

# MEDITASYON YOLUNUN ESASLARINI AYDINLATAN MEŞALE

## TSULTRIM ZANGPO

༄༅། །སྒྲིམ་གྱི་ལམ་གནད་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་བཞུགས།

༄༅། །དབྱིངས་སྐྱེ་མེད་སྒྲོམ་བལ་ཚོས་གྱི་སྐྱུ། །མདངས་མ་འགགས་གསལ་བ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས། །རྩལ་རིས་མེད་འཆར་བ་སྤུལ་བའི་སྐྱུ། །སྐྱེ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉེད་སྣ་མར་འདུད། །དབྱིངས་སྣང་པའི་ཡེ་ཤེས་སྣ་མར་མཐོང་། །སྐྱེ་གྲུབ་གྱི་རང་བཞིན་ཡི་དམ་སྟ། །ལྷགས་རྗེ་ཡི་རྩལ་མདངས་མཁའ་འགྲོ་སྟེ། །རྩེ་གསུམ་གྱི་བདག་ཉེད་རང་རིག་རྒྱལ། །འདྲིར་ཚོས་གྱི་གནས་ལྷགས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ག་ནི་སེམས་ཉེད་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཉག་གཅིག་ཡིན་ལ། དེ་མངོན་དུ་བྱས་ན་འཁོར་འདས་གྱི་གནས་ལྷགས་མངོན་དུ་གྱུར་བ་ར་འཇོག་ལུས་ཏེ། ཚོས་ཉེད་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེའི་རྩལ་ཡང་ཀུན་བྱེད་གྱི་ཚོས་གྱི་རང་བཞིན་མཐའི་སྒྲོམ་པ་ལས་གྲོམ་བའི་སྣང་བ་ཉེད་ཁོ་ན་སྟེ། སྣང་བ་དེའང་མཐར་གཏུགས་ན་སེམས་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བཞུགས་པའི་སྣང་བ་རིག་པའི་སྣང་བོ་ཅན་ལས་རྒྱང་ཆད་དུ་རྟོགས་པ་མེད་དེ། རྣལ་འབྱོར་པས་སེམས་ཉེད་ལ་མཉམ་པར་བཞག་པ་ན་འཁོར་འདས་གྱི་ཚོས་རྣམས་སྣང་བའི་ཡེ་ཤེས་དེའི་རྣམ་རྩལ་དུ་འཆར་བ་ཡིན་པས་སོ། །སེམས་ཉེད་ལ་མ་སྒྲོམ་པའི་ཚོས་ཉེད་རྩུར་བ་ཞིག་ཡོད་ན། ཚོས་ཉེད་དེའི་ཚོས་ཅན་ཡང་སེམས་ཉེད་ལས་ཐ་དད་པར་རང་དབང་བའི་ཚོས་སུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ལ། དེ་བདེན་གྲུབ་དུ་འཇོག་པ་ལས་འོས་མེད། དེ་ལྟར་ན་ཚོས་ཉེད་ཡང་བདེན་སྣང་དུ་མི་འཐད་པས། བདེན་གྲུབ་ཉེད་ཚོས་ཉེད་དུ་ཐལ་བའོ། །དེས་ན་རྩལ་སྣང་ཐམས་ཅད་རིག་པའི་རྣམ་འབྲུལ་ལས་གཞན་དུ་མ་གྲུབ་པས་ཡུལ་ཅིར་སྣང་ཡང་རིག་པ་མེ་ལོང་ལྟ་བུ་ལས་མར་ཤར་བ་མ་གཏོགས་འཆར་གཞི་རྒྱགས་སུ་བས་གྱིས་གྲུབ་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་ནས་རྒྱར་ཤར་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་ན་དག་མ་དག་པའི་ཚོས་རྣམས་རིག་པའི་སྒྲོབས་ལྷགས་ལས་ཤར་བ་ཉེད་དོ། །དེའི་ཕྱིར་ན་སེམས་སྣང་པའི་ཡེ་ཤེས་སུ་མཉམ་པར་བཞག་ཅིང་དེ་རྟོགས་ནས་ཚོས་ཐམས་ཅད་མེད་སྣང་སྣང་པའི་གཟུགས་སུ་འཆར་འོང་བ་ཡིན། །འོ་ན་སེམས་ཉེད་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་ཚུལ་ནི། །ད་ལྟར་སེམས་འདི་ཉེད་ཞེན་འཛིན་དམིགས་གཏད་ཅན་དུ་མཆེད་བཞིན་པའི་རང་དུས་ནས་ཀྱང་ཤེས་པའི་རང་ངོ་ཞེན་འཛིན་གྱི་རྟོགས་དང་བལ་བའི་ཟང་ཐལ་བའི་དང་ནས་གཡོ་མ་སྤོང་བར་ཡོད་པས། དེ་མངོན་དུ་བྱས་ཏེ་འཇོག་དགོས་ལ་དེའང་རང་གི་ངོ་བོ་དེ་རྟོག་བལ་སྣང་པའི་ཆ་དང་། གཡོ་མེད་གནས་པའི་ཆ་དང་། སྤོང་བ་བདེ་བའི་ཆ། གསལ་བ་ཤེས་རབ་གྱི་ཆ་སོགས་ཡོན་ཏན་དུ་མའི་བདག་ཉེད་དུ་ཡེ་རྫོགས་སྐྱེ་གྲུབ་དུ་ཡོད་པས་རིག་པ་མངོན་དུ་གྱུར་འོང་ཆོ་རང་གི་ཡོན་ཏན་དེ་རྣམས་རང་ལྷགས་གྱིས་མངོན་དུ་མི་འགྱུར་མི་སྲིད་པས། དེའི་སྐབས་སུ་བདེ་གསལ་སོགས་ཡོན་ཏན་དེ་དག་གང་དུ་ཤར་གྱུར་། དེར་དམིགས་གཏད་གྱིས་མི་བཟླ་ཞིང་དེའི་དང་ལ་མི་གནས་པར་རྟོག་བལ་ཤེས་ཅན་པའི་ཤེས་རབ་གྱི་ཆ་དེ་རིག་ཆ་ཟེར་བས་དེ་ཀ་རང་གི་ཐོག་དུ་མ་བརྗེད་མ་བོར་ཅན་བྱས་ཏེ་བཅོས་མེད་རང་བབས་སུ་འཇོག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་རང་ངོ་ཤེས་ཅན་མ་བརྗེད་ཅན་གྱི་རྒྱན་སྦྱོང་བ་ནི། རང་བབས་གྱི་ཡི་བསྐྱེད་ལ་ཡང་བསྐྱེད་གྱིས་བཅོས་བསྐྱེད་མེད་པའི་དང་ལ་རྒྱན་མར་གནས་ལུས་ན་ཡེངས་སུ་མེད་ཅིང་དམིགས་གཏད་གྱི་སྒྲོམ་དུ་མེད་པ་ལ་ཚོས་ཉེད་གཏུག་མའི་དྲན་པ་ཞེས་བྱ་ལ། མ་ཡང་བའི་དུས་ན་མ་བརྗེད་ཅན་དང་ཤེས་ཅན་མ་བོར་བར་ཡོད་པ་དེ་དང་། གཡེང་བའི་དུས་ན་རང་ངོ་ཤེས་ཅན་ནས་གཡེང་མཁའ་བོར་ཏེ་ཤེས་ཅན་པ་དང་དབྱེར་མེད་ཐ་མི་དད་དུ་འགྲོ་བ་ནི་དྲན་སྣང་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བའི་མགོ་བརྩམ་པ་ཡིན་པར་གསུངས་པས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་བྱེད་གནས་བྱ་གནས་བྱེད་སྦྱོང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་ཐ་དད་དུ་མ་སོང་བར། རང་ངོ་མཐོང་ཅན་པ་དེའི་དང་ལ་རྩལ་མེད་རང་བཞག་གི་རྒྱན་བསྐྱེད་ལ། ཡེངས་ཡུལ་ཚོས་ཉེད་དུ་ཟད་དེ་དབྱིངས་གཅིག་གི་རང་བཞིན་ལས་མི་འདའ་བས། མཉམ་རྗེས་གང་གི་དུས་སུ་འདྲ་རྟོག་དཔྱད་ཐེ་ཚོམ་ཡིན་མིན་གྱི་འཆིང་ཞེན་ཐམས་ཅད་རང་གོལ་ལ་སོང་ནས། རྣམ་མཁའི་རྣལ་འབྱོར་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན། རིག་ཆ་དེས་ཅི་ཤེས་ན་ཤེས་རབ་ལྷག་མཐོང་དུ་འགྱུར་རམ་སྟེ་ན། དེའི་ཤེས་བྱ་རིག་བྱ་ནི་རིག་པ་རང་གི་དབྱིངས་སྣང་བ་དེ་ཉེད་ཡེ་ནས་མངོན་དུ་བྱས་དེ་ནས་ཡང་དབྱིངས་དེ་ལས་གཡོ་འཕོ་སྐྱེད་ཅིག་ཅན་ཡང་བྱེད་མ་སྤོང་བ་ཡིན་པས། ད་ལྟར་མཉམ་པར་བཞག་སྐབས་སུ་ཡང་རིག་པ་ལ་སྣང་པའི་སྐྱེན་པ་གསར་དུ་འདེབས་མི་དགོས་པར་རིག་པ་ཁོའི་སྣང་ལ་རང་བབས་སུ་ཅོག་བཞག་བྱས་པ་གཅིག་ལུའི་མཐུ་ལས་སྣང་བ་གྱུར་དུ་རྟོགས་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ། །སྒྲོམ་བལ་གྱི་རིག་པ་དུ་རེ་བ་རང་བབས་

སྲུ་འཛོག་པའི་སྐོམ་པ་དེ། ཐ་མལ་བའི་ཤེས་པ་སྐྱོང་བ་ཡིན། ཡུལ་རྗེས་སྲུ་ཕར་ལ་མ་འབྲམས་ཤིང་། རིག་ཚམ་པའི་ངང་དུ་རྒྱུར་གནས་ཏེ་སྐྱོང་ཆགས་པའི་དྲན་པ་བསྐྱེན་པ་གཅེས། མཉམ་བཞག་དང་རྗེས་ཐོབ་གང་གི་དུས། དྲན་ཚམ་གྱི་ངང་ལས་མ་གཞུང་བ། མི་བསྐོམ་པའི་བསྐོམ་པ་ཆེ་ཞེས་གསལ། །དུས་ཀུན་ཏུ་མ་བརྗེད་བཙོན་པར་རེས། །དགོ་འདྲིའི་མཐུས་མ་རྒྱན་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ། །བྱང་ཆུབ་གྱི་གོ་འཕང་རྒྱུར་ཐོབ་སྐྱོན། །ཞེས་པ་འདྲིའང་གདོང་སྐྱེན་ལོ་དང་བཙུན་པ་ཡི་ལོའི་ངོར་རྒྱལ་མིང་པས་སྐྱེས་པ་དགོ་ལེགས་འཕེལ། །རྗེས་ཆེན་གྱི་བསྐྱེན་པ་ཕྱོགས་མེད་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

Doğal yön/suret (Dharmakaya), kavramsal detaylandırmadan yoksun doğmamış açıklık  
Keyif yönü/sureti (Sambhogakaya), fasılasız berraklığın ışıması,  
Tezahür yönü/sureti (Nirmanakaya), temayülsüzce mevcut bağlantı,  
Bu üç yönün/suretin mevcudiyeti, gurum, senin önünde eğiliyorum.

Guru boş uzayın hakiki bilmesinde görülür.  
Meditasyon varlığı (deity) onun ani mevcudiyetinin niteliğidir.  
Dakiniler ise onun bağlantısallığının parlak enerjisidir.  
Bu üç kök kendi görkemli farkındalığımızdır.

Nihai olarak tüm görüngü sadece zihnin kendisinin (*sems nyid*) kendiliğinden var olan hakiki bilmesi olarak mevcuttur. Bu netleştiğinde, samsara ve nirvana'nın olduğu gibiliğinin (nasıl olduğunun) berraklığında kalabilme kabiliyetine sahip olacaksınız. Çünkü bu görüngünün gerçeğinin ya da hakikatının niteliğinden ayrılmazdır (*chos nyid*).

Kısıtlayıcı kavramlardan azade boşluk, herşeyin yaratıcısından (*kun byed*) tezahür eden tüm görüngünün hakikatidir (*rang bzhin*). Şüphesiz ki bu boşluk zihnin gerçeği, farkındalık ve boşluğun ayrılamazlığının kalbidir. Bundan kopulduğunda uyanmak mümkün değildir. Ancak bir yogi çalkalanmaksızın zihnin olduğu gibiliğinde (*sems nyid*) kaldığında 'samsara' ve 'nirvana'nın tüm görüngüsü boşluğun doğal bilmesinin oyunu olarak görünecektir.

Eğer zihnin olduğu gibiliğinden (*sems nyid*) bağımsız ayrı bir görüngülük (*chos nyid*) var olsaydı, o halde bu görüngülüğün içerisindeki her görüngü de zihnin olduğu gibiliğinden ayrı olarak, kendinde içkin, bağımsız bir varoluşa sahip olur, dolayısıyla gerçek bir varlık olarak ele alınırdı. Böylece görüngü gerçek bir varoluştan yoksun olmaz, gerçek varoluş görüngülüğün hakiki vaziyeti olurdu.

Ancak enerjinin tüm görünüşleri farkındalığın sihirli gösteriminden başka bir şey değildir ve nesnelere olarak ortaya çıkan görünüşler ayna-gibi farkındalığın dışında tezahür etmezler. Kendisini gösteren belirimler için bundan başka (boş farkındalık), gerçek varlıklar ortaya çıkarabilecek bir temel yoktur.

Dolayısıyla tüm görüngü, ister saf ister katışıklı olarak kabul edilsin, yalnızca farkındalığın gücü ve kuvveti vasıtasıyla tezahür etmektedir. Bu yüzden, kendine boş zihnin hakiki bilişinde düzlükle kalma izni verdiğinde, tüm görüngünün gerçekten var olmadığını ve görünen herşeyin boş bir biçimden ibaret olduğunu göreceksin.

Peki, zihninin kendisinde düzlükle kalmanın yolu nedir? Zihnin kendisini tam olarak şimdi, tüm arzusu, bağlanması, kavramlara dayanışı ve şu anda kendisi için olan her şey ile birlikte sunuyor (bir bilme deneyimi olarak) ancak bu bilmenin hakikati (*rang ngo*), açıklığını (*zang thal*) asla kaybetmediğinden arzu ve bağlanmanın çalkantısından özgürdür.

Bunu doğrudan olarak deneyimlemen gerekiyor. Dahası zihninin sadeliği (*ngo bo*) düşünceden azade bir boşluk yönü, hareketten azade bir hareketsizlik yönü, deneyimlenen bir saadet yönü ve berraklık olan bir keskin (hassas) bir bilme yönüne (*shes rab*) sahiptir. Tüm bu nitelikler tam ve en başından beri çabasızsızca mevcuttur. Dolayısıyla farkındalık tamamen mevcut olduğunda bu niteliklerin kendi kendilerine gün yüzüne çıkmamaları mümkün değildir. Bu vakit, bu niteliklerden – saadet, berraklık ve diğerleri – hangileri kendisini gösterirse gösterebilir, onları odaklandığın bir şey haline getirme ve bu deneyimlerle birleşme. Keskin biliş yönünü, farkındalığın bir yönü olarak da ifade edilen düşüncelerden azade sade bilmeyi unutmak ya da terk etmeksizin serbestçe akan yapıtınsızlıkta rahatlıkla kal.

Bu şekilde, unutkanlıktan yoksun vaziyette, kendi oluşunun hakikatinin (*rang ngo shes*) farkındalığını fasılasızca muhafaza ederek yapmacıklık ve sonradan eklemiş meditasyonun yozluğundan azade, serbestçe akan el değmemiş hakiki meditasyondan ayrılmayacaksın.

Dalgalanmaksızın, fasılasızca bu halde kalabilirsen, görüngünün değişmeyen boşluğunu (*chos nyid*) deneyimleyecek ve belirli odaklanma nesnelere dayanan meditasyondan azade olacaksın. Ardından dağılmaksızın, sade farkındalığı terk etmeksizin, dalgalanma kendisini gösterdiğinde basitçe kendi oluşunun hakikatinin farkında ol (*rang ngo shes*) ve dalgalanan “kişi”yi (“kişi” ile özdeşleşmeyi) terk et. Ayrımlardan yoksun sade farkındalıktan süregelen ayrılmazlığın görüngünün doğasının anımsanışı ve hakiki biliminin ortaya çıkışının başlangıcı olduğu söylenir. Dolayısıyla bakan ve bakma nesnesi, kalan ve kalma mahali, koruyan ve sürdüren ile sürdürülen şey arasında hiçbir ayırım yapma.

Basit bir şekilde kendi oluşunun gerçeğini görme halinde çabasızsızca kalmayı sürekli olarak muhafaza edersen, tüm dağılma nesnelere görüngünün hakikatinde (*chos nyid*) gözden kaybolacaklar ve sen ve onlar yegane açıklığın (*dharmadhatu*) genişliğinin ötesine geçmeyecekler. Hem düzlükle dinlenirken, hem de meditasyon-sonrasında, seni varoluş ve var olmayış fikirlerine bağlayacak kavramsal ayrımlar, şüpheler ve bağlanmaların kendiliğinden saliverilmelerine izin ver. Bu gök yogası (ya da uzayın rahat ikiliksizliği) olarak bilinir. Kişi farkındalığının bu yönüyle bilinen (deneyimlenen) herşeyin hakiki bilmenin (*shes rab lhag mthong*) berrak görümü olup olmayacağını sorabilir. Onun karşılaştığı ya da farkında olduğu herşey farkındalığın için boş enginliğinin verilmişliğinde/böyleliğinde (*de nyid*) tezahür etmektedir. Bu nesnelere/deneyimler bir an için bile olsa bu uzaydan ayrılmazlar.

Dolayısıyla şu anda düzlükte kaldığımızda farkındalığa boşluk ilave etmemizin bir gereği yoktur. Çünkü farkındalığın kendisine gevşediğimiz ve basitçe serbest akışın uyarımsızlığına açıldığımızda bunun kendisi bizi hızla boşluğun ifşaatına götürecektir.

Kavramsal detaylandırmadan yoksun farkındalığın hayat dolu (*hu re*, uyanık/tetikte) kesintisizliği olan meditasyon (veya açık farkındalıkta kalış), yalın/sıradan bilişi (*tha mal bai shes pa*) sürdürmemizi sağlar (kaybolmaksızın). Böylece nesnelere peşinde koşma sona sona erer ve , rahat, sabit anımsayış (boş farkındalığı) tarafından desteklenerek sade farkındalık halinde kalırız.

Meditasyonda ya da meditasyon-sonrasında,  
Sade anımsayış (kendi oluşunun hakikatinde kalma)  
halinden sarsılmadığında,  
Meditasyonsuzluğun büyük meditasyonu denilir buna,  
Asla terk etme ve daima iştirak et ona.

Bu erdemin gücüyle tüm duyumsayan varlıklar, geçmiş yaşamlardaki annelerim, hızla uyanıklığa ersinler!

Tshul olarak bilinen ben, bu öğretiyi Dongna Gyenlo ve Tsunpa Yilo'nun talebi üzerine verdim.

Erdem ve iyilik yayılsın! Dzogchen öğretileri her yere yayılsın!

*Tulku Tshulo olarak da bilinen Tsultrim Zangpo tarafından yazıldı.*

*Tibetçe Orijinalinden Çeviren: James Low, Mayıs 2018  
Türkçe tercüme Mustafa Mert Çelebi tarafından Ekim 2021'de hazırlanıp 14 temmuz  
2024'te revize edildi.*