

KIYMETLİ DHARMA USTASI

CHETSANGPA RATNA SRI BUDDHI'NIN

SAMİMİ SÖZLÜ YÖNERGELERİNDEN

OTURUM 3, CUMARTESİ & PAZAR 17-18 NISAN 2021, 13-20 VE 13-16 ARASI

BEŞ KUSURSUZLUK

Om Mani Padme Hung Hri

Kıymetli Lama şunları da söyledi:

Özgürlük ve lütuflarla dolu kıymetli insan varoluşunu elde etmiş ve dharma uygulamak isteyen bizler bu yönergeyi dikkat almalıyız. Yer kusursuzluğu ıssız bir inziva yerinde kalmaktır. Öğretmen kusursuzluğu kusursuz bir guru ile karşılaşmaktır. Dharma kusursuzluğu eşsiz vajrayana'yı uygulamaktır. Cemiyet kusursuzluğu dharma ile uyum içerisindeki erkek ve kadın uygulayıcılar topluluğudur. Zaman kusursuzluğu içerisinde bir hayat süresi içinde aydınlanmaya ermek için uygulama yapmakta olduğun şimdiki zamandır.

Şimdi, beş kusursuzluğa sahip olduğun bu zamanda budalığa yol açan kutsal dharma'yı uygulaman gerekiyor. Dharma uygulamasına ilişkin olarak öncelikle sadece kendi iyilik ve mutluluğunu aramayı reddeden bodhicitta geliştirme ön hazırlığı ile bu hayatın tüm dünyevi eylemlerini kati olarak terk etmelisin. Ardından geçmiş ustaların münzevi ve gayretli uygulamasını hatırlayarak yemek, giyinme ve sosyal kimlikle ilgi alanını kararlılıkla kesmelisin. Sadece hayatta kalmaya yetecek kadar yiyecek ve rüzgardan korunabilecek kadar giysi ile bu hayata değin kaygılardan yoksun bir şekilde uygulamayı yap.

Dahası, eğer şimdi bu özgürlük ve lütuflarla dolu varoluşu kazanmış olmana rağmen özgürleşme yoluna sıkı sıkıya sarılmıyorsan sahibi olduğun insan bedeninin kolayca yok olabileceğini ancak onu elde etmenin ne kadar zor olduğunu hatırla. Öleceğin zaman belirli değildir ve o vakit geldiğinde sana yardım edebilecek olan tek şey kutsal dharmadır. Öldüğünde altı alemin içerisinde yeniden doğacak ve samsara'nın farklı yerlerinde dönüp dolaşmaya devam etmek zorunda kalacaksın. Dolayısıyla bu hayatı boşa harcayarak tüketme, çünkü şimdi budalığa ermek için uygulama yapma vaktidir. Sahip olduğun lütf ve özgürlükleri kazanmanın zorluğu ile ölüm ve geçicilik gerçeğini daima hatırlayarak kendini gayret ve adanmışlık kırbacıyla uygulamaya teşvik et, çünkü şimdi kendini gerçekten samsara'dan ayırma vaktidir.

Bununla birlikte uygulayıcıların dharma'ya girişinin sayılamayacak kadar çok yolu olduğu söylene de, uygulamanın özeti şöyledir: Ön hazırlık; tüm duyumsayan varlıkların faydası için kusursuz aydınlanmaya erme niyeti geliştirmek, ana uygulama; guruya dua etmek ve son aşama; bu duanın kutsamasından doğan mevcudiyeti korumak.

İlk aşamaya ilişkin olarak, her uygulama oturumunun başlangıcında saf diğerkam bodhicitta'nın hem niyet etme hem de esas uygulamasını besle, Burada samsara'da niceliği gökyüzünün genişliğine eşit ve

niteliği kendi çok şefkatli ebeveynlerin olmak olan tüm anne duyumsayan varlıklar çok uzun bir zamandır korkunç ızdırapların işkencesine maruz kaldı ve dolayısıyla onlara karşı merhamet hissetmelisin. Dolayısıyla önce onların ızdıraptan özgürleşmesi ve mutluluğun tadını çıkarması için olan dileğini besle ve onları hızla budalığa eriştirme dileğin üzerine düşün. Bunu başarabilmek için guruya dua et ve doğal halde kalışını koru, kendini bu esas bodhicitta uygulamasına ada.

Bu şekilde dua ettikten sonra, tüm diğer guruların da, üç zamanın tüm budalarının mevcudiyeti olan kendi şefkatli gurunun bedenine eridiğini imgele. Ona beden, konuşma, zihnin ile sahip olduğun herşeyi ve imgelem yoluyla imgelediğin sunuları sun. Ardından en derin kalbi inanç ve adanmışlıkla kalbinin merkezinden dua et. Basit ya da detaylı biçimde dört inisiyasyonları al. Bunun üzerine gurunun sende erimesine izin ver. Gurunun beden, konuşma ve zihninin kendi beden, konuşma ve zihninden ayırt edilemez olduğu bu halde üç zamanın yapmaları kesilir.

Bu halde kalarak geçmiş düşüncelerin peşinden gitme. Gelecek düşünceleri de bekleme. Mevcut farkındalığını gayret ve zorlamadan özgür bırak. Zihnini zorlamadan özgür, doğal rahatlığında ve kendi halinde bırak. O batmaksızın rahatlamalı, sıkı bir şekilde odaklanmaksızın da sakin kalmalıdır. Çaba sarf etmeden dingin kal. Tutunmadan gevşek kal. Batmadan tetikte kal. Alıktan yoksun berraklığı, örtülüştən yoksun keskinliği koru. Örtünmeden özgürce çıplak kal. Düşünceler geliştirmeksizin duru kal. Bu şekilde kalarak berraklık, düşüncesizlik ve mutluluk gibi meditasyon deneyimlerine olan beklentilerinden de özgür bir şekilde üzerine odaklanılmış hiçbir meditasyon nesnesi olmaksızın dağılıp savrulmayacak ve boşluk ile berraklığın doğrudanmevcudiyetini deneyimleyeceksin. Buna 'sakin kalış' denilir (*Zhi-gNas*).

Boşluk kuru bir hiçlik değildir. O berrak, parıltılı, taze, keskin ve nettir. Hakkında birşey söylemek istersin ancak üzerine konuşmak mümkün değildir. Onu ifade etmek istersin ama bu mümkün değildir. Berraklık bu farkındalığın uzayıdır. Boşluğun gerçek sadeliğinde, berraklık tezahür eden bir nitelik olarak mevcuttur. Bu farkındalığının doğrudan olarak görülen gerçek sadeliğidir. Buna 'tam olarak görmek' (*Lhag-mThong*) ya da 'içgörü' denilir.

'Meditasyon' ya da 'dengede kalmak' (*mNyam-bZhag*), olarak bilinen meseleye gelirsek; sakin kalış ve içgörünün birbirlerinden ayırt edilemez birleşimi olan farkındalık çıplak bir şekilde temiz, orjinal ve bozulmamıştır. Tüm örtülüşlerden özgür olan ona 'doğal hal/doğal mod', 'buda' ya da 'orjinal bilgelik' (*Ye-Shes*) denilir. Bu halde kalmak da 'meditasyon' denilen şeydir.

'Ardından gelen deneyim/kazanım' (*rJes-Thob*) ya da entegrasyon ise, yapay olan hiçbir şey yapmadan gerçekte nasıl olduğun ile olduğun yerde rahatlamış olarak kalmaktır. İyi ya da kötü her ne düşünce belirirse belirsin bu hali koru. Altı duyu nesnelere yanıt olarak her ne düşünce belirirse belirsin bu hali koru. Bu yolla tüm düşünceler doğal özgürlük içerisinde belirip çözülür ve böylece beliren herşey meditasyon için bir yardımcı niteliği taşır. Bu halden kaynaklanan bilgelikte mevcut kalmaya 'ardından gelen deneyim/kazanım' denilir.

Bu şekilde uygulama yaparak üç modun neticesi gayretsizce budalık olarak belirir. Böylece boşluk ve farkındalığın açıklığı doğal mod/hal, onun parlayan berraklığı keyfini çıkarma modu/hali ve kendiliğinden beliren tüm çeşitli belirimler kendiliğinden çözünen rüya gibi görünüş modu/halidir. Bunu lütfen unutma.

BÜYÜK MEDITASYON UYGULAYICILARINA TAVSIYE

Om Mani Padme Hung Hri

Rinpoche tekrar konuştu:

Yılın belirli dönemlerinde dağ inzivalarında kalan siz erkek ve kadın büyük meditasyon uygulayıcıları, bu dilencinin sözlerine kulak verin.

Şimdiye kadar hepimiz samsaranın büyük ızdırap okyanusunda devinip durduk, çok uzun bir zaman oldukça yoğun ızdıraplar deneyimleyerek altı alemi tek tek dönüp dolaştık ve böylece doğum ile ölümün akla hayale sığmaz çilelerinden geçtik. Tüm bunların sebebi cehaletimiz dolayısıyla farkındalığımızın hakikatini anlamamış olmamızdı.

Farkındalığınızın hakikatini gerçekleştirmek için şimdi kutsal dharma'yı uygulamalısınız. Kutsal dharma'nın içerisindeki sutra, tantra ve tefsirlerin sayılamayacak kadar çok olduğu söylenilir. Budanın öğretileri uçsuz bucaksız genişliktedir. Çok sayıda kaynak ve referans mevcut olup, tüm bu metinler yoluyla dharmaya giriş yolları bitmek tükenmek bilmez. Ancak büyük meditasyon uygulayıcıları denen bizlerin çok fazla farklı dharma'ya ihtiyacı yoktur. Tek ihtiyacımız tüm dharmaların özü olan kendi ani farkındalığımıza uyanmaktır. Bu uyanıklık tüm dharmaların en derin manasını kapsar. Çünkü buda'nın kükreyişi farkındalığın gerçekleştirilişinden gelir.

Bu gerçekleştiriliş şu şekilde olur. Tüm duyumsayan varlıkların faydası için Samantabhadra'nın görüşünün hakikatinde kalma bodhicittasını besleyerek başla. Derin bir içsel adanmışlıkla dua ederek guru yoganı uygula ve dört inisiyasyonları al, ardından gurunun sende erimesine izin ver ve onun zihinle birleşme halinde kal. Geçmiş arzuların alışkanlıklarını anımsama ve onların peşinden gitme. Geleceğe ilişkin düşünceler inşa etme. Aktif bir özne ve yapılması gereken işler algılarından özgür bir şekilde burada, şimdiki anda kal. Buda'nın kesintiye uğratılmamış berraklığı olmak için farkındalığını doğrudan olarak görmelisin.

Dahası, farkındalığın boştur ve herhangi bir kendilik özünden yoksundur. O kavramsal detaylandırmanın ötesindedir. O temiz ve kirlenmemiştir. O aklın nesnelere ve işaretlere olan bağımlılığına sahip değildir. Gerçek mevcudiyetin herhangi birşey olarak kavranılamaz. O budalar ya da duyumsayan varlıkların iyi ya da kötü hiçbir niteliğinden etkilenmez. O 'dzogchen' ve 'mahamudra' gibi dharma isim ve ünvanlarından da özgürdür. İyi ve kötü, kalıcı ve geçici, doğum ve yok oluş, hareket ve değişim, bağlantı ve özgürleşme, kazanç ve kayıp, umut ve endişe, kabul ve red, kısıtlama ve cesaretlendirme – O, bunlar ve tüm diğerleri dahil olmak üzere samsara, nirvana ve onların orta yolunun kapsadığı her türlü tutum ve görüngüden bağımsızdır. O hiçbir şey ile karışmamıştır ve hiçbir şey tarafından dokunulup lekelenmemiştir. O tercihler ve ayrımlara sahip değildir.

Farkındalığın gerçek mevcudiyeti, çok net, keskin, ışıltılı, taze ve çıplaktır. Bu budaların görüşüdür. Onun açıklığı boş, dolayısızlığı net ve rüya gibi tezahürü herşeyi kuşatan niteliktedir. Dolayısıyla kişi öncelikle farkındalığın gerçek mevcudiyetine uyanmalı, ardından bu gerçek yerinde ikamet etmeli ve netice olarak bunda değişmeyen stabiliteye ermelidir.

Erkek ve kadın büyük meditasyon uygulayıcıları, farkındalığınıza uyanışınızı şu şekilde korumalısınız; batma ya da örtülüştan, dağılma ve savruluştan yoksun bir biçimde net ve taze bir şekilde entelleştirmeden özgür farkındalığınızı koruyun. Rahatlık ve sadelikle düşüncelerden özgür farkındalığınızı koruyun. Boş berraklık ile varlıklardan özgür farkındalığınızı koruyun. Tutunmadan yoksun farkındalığınızı doğrudan olarak koruyun. Bir kökten yoksun olan farkındalığınızı berrakça

koruyun. Örtülüştten yoksun farkındalığımızı çıplakça koruyun. Yapaylıktan yoksun farkındalığımızı eforsuzca koruyun.

Siz, büyük meditasyon uygulayıcıları, buna hiçbir diğer dharma'yı yamamayın, bunu hiçbir diğer dharma ile karıştırmayın. Çünkü farkındalık tek başınadır. O bir arkadaşta, bir yoldaşa sahip değildir. O çirliçiplaktır. Doalyısıyla onu değışmez ve huzurlu bir şekilde kendi halinde bırakın.

Farkındalığın bu açıklığından altı duyu nesnelere görünüşleri elbette belirecek ancak beliren görünüşler her ne olursa olsun onların görünüşüne hatta onların boşluğuna ve onların berraklığına dahi tutunmaktan özgürce kalın. Görünüşleri dışarıda ve farkındalığı içeride tutmayın. Görüngü ve farkındalık birbirlerinden ayırt edilemez. Dolayısıyla bu içerisiz ve dışarisiz doğrudan berraklığı koruyun.

Beliren tüm düşünceler, ister iyi ister kötü, ister ince ister kalın, her nasıl belirirlerse belirsinler farkındalığın engellenmemiş doğal potansiyelidirler. Dolayısıyla kusur aramayın. Kabul veya reddetmeden, onlara tutunmaksızın, belirimlerin kendiliğinden belirmeleri ile kendiliğinden kaybolmalarının aynı anda olmasına izin verin ve bunu koruyun.

Her ne aktivitede bulunuyor olursanız olun, düşünmeden, rahatça ve spontanlıkla hareket edin. Tutunmadan, gevşek ve özgürce. Hiçbir nesneye sabitlenmeksizin akışta olun. Doğmamış, akıyor ve akıyor, durmaksızın akıyor ve akıyor. Tüm şeylerdeki kendiliğinden kaynaklanan bir öz varlıktan yoksunluğun anlayışıyla rahatlıkta kalın.

Bu ani farkındalığı uygulayan yogilerin fazla bir ihtiyacı yoktur. Öğrenilebilecek çok fazla dharma olmasına rağmen, onları öğrenmek uygulayıcıyı farkındalığın gerçek mevcudiyetine götürmez. Dolayısıyla dharma aktivitelerini bırak ve sadece, doğrudan olarak bu ani farkındalıkla kal. Bu samsara için son derece tehlikelidir. Bu aldanişın en büyük yok edicisidir. Bu yolla budalık kendisini hızla gösterir ve tüm duyumsayan varlıklara fayda getirir.

Ölürken nefesinin farkındalığın doğal berraklık halinde durmasına izin ver ve farkındalığını Samantabhadra'nın doğal hali ile ayrılamaz bir biçimde birleştir.

Doğal halde bu hayat süresi içerisinde budalığa ereceksin. Bununla birlikte diğerlerinin faydası için varlıklara yardım etme aktivitesinin Bodhisattva Samantabhadra biçiminde tezahür etmesine izin ver. Bu esas noktaları bilerek farkındalık uygulamasında gayretli olmalısın. Hayat dağılma ve savrulma içerisinde kolayca harcanabilir. Dolayısıyla dağılıp savrulmaktan özgür kalmak hayattır.

Siz talihliler tarafından uygulanması halinde bu yönerge tek hayat süresi içerisinde aydınlanmayı getirecektir.

Buda Sri tarafından sunulup gZung-Br'u'i-Phyin tarafından yazıya dökülen ve sayesinde tüm varlıkların bir hayat süresi içerisinde budalığa erebileceği bu uygulamaya *AYDINLANMANIN DOĞRUDAN YOLU* denilir.

Onun erdemleriyle dilerim ki tüm varlıklar budalığa ersin!

Türkçe Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 30.03.2021