

DHARMA ÖĞRENMEK VE ÖĞRETMEK

Bir öğrenim topluluğu olarak bir aradayız, rahat ama ortak çalışmaya dayalı bir Sangha. Temel işimiz zihni zihne göstermek. Bunu yapmak içinse zihnimizin kendisi ve onun daima değişmekte olan içeriği arasındaki fark konusunda kesin bir anlayışa ihtiyacımız var – her ne kadar aslında ikilikte olmasalar dahi.

Tibet geleneğine göre öğrenim ve uygulamamızın meyve vermesi için saf bir aktarım silsilesine dayanıyor olması hayatidir. Bu bağlamda öğretmenlerden duyduklarımızın ve kitaplarda okuduklarımızın Budalar tarafından ilk öğretildikleri zamandan bu yana değişmeden gelen özgün öğretiler olduğuna ilişkin güvene sahip olmamız gerekir.

Orta yolu öğretmek orta yol prensiplerini takip eder, çok sıkı değil çok gevşek de değil. Olgun öğrenciler olarak öğrendiklerimiz üzerinde tefekkür etmeye ihtiyacımız var ancak bunu yaparken bağnaz dogmatizmi reddettiğimiz gibi kendi düşünce ve yargılarımız içerisine de sıkışmamamız gerekir. Hepimizin dharma davulunun sesini duymaya ve onun ritmine uymaya ihtiyacı var. Bu yüzden alçak gönüllülük olmazsa olmazdır. Eğer Dharma bir öğretmen veya öğrenci için ego besleme fonksiyonu görüyor ise tüm varlıklara yardım etmeyi içeren motivasyonumuz bozulmuş ve tükenmiş demektir. Diğerlerine yardım etme isteği değerlidir ancak bu kendi eğilim ve kapasitemize ilişkin açık ve net farkındalığımızla bağlantı içerisinde olmalıdır. Dolayısıyla tamamen olgunlaşana dek daha çok öğrenmeli ve uygulamalıyız ki diğerlerini yanlış yollara düşürmeyelim.

Eğer dharmayı paylaşma isteği duyuyorsan, tüm uygulama seanslarının başında bodhisattva niyetini et, uygulaman boyunca diğer varlıkları zihninde tut ve son olarak uygulamanın sonunda uygulamandan doğan faydayı tüm varlıklara ada. Ayrıca diğerleri ile paylaşabileceğin bir uygulama da dikkatimizi burun deliklerimizden girip çıkan nefesin yarattığı duyumsamaya odaklanmamızı içeren sakinleşme meditasyonu, sakin kalıştır (shine). Bu meditasyon zihinsel rahatsızlığı azaltmaya yardımcı olur ve herkes için faydalıdır.

Zihinsel kararmışlık, bağımlılık, öfke, kibir ve kıskançlığın beş zehri her zaman mevcuttur ve yoldan çıkmak daima kolaydır. Eylemlerin hem kendimiz hem diğerleri için uzun sürebilecek sonuçları vardır. Dharma aktarmak ve öğretmek için kimseyi yetkilendirmedim ve lütfen kendinizi bir dharma öğretmeni olarak görmeyin. Hakiki bir dharma öğretmeni öğretmeye hazır olduğunuzdan emin olduğunda sizleri kendi kapasitenize göre yetkilendirecektir.

Dahası Batı kültüründe toplumsal tartışma alanının bir parçası haline gelen ve temelindeki varsayımların normalleştiği psikoterapi ile dharma arasındaki ilişkiyi de anlamak oldukça önemlidir.

Dharma ve psikoterapi tarafından ortaya konulan görüş, uygulama ve davranışlar oldukça farklıdır. Saf dharma aydınlanmaya götürürken psikoterapide böyle bir durum söz konusu değildir. Dharma ücretsiz olarak sunulurken psikoterapi ücretli bir uygulamadır. Eğer ikisini karıştırmaya kalkarsan bu hem seni hem de ‘müşterilerini’ yanlış yollara düşürür.

Öğrenim ve uygulamamız çok sayıda varlığa fayda sağlasın ve kimseye zarar vermesin.