

KIYMETLİ DHARMA USTASI

CHETSANGPA RATNA SRI BUDDHI'NIN

# KAPSAMLI 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. Mekan 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 kusursuzluğun mevcut olduğu bu zamanda budalığa yol açan kutsal dharmayı uygulaman gerekiyor. Dharma uygulamasına ilişkin olarak öncelikle sadece kendi refah ve mutluluğunu aramayı reddeden bodhicitta geliştirme ön hazırlığı ile bu hayatın tüm dünyevi etkinliklerini kararlı bir şekilde terk etmelisin. Ardından geçmiş ustaların münzevi ve gayretli uygulamasını hatırlayarak yemek, giyim ve sosyal kimlikle ilgi alakayı kararlılıkla kesmelisin. Sadece hayatta kalmaya yetecek kadar yiyecek ve rüzgardan korunabilecek kadar giysi ile bu hayata değin kaygılardan yoksun bir şekilde uygulamanı 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 lütuflar 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 dharmaya girişinin sayılamayacak kadar çok yolu olduğu söylenebilir 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 lütfundan doğan mevcudiyeti korumak.

İlk aşamaya ilişkin olarak, her uygulama oturumunun başlangıcında saf diğerkam bodhicittanın niyetsel ve esas uygulamasını beslemeyi hatırlamalısın. Burada samsara'da niceliği gökyüzünün genişliğine eşit ve

niteliği kendi çok şefkatli ebeveynlerin olmak olan tüm anne duyumsayan varlıklar çok uzun bir zamandır korkunç ıstırapların işkencesine maruz kaldı ve bu yüzden onlara karşı şefkat duymalısın. Dolayısıyla öncelikle onların ıstıraptan özgürleşmesi ve mutluluğun tadını çıkarması için olan niyetini besle ve onları hızla budalığa eriştirmek üzerine düşün. Ardından bunu başarabilmek için guruya dua et ve doğal halin gerçekleştirilişini muhafaza et. Kendini bu esas bodhicitta uygulamasına ada.

Bu şekilde dua ettikten sonra, tüm diğer guruların üç zamanın tüm budalarının mevcudiyeti olan kendi şefkatli gurunun bedenine eridiğini imgele. Ona beden, konuşma, zihnin yoluyla sahip olduğun herşeyi ve imgelem yoluyla imgelediğin sunuları sun. Ardından en derin kalbi inanç ve adanma ile kalbinin merkezinden dua et. Herhangi bir biçimde dört inisiyasyonları al. Basit ya da detaylı, her ikisi de uygundur. Bunun üzerine gurunun sende erimesine izin ver. Gurunun beden, konuşma ve zihninin kendi beden, konuşma ve zihnin ile ayırt edilemez bir şekilde birbirine karıştığı bu halde üç zamanın yapmalarının kesildiği söylenir.

Bu halde kalarak geçmiş düşüncelerin peşinden gitme. Gelecek düşünceleri bekleme. Mevcut farkındalığını çaba ve yapmacılıktan/zorlamadan özgür bırak. Zihnini yapmacılıktan/zorlamadan özgür, doğal rahatlığında ve kendi halindeki akışında bırak. O çökelmeksizin gevşemelidir. Sıkı bir şekilde odaklanmaksızın sakın kalmalıdır. Çaba sarf etmeden dingin kal. Kavramaksızın gevşek kal. Çökelmeksizin ısıltılı ve tetikte kal. Alıktıktan yoksun berraklığı, örtülenmeden yoksun keskinliği muhafaza et. Örtülenmeksizin çıplak kal. Düşünceler geliştirmeksizin duru kal. Bu şekilde kalarak berraklık, düşüncesizlik ve mutluluk gibi meditasyon deneyimlerine olan ihtiraslarından da özgürlüğü deneyimleyecek, hiçbir meditasyon nesnesine odaklanmaksızın dağılmayacak ve boşluk ile berraklığın ani mevcudiyetine sahip olacaksın. Buna 'sakın kalış' denilir (*Zhi-gNas*).

Boşluk kuru bir hiçlik değildir. O berrak, parıltılı, taze, keskin ve nettir. Birşey söylemek istersin ancak konuşmak mümkün değildir. Onu ifade etmek istersin ama bu mümkün değildir. Elbette, bu farkındalığın uzayıdır. Boşluğun hakiki sadeliğinde, berraklık tezahür eden bir nitelik olarak mevcuttur. Böylece farkındalığının hakiki sadeliği doğrudan ve tam olarak görülür. Buna 'tam olarak görmek' (*Lhag-mThong*) ya da 'içgörü' denilir.

'Meditasyon' ya da 'dengede kalmak' (*mNyam-bZhag*), olarak bilinen şeye gelirse; farkındalık, sakın kalış ve içgörünün ayrılmaz birleşimi, çıplak bir şekilde temiz, hakiki ve bozulmamıştır. Tüm örtülenmelerden yoksun olan ona, 'doğal yön/suret', 'buda' ya da 'hakiki bilme' (*Ye-Shes*) denilir. Bu halde fasılasızca kalmak da 'meditasyon' olarak bilinen şeydir.

'Ardıl kazanım' (*rJes-Thob*) ya da bütünleştirme (entegrasyon) ise, ayırım gözetmek ya da yapay olan hiçbir şey yapmaksızın gerçekte nasıl olduğun (böyleliğin) ile kendi yerinde rahat kalmaktır. İyi ya da kötü her ne düşünce ortaya çıkarsa çıksın bu hali muhafaza et. Altı duyu nesnelere yanıt olarak her ne düşünce kendisini gösterirse göstereceğin bu hali muhafaza et. Bu yolla tüm düşünceler doğal özgürlük içerisinde özgürleşir (salıverilir) ve böylece kendisini gösteren herşey meditasyon için bir yardımcı haline gelir. Bu halden kaynaklanan bilmede mevcut kalmaya 'ardıl kazanım' denilir.

Bu şekilde uygulama yapılmasıyla üç yönün/suretin neticesi çabasızca budalık olarak kendisini gösterir. Böylece boşluk ve farkındalığın canlılığı doğal yön/suret, onun parlayan berraklığı keyif yönü/sureti ve kendisini gösteren tüm çeşitli görünüşler kendiliğinden (kendi kendine) ortaya çıkan ve kendiliğinden (kendi kendine) özgürleşen/salıverilen rüya gibi görünüş yönü/suretidir. Lütfen bunu zihninde tut.

## 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 samsara'nın büyük ıstırap 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 bilmezlik/farkındalısızlık/cehalet 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 referanslar 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 anı farkındalığımızı kati olarak uyanmaktır. Bu uyanıklık tüm dharmaların en derin manasını kapsar. Çünkü buda'nın kükreysi kendi farkındalığının gerçekleştirilişinden doğar.

Bu kati gerçekleştiriliş şu şekilde olur. Tüm duyumsayan varlıkların yararı için Samantabhadra'nın görüşünün hakikatinde ikamet etme 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 ya da onların peşinden gitme. Geleceği keşfeden düşünceler üretme. Burada, şimdiki anda, etkin bir özne ve yapılması gereken işler algılarından özgür bir şekilde kal. Kendi farkındalığını buda'nın engellenmemiş berraklığı olarak doğrudan biçimde görmelisin.

Dahası, farkındalığının mevcudiyeti boştur ve öz-esastan yoksundur. O tüm kavramsal detaylandırmanın ötesindedir. O içkin berraklıktır ve kendi kendisini aydınlatır. O temiz ve kirletilmemiştir. O anlağın nesnelere ve işaretlere olan odaklanışına sahip değildir. Gerçek mevcudiyetin herhangi birşey olarak saptanamaz. O budalar ya da duyumsayan varlıkların iyi veya 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, devinim ve değişim, bağlanış ve özgürleşme, kazanç ve kayıp, umut ve endişe, kabul ve red, engelleme ve teşvik etme – 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 karışmamış, hiçbir şey tarafından el sürülmemiş ve hiçbir şey tarafından lekelenmemiştir. O tercihlere ve temayüle sahip değildir.

Farkındalığın hakiki mevcudiyeti, çok berrak, keskin, ışıltılı, taze ve çıplaktır. Bu budaların görüşüdür. Onun açıklığı boş, dolaysızlığı berrak ve rüya gibi tezahürü her yanı saran niteliktedir. Dolayısıyla kişi öncelikle kendi farkındalığının gerçek mevcudiyetine uyanmalı, ardından bu gerçek yerinde ikamet etmeli ve netice olarak bunda değişmez hale gelmelidir.

Erkek ve kadın büyük meditasyon uygulayıcıları, farkındalığınıza uyanışınızı şu şekilde korumalısınız; çökmek ya da örtülenmeksiniz, dağılmak ve savrulmaksızın berrak ve taze bir şekilde anlaksallaştırmadan özgür farkındalığınızı muhafaza edin. Rahatlık ve düzlükle düşüncelerden özgür farkındalığınızı muhafaza edin. Boş berraklık ile varlıklardan özgür farkındalığınızı muhafaza edin.. Kavramadan yoksun farkındalığınızı doğrudan olarak muhafaza edin. Bir kökten yoksun olan farkındalığınızı berrak bir şekilde koruyun.

Örtülenmeden yoksun farkındalığınızı çıplak bir şekilde koruyun. Yapaylıktan/yapıntıdan yoksun farkındalığınızı çabasızsızca koruyun.

Siz, büyük meditasyon uygulayıcıları, buna hiçbir diğer dharmayı yamamayın, bunu hiçbir diğer dharma ile karıştırmayın. Çünkü farkındalık tek başımadır. O bir arkadaşa, bir yoldaşa sahip değildir. O çırılçıplaktır. Dolayısıyla onu kendi kendine değişmez ve huzurlu bir şekilde tutun.

Farkındalığın bu açıklığından altı duyu nesnelere görünüşleri ortaya çıkacaktır ancak kendisini gösterecek olan görünüşler her nasıl olurlarsa olsunlar, onların görünüşüne, hatta onların boşluğuna ve onların berraklığına dahi tutunmaksızın kalın. Görünüşleri dışarıya ve farkındalığı içeriye yerleştirmeyin. Görüngü ve farkındalık birbirlerinden ayrılamaz. Dolayısıyla bu içerisiz ve dışarisiz doğrudan berraklığı muhafaza edin.

Ortaya çıkan tüm düşünceler, ister iyi, ister kötü, ister ince, ister kalın, her nasıl olurlarsa olsun farkındalığın engellenmemiş doğal potansiyelidirler. Dolayısıyla kusur aramayın. Kabul veya reddetmeyin. Kendiliğinden ortaya çıkan ve kendiliğinden özgürleşen/salınan kavramaktan (yakalamaktan) yoksun doğrudanlığı muhafaza edin. Ortaya çıkış ve özgürleşmenin/salınmanın eş zamanlılığını muhafaza edin.

Her ne etkinlikte bulunuyor olursanız olun, düşünmeksizin, rahatça ve spontanelikle hareket edin. Kavramaksızın, gevşek ve özgür kalın. Hiçbir nesneye sabitlenmeksizin akışta olun. Doğmamış, akıyor ve akıyor, fasılasızca akıyor ve akıyor. Tüm şeylerin için bir varoluştan yoksun olduğunun anlayışıyla rahatlıkta kalın.

Bu ani farkındalığı uygulayan yogilerin pek fazla bir ihtiyacı yoktur. Öğrenilebilecek çok fazla dharma olmasına rağmen onları öğrenmek kişiyi farkındalığın gerçek mevcudiyetine götürmez. Dolayısıyla dharma etkinliklerini bırak, çünkü böylece ani farkındalık oldukça kolay hale gelir. Bu samsara için son derece tehlikelidir. Bu çapraşıklığın en büyük yok edicisidir. Bu yolla budalık kendisini hızla gösterir ve kişiye ve tüm duyumsayan varlıklara fayda getirir.

Ölürken son nefesini farkındalığın doğal berraklık halindeyken ver ve farkındalığını Samantabhadra'nın doğal yönü/sureti ile ayrılamaz bir biçimde birleştir.

Doğal yön/surette bu hayat süresi içerisinde budalığa ereceksin. Diğerlerinin yararı için varlıklara yardım etme etkinliğini Bodhisattva Samantabhadra biçiminde tezahür ettir. Bu esas noktayı bilerek yalnızca farkındalık uygulamasında gayretli olmalısın. Hayat dağılma ve savrulma içerisinde kolayca harcanabilir. Dolayısıyla dağılmak ve savrulmaksızın kalmak hayattır.

Siz talihliler tarafından uygulanması halinde, bu yönerge tek hayat süresi içerisinde aydınlanmayı kesin olarak 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 *AYDINLANMAYA GİDEN HIZLI YOL* denilir.

Onun erdemiyile tüm varlıklar budalığa ersin!

Türkçe Tercüme Mustafa Mert Çelebi tarafından  
30.03.2021'de hazırlanıp 03.08.2024'te yenilendi.