizlemek ve mümkünse suçu başkasının üzerine atmak için delilleri saklarlar. "Dedektifler, şüpheli olmak üzere eğitilirler; onlara kanıtları ve hikayeleri olduğu gibi kabul etme eğilimlerine karşı koymaları öğretilir. Psikoterapi ve dharma da örtbas edilen şeylerin araştırılması ve sorunlu deneyimlerin gerçek nedensel matrisinin aranmasıyla ilgilidir. Elbette pek çok farklı psikoterapi türü ve pek çok farklı dharma ekolü vardır, ancak burada neyin örtbas edildiğine, buna verilen yanıt tarzlarına ve bunların bizi nereye götürdüğüne dair farklı kavramları aydınlatmak için iki gelenekteki bazı temel temaları ortaya koymayı umuyorum.

Psikanalitik psikoterapi alanında anahtar kavramlardan biri egoyu savunma yöntemi olan represyondur (bastırmadır). Sıradan benlik duygumuz kırılığandır; yaşamın akışı içinde egonun katlanmakta zorlandığı pek çok şey olur. Bu olaylar genellikle bastırma, 'akıldan çıkarma', akla gelmemeleri için unutma yoluyla yönetilir. Bu, kişinin unuttuğunu unutmasıyla daha da güçlenir, böylece olaylar sanki hiç yaşanmamış gibi olur. Bu durum egonun güvende olduğuna, sağlam bir zeminde durduğuna inanmasına yol açar... ancak daha sonra belirtiler ortaya çıkmaya başlar. Kaygı, korku ve kafa karışıklığı her şeyin yolunda gitmediğini ortaya koyar - ancak bunun nedeni artık bilinçten gizlenmiştir. Terapist, anlatının pürüzsüz görünen yüzeyindeki ince çatlakları anlayabilmek için hastanın sunumundaki nüanslara çok dikkat etmelidir.

Orijinal travmanın veya dayanılmaz olayın kademeli olarak keşfedilmesiyle, terapist ve hasta birlikte kısıtlanan libidoyu serbest bırakarak hastanın kendisiyle daha iyi hissetmesine olanak tanır. Böylelikle bu keşif (dis-covering), hastanın hayatına daha iyi devam edebileceği bir iyileşmeye (re-covering) yol açar.¹ Peki, bu iyileşme (re-covering; yeniden örtünme) örtbas etmenin başka bir biçimi değil midir? Kendimin temasımı kaybettiğim yönlerinin farkına vardığım anda, alışlageldik benlik duygum sorgulanmaya açık hale gelir.

¹ "This dis-covering thus leads to a re-covering, in which the patient is more able to get on with their life." "Böylelikle bu keşif (dis-covering), hastanın hayatına daha iyi devam edebileceği bir iyileşmeye (re-covering) yol açar." Yazar burada "**dis-cover**" (keşfetmek) ve "**re-cover**" (iyileşmek) kelimeleri arasında anlamlı bir kelime oyunu yapmaktadır. Her iki kelime de içerisinde "**cover**" kelimesini barındırır. "**Cover**" kelimesi, "örtmek" veya "gizlemek" anlamına gelir ve bu anlam, kelimelerin işlevini incelikte derinleştirir; Keşfetmek, **Discover** kelimesi, "**dis-**" (ayrılmak, uzaklaşmak) ve "**cover**" (örtmek) köklerinden türetilmiştir. Etimolojik olarak "**discover**", bir şeyin "örtüsünü kaldırmak" ya da "gizliliğini açığa çıkarmak" anlamına gelir. "recover" (iyileşmek, toparlanmak) kelimesinde, "re-" (yeniden) ve "cover" (örtmek) birleşimiyle "eski durumuna dönmek" veya "yeniden örtünmek" anlamı ima edilir.

Kendimin büyük bir kısmı benden gizlenirken 'ben kendimim' diye hissetmek benim için ne anlama geliyor? Benlik duygumu nasıl örüyorum? Onu nelerden yaratıyorum, ne tür bir seçici dikkat ona şekil veriyor ve onu muhafaza ediyor? Tüm bu hayati ve merak uyandırıcı sorular iyileşmenin (re-covering; yeniden örtünmenin) mutluluğu içinde kaybolabilir. Neticede artık kendimi yeniden iyi hissettiğime göre, sadece hayatımı sürdürmek, günlük olayların draması içinde hareket etmeye ve tepki vermeye devam etmek isterim. Böyle bir iyileşme (re-covery; yeniden örtünme) ile gelen güven ve berraklık kendi kendini doğruluyor gibi görünür.

Yeni durum, kişinin önceki nevrozundan açıkça daha faydalı görünmektedir, öyleyse devam eden sorgulama ile baltalanması gerekli midir? Sonuçta hasta iyileşmiştir. Hayat devam etmektedir. Suç çözülmüştür. Artık rahatlayabiliriz, zira iş başarıyla tamamına erdirilmiştir.

Benlik duygumuzun sürekliliği adeta bir kolye gibidir; deneyimlerin boncukları, kendim olma hissimin ipliği boyunca dizilir. İpliğin kopması halinde, boncuklar dağılır ve bir çöküş yaşarız. Terapist boncukları tutmak için bir torba sağlarken, benliğin telleri yavaş yavaş hayatımızın dinamik boncuklarının ağırlığını ve hareketini taşıyacak kadar esnek ve dayanıklı bir ipliğe geri dönüştürülür. Böylece var olmaya devam etme duygusu, çoğu zaman gerçekten sorgulanmadan yeniden tesis edilir. Oysa eğer parçalara ayrılabilirdim ve halen buradaysam, belki de bu görünmez bir destek ve devamlılık, hissedilen benlik duygumundan veya terapistin özenli desteğinden oldukça farklı derin bir mevcudiyetin varlığını işaret etmektedir.

Psikoterapik yaklaşım, hem intrapsişik çatışmalar hem de gelişimsel eksiklikler noktasında uygulanabilir ve bu yaklaşıma göre rahatsızlığın sebebi tespit edilmeli ve bu sebebin üstesinden gelinmelidir. Yine bu yaklaşıma göre rahatsızlığın sebebi bir başkasının eylemidir. Örneğin, bir ebeveynin terk edici, sevgisiz, ilgisiz ya da fazla müdahaleci, istila edici vb. olması ve bunun neticesinde genç bireyin bununla baş edemeyip içe kapanması veya gizlenerek bir sahte benlik, bir çeşit hayatta kalma maskesi oluşturması gibi. Fakat bu gelişim anlayışı bir nesne, bir şey, başkaları tarafından üzerinde edimde bulunulabilen, şekillendirilebilen ve bozunuma uğratılabilen bir "şey" olarak güçlü bir ayrı benlik duygusu tesis etmektedir. Bizler, içinde yaşadığımız ve kendisinden ayrı olmadığımız etkileşimsel bir kuvvet alanından meydana gelir – ancak alışlageldik paradigmamız içerisinde, olgunluk hedefi olan özerkliğe ulaşmak için ondan ayrılmaya çabalarız. Dolayısıyla bir fail, kim olduğunun, ne istediğinin ve bunu sosyal olarak uyumlu bir şekilde nasıl elde edeceğinin farkında olabilen bir kişi olmak birçok terapi okulu tarafından benimsenen sağlıklı işleyiş imgesidir.

Buna karşın Budist görüşe göre, yaşamı incelemeye yönelik bu yaklaşım oldukça yüzeyseldir ve dahası hakikati gün yüzüne çıkaran içgörünün uyanması noktasında engeller teşkil edebilecek ve yanılgılarımızı doğrulayacak bir gerçeği örtbas etme biçimidir.

Tarihsel Buda, Shakyamuni, içinde yetiştiği dünya görüşüne meydan okuyan olayları görünce şaşkınlık içinde kalakaldı. Rahatlık içinde, sıradan hayatın sıkıntı ve dertlerinden uzak bir şekilde büyütülen genç prens Siddhartha anında tatmin ve istediği her şeyi yapma özgürlüğüyle dolu bir fantezi dünyasında yaşamaktaydı.

Ancak, bir yaşlı insan, bir hasta insan ve bir de cesetle karşılaştığında, ani bir farkındalıkla kendisinin de yaşlanacağını, hastalanacağını ve öleceğini anladı. Kendi kendini doğrulayan varsayımlarının kozası delindi ve varoluşuna ilişkin bir gerçeği geri dönüşü olmayan bir şekilde keşfetti. Bu nedenle, sarayını, fantezi dünyasını ve arkadaşlarını terk etti ve doğum ve ölümün sonsuz döngüsünden kurtuluş bulmanın bir yolu olup olmadığını keşfetmek için yollara düştü.

Bu yolculuğunda o, yoga, meditasyon ve öz disiplin/nefs terbiyesi gibi birçok tekniği öğrenmiş olsa da, bunların da aslında aradığı çıplak hakikati örten yeni örtülerden, yeni giysilerden başka bir şey olmadığını fark etti. Sonunda bir ağacın altına oturdu ve özgürleşme vuku bulana dek yerinden kalkmamaya yemin etti. Böylece onun özgürleşmesi tüm örtüleri bırakmasıyla gerçekleşti. O, düşünceleri, hissiyatları, anıları, umutları ve korkuları salıvererek, zihnin içeriğinin özdeşleşmek ya da düzenlemeye ve değiştirmeye çabalamaksızın akıp gitmesine, dolayısıyla olduğu gibi olmasına izin verdi ve böylece şeylerin olduğu gibiliğinin açık ve yalın bir kabullenişine erdi. Onun, önceki kimliğinin kendilerinden inşa edildiği tüm koşullandırıcı etmenleri salıvermesiyle kendisini gösteren muazzam bir gerginlik serbest bırakılışı idi. Bu noktada onun ayrı benlik evi yıkılmış, paramparça olmuştu; parçalar hâlâ oradalardı, ancak artık parçalarının toplamından daha büyük olarak ele alınan bütünün epi-fenomenini üretmiyorlardı. Varsayımlardan uyanmış Siddhartha bağlanmadan özgür taze gözlerle görüyordu. Bu, tüm Budist geleneklerin temelini oluşturan an ve geliştirilen sayısız meditasyon yöntemine ilham kaynağı olan olaydır.

Şimdi bunlardan bazılarına, özellikle de "mindfulness"a göz atabilir ve bu yaklaşımının modern psikoterapinin hümanist yöneliminden ne denli radikal bir şekilde farklılaştığını görebiliriz.

Bu noktada dikkate almamız gereken ilk husus insan boyutunda (aleminde) olduğu şekliyle gebelik ve doğumdur. Gelişen fetüsün her iki ebeveynin DNA materyalinin bir ürünü olarak görülmesi yerine, Budist bakış açısına göre, bir bilinç akışının olgunlaşan yatkınlıkları/eğilimleri, cinsel ilişki yaşayan çiftte doğru bir çekim yaratır. Bilinç, erkek ve dişi özlerin birleşimiyle sunulan maddi temelle etkileşime girer ve bu etkileşim fetüs olarak gelişir. Böylece rahimdeki her deneyim anı, doğum sürecindeki ve doğum sonrasındaki her an, önceki yaşamlardan kaynaklanan yatkınlıkların/eğilimlerin ortaya çıkışı tarafından etkilenir. Dolayısıyla çocuk, yalnızca görünür etkileşim alanındaki faktörlerden gelişmez, aynı zamanda bu varoluştan önceki farklı ortamlarda sergilenen istemli eylemlerden kaynaklanan yatkınlıkları/eğilimleri de tezahür ettirir.

Bu, çocuğun ve daha sonra yetişkin halinin, başkalarının kendisine yaptığı eylemlerin veya koşulların "kurbanı" olmadığını açıkça gösterir. Bundan ziyade, bireysel yaşam, çoklu seçenekler arasından her an yapılan seçimlerinden meydana gelir. Bu seçimler, hafıza, niyet, ruh hali, olayların etkisi ve yönlendirici inançlar gibi içsel ve dışsal faktörlerin karmaşık bir dizisi içinde, bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde uygulanabilir.

Bu durumda görev, başkalarının eylemlerinin etkisini iyileştirmek ya da kendi adaptif kalıplarını yönetmek veya değiştirmek değildir. Kişinin sadece davranışları noktasında değil, aynı zamanda kim olduğu ve varoluşunun temeli hakkında sahip olduğu temel inançları noktasında da bir araştırma ve sorgulamaya girmesi gereklidir.

Bu sorgulamada ilk adım, dikkat dağınıklığından sakınmak için odaklanmış bir dikkat kapasitesi geliştirmektir. Buradaki dikkat dağınıklığı, kendisini gösteren herhangi bir görüngüde – anı, duygu, düşünce, bilgi, rüya, hayal ya da dışsal bir olayda – kaybolmayı ifade eder. Bu, mindfulness'ın başlangıcıdır: kendisini gösteren deneyimle onunla birleşmeden ve ondan ayrılmadan, birlikte mevcut kalabilme kapasitesi.

Temel yöntem, nefesin serbestçe hareket etmesine olanak tanıyan ve kasların gevşemesine izin veren, iskeletin desteklediği bir duruşla usulca oturmaktır. Daha sonra, dikkati burun deliklerindeki nefesin akışı, pürüzsüz bir çakıl taşı, bir Buda heykeli veya boyalı bir disk gibi basit bir nesneye odaklamak gerekir. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde, yönerge, bunun nedenini çözmeye çalışmadan ve kendinizi suçlamadan nazikçe odağa geri dönmektir.

Psikolojik merak, bireysel deneyimlerin detaylarını diğer deneyimlerin ışığında düşünerek anlamlandırma isteği, bu pratiği geliştirme yolunda gerçek bir engeldir. Karmaşık bir kişi olarak kendin hakkında daha fazla bilgi edinme dileği baştan çıkarıcı bir ayarıdır, ancak bu seni, yaşam bir değer ve gelişim fantezisi içinde yitip gidene dek bir fikrin bir diğerini takip anlatsal (öyküsel/kavramsal) bir labirente götürecektir. Budist bakış açısına göre bu, aslında sadece farklı bir şekilde "uykuda" olmaktan ibarettir.

Odaklanmış dikkati muhafaza edebilme becerisi geliştirildikten ve bir dereceye kadar sükunet sağlandıktan sonra, yansıtmadan yoksun içgörü ve doğru algı geliştirmenin temeli atılmış olur. Günlük yaşamda algımızın varsayımlar, inançlar, ruh halleri ve niyetlerle karışması oldukça olağandır ve bunların çoğu neler olup bittiğine dair bilinçli algımızın dışında işler. Bu durum, fikirlerimizin, yargılarımızın vb.nin vaziyetlere kendi getirdiğimiz faktörler olmaktan ziyade gördüğümüz nesneye gömülü olan şeyler oldukları deneyimini yaratır. Böylece bu fikirler ve varsayımlar bizim faaliyet alanımızdan yansıtılmakta ya da aktarılmakta olmalarına rağmen karakterimizden bağımsız olarak dünyada işliyor gibi görünen faktörler haline gelir. Dahası, onlar başkalarının eylemlerine bağlı olarak üzerimizde tesir sahibi olarak görülür. Olayın ardından olaya ilişkin konuşmak yerine - dikkatimizi zihnimizin kendisini gösteren hareketine ne kadar çok verebilirsek, oluşun fenomenolojisine dair o kadar çok içgörü geliştiririz.

Bu soyut bir bilgi, bir şey hakkında bir şey bilmek değil, oluşun akışıyla, içerisinde kimliğimizin gelip geçici belirimlerle (oluşumlarla) özdeşleşme anlarından nasıl oluştuğunu görmeye başladığımız canlı bir ilişkidir ve bu ilişki, gerçek, içkin varoluşa sahip olan durumlar olduğu hissini yaratan, ortaya çıkan belirimlerle (oluşumlarla) birleşme alışkanlığının gerçek zamanlı olarak yapı sökümü uğratılmasının yolunu açar. Soyutlamalar gerçek gibi görüldüğünde, anlık olaylardan yaratılan bileşikler ve yapılar olmak olan gerçek durumları gizlenir.

Her bir etkinin sonsuza dek başka bir neden olarak işlediği, hiç bitmeyen neden-sonuç dizileri böylece fark edilmeyecektir.

Cehalet hakkında düşünmenin bir yolu, cehaleti bir 'verili kabul etme pratiği' olarak görmektir - Gerçekten bakmak yerine inanmak ve varsaymak. Koşullanma yoluyla geliştirilen harita 'gerçekliğin' şablonu haline gelir ve gerçekte meydana gelen her şey şablona uyacak şekilde düzenlenir. Harita bir kez yerine oturduğunda, kim ve nerede olduğumuza dair duygumuzu bir kez geliştirdiğimizde, neler olup bittiğine iştirak etmek yerine bunu verili kabul etmek, gerçekten kendiliğinden var olan bir şey olarak kabul etmek daha kolay görünmektedir. Aslında bu seçim bizi devam eden büyük bir çabaya mahkum eder, çünkü seçici dikkat ve düzenleme işi kolay değildir - çünkü olanın çarpıtılmasını içerir. Bu çabaya dayalı yanılmanın yapısöküme uğratılması meditasyon pratiğiyle gerçekleşir - ancak yine de bu pratiği yapmaya karşı genellikle büyük bir direnç vardır. Bağlanma normal görünüyor; şeylerin nasıl olduğunun bir parçası, sadece nasılsa öyle. Tıpkı tiyatrodaki olduğu gibi, kendimizi kaptırmak, inançsızlığı askıya almak, sanki gerçekten gerçekmiş gibi kendimizin bir hayal dünyasına girmesine izin vermek olağandır. Bununla birlikte bunu bilmek, 'teoriyi' bilmek pek yardımcı olmaz - bizi olayların dolaysızlığıyla birlikte mevcudiyet haline getiren bir pratiğe ihtiyacımız vardır, böylece gerçekten ayırımsamak mümkün olacaktır.

İçgörü yönteminin temeli şu şekildedir: Yukarıda açıklanan pratikle odaklanmış dikkat geliştirilip, bu dikkat başın tepe noktasına getirilir ve ardından yavaşça vücut boyunca hareket ettirilirken ortaya çıkan her şey fark edilir. Bu, 'çıplak' bir fark ediş, ortaya çıkan her şeye olduğu gibi iştirak eden, ayrıntıya girmeyen bir tanımlamadır. Örneğin, dikkatiniz dizlerinize geldiğinde ve 'dizlerim ağrıyor' diye düşündüğünüzde, bu tanımlama bir soyutlama veya ayrıntılandırmadır. Yani, bu, kendisini gösteren deneyime ilişkin bir vargı veya toplamlamadır. Bu yüzden, ne olduğuna iştirak etmemiz gerekir. Bu, 'bıçak saplanması', 'sıcak', 'yırtilma' gibi bir şey olabilir, bu pratikte peşinde olduğumuz şey olanın basitliğine uyacak en basit tabirdir. Bu, yuvarlanmış bir vargı değildir, kendimize ve kim olduğumuza dair olağan anlatımıza (öykümüze) kolayca uymayacaktır ancak yine de bizim deneyimimizdir.

Bedenin bu şekilde taranması, deneyim anlarını fark ederek yavaş ve dikkatli bir şekilde devam eder. Bedenin dinamik serimlenişi, vücut bulmuş halde mevcut olma biçimimiz haline gelene kadar bize ifşa edilmeye başlar. Bu beden canlıdır, dirimseldir, daima değişmektedir; geçiciliğin hakikatidir. Geçicilik üzerine fazlasıyla düşkün olduğumuz (bazen nefret ve tiksintiyle) etten ve kandan oluşan bedenimizin konumundan düşündüğümüzde, değişim yeni zorluklar ve özellikle de ölüm gibi büyük bir meydan okuma getirdiği için genellikle korku ve endişe duyarız. Ancak içgörü pratiği sayesinde, bedenin kavranamaz (yakalanamaz) tabiatı ve pratiğin uzantısı olarak zihinsel dünyamız ve çevremiz rahatlatma getirir. Tutunacak hiçbir şey yok fakat yine de buradayız - peki öyleyse biz kimiz?

İçgörü pratiği yaptıkça, varsayımlarımızın giysilerindeki dikişler sökülür, ardından dokumanın örgüsü açılır ve iplikler çözülür – gün yüzüne çıkan katı bir şey yaratılmadan ortaya çıkmanın dolaysızlığıdır.

Canlıyız, buradayız, şimdideyiz, ancak bize kendimizi gösteren aynalar olarak güvendiğimiz tüm bu varsayımlar, anılar, niyetler ve benzerleri yalnızca inşalar (kurgular) olarak görülürse, o vakit biz kimiz? Zihnin kendisi, sade doğal farkındalık, değişimin içinde değişmeyendir. Giydiğimiz tüm kıyafetlerin altındaki çıplak, taze, ham farkındalığımız her an her ne olursa olsun kabul etmeye hazırdır. Onun alana dayatacak bir haritası yoktur; farkındalığın kendisi dünyada etkin bir oyuncu olmadığından, yolunu bulmaya veya iradesini dayatmaya çalışmaz. Fakat ego buna katılamaz çünkü kendi öz-kaygısına ve haritasını, kural kitabını, şeylerin nasıl olması gerektiğine dair duygusunu korumaya hapsolmuştur.

Bu, eski Yunan'dan Prokrustes'in hikayesiyle örneklendirilebilir. Prokrustes, geniş bir ovanın ortasındaki bir evde yaşardı ve bu ova seyyahların geçiş güzergahıydı. Akşamları, yakınlarda birilerinin olup olmadığını görmek için dışarı bakar, herhangi birisini gördüğünde ona yemek ve barınak sunardı. Fakat Prokrustes misafiri yemek yedikten sonra yatağa uzandığında, onun boyunun yatağın boyuna tam olarak uyup uymadığını kontrol eder, eğer kısa kalıyorsa onu bir çeşit gergi ile yeterince uzun olana kadar gerer ve eğer uzun kalıyorsa onun ayaklarını keserdi. Fikrimize aşırı yatırım yaptığımızda, ona uydurmak için dünyaya saldırmamız gerekir.

Farkındalık, ben ve diğeri, özne ve nesnenin ikiliksizliğini, onları eşit bir şekilde yansızca görerek ifşa eder. "İçeride", özel, kişisel bir ben dünyası ve "dışarıda" objektif bir sen dünyası olduğuna dair illüzyon çözülür.

Bu nedenle, bazen farkındalığın bir aynaya benzediği söylenir; o, olan her şeyi yansız ya da tarafsız bir şekilde gösterir. Bununla birlikte, ayna, içinde beliren yansımaların tabiatı tarafından koşullandırılmaz ve değişmez. Aynanın açıklığı, boşluğu, hem onun saflığı yahut koruması hem de onun cömertliği ya da doğrudanlığıdır - yansıma birdenbire aynadır.

Buna uyanıldığında, zihindeki tüm düğümler kendiliğinden çözülmeye başlar. Takıntılar, nevrotik kaygılar, varsayımlar ve daha da derinde, şeyleştirme alışkanlığının kendisi, görünüşlerin varlıklardan ziyade hareketler olduklarının gün yüzüne çıkmış olmasıyla çözülür ve salıverilir. Farkındalık açık, hareketsiz, değişmeyen ama sonsuzca ifşa edici bir harekettir; ben ve diğeri, içerisi ve dışarı olarak ele aldığımız biçimleri gösteren bir hareket. Bu biçimler farkındalığın kendisinin enerjisi veya gösterimidir. Gökyüzündeki gökkuşağı ya da çöldeki serap gibi, görüntü ortaya çıkar, onun bir etkisi vardır ve yine de içkin bir öz tabiatı yoktur. Kendisini gösteren hiçbir şeyde farkındalık için bir tehlike yoktur.

Elbette kendisini gösteren şeylerden biri de ben, kendim, bedenim, geçmişim, işim, ilişkilerim, planlarım ve vb.ne ilişkin hissedilen duyumumdur. Peki bunun bir yanılsama olduğunu söylemek ne anlama geliyor? Kendimin ve dünyanın asılsız (yanılsamalı) tabiatı, içinde gerçekten kendiliğinden var olan (içkin bir varoluşa sahip olan) herhangi bir varlığın bulunmamasıdır. Ben bir 'şey', bir meta değilim ve yaşamım boyunca tek bir 'şey' ya da meta ile bile karşılaşmadım. Sahip olduğum ve olduğum tek şey olan deneyim dinamik, serimlenmekte olan ve kavranamaz (yakalanamaz) bir şeydir. Dünyaya katılırız, ikiliksiz tezahürün bir parçasıyız. Kendimiz olarak ele aldığımız şey farkındalığın enerjisinin kendisini gösterimidir; bizler kendimize ifşa olmaktayızdır.

Bizler hem farkındalık ('ayna') hem de ortaya çıkan, kendisini bu farkındalığa gösteren deneyimiz ('yansıma'). Ve daha da derinlemesine baktığımızda, deneyim bir başka yerden gelmemektedir, o kendi zihnimizin enerjisidir. Zemin ve zeminden, zemine ve zemin için ortaya çıkan şey en başından beri birbirinden ayrılmaz. Bu ikiliksizlik, kıyafet giyerken nasıl çıplak kalınacağını, gerekli olan tüm biçimlerin kendileri tarafından koşullandırılmaksızın nasıl gösterileceğini gösterir.

Bu kısa açıklamadan psikoterapi ve dharma'nın bazı benzer noktalara sahip olsalar da aslında oldukça farklı olduklarını görebiliriz. Bu geleneklerden her ikisi de ıstırapı dindirmeye ve kişiye kendisi olma özgürlüğü getirmekle ilgilenir. Ancak aralarındaki temel fark 'kendin olmanın' ne manaya geldiğine ilişkin anlayışlarında gizlidir. Genel olarak konuşacak olursak, psikoterapi ego-benliği güçlendirir, çünkü bilinçdışı faktörlere dair daha büyük bir anlayış geliştirmek her ne kadar kişinin daha büyük bir açıklık, esneklik ve duyarlılık kapasitesine sahip olmasına yol açacak olsa da, bu, anlayış geliştiren bir kişi olarak geliştirilen ben referans noktalı bir anlayış ve bunun sonucunda yine bir kişi olarak elde edilen ben referans noktalı bir sonucu ifade etmektedir. Fakat ego aydınlanamaz, "ben" aydınlanamaz. Uyanış yeni bir şeyin yaratılması ya da eski bir şeyin yeniden bulunması değildir. Uyanış parlak farkındalığın daima halihazırda mevcudiyetine, aydınlanmanın doğal haline adım atmaktır.

Turistler İrlanda'da köy yollarında araba kullanırken yollarını kaybederler. Bir çiftçi görürler ve bir yerliye yol sormak için dururlar; "Limerick'e nasıl gidebiliriz?" - "Limerick mi? Limerick'e gidecek olsaydım buradan başlamazdım." Olduğunuzu zannettiğiniz yerden (egonun alanı) değil, hakikaten olduğunuz yerden; farkındalığın değişmeyen boyutundan başlamanız gerekir. Eğer bu konumdan başlarsanız, yolculuk anında tamamlanır ve daima olduğunuz yerde uyanırsınız.

Ego benliği ile başlayıp onu aydınlatmaya çalışmak, kömürü tebeşire çevirmeye çalışmak gibidir. Yolda gösterilen çabaların veçheleri, enerjiyi modifiye etme ve bağlanmayı gevşetme yollarıdır – bunlar aydınlanmayı yaratmaz ya da ortaya çıkarmaz. Aydınlanma zaten mevcuttur. Ondan kaçınmayı ya da onu görmezden gelmeyi bıraktığımızda, o daima olduğu yerde – tam olarak burada kendisini gösterir. Bunu anlamak, bir şakayı anlamaya benzer; hiçbir şey anlamazsınız ama yine de bir farklılık vardır. Öz-referanslılık ve öz-kaygı içerisindeki kapsüllenmişlik sona erdiğinde, taze gözlerle görmeye başlarız, gördüğümüz şey farklılık, her anın benzersiz özgünlüğüdür. Bu, bizi durma noktasına getirir. Varsayımlarımız güncelliğini yitirmiş ve düşmüştür. Olan sadece budur!

Tezahüratın ikiliksiz alanına bu açılım, şefkatin özüdür. Çünkü bu açılım ile ben ve diğeri aldanışı sona ermiştir. Bu, bir inanç ya da bir temenni değil, doğrudan basit bir gerçektir ve bu gerçeğe açıldığında etkinlik herkesin faydasına yönelik bir şekilde kendisini gösterir. Farkındalıklı olmak, farkındalığın her daim taze canlılığını kendi doğal halimiz olarak açığa çıkarmaya başlamaktır. İster psikoterapide ister dharma'da, teknikler örtü biçimleri, davranış yollarıdır – onlar yararlı olmakla birlikte tehlikesiz de değildir. (Özellikle de güç istencini ve niyetlerinin görünüşte önemli ciddiyetini uyandıran teknikler) Düşümler çözülürken ve nefes özgürce akarken, çıplak mevcudiyet daima olduğu gibi oynamaya devam eder.