

# KIVILCIMLAR

JAMES LOW

## İçindekiler

2. HAKİKAT ZİHNİNİ BULMAK ÜZERİNE TAVSİYE.....	3
4. BELİREN TÜM BU ŞEYLERİN BİR ÖZÜ YOK.....	4
5. HEPSİNE SAHİP OLABİLİRİZ.....	4
6. HERŞEY GEÇİCİDİR .....	5
7. BİÇİM VE BOŞLUK – BOŞLUK VE BİÇİM.....	6
9. ŞİMDİ VE BURADA .....	8
10. GEÇİCİLİK.....	9
11. SONSUZ ZİHN AYNA GİBİDİR .....	9
12. SONSUZ KALP .....	10
13. SONSUZ ZİHN .....	11
14. KUNTU ZANGPO, PROBLEM YOK.....	11
15. ÇOK ZORLAMA .....	12
18. ÇİLE GERÇEĞİ.....	14
19. ESAS MESELE .....	15
20. SONSUZ UZAY.....	16
22. GERÇEK HUZUR .....	16
23. HAYAT ŞİMDİ BURADA.....	16
24. KENDİLİĞİNDEN ÖZGÜRLEŞME (SELF-LIBERATION) .....	17
27. SADECE GEÇİP GIDIYOR .....	20
28. UZAYDA HERŞEYE YER VAR .....	23
29. BILGELİK VE ŞEFKATİN BİRLİĞİ.....	25

Görüş

Uygulama

İşlev

## 1. RÜZGAR ESER

Rüzgar eser

Yapraklar kalır

Rüzgar durulur

Yapraklar düşer

Sonbahar acayıplığı

Gösterir

Bana beni.

## 2. HAKİKAT ZİHNİNİ BULMAK ÜZERİNE TAVSİYE

Kaybettiğin birşeyi arar gibi arama.

Şüpheli peşinde olan bir polis gibi arama

Ormandaki bir kuşbilimci gibi ol,

Huzurlu bir yer bul ve usulca otur,

Kuş ormandadır.

Bu gerçeğe güven ve arayış içerisinde dolanıp durma,

Kendini 'o burada mı?', 'o şurada mı?' gibi düşüncelerle şaşırtma,

Umut ve korkularının hareketiyle kaybedersin kaybedilemez olanı,

Sadece rahatla,

Kuş burada,

Hakikat zihnin burada.

O olduğunu düşündüğün şey değil.

## 3. SIĞINMAK ÜZERİNE TAVSİYE

Düşünceler, hissiyatlar ve duyumsamalarına sığınmayı bırak,

İnançların ve varsayımlarına sığınmayı bırak,

Özne ve nesneye olan inancını bırak,

Sığın boş farkındalığına,

Berraklığında herşeyin olduğu gibi olduğu.

Ancak aldanışa sığınırsan illüzyon gerçeğin olur,

Ve yanlıgı kendiliğinden sürüp gider.

#### 4. BELİREN TÜM BU ŞEYLERİN BİR ÖZÜ YOK

Tüm düşünceler geçip gider, bu onların doğasıdır,  
Ancak düŐünceyi ortaya çıkaran farkındalık baki kalır,  
O ayna gibidir, düşünceler ise yansımalar,  
Yansımalar sebep ve koşullara bağlı belirir,  
Hakikatsiz, uçucu ve güvenilmez,  
Ayna hareket etmez,  
Yansımaların hareketinin ise bir sonu gelmez,  
Ve bir yansımaya yanıt olarak hareket edersen,  
Buluverirsin kendini de bir diğer yansıma olarak  
İŞte böylece baŐlarsın dönüp durmaya,  
ile döngüsü samsara'da  
Öyleyse hareket etmeyerek,  
Gr; her hareket boş bir yanılısama.  
Ve bu bilgelik uyandırır merhameti  
Tüm diğer kayıp varlıklar için de,  
Meşgul egonun gerçek doğası değişmeyen boŐuzaydır,  
Diğer herşey ise zihnin oyunu,  
Eh ma ho !

#### 5. HEPSİNE SAHİP OLABİLİRİZ

Aradığımız mutluluk,  
Memnuniyet ve rahatlık.  
Bunları bulamayarak,  
Ararız,  
Uyarım, deęiŐiklik  
Ve heyecan.

İstemli aba  
Benlik algımızı üretir  
Ve benlięimiz de  
İstemli çaba tarafından korunur.

Daha fazla aktiviteye gerek yok ve olan aktiviteyi durdurmaya da  
Aktivite olur, elbette, sürekli

– Ama yapan kim?

Hem oradan oraya sürüklenmeden;  
Görünüşlerle birleşip,  
Hem de olmadan,  
Olan biteni gözlemleyen bir benlik,  
Öylece kal anda  
Yapılan eylem geçer  
Eylemi yapan özne de çözülp gider.

Geriye veya ileriye bakmadan,  
Burada ve şimdide, hayatın olduğu yerde ol,  
Hayat akar, an gider,  
Saf farkındalık kalır bâki

Hayat; döngü üstüne döngü, umutlar ve korkular, inişler ve çıkışlar,  
Dalga üzerine dalgalar,  
Ancak derinde olan,  
Ve tüm dalgalanmaları içerisinde barındıran için yoktur dalgalanmalar

Kaynağın hareketsizliği ve durduraksız belirimler,  
Birbirinden ayrı iki şey değildir ve çelişmezler,  
İşte bu yüzden; yoktur kazanç ve de yoktur kayıp – harika!

## 6. HERŞEY GEÇİCİDİR

Herşey geçicidir ve kendiliğinden kaybolup gider.  
Bu yüzden tutunma görünüşlere kalıcılarmış gibi.  
Çalışma tutmaya hoşlandığın şeyleri,  
Ve kovalama bu kadarı da fazla dedirtenleri,  
Aksi halde sona ermeyecektir asla benliğinin yorucu işleri  
Ve hiç bir zaman bitmeyecektir bunlarla sonsuz meşguliyeti.  
Bu yüzden özdeşleşmeyi bırak  
Ve kal hakikatin olan kimliksiz farkındalıkta  
Böylece sürdür üzerinde beliren yansımalara müdahil olmayan bir ayna olma halini,  
Rahatlamış, açık, anda

Ve göreceksin ki  
Meşguliyetin hala çabılıyor  
Seni hakikatinden almaya.

## 7. BİÇİM VE BOŞLUK – BOŞLUK VE BİÇİM

Zihnın kalabalık da olsa sakın de,  
Bırak kapılmayı içerisinde tezahür eden belirimplere,  
Farkında ol;  
Varoluşta nasıl çeşit çeşit, bir belirip bir kaybolduğunun,  
Ve bak; kim bu farkında olan?

Zihnimiz, boş farkındalığımız  
Varoluşumuzun temeli,  
Herhangi bir şey değildir,  
Bulunup, dokunulabilecek,  
Ancak ne ilginç,  
Ve de ne beklenmedik,  
Bu boş farkındalığımızdan,  
Bu boş farkındalığımızda bütün herşey belirir :  
Güneş ve ay,  
Bedenlerimiz,  
Duygu ve düşüncelerimiz ,  
Ve eğer düşünecek olursak herhangi birşey,  
Farkındalığımızın içerisinde olmayan ,  
İşte şimdi oldu bile!

Peki eğer herşey zihinden beliriyor ise  
Ve zihin herhangi birşey değil ise  
Nasıl oluyorda o birşeylerin kaynağı oluyor?  
Hiç birşey yok.

Rahatla ve açıl  
Kendinden sakladığın tüm gerçekleri gör.

## 8 EN BAŞINDAN BERİ

En başından beri zihin tamamen saftır.

Kusursuz, hatasız, lekesiz.

Bu zihin bizim zihnimizdir.

Bu zihin gerçekte kim olduğumuzdur.

Dolayısıyla doğamız en başından beri tamamen saftır.

Tüm hatalar,

Tüm kusurlar,

Yapılan tüm yanlışlar

Sebeup ve koşullara bağlı oluşan anlık hareketlerdir,

Yansıma düzeyindeki.

Ve yansıma zarar vermez aynaya.

Çirkin bir yansıma sebep değildir,

Aynanın kırılmasına.

Ve güzel bir yansıma da

Mutluluk vermez ona.

Ayna beliren herşeye açıktır daima,

Korku veya tarafgirlikten yoksunca.

Ayna en iyi ev sahibidir:

Misafirlerini asla yargılamamasıyla,

Onlar özgürdür olacakları gibi olmaya,

Her nasıl olacaklarsa.

Her ne kabahat işlemişsen işle,

Her ne hata yapmışsan yapmış ol,

Temelde seni kirletmedi.

Seni bozmadı.

Onun esiri değilsin.

Olaylar ve desenler belirir ve kaybolup gider,

Ifşa olarak,

Kaynak olan farkındalık zihnimiz; saf doğamızdan,

Onun içerisinde görünerek,

Ancak ona dokunmadan.

Ve bu saflık sonsuzdur, sonsuz ışığın kaynağı

Merhaba Buda.

## 9 ŞİMDİ VE BURADA

Şimdi ve burada;  
Hareket var.  
Hareket eder gibiyiz,  
Ancak etmiyoruz.  
Çünkü farkındalık,  
Hareket etmez asla.  
Dünya hareket ediyor  
Beden hareket ediyor  
Sözler hareket ediyor  
Ancak gerçeğimiz,  
Gerçek doğamız,  
Etmez hiç bir hareket  
O hareket etmeden,  
Daima burada.  
Öyleyse gerek yoktur  
Onu bulmak için  
Çıkmaya bir yolculuğa.

Doğamız değildir,  
Gizli bir yerde  
Aynı zamanda,  
Arkamızda ya da önümüzde.  
Ve yok bir gerek;  
Onu satın almaya,  
Ya da çalmaya.  
O şimdi ve burada bizimle,  
Daima olduğu yerde.



## 10. GEÇİCİLİK

Geçiciliğin hatırlanması kalbidir uygulamanın  
Geçicilik bize boşluğu gösterir.  
Geçicilik bize zihnimizin doğasını gösterir.  
Ve geçicilik bize cesaret verir,  
Hayatımızı dolu dolu yaşayabilmek için.  
Tüm acayıplığı ve hayalkırıklığı ile birlikte.

Geçicilik çok tatlı ve kıymetlidir.  
Geçicilik anda yaşamının yolunu açar,  
Göstererek bize;  
Yaşanılacak başka hiçbir yer olmadığını.

Geçiciliğin bu harikası;  
Serbestçe ve ber yerde!  
Ne kadar güzel!

Her zaman ve yaptığın herşeyde,  
Aracını parketmekten, işe gitmeye,  
Tuvalete gitmekten, bulaşık yıkamaya,  
Görünen herşey, gözden kaybolmakta.  
Nefes verirsin ve nefes alırsın.  
Tüm görünüşler değişimin akışıdır.  
Ancak bu akış durdurulamaz,  
Herşey tadını çıkarmak içindir, anında.

## 11. SONSUZ ZİHİN AYNA GİBİDİR

Bu zihin, zihnimiz,  
Sonsuz ve kimlikten yoksun  
Bu zihin taze farkındalıktır.  
Üzeri örtülmemiş,

Şartlandırılmamış.

O doğmadı ve ölmeyecek,  
Tamamen boş ve daima dolu,  
Bir ayna gibi, sonsuzca gösteren  
Gerçek bir varlığı olmayan yansımaları  
Yansımaların kaynağı ise,  
Bu aynanın boşluğu,  
Şayet boş olmasaydı bu ayna,  
Olamayacaktı onda herhangi bir yansıma.  
Eğer zihin boş olmasaydı,  
Deneyimlemezdik görüşleri  
Her an ve daima.

## 12. SONSUZ KALP

Kalbin sonsuzluğu,  
Huzurlu ve değişmeyen,  
Bir ayna gibi açık ve boş

Bir ayna değişmez asla  
Ancak ona baktığında görürsün  
Üzerinde hareket eden yansımaları  
Bu yansımalar; onun yaratıcılığı,  
Değişir aynanın kendisinin aksine daima  
Ve böylece gösterir boşlukla bir görüşlerini ayna,  
Değişmeyen kaynak, zihnimizin hediyeleri

Açıklığımız,  
Boşluğumuz,  
Kavranılamaz hakikatimiz  
Bir boş sahneden başkası değildir  
Değişen görünüşlerin üzerinde ifşa olduğu, değişmez uzay.

### **13. SONSUZ ZİHİN**

Zihin sonsuzdur.  
Sonsuz olan birşeyin engelleri yoktur.  
Ve o engellere, köşelere, sınırlara sahip değilse  
Bu şu anlama gelir ki,  
Onun dışarısında olan hiç birşey yoktur .

Peki...  
O nereden gelir?  
Zihin hiç bir yerden gelmez,  
Ancak herşey zihinden gelir.  
Ve onu bulmak kendini bulmaktır.  
Ancak, tatlı ve acı bir çelişki,  
O bulunamaz!

### **14. KUNTU ZANGPO, PROBLEM YOK**

Kuntu, daima; Zangpo, iyi  
Yani daima iyi,  
Kaynak - hayat veren boşluk,  
Alan – değişmeyen berraklık  
Enerjisi – Tam olarak bu  
Herşey,her yer,her zaman iyi,

Kullanışlı ya da kullanışsız,  
Işıltılı ya da mat,  
Herşey, her nasıl olursa olsun,  
Daima iyi.  
Böylece başarmak yok,  
başarısızlık yok,  
Kazanmak yok, kaybetmek yok.  
Her ne beliriyorsa,  
Bırak sahnedeki yerini alsın ve  
ayrılınsın.  
Görünüşler ve kayboluşlar;  
Bir rüyadaki gibi yoksun,  
Gerçek bir kendilik ve özlülükten.  
Zihnin yaratıcı enerjisinin akışı;  
Oyuncu tezahürât.  
Kaynak olan uzayın hediyesi.

## 15. ÇOK ZORLAMA

Sarsılmaz dikkatinle, kal anda,  
At adımını, gelip geçici deneyimlerden sonsuz farkındalığa,  
Düşünceler, duygular ve duyumlar,  
Kolayca çekerler dikkatimizi bir oraya bir buraya  
Tekrar ve tekrar rahatla ve müdahil olma.  
Beliren herşey kendiliğinden kaybolup gider.  
Çocuğu öldüğünde kimdir geriye kalan?  
Olduğu gibi tamdır, çırılçıplak gerçek doğan.

Gerçek kim-liğın olduğunu düşündüğün kişi değildir,  
Ve onu tutmaya çalışırsan daima yitirilecektir.

O, hiçbir şeye benzemez,  
O tanıdık değildir,  
Ancak yine de yakındır sana kendinden bile daha,  
Bu yüzden onu aramak için kullanırsan çaba,  
Daima bir başka şey olacaktır bulduğun.

## 16. SERİMLENİŞE BURADA VE ŞİMDİ'DE KATIL

Hayatın serimlenişine,  
Burada ve şimdideki farkındalığınla katıl,  
Asla tekrarı olmayacak bu güzel anın.  
Değişmeyen doğanda kalarak  
İzin ver enerjinin hareketinin,  
Diğerlerini de özgürleştirmesine  
Katılaştırıcı kavram köprüleri inşa etmeden  
Sabitlik aldanışına düşmeden  
Gör; her bir yeni an, herşey  
Nasıl da belirmekte hiçlikten,  
Tazelik içinde.  
İhtişamın parlak hediyesi,  
Açık kaynağın pırıltısı.

## 17. SIRTINI KELİMELERE DAYAMAK

Kelimelere dayanmak bize uyanışı getiremez  
Oysa ki rahatlamak ve bırakmak,  
Biriktirdiğimiz herşeyi,

Anında çıkarır açığa saf hakikati  
Ancak diğerleriyle konuşmaya başladığımızda  
Çok fazla tuzak,  
Çekmeye çalışır bizleri aldanışa  
Zeki olmaya çalışma, sadece rahatla.  
Herhangi bir efora gerek yok.  
Sadece açıklıkta kal  
Güneş kendiliğinden yansıtır ışığını  
Ve oluşun saf kaynağı,  
Sunar,  
Kendiliğinden-özgürleşme anlarını sınırsızca.

## 18. ÇİLE GERÇEĞİ

Kaybolma fantezilerinde,  
Hayatın nasıl olduğunla ilgili.  
Gör aldatici inançlarını,  
Burada işte tüm acılarının kökeni;  
Inanmak ve bağlanmak kalıcılık putuna  
Gerçekte bir mümküniyeti olmayan asla.  
Ve elde etmeye çalışırken imkansız,  
Başarısızlık olmakta  
Karşılaştığın sonuç sonsuzca.  
Öyleyse,  
Kimdir işkence eden sana,  
Kendi kendinden başka.

Bağlanmanın kökü cehalettir; gerçeği görmezden gelme.  
Görmezden gelirsin gerçeği  
Ve unutursun kaynağı;  
Boş farkındalık olan kendi gerçek doğanı.  
Ve bilmeyerek gerçekte kim olduğunu,  
Olursun kaygıyla dolu.  
Cehalet; gerçeği görmezden gelme sebebiyle bağlanma var,  
Bağlanma sebebiyle yanılılı davranış var,  
Yanılılı davranış sebebiyle çile çekmek var.

Çektiğin çile bir ceza değil.  
Bu kötü olduğunun bir işareti değil.  
Parmağını mumun alevine yerleştir,  
Onun yandığını hissedeceksin,  
Büyük bir acı vererek.

Ve bağımlılık, tekrar tekrar döndürüşümüzdür,  
Parmağımızı bu mum alevine,  
Umut ederek bu defa acı yerine zevk vermesine.  
Ancak üzüntüyle gördüğümüz gibi,  
Zavallı güve tekrar ve tekrar gitmekte ateşe  
Kendisini yakarak ölüme götürmeye.  
Ve Buda aşağıya baktığında,  
İnsanları görüyor aynı şekilde,  
Tekrar ve tekrar uçuyoruz,  
Umutsuz bir özlemlerle  
Bizleri yakıp kül eden aldanış ateşine.

## 19. ESAS MESELE

Herkesin keder dolu öyküleri var. Hepimizin hayatında sorunları var. Ancak Budist bakış açısına göre, bunlar esas mesele olmaktan ziyade, derindeki esas problemlerden kaynaklanan yüzeysel rahatsızlıklar, tıpkı su'daki baloncuklar gibi. Bize gerçekten acı çektiren ise kendi içimizde huzur içinde olmayışımız, gerçekte olduğumuz gibi olmayışımızdan kaynaklanan. Kendi hakikatimize, kendi gerçek kimliğimiz olan kimliksiz boş farkındalığa yabancı düşerek kendimizi birer ego benliği, birer göçmen olarak bulduk, ve göçmenlerin hayatı daima çok zordur. Bir göçmen olarak yerleşebileceğin bir yerin yoktur, sabit bir dayanağın yoktur ve hatta bir pasaporta bile sahip değilsindir. Bu çile döngüsü samsara'da sonsuzca debelenip durmaktan bahsedilirken işaret edilen evsizlik halidir. Tibetçe de duyumsayan varlıklar anlamında kullanılan kelime 'dro wa'dır, bu kelime gezgin, durmaksızın hareket halinde olan kişi anlamına gelir. Bizler daima şu ya da bu şeyin ardından koşup duruyoruz, koştuğumuz bu şeylerin bize gerçek bir sığınak, kalıcı bir ev vererek bizleri bu göçmenlik halinden kurtaracağına inanarak. Oysa ki herşey belirmekte ve kaybolup gitmekte...

Sonunda bize kalıcı bir sığınak, kalıcı bir ev olabileceğini düşündüğümüz herşey, her olay, her kişi, her yer bir de bakıyoruz ki uçup gitmiş... Bu daima böyledir. Güvenli ve emin birşey bulmak çok nadirdir. Ve bu bir ceza da değildir. Bu sadece gerçekte nasıl olduğumuza, görünüp kaybolmakta ve sürekli değişmekte olan oynak tezahüratın ardındaki değişmeyen gerçek kimliğimize uyanmadığımızda bizler için hayatın nasıl olduğudur.

## 20. SONSUZ UZAY

Sonsuz, uçsuz bucaksız farkındalık ve ondan beliren ışık oyunlarının birleşikliği doğal ve ezelidir. Zihnin büyük tiyatrosunda sayısız dramalar sahnelenir. Tüm bu sahnelenen oyunları bir oyun olarak görmek aydınlanmanın ta kendisidir. Oynadığımız oyunlar – iyi olmak, kötü olmak, korkular ve umutlar sahibi olmak, ancak ki dalgalardır okyanusun üzerinde köpüren. Tüm bu görünüşler; olan herşey - iyi, kötü, yüksek, alçak, istenen, istenmeyen – boşluktan hiç ayrılmamış ışımalarından ibarettir boş zihnin. Bir rüya gibi, bir gökkuşağı gibi, bu elle tutulamaz hayat sınırsızca sunar mucizelerini.

## 21. SİĞİNMA

Budizm'de geleneksel olarak uygulamamıza sığınma ile başlarız, Buda, Dharma, Sangha, Guru, meditasyon varlıkları ve dakini tanrıçalara sığınırız. Yönelebileceğimiz çok sayıda farklı sığınma alanları vardır ancak temel nokta duygu ve düşüncelerimize, inanç ve varsayımlarımıza sığınmaya bir son vermektir.

Peki; kimdir bu sığınak arayan kimse? Eğer bunu bulabilir ve onda konuşlarsak, gerçek sığınağı o zaman buluruz işte.

Ancak bu kimsenin kim olduğu ile ilgili düşüncelere sığınmak bizi yoldan saptıracak, Ve bu alışkanlığımız bizi tekrar ve tekrar aldatacaktır.

Eğer aldanişa sığınarsak yanılgı devam eder, öyleyse uyan ve nerede, ne olduğunu gör.

## 22. GERÇEK HUZUR

Gerçek huzur sahip olduğumuz nesnelere niteliklerinden, içerisinde olduğumuz çevrenin niteliklerinden ya da kendimizin olduğunu düşündüğümüz niteliklerden dahi gelmez. Gerçek huzur bir sığınma niteliğidir. Gerçeğimiz olan zihnimizin doğmamış, boş farkındalık olduğunu anlayıp onda konuşlandığımızda içerisinde hareket ettiğimiz uzay dharmadhatu'nun sınırsız misafirperverliğinin sonsuzluğudur, budaların alemi. Ve bu alemde yaptığımız ve karşılaştığımız herşey farkındalık ve boşluğun birliğinin doğum ve ölümün ötesindeki şefkatidir. Böylece gerçek huzura sahip olabiliriz, çünkü bağlanma sona ermiştir.

## 23. HAYAT ŞİMDİ BURADA

Rahatla ve olduğun yerde mevcut ol. Birşeyler için aktif bir arayış ile değil, burada olana karşı alıcı bir mevcudiyetle. Herhangi bir plan, program olmadan, farkındalık olana açıktır. Seçimsiz, ayrımsız, düzenlemesiz. Herşey olduğu gibidir ve hepsini olduğu gibi alırız. Sonsuz an dolu ve boştur.



## 24. KENDİLİĞİNDEN ÖZGÜRLEŞME (SELF-LIBERATION)

Meşgul olma, çok şey yapmak zorunda değilsin. İyi deneyimler kaybolacak, kötü deneyimlerde kaybolacak elbette. Plan yapmayı bırak. Hayat olacağı gibi olacak. Bir çocuk şarkısının söylediği gibi,

Küçük Bo-pi kuzucuklarını kaybetti  
Ve bilemiyor onları nerede bulacağını  
Onları kendi haline bırak ve eve döneceklerdir  
Kuyruklarını arkalarında sallayarak.

Tüm düşünceler, belirebilecek tüm deneyimler kendiliğinden çözülüp giderler. Tıpkı koyunların akşamleyin çiftliklerine kendiliğinden döndükleri gibi, tüm deneyim ve düşünceler boşluktan belirir ve kısa görünüş süreleri dolduktan sonra bu boşluk evine geri dönerler.

Hayatımız olduğu şekliyle olayların akışının bir parçasıdır. Dünyadaki yerimiz bize gün be gün ifşa olur ve biz, bize ifşa olanı kabul ederek onunla çalışırız, ne hakimiyet sahibi ne de köle olarak. Böylelikle hayatımızın endişeli düzeltme takıntıları veya hayal kırıklıkları olmadan olduğu gibi olmasına izin verebiliriz. Deneyimimizdeki alışkın olduğumuz desenler onları oluşturan nedenlerin gücü sürdüğü sürece var olmaya devam ederler ve bu güç gittiğinde dağılıp giderler.

Bu hayatın içinde halihazırda çok fazla hayatlar yaşadık. Bir biçimlenme dağılıp gittiğinde, onun zamanında doğmuş olduğu potansiyelden yeni biçimlenmeler açığa çıkar. Zihnin berraklığı böylece durmaksızın oluşumun akışını, yaratıcılığının geçici desenlenmelerini sergiler. Hayat devam eder: yürümek, konuşmak, yemek, uyumak. Bu sergilenişte kalıcı şekilde güvenilip dayanak alınabilir, değişken ve değiştiren neden ve sonuçtan bağımsız olan oluşumlar aramak kedere götürürken, akışın katılımcı bir şekilde tadını çıkarmak ise kalbi parlatır ve başkalarını da mutlu eder. William Blake'in yazdığı gibi;

Kim ki bir sevince bağlar kendisini  
Uçarak geçen hayat yok eder onu;  
Ama kim, uçup giderken öper sevinci  
Yaşar, sonsuzluğun gündeğümünü.

## 25. OLUŞUMUZUN TEMELİ DOĞUM İLE ÖLÜMÜN ÖTESİNDEKİ AÇIKLIKLAR

Herşey zihnindedir. Herşey zihindir. Bu zihin, kaynak olan zihnimiz ifşa ettiği tüm bu şeyler ile ne aynı ne de onlardan farklıdır. Zihnin enerjisi durmaksızın devinir ve bizler ne zihnimizin kendisi ne de zihnimizin gösterdiği görünüşlerden birisi olarak deneyimimizin hiçbir an'ını tutamayız. Ancak bizler samsara'nın içerisinde dolaşırken daima imkansızı başarmak ve deneyimi tutup sabitlemek için mücadele ederiz, çünkü egomuz için üzerinde durabileceği sabit bir yer aramaktayız. Böylece kafes fareleri gibiyizdir, fare çarka binmiş durmadan koşuyor, dönüyor, dönüyor ve dönüyor, o bir yere ulaşmayı daha çok istedikçe, daha hızlı koşuyor ve o daha hızlı koştukça çark daha da hızlanıyor ve böylece fare herhangi bir yere ulaşmaktan ziyade daha hızlı koştukça daha fazla aynı yerde kalıyor. Oysa ulaşılacak hiçbir yer yok. Bu yüzden anahtar mesele basitçe olduğumuz yerde olmak ve bu sadeliğin, dikkatimizi oradan oraya savuran dürtüsellüğümüz, kaygı ve çaba sarf edişimizi salıvermesine izin vermektir. Ancak bu sadelik, ego benliğinin herşeyin merkezinde olma ve herşeyin kendisine bağlı olduğu iddiası tarafından engellenilir; "Ama eğer hayatımı ihtiyaç duyduğum şekilde oluşturmazsam bana ne olacak? Hayatım darmadağın olacak ve sonra ne yapacağım? "Hayatta olacak olanlar zaten olacağı gibi olmuyor, onları ben olduruyorum, herşey bana bağlı! Eğer kendim ile ilgilenmezsem kim benimle ilgilenecek?" Bu Dharma uygulaması değildir. Bu aldanişin uygulanmasıdır. Gerçeğimiz, hakikatimiz, oluşumuzun tabanı doğum ve ölümün ötesindeki açıklık, kaynak olan boş zihnimizdir. Bunu gördüğümüzde görünen herşeyin bu boş zihnimizin kendiliğinden belirip kendiliğinden kaybolan boş yansımalarının oyunundan ibaret olduğunu görür ve rahatlarız.

## 26. SAKINLEŞTİRİCİ MEDITASYON

Shine ve shamatha olarak da bilinen temel sakinleşme meditasyonu uygulamasında, dikkatimizi basit bir dışsal nesne ya da burun deliklerimizdeki nefes akışına odaklar ve bunun odaklanacağımız tek şey olacağı üzerine kesin bir niyet koyarız. Dikkatimiz dağıldığında ise onu her seferinde nazikçe tekrar odaklanma noktamıza geri getiririz. Bu uygulamada kendimizi zihnimizin akıp giden içeriklerine bağlanmaktan ayırmak adına dikkatimizi bilinçli bir şekilde odaklama yöntemini kullanırız. Bu niyetimizle beliren duygu, düşünce, hissiyat ve duyumsamalara alışkanlıksal olarak kendilerine atfetmiş olduğumuz 'ilgi çekicilik' yerine 'rahatsız edicilik' noktasından bakmaya evriliriz. Böylece dikkatimizi beliren duygu düşünce, hissiyat, duyumsamalara ve tüm çeşitli görünüşlere karşı olan onlarla birleşme, onların peşinden gitme ve onlara tepki verme ve onların içerisinde kaybolma huyumuzdan özgürleştiririz.

Amacımız deneyimin daima değişen akışından ayrı durmak, niyetimizi sadeleştirmek ve bu sayede rahatsızlık ve tasa dolu meşguliyetten özgür sakin bir alan bulmaktır.

Beliren düşünceler tarafından yutuluyoruz, böylece her bir taze an içerisindeki bu yutuluşumuz bizleri şimdiki an dünyasından alarak bir sonraki an dünyasına zıplatan bir andan kopma hali yaratıyor ve bu şekilde bir andan bir diğer ana kayarken oluşan süreklilik yanılgısı beraberinde anın kendi içindeki tamlık ve bütünlüğü yerine sonu gelmeyen yorucu bir parçalılık ve bu parçaları birleştirme; daima bir tamamlanması gereken bir şeyin olduğu hissini getiriyor.

Mahayana budizminin iki gerçeklik düzeyi anlayışında buna saf olmayan izafi gerçeklik hâli denilir. Bu ikilikli (dualist) deneyim biçiminde kimliksiz açık farkındalığımız yerine sabit bir benlik, objektif ve statik bir özne olma algısı içerisindeyizdir ve nesne de bu öznenin izafi algısından bağımsız olarak kendinden varlığa sahip bir diğer objektif gerçeklik olarak görünmektedir. Bu görüş saf olmayan izafi gerçeklik şeklinde adlandırılır çünkü bu görüşte aslında ancak ve ancak izafi olarak var olan özne ve nesnenin gerçek olduğu sanrısı hakimdir.

Bu durumda özne bir ego benlik olarak kendisini ve bu öznel algılarının gözünden oluşturduğu nesnelere dünyasını güçlü bir şekilde objektif gerçek olarak ele almakta ve bu da yargılama ve dolayısıyla beş zehir denilen zehirli duygular olan arzu/bağımlılık, öfke/itilme, kibir ve kıskançlık ve varsayımı doğurmaktadır; belirli bir öznellik sahibi olan bir ben var, bu ben'in görüp, karşılaştığı kendi algısından bağımsız olarak var olan diğerleri, diğer şeyler var, ve dolayısıyla benim bu diğerlerini ve diğer şeyleri sanki onları öznel bir şekilde görmüyormuşum da haklarında objektif bir yargıda bulunabilmişim gibi yargılayışım ve bu yargılı bakışın netice olarak onlara yönelttiğim beş zehirli duygu var.

Böylece öznel bir gözlükle gördüğümüz görüşlere öznel olarak yansıttığımız bu zehirli duygulara objektif bir gerçekmişlercesine kapılarak bunların içerisinde kayboluruz.

Zihni sakinleştirmek için yapılan bu meditasyon pratiği deneyime bu yansımalara kapılmadan nasıl katılıp, nasıl yaşayabileceğimiz, nasıl dinleyebileceğimiz, nasıl tadabileceğimiz, nasıl dokunabileceğimizi öğrenmemize yardımcı olur.

Bu sakinleşme uygulaması basit ve doğrudan bir konsantrasyon ile alışıldığımız burada ve şimdiden dağılma modellerimizi sekteye uğratır. Burada ele aldığımız bu sakin konsantrasyon halinde yukarıda bahsedilen alışkanlıklarımızın aksine tüm görüşlerin olduğu gibi olmasına izin verilir ve dikkat ego benliğinin yansıtımalarının provokasyonuna gelerek meşguliyet içinde kaybolmak ve şimdi ve buradadan dağılmaktan özgürleştirilir.

Zihin sakinleştikçe belirlimlere bağımlılığımız git gide azalır ve açıklık hissimizin artmasıyla olanı olduğu gibi görebilme kapasitemiz artar, böylece bir yandan tüm olan bitenden ayrı bir yerde dururken bir yandan da daha iyi bir bağlantı içerisinde oluruz, çünkü bu uygulama bağlamında doğru görüş için önemli olan birleşmek değil görebilecek mesafe sahibi olabilmektir.

Sakin zihnimiz tepkiselliğinin azalmasıyla olayların olduğu gibi olmasına izin verip onları ego benliğinin üzerlerine yaptığı hızlı yansıtımalar tarafınca aniden yutulmayan bir dikkatle

gözlemleyebilir. Bu odaklanmış dikkatin getirdiği sakinlik hissi ile zihnimiz umut ve korku dalgalarından daha az etkilenir.

Olaylar, düşünceler, hissiyatlar ve diğer tüm görünüşler belirmeye devam ederler ancak gittikçe daha az bizi ilgilendiriyor gibi gözükürler, bizi yakalayamaz, kontrol edemez ve boğamazlar. Böylece beliren tüm görünüşler sakin zihnimizin uzayında hareket eden geçici biçimlerdir.

Bu şekilde uygulama yaparak saf izafi gerçeklik denilen noktaya geliriz. Burada saf olmayan izafi gerçeklikte olduğu gibi sözde nesnel gerçekliklere sahip olan nesnelere, görünüşleri peşlerinde kaybolan bir özne olmak yerine onlara mesafeli duran bir özne olarak deneyimliyoruz da olsak halen özne ve nesnenin ötesindeki saf farkındalıkta konuşlanmak yerine nesnelere, görünüşleri deneyimleyen bir özne bir benlik olma algısını sürdürmekteyizdir.

Dolayısıyla halen nihai değil izafi gerçeklik hâlindeyizdir, ancak bu saf izafi gerçeklik aşamasında, öncesinden farklı olarak artık görünüşlere yaptığımız yansımalar tarafından yutulmamakta, onlara kazanç ve kayıp kaygılarımız (kazanç; bununla ne çıkar sağlayabilirim? kayıp; korku, endişe, güvenlik kaybı) gözünden bakmamaktayızdır. Rahatlamak, genişlemek ve diğer tüm varlıkları bu hâle davet etmek Tantra dahil tüm Mahayana öğretilerinin genel yoludur.

## 27. SADECE GEÇİP GIDIYOR

Hakikatimiz olan açık, boş farkındalık zihnimizde, tüm budaların kalbinin doğal saflığında rahatladığımızda, zihnimizin kendisi ile enerjisi olan dikkatinin bir arada olmasına izin verdiğimizde, beliren tüm görünüşler, doğal bir şekilde açık berraklık olarak, boşluktan farksız olma gerçekleri görmezden gelinmeden görülüp deneyimlenir.

Ancak bunun aksine gerçeğimiz olarak kabul ettiğimiz gerçek bir özne oluş ve aynı şekilde gerçekmiş gibi görünen nesnelere, dış görünüşler algısı tarafından saptırıldığımızda beliren herşey aldatıcıdır ve hakikati gölgeler.

Dzogchen'de bu durumla başa çıkmanın temel yolu dikkatimizi bu hakikati gölgeleyen gerçek bir özne; iç ve gerçek nesnelere; dış görünüşler ikiliğinin içinde sürüklemek yerine gerçek gibi görünen tüm bu değişken özne ve nesne oyunlarının değişmeyen deneyimcisi ve kaynağı, gerçek kimliğimiz olan boş farkındalığımızda, hakikatimizde bırakmaktır.

Bir önceki maddede değindiğimiz gibi sakinleşme uygulaması yaptığımızda ve böylece beliren görünüşler tarafından sürüklenmek yerine onlarla aramıza mesafe koyduğumuzda bunun getirdiği sakinlikle daha bilinçli seçimler yapabiliyor hale gelir, görünüşlerden daha bağımsız hissedebiliriz. Ancak bu aynı zamanda kendi gerçeğimizi bir benlik olarak görme yanılgımızı da güçlendirir, çünkü bu görünüşlerin arasında kaybolmamak adına uyguladığımız yöntem tüm görünüşleri doğal olarak boşluk ile

farksız biçimde gören ve dolayısıyla doğal olarak onlara bağlanıp kaybolmaktan özgür olan kimliksiz açık farkındalığımızda rahatlamak yerine, görüşleri gerçek olarak gören ve onların peşinde kaybolmaktan kaçınmaya çalışan münferit bir benlik algısı içerisinde konuşlanmaktadır.

Böylece görüşlerden ayrı dururuz ancak bu görüşlerden ayrı durma işi ve hayattaki diğer herşeyi yapan ve tüm bunlardan sorumlu olan sebep ve koşullara bağlı bir benlik olma algımız sürer.

Dahası bu durumda, bu şekilde bir ego benliği olma yanılığında olduğunda büründüğü çalışma biçimi sebebiyle dikkatimiz, kendisini tekrar tekrar üretmek adına sürekli olarak gerçek olarak ele aldığı belirimlerle ilişki kurmak zorunda olan bu benlik yanılığına hizmet ederek daima müdahil oluşu zorlar, bu durumda buna karşı olan zorlamalı konsantrasyonumuz bittiği anda dikkatimiz dağılıp, deneyim alanının görüşler akışında sürüklenmeye mahkûmdur.

Ego benliği dediğimiz şey deneyim alanında beliren koşul ve sebeplere bağlı olarak belirli yapı ve özelliklerle şekillenerek tezahür edip, görüşlerle bu yapı ve özelliklerinin referans noktasından etkileşim kuran ve ardından bu koşul ve sebepler değişip yeni koşul ve sebeplerin belirmesiyle bu yeni koşul ve sebeplere bağlı olarak yeni yapı ve özelliklerle şekillenerek tezahür eden kimlik biçimlenmeleri dizisidir. Anlık ve değişken kimlik biçimlenmeleri yanılıklı deneyimde yalancı bir süreklilik algısı ile sözde sabit ve kalıcı bir ego benliğinin parçaları gibi ele alınırlar.

Bizler kendi gerçeğimiz olarak boş farkındalığımız yerine bu koşul ve sebeplere bağlı olarak değişen yapılanmada konuşlandığımız sürece doğal olarak bu koşul ve sebeplere bağımlıyızdır, dolayısıyla bu yapılanmada konuşlanmış haldeyken yaptığımız sakinleşme uygulamaları da an içindeki koşul ve sebeplerin uygunluğu ile dikkatimizin bir süreliğine görüşler tarafından yutulmamasını sağlasa da, tıpkı uzayda ilerleyen bir roketin yakıtının bittiğinde, onun bu değişen koşul ve sebep nedeniyle dünyaya geri düşmesine benzer bir şekilde, iş görmesi için bağlı olduğu koşulların değişmesiyle fonksiyonlarını yitirirler.

Dolayısıyla dikkatimizi görüşler tarafından orada oraya savrulmaktan gerçekten özgür kılmak için efor ve bu eforu sarf eden bir benlik, bir odaklanma ve bu odaklanmayı yapan bir benlik algısı içerisinde konuşlanmayı içeren bir kaçınma uygulaması yerine, hem deneyim alanındaki bu görüşler tarafından sürüklenmeyip hem de aynı zamanda onlardan kaçınan bir benlik biçimine girmemeyi içeren doğal yolu bulmamız gerekir.

Bunun için kaynak olan uzaya, gerçek yüzümüz boş farkındalımıza ve onun doğal hali olarak bağımlılık ve muhtaçlık bilmeden herşeye kucak açabilen kimliksiz açıklığına ihtiyacımız vardır.

Bizi mutlu eden birşey gördüğümüzde, o an mutlu olan kişi gerçekten ve tamamen mutlu hissedebilir ancak bu geçici bir deneyim ve geçici bir kimlik, özne belirimidir. Bu

açıktır ki bir sonraki dakika birisi bize hoşlanmayacağımız bir şey söylediğinde beliren bu yeni koşul ve sebep mutluluk hissimizi söndürüp mutlu kimlik, öznenin yerini mutsuz bir kimlik, öznenin almasına sebep olacaktır.

Bütün bu değişen kimlik belirimlerimiz biri patladığında yerini bir yenisinin aldığı baloncuklar gibidir, ancak bu kimlik baloncuklarının biri söndüğünde yerini kesintisizce bir başkasının alıyor oluşu hem sürekliliği olan sabit bir benlik yanılığını oluşturmakta, hem de bu baloncukların aslında süre gelen tek bir kalıcı benliğin parçaları olmaktan ziyade anlık bağımsız belirimler olduklarını ortaya koyan birbirleri ile uyumsuzlukları gerçeğinin de üzerini örtmektedir.

Dzogchen'de hem deneyimlerle birleşerek onlar tarafından savrulmadan hemde aynı zamanda onlardan bağımsız durmaya çalışarak bu bağımsız durma işini yapan bir benlik algısı içerisine girmeden şimdi ve buradada olanı olduğu gibi olmaya bırakan açıklıkta rahatlar ve kendimizi doğum ve ölümden özgür, doğmamış ve ölmeyen açık farkındalığın içinde, onun ta kendisi olarak buluruz. Onun görünüşler içerisinde kaybolmamak için bir çaba sarf etmesine ve görünüşlerden uzak durmasına gerek yoktur, o zaten doğası dokunulmazlık olan ve görünüşleri doğal olarak boşluk ile bir olan berraklıkları ile deneyimleyen saf bilişin ta kendisidir.

Dzogchen'de kristal küre örneği yaygındır, eğer bir kristal küreyi yeşil bir bezin üzerine koyarsan o yeşil rengini, kırmızı bir bezin üzerine koyarsan o kırmızı rengini gösterecektir, ancak kürenin kendisi ne yeşil ne de kırmızıdır. Küre yeşil görüldüğünde 'bu yeşil bir küre' dersin ancak bu düpedüz bir aldanıştır. Küre yeşil görünmekte ancak değil. O sebep ve koşullar sebebiyle geçici olarak yeşil gibi görünüyor ancak onun gerçek doğası yeşil değil, onun gerçek doğası boş ve transparan.

Zihnimizin doğası, kendi hakikatimiz, gerçekte kim olduğumuz olan boş farkındalığımız bu küre gibidir, tıpkı bu kürenin kendi özünde boş ancak sebep ve koşulların değişimine bağlı olarak görünüşte farklı renkler aldığı gibi, mutlu şeyler bizleri görünüşte mutlu, üzücü şeyler ise görünüşte üzgün bir kimse gibi gösterir. Oysaki açık uçsuz bucaksız, tanımlanamaz gerçek doğamız bu değişken kimlik belirimlerinin hiçbirisi değildir.

Sebepler ve koşullara bağlı olarak kendi gerçek kimliksiz kimliğimiz olan farkındalığımızın küresi içerisinde bu şekilde gerçek gibi görünen sayısız görünüş belirir; özne ve nesnenin etkileşimler oyunu, ancak bizler gerçeğin farkında olmayarak bu ikilik arenasında kaybolur, bu oyunun özne kutbu ile özdeşleşerek bu kutbu sözde gerçek ve sabit olan 'kendimiz' geri kalan her şeyi ise bu 'kendimiz' in gözünden istediğimiz gibi olup istemediğimiz gibi olmaması gereken ve bu nedenle üzerlerinde çok sayıda düşünce sahibi olduğumuz sözde gerçek olan diğer görünüşler, gerçek nesnelere olarak görürüz, işte böylece bağlantı geliştirir ve bu bağlantıların içinde kayboluruz.

Kendimiz, kendi gerçeğimiz olarak ele aldığımız sabit ve seçimli bir benlik olma aldanışımızdan kaynaklanan bu gelip geçici yansımalara bağlanma alışkanlığımız ile bu

bağlanışlarımızın peşinde koştururken deneyimimiz çile döngüsü samsarada yorucu bir koşuşturma haline gelmektedir.

Ancak ne ilginç ve üzücüdür ki bu bağlanışı gerçekleştiren ve bu bağlanıştan dolayı içine düştüğü çile döngüsünde koşturup duran bu sözde 'kendimiz' de tıpkı bağlandığı tüm 'diğer' görünüşler,, nesnelere gibi bir yansımadan ibarettir.

Tibetçe'de duyumsayan varlıklar sıklıkla gezginler anlamına gelen 'dro wa' kelimesiyle tanımlanır. Bizler oradan,oraya durmadan koşuşturan varlıklarız. Ancak aslında gerçek doğamız, gerçek kim-liğimiz hareket etmemektedir.

Gerçek doğamız olan zihnimiz, boş farkındalığımız rahat, açık ve tamamen hareketsizdir ancak içerisinde kimisi içeride kimisi dışarıda gibi gördüğümüz sayısız gelip geçici belirimi sergiler.

Kimisini özne ve kimisini nesne olarak ele aldığımız bu gelip geçici belirimler taban olan boş kaynaktan asla ayrılmadan gökyüzünde beliren ancak herhangi bir gerçek varlığı olmayan gök kuşakları gibi görünüp kaybolurlar. Ancak özne olarak ele aldığımız görünüşleri gerçekte kim olduğumuz olan bu kimliksiz kaynağın; ayna gibi farkındalığımızın içerisinde, sebep ve koşullara bağlı olarak oluşan ve değişen dinamik yansımalar olarak değil de, gerçekte kim olduğumuzu ifade eden, sahip olduğumuz statik bir benlik olarak ele alarak aldanişın içerisinde kayboluruz.

Gerçeği bu şekilde görmezden gelmenin nitelikleri kaybolmuşluk ve endişe hissidir. gerçeğimiz olarak ele aldığımız ve bu yüzden kaybolmasından, dağılıp giderek bir yenisinin belirmesinden endişe ettiğimiz bu kimliğin tekrar tekrar aynı şekilde biçimlenmesini ister ve böylece devamlılığını sağlamak amacıyla, sonsuzca, onun kendini tekrar etme mekanizmasını oluşturan isteklerinin, kaçınmalarının, alışkanlıklarının gereklerini yerine getirmenin mücadelesini verir ve bu yüzden de asla meşguliyetten kurtulamayız. Benlik algımız kendini tekrar eden aktivite ile bu şekilde korunur.

Bu zalim bir döngüdür. Gerçeğim olan açık farkındalığımı görmezden gelerek kendimi sebep ve koşullara bağlı olarak oluşan gelip geçici bir kimliğe indiriyor ve böylece doğası bu açık farkındalık gerçeğimin içinde belirip kaybolmak olan bu kimlik biçimlenmesini gerçeğimin ta kendisi olarak ele alıp onun kendini tekrar etmesini sağlayarak onu korumak adına durmaksızın mücadele ediyorum. Bu yüzden sürekli meşgulüm ve böylece görmezden geldiğim gerçeğimi hatırlayarak aldaniştan özgürleşmemi sağlayacak sakinlik ve açıklıktan da yoksunum.

## 28. UZAYDA HERŞEYE YER VAR

Gerçek doğamız olan açık farkındalığımızla anda olduğumuzda, her zaman olanı olduğu gibi kabul edebilmek için yeteri kadar yer vardır. Açık farkındalığımızın genişliği sonsuzdur ve hiçbir görünüş onu boğamaz.

Böylece ego benliğimizin aksine kontrol etme ihtiyacı duymaz, olan biteni 'iyi', 'kötü', 'istediğim gibi' ya da 'istediğim gibi değil' ve benzeri yorumlamalar üzerinden kaygı dolu bir şekilde durmak bilmeksizin düzenlemeye çalışmayız. Beliren herşey ayna gibi farkındalığın, içerisinde an ve an görünüşlerini ifşa ettiği uzayındaki değişken yansımalar ve bizler ise bu değişmeyen aynanın ta kendisiyizdir.

Bunu deneyimlediğimizde rahatlar ve bu uzayda beliren herşeyi kazanma umudu ve kaybetme korkusundan özgür bir biçimde kabul edebiliriz. Hiçbir yansıma aynayı yok edemez. Hiçbir belirim zihnin doğasını, gerçek yüzümüz olan boş farkındalığı yok edemez ve onda bir iz bırakamaz.

İçerisinde görünebilecek en kötü şey bile bir aynayı çatlatamayacaktır ve tıpkı bu şekilde zihin de yok edilemezdir, o Vajra'dır. O açık, boş ve sonsuzdur, o herhangi bir kimlikten yoksun, bir varlık olarak asla bulunamayacak saf farkındalıktır.

Yok edilemez farkındalığımız her ne olursa olsun hiçbir zarar görmeksizin olana sonsuz bir kabul edicilik sunar. Ve bu yüzden o sığınılacak gerçek sığınaktır.

Farkındalık herşey ile bütünleşebilir. Bizleri boğan ve sinirlendiren kısıtlılıklara sahip ve böylece başa çıkma gücü sınırlı olan ego yönümüzdür.

Bizler hem fiziksel varoluşumuz hem de sonsuz farkındalığımız ve mesele de bunlardan birini seçerek diğerini reddetmek değil, bu iki yönün birleşikliğine uyanmaktır. Bu gerçeğe uyandığımızda fiziksel varoluşumuz farkındalığımızın üzerini örten gerçek ve kalıcı, katı bir benliğin dışavurumu olma algısından kurtulur ve daima olduğu şey olur; boşluk ile bir enerji oyununun dinamik, oyuncu bir parçası.

*“Ben sadece fiziksel biçimden ibaretim ve öldüğümde herşey geçip gidecek, dolayısıyla bu hayattan en fazlasını almalıyım, kendim için oluşturabileceğim en iyi hayatı oluşturmalıyım”* şeklinde düşünerek geçici olan için mücadele edersen, peki ne yaptığında hayattan en fazlasını alıyor olacaksın? Yapılacak en iyi şey ne? Seni en çok mutlu edecek olan şey ne? Bunu nasıl bileceksin? Yapılabilecek sayısız şey var ancak her biri de gelip geçici, zamanın plajında ki kumdan kaleler gibi, buna karşın farkındalığımız baki, sonsuz ve daima burada, eğer onda konuşularak kalırsak olan ile anda, oluruz olduğumuz yerden ayrılmadan hayattan olduğu gibi memnun barışıklıkta.

Bu şekilde gerçeğimizde açıklık ile anda olmak sahip olunabilecek her türlü anlayıştan daha önemlidir. Çünkü niteliği ne olursa olsun tüm anlayışlar da yine bu belirimler sahnesinde beliren diğer herşey gibi gelip geçici oluşumlardır. Öğrenciyken okulda yaptığın ödevi hatırla; onunla uğraştın, bilgiler toplayıp onu yazdın ve bitirdin, sonra ne oldu? Onu teslim ettim ve notunu aldın, ya sonra? Verdiğin emekler ve çalışman unutulup gitti - hayat ise devam etti, çünkü o sadece bir an bir zamandı, aşık olursun, bu sadece bir andır, güzel bir yemek yersin, bu sadece bir andır, işte tüm olaylar böylece geçip giderler, peki geçip giden bu olayların ardında kalmakta olan kişi kimdir, olaylar üzerine olaylar durmadan geçip giderken daima burada olan kim?

‘Ben’ diyerek yanıtlayabilirsin ama bu ‘sen’ de sürekli değişmekte olan tüm bu olaylardan biri, tüm bu sürekli değişmekte olan olaylar ile birlikte sürekli değişen bir diğer olay değil misin?

Sana sorulursa doğduğundan beri daima 'kendin' oldun, aynı boyda değildin, aynı şeyleri yapmadın, aynı ilgi alanlarına sahip olmadın, aynı şeyleri sevmedin, aynı şeylerden kaçınmadın, aynı arkadaşlara sahip olmadın, ancak her nasıl oluyorsa güya daima süregelen bir benliğin, süregelen bir kendin oldu sende daima bu benliğin, ‘kendin’ oldun. Peki gerçekte kendiliğin nerede? O doğmamış ve ölmeyecek olan doğal halindir. O zihnin doğası, boş farkındalığın ta kendisidir. Bu açık anda kendimizi onun içerisine bıraktığımızda hayatın tüm değişken hareketlerinin – mutluluk, üzüntü, yakınlık, uzaklık – bu farkındalığın sahnesinden nasıl gelip geçtiği görülür. Değişen koşullar ne olursa olsun hakikatte daima buradayız – açık, geniş ve sonsuzca misafirperver.



## 29. BILGELİK VE ŞEFKATİN BİRLİĞİ

### GÖRÜŞ

Kendi doğamız, gerçekte ne ve nasıl olduğumuz; o herhangi bir 'şey' değildir. O kaynaktır, bir açıklık, içerisinde sayısız rüya gibi görünüşlerin yayılıp, geri çekildiği. Ve zihnin boş bir oyunudur iyi ve kötü. Bunu gördüğümüzde umut ve korkudan özgürce, açılabiliriz tüm olan bitene. Herşeyin içerisinde görünüp, gözden kaybolduğu uzay; dokunulmaz ve yok edilemez, ötesinde tüm koşullanma ve kirlenmenin. Gerçeğimiz olan bu sonsuz açıklığa uyanarak ayrımcılık ve seçimlilikten, diğerlerini kontrol etme ve onları arkadaşı ya da düşman olarak kimlikleme dürtümüzden özgürleşiriz, kazanç ve kayıp düşüncelerinden yoksunluğumuz ile ışık ve sevgi verip karanlık ve acıyı kabul edebiliriz. Her nasıl tezahür ediyor olursa olsun tüm tezahüratın boş olduğu tek gerçektir.

İyi ya da kötü, arzu edilen ya da edilmeyen sadece ego benliğinin koşullandırılmışlıklarına bağlı göreceli kanıdır, sonu gelmez tepkisellik ve huzursuzluğu sürdüren.

### UYGULAMA

Bu uygulamada oluşumuzun merkezinin, kalbimizin sonsuz, açık mavi bir gökyüzü olduğunu imgeleriz. Kaynağımız, tabanımız, gerçek doğamız basitçe bu sonsuz uzaydır. Bu açık mavi uzaydan çıkan gökkuşağı ışığı hüzmeleri imgeliyoruz, dışarıya yayılan ve olabilecek her yerdeki olabilecek her türlü canlı varlığa ulaşan ve onlarla bağlantı kuran. Gökkuşağı ışığının hüzmeleri, boşluğun kutsaması, tüm varlıklara dokunuyor, onları kendi gerçek doğalarına uyandırıyor ve sonra bu varlıklardan onların benliklerinin onları sıkıştıran tüm kısıtlanmışlıkları, tüm kendilerine ve diğerlerine zarar verme yolları karanlık gölgeler, korkutucu formlar, ve zehirli maddeler olarak belirip bize geri dönüyor. Tüm bu karanlık üzerimize, tam olarak kalbimizin sonsuz mavi gökyüzüne doğru geliyor ve bu sonsuz mavi gökyüzünün içerisinde çözülüyor. Kendimizi tüm varlıkların tüm kısıtlanmışlık ve acılarını almaya açtık. Peki kim bu kendini açan kendimiz dedikimiz?

Saf farkındalığımız. Bilgelik ve merhametin ayrılmazlığı. Karanlık böylece dar ego kimliğimize değil, açık kalbimizin sonsuzluğuna geliyor. Imgelemeyi sırasıyla, gökkuşağı ışığı hüzmelerinin kalbimizden çıkıp yayılarak varlıkları gerçek doğaları olan açık farkındalık hakikatlerine uyandırarak acılarından özgürleştirmeleri ile onların zorluklarının bize geri dönüşüne odaklanmak şeklinde yaparız. Eğer üzerine gelen acıların çok fazla olduğunu hissedersen, basitçe odağını kalbinden yayılmakta olan gökkuşağı ışığına çevir.

## IŞLEV

Bu egomuzun yapamayacağı bir iştir. Bu kendimizi sınırlarımızı aşmaya zorlamak da değildir. Kahramanca mücadele bizleri ikilik (dualite) aldanışından özgürleştirmeyecektir. Aksine böyle bir mücadele ego benliğimizin yüksek, alçak – iyi, kötü gibi ikiliksel anlayışlarımızı daha da doğrulayacaktır. Açık kalp dualitenin ötesindedir. O herhangi bir mevki, statü, hal veya inanç değildir. Sonsuz boş zihin herşeyi sunabilir ve herşeyi kabuk edebilir, çünkü o çelişme ve çatışmaya girmez. İkilikte olmayış (non-dualite) şuna karşı bu, bana karşı diğeri anlayışlarından özgürdür. Bu özgürlük olmadığında şefkatimiz kolaylıkla sınırlarına ulaşacaktır ve ego bağarmaya başlayacaktır “Peki ya ben ne olacağım?” Bu oldukça basit uygulama bilgelik ve şefkatin birleşmesidir. Şefkat diğeri varlıklara karşı duvarlar sahibi olmamak ve bilgelik ise kişinin kendisini hakikatinde, boşluktan ayrılmaz halde bulmasıdır, herşeyin kaynağı, tabanı olan. Boşluk sadece bizler ve kalplerimizi değil tüm diğeri varlıklar ve tezahür eden herşeyi kapsar. Boşluk tüm görünüşlerin gerçek bir varlıktan yoksun olduğunu işaret eder. Görünüşler net bir biçimde belirlemektedirler ancak bir belirleyici özden yoksundurlar, onlar kendileri denilebilecek, belirli bir öz sahibi değil koşullara göre sürekli değişerek görünen boşluktan ayırt edilemez bileşimlerdir. Görünüşler hem var hem de yoktur; onlar zihnin yaratıcılığının boş, hayali formlarıdır. Zihin herşeyi yaratır ve herşey bir zihinsel deneyim olarak var olur. Boşluk ile bir, doğmamış ve ölmeyen. Bu zihnin kavramsallaştırmanın ötesindeki doğrudanlığıdır.

Sıradan anlayışımıza göre bizler bir çeşit kap gibiyizdir, örneğin elimdeki bardak ancak bu kadar su alabilir. Ona bir galon dolusu su koymayı deneyecek olursan evinin içinde büyük bir gölet sahibi olursun. Kendimizi ego benliğimizin alışkanlıksal duygu, düşünce ve hisleri ile özdeşleştirmemiz sebebiyle kendimizi sonlu ve tıpkı bu bardak gibi kısıtlı olarak ele alırız. Fazlasını alamayız, kolayca istila edilmiş, boğulmuş hissederiz.

Bu kendini sonsuz açık mavi gökyüzü olarak imgeleme uygulamasının amacı bu benlik bardağından açılmak ve böylece uzay ve kaynağın sonsuzca verip sonsuzca alabilmesine izin vermektir. Ne kadarını kaldırabiliriz? Bu an içinde kim olduğumuza bağlıdır. Eğer içine çekilmiş ve korku içindeki yönümüzdeyse fazlasını kaldıramayız. Ancak daha az endişeli ve rahatsak daha fazlasıyla başa çıkabiliriz. Ancak ego benliği ile özdeşleştiğimiz sürece tüm bu olan biteni karşılamak için daima sınırlı bir kapasiteye sahip olacağız. Aksine ego benliğimizin yerine sonsuzca açık ve rahat yönümüzde olduğumuzda, herhangi birşeyi kaldırmak ya da onunla başa çıkmak zorunda dahi olmayız, çünkü bu yönümüzde dünyayı bir sorumluluk, bir yük olarak deneyimlemeyiz. Böylece hiç birşey ve herşey mümkün olur.

Bu uygulamada donanımızı değiştiririz, kimliğimize uymayanı dışlayıcı olmaktan, ego benliğimize uymayanı kabul edemeyici olmaktan, dar, kısıtlı ve korku ile savunma halinde olmaktan taşınırız. Kendimizi duygu, düşünce ve hatıralardan oluşan bu özdeşleşmelerden özgür bırakarak, kimliksiz, ayrımsız, tercihsiz, korku ve umuttan yoksun sonsuz doğal zihinde rahatlarız.

Zihin hem kaynak, hem de bu kısıtlayıcı faktörlerin alanıdır. Bunu görmek kendimizi bu faktörlerin kısıtlama gücünün etkisinden serbest kılmanın anahtar yoludur. Tibetçe de burada bahsi geçen uygulamamıza ‘Tonglen’ denilir. Tong, diğeri pozitif olanı vermeyi ve len ise negatif olanı diğeriinden almayı işaret eder. Bu alışlageldik bir

değişim değildir. Genellikle ancak diğerlerinden iyi olanı almayı onlara kendi problem ve üzüntülerimizi vermeyi kabul edebiliriz! Eğilimimiz bencilce ve savunmacı bir şekilde 'önce ben' şeklindedir. Bu uygulama ile diğerlerine öncelik veririz. Ancak ilginç bir şekilde bu kendimize de mal olmaz. Bu bir kendini feda etme hali değildir, aksine kendimiz dediğimiz benliğimizin bir illüzyon, bir yanılsama olduğunu hatırlar ve böylece onun kaybın ve kazancın olmadığı farkındalık okyanusunda çözülmesine izin veririz. Ve aslında gerçek kazanç bu hakikati, herşeyin hakikatini görmenin ta kendisidir. Bu gerçeği görmenin, bu gerçek olmanın bilgeliği ise her zaman şefkat ile bir arada gelir.

Çeviri : Mustafa Mert Çelebi – 5 Haziran 2020