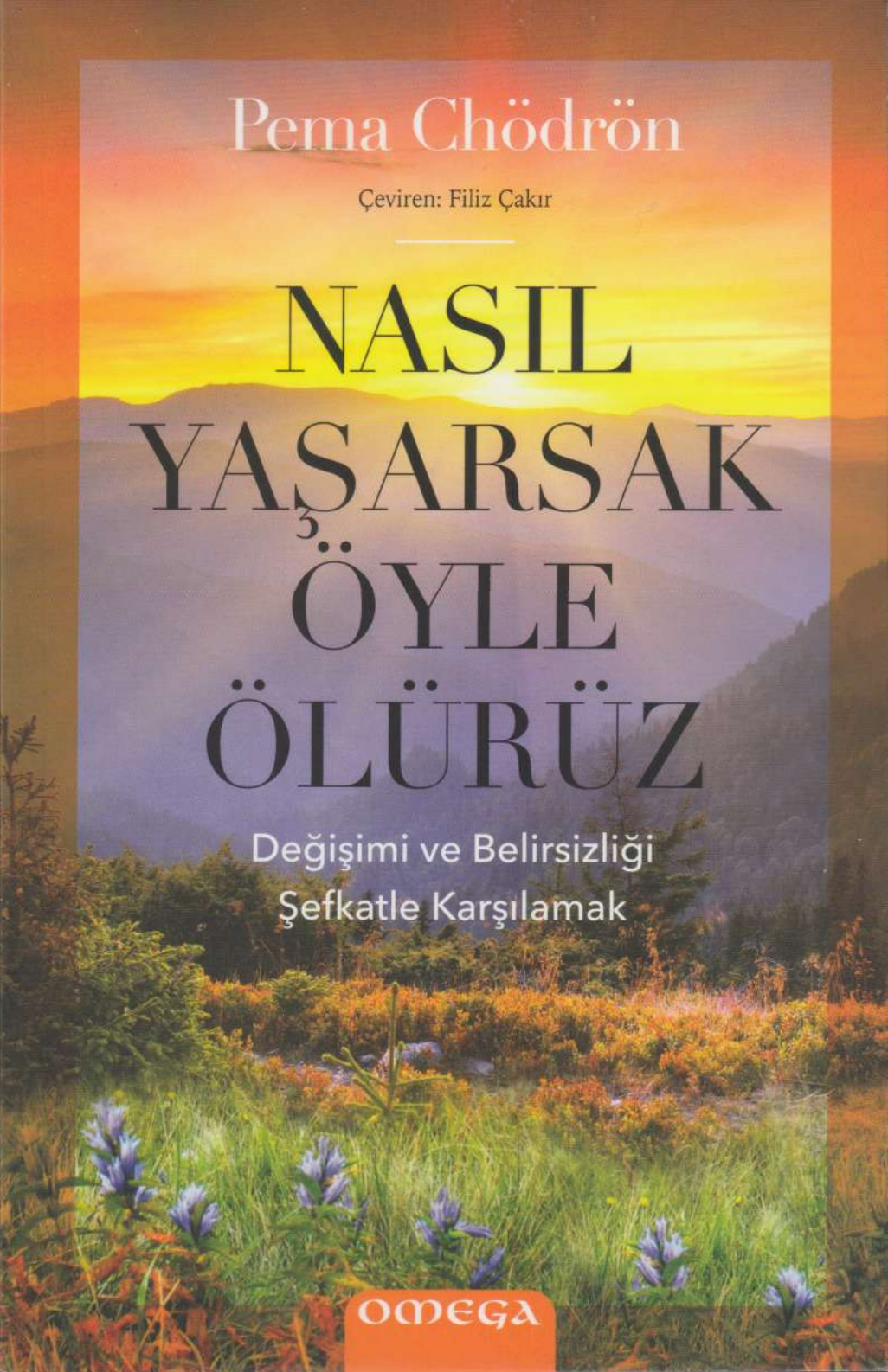
Pema Chödrön

Çeviren: Filiz Çakır

NASIL YAŞARSAK ÖYLE ÖLÜRÜZ

Değişimi ve Belirsizliği Şefkatle Karşılamak



OMEGA


OMEGA

Ani Pema Chödrön

1936 yılında New York'ta Deirdre Blomfield-Brown olarak doğdu. Connecticut'taki Miss Porter's School'a yazıldı ve Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden mezun oldu. New Mexico ve Kaliforniya'da uzun yıllar ilkokul öğretmenliği yaptı. İki çocuğu ve üç torunu vardır.

Ani Pema otuzlu yaşlarının ortasındayken Fransa Alplerine gitti ve orada, yıllar boyunca birlikte çalışacağı Lama Chimé Rinpoche ile karşılaştı. Londra'da Lama Chimé ile çalışırken, 1974'te rahibe adayı oldu. Aynı yıl, Mukaddes On Altıncı Karmapa İskoçya'ya geldi ve Ani Pema atamasını ondan aldı.

Ani Pema, esas gurusu Chögyam Trungpa Rinpoche ile ilk kez 1972'de bir araya geldi. Lama Chimé, Rinpoche'yle çalışması için kendisini teşvik etti ve Ani Pema, 1974'ten 1987'deki ölümüne kadar onunla çalışarak sonuçta en derin bağını onunla kurdu. On Altıncı Karmapa'nın isteği üzerine, 1981 yılında Hong Kong'ta Çin'in Budizm soyu konusunda tam *bhikshuni* olarak kabul edildi. Boulder, Colorado'daki Karma Dzong'un yöneticisi olarak görev yaptıktan sonra 1984'te Nova Scotia, Cape Breton'ın kırsal kesimine taşınarak Gampo Manastırı'nın yöneticisi oldu. Bu manastırı Batı keşiş ve rahibelerine uygun şekilde kurması için Chögyam Trungpa Rinpoche ona açık talimatlar verdi.

Ani Pema halen Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da dersler veriyor ve Muhterem Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin rehberliğinde, tek başına inzivada daha fazla zaman geçirmeyi planlıyor. Batı'da Tibet Budist manastır sisteminin kurulmasına yardım etmekle ilgilenmenin yanı sıra, tüm geleneklerden gelen Batılı Budistlerle çalışmalarını sürdürerek fikir ve öğretileri paylaşıyor. Kâr amacı gütmeyen Pema Chödrön Vakfı, bu gayeye yardımcı olmak ve aynı zamanda Hindistan ve Nepal'deki Tibetli Budist rahibeleri ve Amerika Birleşik Devletleri'nde risk altındaki bireylere ve topluluklara yardım eden kuruluşları desteklemek için kuruldu.

Yazdığı kitaplardan bazıları: *Welcoming the Unwelcome* [İstenmeyeni Hoş Karşılamak], *The Wisdom of No Escape* [Kaçmamanın Bilgeliği], *Start Where You Are* [Olduğun Yerden Başla], Her Şey Darmadağın Olduğunda, *The Places That Scare You* [Sizi Korkutan Yerler], *Becoming Bodhisattvas* [Bothisattva Olmak], *Practicing Peace* [Huzuru Deneyimlemek], *Living Beautifully* [Güzel Yaşamak].

Filiz Çakır

1970 yılında Balıkesir'de doğdu. İstanbul'da büyüdü, okudu, yaşadı. Okumayı öğrendiği yaşlardan itibaren okurluk kariyerine tutkuyla devam etti. Özel sektörde uzun yıllar çalıştıktan sonra hayali olan çevirmenliğe başladı. Çevbir'in düzenlediği Edebi Çeviri Atölyesi'ne katıldı. Klasik ve çağdaş dünya edebiyatından yaptığı çeviriler yayımlandı. Okurluk ve çevirmenlik kariyerine Çanakkale'de devam ediyor.

NASIL YAŞARSAK ÖYLE ÖLÜRÜZ

PEMA CHÖDRÖN

İngilizceden çeviren:
Filiz Çakır

Bu kitap, sevgi ve minnetle,
Şubat 2020'de doksan bir yaşında ölen
ablam Patricia Billings'e ithaf edilmiştir.

Günde beş kez ölümü düşünmek mutluluk getirir.
– Butan atasözü

1. baskı: Omega Yayınları, 2023



Nasıl Yaşarsak Öyle Ölürüz / Pema Chödrön
Özgün adı: *How We Live Is How We Die*

© 2022, Pema Chödrön Foundation

Türkçe yayın hakları Akcalı Ajans aracılığıyla © Omega Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-72165-4-0
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Filiz Çakır
Yayın koordinatörü: Özge Uysal
Yayıma hazırlayan: Özge Nur Küskün
Kapak ve sayfa tasarımı: Say Grafik Tasarım

Baskı:
Lord Matbaacılık ve Kâğıtçılık
Topkapı-İstanbul
Tel.: (0212) 674 93 54
Matbaa sertifika no: 45501

Omega Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com
www.facebook.com/omegayayincilik
www.twitter.com/@omegaYAYINCILIK
www.instagram.com/omegayayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

Giriş 11

1. Doğumun ve Ölümün Mükemmel Akışı 15
2. Sürekli Değişim 19
3. Geçip Giden Anılar 25
4. Nasıl Yaşarsak Öyle Ölürüz 29
5. Bu Hayatın Görüntüleri Dağıldığında: *Ölüm Bardosu* 36
6. Mingyur Rinpoche'nin Hikâyesi 42
7. Anne ve Çocuk Aydınlığı 48
8. *Bardo*'lardan Geçen Nedir? 54
9. İki Gerçek 59
10. Eğilimler 64
11. Duygularınızı Hissedin 71
12. Cesaretin İlk Adımı: Kaçınmak 78
13. Cesaretin İkinci Adımı: *Klesha*'lara Olumlu Bakmak 82
14. Kalbin Dönüşümü İçin İki Pratik 87
15. Cesaretin Üçüncü Adımı: Bilinçlenme Yolu Olarak Duygular 90
16. Bilgeliğin Beş Niteliği 94
17. Her Şeyi Olduğu Gibi Deneyimlemek: *Dharmata Bardosu* 104
18. Kutsal Dünyaya Açılmak 111
19. Açık Olmaktan Somut Olmaya: Sonsuz Bir Örüntü 119
20. *Oluş Bardosu*'na Giriş 123
21. En Önemli Tavsiye 137
22. Altı Âlem 141
23. Bir Sonraki Doğuşumuzu Seçmek 150
24. Ölüm ve Ölmek Konusunda Başkalarına Yardım Etmek 158

25. *Bardo*'da Uyanmak 166
Sonuç 169

EK A: *Bardo* Öğretilerinin Tarihçesi 172
EK B: Pratikler 174
Temel Oturma Meditasyonu 174
Açık Farkındalıkla Meditasyon Yapmak 176
Tonglen 177
EK C: Tablolar 180
Dağılma Aşamaları 180
Beş *Buddha* Ailesi 182
Samsara'nın Altı Âlemi 183
İleri Okumalar İçin Öneriler 184
Teşekkürler 186
Pema Chödrön'ün Kitapları 187

GİRİŞ

Buddha'nın, öğrencilerine, kendisinin söylediği her şeyi düşünüp taşınmadan kabul etmemelerini nasihat ettiği herkesçe bilinir. O, insanları dogmaları kabul etmeye değil, hayatı ilk elden deneyimlemeye teşvik etmek ister. "Sözlerime öylece güvenmeyin," demiştir, "öğretilerimi, bir sarrafın altını incelemesi gibi inceleyin." Örneğin, kendi çıkarlarımıza çok fazla odaklanmanın bize acı ve kaygı getireceğini, başkalarına (yabancılara veya bize sıkıntı veren insanlara bile) sevgi ve özen göstermeninse bize neşe ve huzur vereceğini söyler. Bu, kendi tecrübelerimizle doğrulayabileceğimiz bir şeydir. Bu öğretiyi deneyimleyebilir, ikna olana kadar defalarca test edebiliriz.

Bununla birlikte, bu kitapta sunulan öğretilerin farklı bir kategoride olduğunu söyleyebiliriz. Sık sık karşınıza çıkacak olan Tibetçe *bardo* kelimesi, genel olarak ölümümüzden sonra ve bir sonraki hayatımızdan önceki geçiş hâlini ifade eder. Fakat öldükten sonra neler olacağını kendi deneyimimizle nasıl bilebiliriz? Bundan sonra başka bir hayat olacağını nasıl doğrulayabiliriz? Takip eden bölümlerde, parlak renkli ışıkların, kulakları sağır eden seslerin, açgözlü hayaletlerin, sakin ve öfkeli tanrıların açıklamalarını bulacaksınız. Bu tür öğretileri, bir sarrafın altını incelediği gibi incelemek nasıl mümkün olabilir?

Niyetim, sizi Tibetlilerin dünya görüşlerine sorgulamadan inanmaya ve buradaki açıklamaları, öldükten sonra neler

olacağına dair kesin gerçekler olarak kabul etmeye ikna etmek değil. Herhangi bir şeyin kesinlikle "şöyle" veya "böyle" olduğunu söylemek, işin özünü ıskalamak anlamına gelir. Böylesi bir tavrın, Buddha'nın öğretilerinin ruhuna da aykırı olduğunu düşünüyorum. Aynı zamanda, günümüzde yaşayan sezgileri kuvvetli birçok insan, akademik bir konu olarak olmasa bile, hayatlarını iyileştirecek derin bir bilgelik kaynağı olarak *bardo* öğretileri üzerine çalışıyor ve onları ciddiye alıyor. Bu geleneksel öğretileri kendi deneyimlerimize dayandırarak onaylamamız mümkün olmayabilir. Fakat Tibet dünya görüşüne ister inanalım ister inanmayalım, *bardo* öğretilerinin özünü kavrarsak, yalnızca öldükten sonra değil bu yıl, bugün, bu an da onlardan faydalanabiliriz.

Bu öğretiler, *Bardo Tödrol*[1] isimli kadim Tibet metnine dayanır. İngilizceye *The Tibetan Book of the Dead* [*Tibet'in Ölüler Kitabı*] olarak çevrilmiştir fakat tam anlamı "orta (veya ara) evrede işiterek özgürleşme" demektir. *Bardo Tödrol*, vefat edip bu evreye girenlere okunmak içindir. Kitap, ölen kişinin geçireceği çeşitli deneyimleri tarif eder ve bu şekilde, bu hayattan diğerine geçerken yaptığı kafa karıştırıcı seyahatte ölen kişinin yolunu bulmasına yardımcı olacak bir rehber işlevi görür. *Bardo Tödrol*'u işitmenin, kişinin huzurla ölme, huzurlu bir yolculuk yapma ve olumlu bir yeniden doğuş yaşama şansını yükselteceği düşünülür. En iyi ihtimalle, kişi *samsara*'dan, yani ıstırap veren doğum ve ölüm döngüsünden tamamen kurtulacaktır.

Bardo terimi genellikle yaşamlar arasındaki orta evreyle ilişkilendirilse de, kelimenin daha kapsamlı çevirisi basitçe "geçiş" veya "boşluk" anlamına gelir. Ölümümüzden sonra gerçekleşen seyahat böyle bir geçiştir fakat yaşantımızı ya-

1 *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nın Sogyal Rinpoche tarafından yazılan, yorumlanmış ve genişletilmiş versiyonu Türkçede *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı* ismiyle Omega Yayınları tarafından yayımlanmıştır. (En.).

kından incelersek, zaten her zaman bir geçişte olduğumuzu görürüz. Hayatımızın her ânında bir şey biter ve başka bir şey başlar. Bu, ezoterik bir kavram değildir. Dikkatimizi verdiğimizde bu geçişler, bizim için mutlak bir deneyim hâline gelir.

Tibet'in Ölüler Kitabı, altı tane *bardo* sıralar: *mevcut hayat bardosu, rüya bardosu, meditasyon bardosu, ölüm bardosu, dharmata bardosu* ve *oluş bardosu*.

Şu an *mevcut hayat bardosu*'ndayız. İlerleyen sayfalarda vurgulamaya devam edeceğim gibi, bu kitapta meşgul olacağımız nokta *mevcut hayat bardosu* olacak. Bu hayatın nasıl bir *bardo* (sürekli bir değişim evresi) olduğunu anlamaya başlayınca, ne kadar bilinmez olsalar da diğer *bardo*'lardan herhangi biriyle yüzleşmeye hazır olacağız.

Ölüm bardosu, öleceğimizi anladığımızda başlar ve son nefesimize kadar devam eder. Bunun ardından, "fenomenlerin gerçek doğası" anlamına gelen *dharmata bardosu* gelir. Son olarak, sonraki hayatımıza geçiş evremiz olan *oluş bardosu* vardır. Bu kitapta bu üç *bardo*'dan detaylı olarak bahsedeceğim ve onları, hayatımız boyunca aşina olduğumuz deneyimlerle ilişkilendireceğim.

Bundan sonrası için isteğim, inançlarınız ne olursa olsun, bu öğretileri anlamlı ve faydalı bulacağınız şekilde yazmaktır. Aynı zamanda, öğretmenim Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin de sık sık söylediği gibi, "yeni fikirlere yönelik açıklığınızı" bu öğretilerin daha az bilinen taraflarına yönlendirmeniz için size cesaret vermek isterim. Zihnimin ve kalbimin kuşkuyla değil de merakla dolu olduğu zamanlarda kişisel gelişimimin daha da hızlandığını her zaman fark etmişimdir; bu kitabı okurken sizin de *benzer bir yaklaşım geliştireceğinizi* umuyorum.

Mevcut hayatımızda süregiden dönüşüm akışlarını nasıl yönlendireceğimizi öğrenebilirsek, dünya görüşümüz ne olursa olsun, kendimizi ölüme ve ardından geleceklere hazır-

layabiliriz. Chögyam Trungpa Rinpoche başta olmak üzere tüm öğretmenlerim bunun nasıl yapılacağı konusunda bana birçok bilgi verdiler. Bu *bardo* öğretilerini uygulamanın ölüm konusundaki korkumu ve endişemi yok ettiğini deneyimleyerek öğrendim. Fakat daha da önemlisi, bu eğitim kendimi daha canlı, daha açık hissetmemi ve gündelik yaşam deneyimlerimde daha cesur olmamı sağladı. Bu öğretileri ve faydalarını size aktarmak istememin sebebi budur.

1

Doğumun ve Ölümün Mükemmel Akışı

Bu kitap, ölüm korkusu hakkındadır. Daha doğrusu, bu kitabın ileri sürdüğü soru şudur: En temel korkumuzla, ölüm korkusuyla nasıl ilişki kurabiliriz? Bazı insanlar ölüm düşüncesini zihinlerinden atar ve sanki sonsuza kadar yaşayacakmış gibi davranırlar. Bazıları ise, ölüm onlara göre hiçlik demek olduğundan, önemli olan tek şeyin hayat olduğunu söylerler kendilerine. İnsanların bir kısmı da sağlıkları ve güvenlikleri konusunda takıntılı hâle gelir ve hayatlarını, kaçınılmaz olanı mümkünse uzun yıllar boyunca uzak tutmak üzerine kurarlar. İnsanların, ölümün kaçınılmazlığına ve bunun sebep olabileceği korkulara kendilerini tamamen açıp hayatlarını buna göre yaşadıklarına daha az rastlanır.

Kendilerini bu şekilde açanların, hayata daha fazla bağlandıklarını ve sahip oldukları şeylere daha fazla şükrettiklerini gördüm. Bunu yapan insanlar kendi dramlarına daha az kapılırlar, başka insanlar ve bütün olarak gezegen üzerinde daha faydalı etkiler yaratırlar. Öğretmenlerim ve dünyanın her yerindeki spiritüel öğretilerin bilgeleri, bu insanlara da-

hildir. Bununla birlikte, ölümü reddetmeyen ve fazla kafasına takmayan, bunun yerine, bir gün bu dünyadan kesinlikle göçecekleri bilgisiyle uyum içinde yaşayan pek çok sıradan insan da var.

Birkaç yıl önce New York, Rhinebeck'teki Omega Institute'ta bu konuyla ilgili bir seminer verdim. Katılımcılardan biri, ölüm ve ölmek hakkında konuşacağımı ilk duyduğunda tepkisinin, "Can sıkıcı!" demek olduğunu bana itiraf etti. Fakat seminerin sonunda, bunun insanın yaşamını değiştirecek türde bir konu olduğunu anladı. Bu öğretileri paylaşarak ölümü daha iyi kavramanıza ve ölüm konusunda daha rahat olmanıza, önceden sizi korkutan şeyle daha uyum içinde yaşayabilmenize, "Can sıkıcı!" demekten idrak etmeye geçebilmenize yardımcı olmayı umuyorum.

Konuyla yakından ilgili ikinci arzum, ölüm fikrine açık olmanızın hayata açılmanıza yardımcı olmasıdır. Sonraki sayfalarda tekrar edeceğim gibi, ölüm yalnızca hayatınızın sonunda gerçekleşen bir şey değildir. Ölüm her an gerçekleşir. Doğum ve ölüm, doğum ve ölüm diye giden mükemmel bir akışta yaşarız. Bir deneyimin sonu, bir sonraki deneyimin başlangıcıdır ve o da hızla kendi sonuna gelip yeni bir başlangıcı doğurur. Durmaksızın akan bir nehir gibidir bu.

Genellikle yaşantımızı şu veya bu şekilde sağlamlaştırmaya çalışarak bu akışa karşı koyarız. Tutunacak bir şey, herhangi bir şey bulmaya çalışırız. Burada yapılması gereken şey, rahatlamak ve bırakmaktır. Buradaki ders de kendimizi bu daimi akışın içinde var olmaya alıştırmaktır. Ölüm ve hayat konusundaki korkularımızı yönetmenin ve yok olup gitmelerine izin vermenin yolu budur. Bunun garantisi yoktur; gerçekleşmezse ya da istediğinizden daha uzun sürerse paranızı geri isteyemezsiniz. Fakat ben bir süredir yavaşça bu doğrultuda hareket ediyorum ve bunu sizin de yapabileceğinizi düşünüyorum.

İzlediğim Budist Mahayana öğretisinde, herhangi bir derse, pratiğe ya da başka bir olumlu etkinliğe, onun en yüksek hedefini düşünerek başlamak âdettendir. Örneğin, doğum ve ölüm akışıyla dost olmanın yakın çevremize, hayatımızdaki ve hatta bunun ötesindeki insanlara sağlayacağı faydayı düşünebiliriz. Yaşam ve ölüm konusunda gittikçe artan rahatlığımızın, karşılaştığımız her şeyi nasıl olumlu etkileyeceğini düşünebiliriz.

Dünyamızın birbirine nasıl bağlı olduğuna dair bir örnek, kaos kuramcılarının, Amazon'da kanat çırpan bir kelebeğin Avrupa'daki hava durumunu etkilediğini söylemeleridir. Benzer bir şekilde, ruh hâlimiz dünyayı etkiler. Çevremizdeki insanları nasıl etkilediğini biliyoruz. Birine kaşlarınızı çatarak bakarsanız, büyük ihtimalle o da başka birine kaşlarını çatarak bakacaktır. Şayet insanlara gülümserseniz, onların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlarsınız ve büyük ihtimalle onlar da başkalarına gülümserler. Benzer şekilde, siz hayatın geçiciliği ve ölümün kaçınılmazlığı konusunda daha rahat oldukça, bu rahatlık başkalarına da yansıyacaktır.

Kendimize veya başkalarına gösterdiğimiz her türlü pozitif enerji, dalga dalga büyüyen (ne kadar genişleyeceğini kim bilir?) bir sevgi ve şefkat atmosferi yaratır. Bunu aklımızda tutarsak, bu ölüm araştırmasını en iyi benliğimizle, hemcinslerimizin korkularına ve acılarına karşı hassas olan ve yardım etmek isteyen benliğimizle yapabiliriz. Bu arzuyu desteklemek için *bardo*'ya yapacağımız bu özel yolculuğu, sıkıntıları olan en azından bir başka kişinin iyiliğine adayabiliriz. Birkaç kişinin ismini yazarak başlayabilir ve zamanla daha fazlasını ekleyebilirsiniz. Sonunda, elinizde sayfalar uzunluğunda bir listeniz olabilir.

Bu gezegendeki milyarlarca insanın bakıma ve desteğe ihtiyacı var. Gösterdiğimiz ilerlemenin, bu insanlara ihtiyaçları olan yardımın küçük bir parçasını ulaştırmasını dileyebiliriz.

Çok az sayıda insana doğrudan yardım ediyor olabiliriz fakat arzularımıza herkesi dahil edebiliriz.

Motivasyonumuzu bu şekilde belirlemek, "*bodhichitta* oluşturmak", yani şefkatin özü ya da Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin söylediği gibi "bilinçlenme zihniyeti" olarak bilinir. Yalnızca kendimize değil bütün dünyaya yardım etmek için kendimizi Dharma'da eğitebiliriz.

2

Sürekli Değişim

Bazı insanlar bilincin ölüm ânında son bulduğuna inanır. Bazıları da devam ettiğine. Bununla birlikte, şu anki hayatımız boyunca her şeyin mutlak surette devam ettiği konusunda herkes hemfikir olabilir. Her şey devam ederken sürekli değişir. Her şey daima son bulur ve her şey daima vücut bulur. Sürekli bir ölüm ve yenilenme, ölüm ve yenilenme süreci vardır. Her canlının yaşadığı bu deneyim, "geçicilik" olarak bilinir.

Buddha, geçiciliğin, spiritüel yoldaki en önemli tefekkürlerden biri olduğunu vurgular. "Tüm ayak izleri içerisinde, en çok filin bıraktığı izler göze çarpar," der. "Aynı şekilde, tüm meditasyon konuları içinde de geçicilik düşüncesi emsalsizdir."

Geçicilik üzerine derinlemesine düşünmek, *bardo* öğretilerine ve ölüm konusundaki tüm öğretilere girmek için mükemmel bir yoldur. Çünkü çok daha zor konularla kıyaslandığında, sürekli değişimi görmek ve anlamak kolaydır. Mevsimler değişir, günler değişir, günün saatleri değişir. Biz kendimiz de daima değişir ve bir andan diğerine birçok değişim deneyim-

leriz. Bunlar çevremizde ve içimizde yedi gün yirmi dört saat yaşanır, bir an bile durmaz.

Yine de, nedense, olup bitenleri tam olarak değerlendiremeyiz. Her şey aslında olduğundan daha sabitmiş gibi davranma eğilimindeyiz. Hayatın hep şu an olduğu gibi kalacağı yanılsaması içindeyiz. Bununla ilgili son dönemdeki en güçlü örnek, koronavirüs pandemisiydi. Dünyanın belli bir şekilde sürüp gideceğinden emindik ama sonra her şey aniden, asla hayal etmediğimiz bir şekilde tersyüz oldu.

Hayatımız boyunca değişimle ilgili deneyimler yaşadığımız hâlde, içimizdeki bir şey istikrar konusunda ısrar etmekten asla vazgeçmez. Daha iyi yönde bir değişim bile olsa, herhangi bir değişimde kendimizi biraz huzursuz hissederiz çünkü bu değişim, hayat konusunda bilinçaltımızda yatan belirsizliği ortaya çıkarıyormuş gibi gelir bize. Her şeyin daima geçişte olduğunu açıkça görmek yerine sağlam bir zemine sahip olduğumuzu düşünmeyi tercih ederiz. Her şeyi olduğu gibi kabul etmek yerine aralıksız değişim gerçeğini inkâr etmeyi tercih ederiz.

Kalıcılık hissine tutunmak, duygu durumlarımızda da yaşanır. Kendimizi ister iyi ister kötü, ister mutlu ister üzgün, ister iyimser ister kötümser hissedelim, duyguların geçici olduğunu unutmaya meyilliyiz. Âdeta her şeyin değişim içinde olduğunu hatırlamaktan bizi alıkoyan bir mekanizma vardır. O anki kaygı ya da coşku hâlimiz, hayatımızın olağan hâli gibi görünür. Mutlu olduğumuz zaman, iyi duygular solup gittiğinde hayal kırıklığı yaşarız; mutsuzken ise nahoş duygularımıza takılıp kalırız. Yani kendimizi ister iyi ister kötü hissedelim, kalıcılıkla ilgili yanılsamamız sorunlara yol açar.

Buddha üç acı türünü öğretirken, geçiciliği kabullenmekte çektiğimiz güçlükten bahseder. Birinci türe "acı çekmenin acısı" der. Bu; savaşın, açlığın, dehşet verici ortamların, tacizin, ihmalin, trajik kayıpların ya da bir dizi zorlu hastalığın aşikâr

ıstırabıdır. "Acı" ya da "ıstırap"tan bahsederken genellikle düşündüğümüz şey bu tür acıdır. Bu durumda olan insanlar ve hayvanlar, neredeyse hiç ara vermeden bir ıstıraptan diğerine geçerler.

Bazı kişiler acı çekmenin aşikâr acısını deneyimlemeyecek kadar şanslıdır. Başkalarının yaşadıklarıyla kıyaslandığında, şu anda işler oldukça iyidir. Yine de hiçbir şeyin kalıcı olmadığı gerçeğinden kaynaklanan acımız vardır. Hazzı deneyimleriz ama yerini hayal kırıklığı alır. Tamamlanmışlığı deneyimleriz fakat yerini can sıkıntısı alır. Memnuniyeti deneyimleriz fakat yerini huzursuzluk alır. Bu dönüşüm ve uyandırdığı tüm umutlarla korkular, büyük bir acı kaynağıdır.

Buddha'nın "değişimin acısı" dediği ikinci tür acı, istediğimiz her şeyi aslında hiçbir zaman elde edemeyeceğimize dair can yakıcı bir bilgi olarak bilinçaltımızda gizlenmiştir. Hayatımızın istediğimiz gibi kesinlik içinde olmasını asla sağlayamayız. Kendimizi daima iyi hissedeceğimiz bir duruma hiçbir zaman ulaşamayız. Bazen kendimizi rahat ve memnun hissedebiliriz fakat bir defasında kızımın belirttiği gibi, "Sorun da budur." Çünkü işler bizim için yeterli bir süre boyunca iyi gittiğinde, her zaman böyle gideceğine dair sahte bir ümide kapılırız. "Eğer her şeyi doğru yaparsam, her zaman kendimi harika hissedebilirim!" diye düşünürüz. Madde kullanımı ve tüm diğer bağımlılıklarımızın arkasında bu duygunun olduğunu düşünüyorum. Bağımlılığın altında yatan, zevk ve rahatlığın kalıcı olacağı hayalidir.

Dünyadaki tüm dinler ve bilgelik gelenekleri, kendimizi kalıcı olmayan şeylere adayarak mutluluğa ulaşmaya çalışmanın anlamsızlığından bahseder. Bu tür öğretileri duyduğumuzda şaşırmayız ve bir süreliğine bunlara ikna olduğumuzu bile hissedebiliriz. Hatta böyle nafile bir yöntemle mutluluğa ulaşmaya çalışmanın saçma olduğunu düşünmeye bile başlayabiliriz. Fakat istediğimiz yeni bir şeyi düşünmeye başlar

başlamaz, bütün bilgelik uçup gitme eğilimindedir. Sonrasında ise geçiciliğin, istediğimiz o yepyeni şeyin tadını kaçırması sadece an meselesidir. Ona sahip olduğumuzun hemen ertesi günü başına bir şey gelmese bile, aldığımız zevk çok uzak olmayan bir gelecekte solup gidecektir.

Âşık olmak buna klasik bir örnektir. Başlangıçta, olabilecek en yüksek mutluluktur ancak bir noktadan sonra kolayca en büyük hayal kırıklığına dönüşebilir. Sarhoşluk geçtiğinde, şayet âşıklar birlikte olmaya devam etmek isterlerse, hayal kırıklıklarının üstesinden gelmeleri ve ilişkilerini derinleştirmeleri gerekir. Pek çok çift bu geçişi güzelce yapmayı başarır ama yine de birbirine âşık olan iki kişinin ilk baştaki mutlak hazzı bitmiştir.

Üçüncü acı türü, "her yanı kuşatan acı" olarak bilinir ve ilk ikisinden daha derin, daha gizli bir seviyede yaşanır. Bu, hayatın aslında olduğu şeye karşı direncimizin verdiği daimi rahatsızlıktan kaynaklanır. Güvenecek sağlam bir zemin isteriz fakat bu mümkün değildir. Gerçeklik asla, bir an bile sabit kalmaz. Çok yakından incelediğimizde, en istikrarlı görünen şeylerin bile sürekli değiştiğini görürüz. Her şey hareket hâlindedir ve hangi yöne gittiklerini asla bilemeyiz. Dağlar ve kayalar bile tahmin edilemez şekilde hareket edip değişiyorsa, herhangi bir şeyde nasıl güvence bulabiliriz? Sürekli zeminsizlik ve güvensizlik duygusu hayatımızın her ânını sessizce kuşatır. Acı çekmenin acısı ve değişimin acısının altında yatan gizli huzursuzluk budur.

Yine âşık olma örneğini ele alabiliriz. Heyecanın büyük kısmı, bu yeni aşkın hayatımıza getirdiği yeniliktir. Bütün dünyamız tazelenmiş gibidir. Fakat zaman geçerken her şeyin tam olarak hoşumuza gittiği gibi kalmasını istemeye başlarız. İşte bu noktada her yanı kuşatan acı boy gösterir ve balayı evresi sona erer. Tazelik hissi yavaş yavaş kaybolurken, âşıklar bazı şeyleri, örneğin sevdikleri kişinin ne kadar cimri

veya aşırı eleştirel olduğunu fark etmeye başlarlar. Bir şekilde perde kalkar ve yalnızca kendileri gibi olduklarında birbirlerini rahatsız edici bulmaya başlarlar. Bundan sonra genelde yaşanan, âşıkların birbirlerini geliştirmeye, şekillendirmeye çalışmaya başlamasıdır. Fakat bu yaklaşım, durumu daha da kötüleştirir. İlişkilerin gerçekten yürümesinin tek yolu, partnerlerin her şeyi oluruna bırakması ve birbirlerini oldukları gibi idare etmeleridir. Bu da hayatı istedikleri gibi değil, olduğu gibi kabul etmeye karşı genel dirençlerinin biraz da olsa üstesinden gelmeleri anlamına gelir.

İnsanların, "Merak etme, her şey yoluna girecek," dediğini sık sık duyarız. Ben bunu her zaman, işlerin eninde sonunda *istediğimiz* gibi sonuçlanacağına dair bizi ikna etme teşebbüsü olarak görürüm. Fakat çoğu zaman istediğimizi elde edemeyiz ve elde etsek bile yaşadığımız memnuniyet sadece geçicidir. Ve çoğu zaman *istemediğimiz* şeyi elde ederiz. Ah, hayatın kararsızlığı!

Trungpa Rinpoche'nin bu konuda bir sözü vardır: "Başarıya güvenme. Gerçekliğe güven." İşlerin istediğimiz gibi olacağına inanmak, "başarıya güvenmek"tir; kendi şartlarımıza göre başarıya. Fakat kendi tecrübelerimizden, bu başarıya güvenilmeyeceğini gayet iyi biliriz. İşler bazen istediğimiz şekilde gelişir, bazen de gelişmez. "Gerçekliğe güvenmek", çok daha açık ve rahat bir düşünce yapısıdır. Gerçeklik öyle ya da böyle vuku bulacaktır. Ona güvenebiliriz. Aslında son derece derin ve aynı zamanda tamamen açıktır. "Gerçeklik" her şeyin olduğu gibi, umutlarımızdan ve korkularımızdan azade olması demektir. Bunun böyle olduğunu bildiğimizde, başvurduğumuz işi alamadığımızda, bir partner bulamadığımızda, hastalandığımızda kendimize karşı kin gütmenin aksine, zevke ve acıya, başarıya ve hataya açık olabiliriz. Bu radikal bir yaklaşımdır; olaylara karşı alışılagelmiş bakışımızın tamamen zıddıdır. Hem istenene hem de istenmeyene açık olabi-

liriz. Tıpkı havanın değişeceği gibi onların da değişeceğini biliriz. Tıpkı iyi hava ve kötü hava gibi, başarı ve başarısızlık da hayatın aynı derecede parçalarıdır.

Her şeyin belirsiz olduğu, neler olacağını asla bilemeyeceğimiz, hayatımızın yazılmamış olduğu ve biz ilerledikçe önümüze serileceği, bunu kontrol etmek için de yapabileceğimiz çok az şey olduğu gerçeğine karşı sürekli devam eden mücadelemiz, her yanı kuşatan acıdır. Bu mücadeleyi hayatımızın arka planında ısrarcı bir kaygı uğultusu olarak deneyimleriz. Tüm bunların sebebi, her şeyin geçici olduğu gerçeğidir. Evrendeki her şey değişim hâlindedir. Üzerinde yürüdüğümüz sert zemin anbean değişir.

Bununla birlikte, Thich Nhat Hanh'ın söylediği gibi, "Acı çekmemize neden olan geçicilik değildir. Acı çekmemizin sebebi, öyle olmadıkları hâlde şeylerin kalıcı olmasını istememizdir." Gerçekliğe direnmeye devam edebiliriz ya da her şeyi yeni bir yöntemle algılamayı, hayatımızı hareketli, canlı, muhteşem bir macera olarak görmeyi öğrenebiliriz. O zaman, sevdiğimiz kişinin mükemmel olduğunu düşünsek de düşünmesek de, her ânın tazeliğiyle gerçek anlamda temas hâlinde oluruz. Şayet sürekli değişimi bu şekilde kucaklayabilirsek, kaygı uğultusunun giderek azaldığını ve yavaş yavaş yok olduğunu fark ederiz.

3

Geçip Giden Anılar

Rehberlik ettiğim bazı inzivalar sırasında, sabahları şu ilahiyi söyleriz: "Kayan bir yıldız, görsel bir kusur, bir mum alevi, bir göz yanılması, bir çiy tanesi, bir su kabarcığı, bir rüya, şimşek, bir bulut gibi: Şartlandırılmış *dharma*'ları böyle gör." Bu sözün amacı, geçiciliğin zihinlerimize kazınması, böylece hayatlarımızdaki varlığına alışabilmemizdir; bu şekilde onunla dost olmayı öğrenebiliriz. "Şartlandırılmış *dharma*'lar", var olan her şey demektir: Başlayan, değişim sürecinde olan ve belli bir noktada bitecek olan her şey; başka bir deyişle tüm fenomenler. Güneşin altındaki her şey, bir çiy damlasının ya da çakan şimşeğin geçici niteliğine sahiptir. İnzivalarda insanlardan bu ilahiyi ezberlemelerini isterim, böylece kendi kendilerine söyleyebilir, etrafta dolaşırken ve evlerine döndüklerinde üzerine düşünebilirler.

Her şeyin geçici doğasını ve her ânın yeniliğini fark etmek, zaten bir geçiş evresinde, bir ara evrede ("bardo" dediğimiz) olduğumuzu fark etmeye eştir. Birkaç yıl önce, büyük hayranı olduğum Tibetli öğretmen Anam Thubten Rinpoche ile öğle yemeği yiyordum. Yanımda *bardo* hakkında upuzun bir soru

listesi ile *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nda bu konuyla ilgili yazılanları getirmiştim. Ona sorularımı sorarken bir noktada bana, "Biliyorsun Ani Pema, bizler hep *bardo*'dayız," dedi. Bu görüşün Trungpa Rinpoche tarafından ifade edildiğini duymuştum fakat Anam Thubten'in açıklamasını duymak istiyordum, bu yüzden, "Peki, Rinpoche, sen ve ben burada oturmuş öğle yemeği yiyoruz. Bu nasıl *bardo*?" diye sordum.

Bunu başka bir yerde yazmıştım fakat Rinpoche'nin cevabı bende öyle bir etki uyandırdı ki tekrar etmeye değer olduğunu düşünüyorum. "Bu sabah," dedi Rinpoche, "arkadaşımla birlikte kaligrafi malzemeleri almak için bir hobi mağazasına gittik. Biraz mürekkep, fırça ve kâğıt aldık. Şu an o deneyim bir ömür önceymiş, sanki kendi başına bir ömürmüş gibi geliyor. Tıpkı doğmak gibi bir başlangıcı vardı. Bir süre devam etti ve farklı evrelerden geçti: mağazada etrafa bakınmak, malzemeleri seçmek, aldıklarımızın parasını ödemek. Derken arkadaşımla ayrıldık ve o ömür sona erdi. Artık onların hepsi sadece bir anı ve ben burada seninle öğle yemeği yiyor, başka bir ömrün tadını çıkarıyorum. Yakında bu ömür de sona edecek ve başka bir anıya dönüşecek. Bu başlangıçlar ve sonlar, doğumlar ve ölümler süreci asla bitmeyecek. Hiç durmadan, sonsuza kadar devam edecek."

Bizler hep bir *bardo*'dayız çünkü geçicilik asla ara vermez. Geçiş hâlinde olmadığımız tek bir an bile yoktur ve ister inanın ister inanmayın ama bu iyi bir haber. Hayatınızın, içinde bulunduğunuz benzersiz ânını oluşturan elementlerin hepsi bir noktada var oldu; yakında bu elementler dağılacak ve bu deneyim sona erecek. Şu an koltuğunuzda oturmuş bu kitabı okuyor ya da araba sürerken sesli kitap olarak dinliyor olabilirsiniz. Her neredeyseniz, ışığın kendine özgü bir niteliği vardır. Belirli kokular alır ve arka planda belirli sesler duyarsınız. Bir saat önce muhtemelen tamamen farklı, şu an yalnızca kısmen hatırlayabildiğiniz bir şey yapıyordunuz. Bundan

bir saat sonra şu anki deneyiminiz de bir anı olacak. Bizler geçmiş ile gelecek, daha önce yaşananların anısı ile yakında gerçekleşecek ve aynı şekilde anıya dönüşecek şeyler arasında, hep bir ara evredeyiz.

O gün Anam Thubten ile yediğim öğle yemeği bir daha asla yaşanmayacak. Onunla aynı yerde başka bir öğle yemeği yesem, aynı yemekleri söylesek ve aynı konuları konuşsak bile, bir önceki seferde yaşananları asla tekrar yaratamayacağız. O an sonsuza dek kayboldu.

Daimi olan değişim üzerine düşünmek etkili bir deneyimdir. Kendimizi üzgün ya da korkmuş hissedebiliriz. Bazen uzun bir inzivaya çekildiğimde ve her gün aşağı yukarı aynı şeyleri yaptığımda, birdenbire şunu fark ederim: "Yine mi pazar günü geldi? Bu nasıl mümkün olabilir? Daha dün pazardı!" Zamanın yavaşlamasını isterim. Onun geçme hızı nefesimi keser. Bu his özellikle yaş aldıkça güçlendi. Çocukluğumu düşünüyorum da, yazlar ne kadar uzundu! Şimdi göz açıp kapayıncaya kadar geçiyor. Bu hissin içimize işlemesine izin vermek iyidir. Bu savunmasız, hassas duyguların hissedilmesi ve onlara izin verilmesi gerekiyor.

Zamanın geçip gittiğini ve tüm deneyimlerimizin silikleştiğini düşündüğümüzde kendimizi üzgün veya endişeli hissetmemiz doğaldır. Trungpa Rinpoche'nin çağrışım yapan sözleriyle, tüm deneyimlerimiz "geçen anılar"dır. Ölümün ve kaybın sürekli olarak gerçekleştiğini fark etmek çok üzücü olabilir. Her zaman bir boşlukta olduğumuzu fark etmek, kendimizi güçsüz hissetmemize neden olabilir. Fakat bu duygular, yanlış bir şeyin işareti değildir. Onları uzaklaştırmak zorunda değiliz. Onları olumsuz olarak etiketlemek ya da herhangi bir şekilde reddetmek zorunda değiliz. Aksine, geçicilik konusundaki acı verici duygularımıza karşı açıkyüreklilik geliştirebiliriz. Bu duygulardan hoşlanmayı, onları merak etmeyi, savunmasızlığın bize neler sunabileceğini görmeyi

öğrenebiliriz. Bu korkunun içinde, bu hüznün içinde bizim merhametli bir kalbimiz, sınırsız bilgeliğimiz ve her biri kendi *bardo*'larından geçen bu gezegendeki diğer tüm canlılarla bağlantımız vardır. Geçici deneyimimizi ve onun akla getirdiği fâniliği düşündüğümüzde, daha cesur hâlimize, en derin özümüze ulaşabiliriz.

Gambo Abbey'de *bardo* inzivasındaki öğrencilerden birinin, bu tür kederler ve huzursuzluklarla baş etmek için etkili ve cüretkâr bir yöntemi vardı. "Boşlukta olmak rahatsız edicidir," demişti. "Olmak istediğin yer orası değilmiş gibi gelir. Ama ben, olmak istediğin yerin tam da orası olduğunu düşünüyorum. Orada kalmak için bir yol bulmak istersin ve bu da epeyce cesaret, niyet ve kararlılık gerektirir."

Bana göre öğrencinin söyledikleri, geçiciliği kucaklamak eğitiminin ruhunu yansıtıyor. Kederimizi bir sorun olarak görmek yerine, ona önemli bir noktada olduğumuzun işareti olarak bakabiliriz. Zeminsizlikten[2] hoşlanmamamızdan kaynaklanan ruh hâlini veya niteliğini anlamaya başlıyoruz. Hayatın sürekli akışına karşı direncimizi doğrudan hissediyoruz.

Şayet kendimizi bu akışta kalmaya alıştırmaya devam edersek, yavaş yavaş kedere dayanabilecek kadar güçlü olduğumuza dair bir güven geliştiririz. "Başarı" umudu yerine gerçekliğe güvenmeyi yavaş yavaş öğreniriz. Bu bir eğitim meselesidir, bir kası günden güne geliştirmektir. Varlığımızı bu yeni yaklaşıma alıştırmak, olan her şeyi (istenen ya da istenmeyen, sağlık ya da hastalık, hayat ya da ölüm) neşe ve zarafetle karşılamamızı sağlayacaktır.

---

2 İng. "groundlessness" sözcüğü, hem fiziksel dünyadaki zemini kaybetmeye hem de kişinin hayatının içerisinde kalıcı ve sabit bildiği şeylerin bir anda ortadan kalkmasına referans vererek kullanıldığı için, bu kitap boyunca "zeminsizlik" olarak çevrilmiştir. (En.)

4

Nasıl Yaşarsak Öyle Ölürüz

Arkadaşım Judith otuzlu yaşlarında, evli ve iki küçük çocuk sahibiydi; ölümcül bir kanser türüne yakalanması çok üzücüydü. Başta, öleceğini anlamanın klasik ilk aşamalarından geçti: inkâr, öfke, vs. Sonra aile Colorado'ya, Judith'in büyüdüğü yere yakın, küçük bir kasabaya taşınmaya karar verdi. Bir ev kiraladılar, bütün aile ve yakın bir arkadaşı Judith'in yanında kalıp ona destek olmak için işlerinden izin aldı. Çocuklar okula gitmeye devam etti fakat bunun dışında asıl odak noktaları anneleriydi. Hepsi ölüm konusunda rahat rahat konuşuyordu. Neyse ki Judith'in, öleceği gerçeğine alışmak için zamanı vardı. *Bardo* öğretilerini okuyup düşündü ve ölümün evrelerine, ölümün her an gerçekleştiği fikrine aşina olmaya başladı. Zaman geçtikte giderek daha mutlu oldu. "Hiç mantıklı değil," dedi. "Küçük çocuklarım burada oynuyorlar ve ben inanılmaz mutluyum."

Hastalığı ilerledikçe ciğerleri sıvıyla dolmaya başladı ve yatar bir koltukta uyumak zorunda kaldı. Bir sabah tamamen rahatlamış hâlde koltukta uzanıyordu, yanında kocası ve arkadaşı vardı. Aniden ağzını işaret etti. Su isteyip istemediği-

ni sordular ama Judith başını iki yana salladı. Birkaç tahmin yürüttükten sonra kocası, "Konuşamadığını mı söylemek istiyorsun?" dedi. Judith başını yukarı aşağı salladı. Sonra gözlerini işaret etti. Yine birkaç tahmin yürüttükten sonra göremediğini anladılar. Kocası hemen doktor çağırdı. Oysaki Judith öylece yatıyordu, mutluydu ve gülümsüyordu, olabildiğince sakindi. Öleceğini biliyordu ve göçüp gitti. Geçiciliğin ortaya çıkmasına hiç direnmeden izin verebildi. Hastalanmadan önce kimse onun, bu ateşli, kızıl saçlı, sivri dilli genç kadının bu kadar kolayca göçüp gideceğini hayal edemezdi. Ama sonunda zarifçe bunun üstesinden geldi. Ben de öyle ölmek isterim.

Birden fazla insanın ölüm ânında yanında bulunduysanız, sonun her insan için ne kadar farklı olabileceğini biliyorsunuzdur. Kendini mutlulukla bırakan, hiç mücadele etmeyen insanlara şahit oldum; tıpkı Judith'in yaptığı gibi. Bu insanlar kendilerini akışa bırakabiliyorlardı. Aynı zamanda son dakikaya kadar direnen, neredeyse bütün süreç boyunca çığlıklar atan insanlarla da birlikte oldum. İkincisi, benim için korkutucu bir deneyimdi. O durumu görmek, "Hazırlanmak için şu an yapabileceğim bir şey varsa yapmak istiyorum," diye düşünmeme neden oldu.

Öldükten sonra neler olacağını kesin olarak söyleyemem fakat birileri beni karanlık bir çukura itiyormuş gibi ölmek istemediğimden kesinlikle eminim. Bu yüzden, kaçınılmaz ölümümden önce kendimi hazırlamak için yıllarca epey çaba sarf ettim. Yeniden doğma fikri bana mantıklı geliyor ve insanlar buna inanıp inanmadığımı sorduklarında inandığımı söylüyorum. Fakat şunu da eklemek isterim: "Yeniden doğma düşüncesinin doğru olmadığı ortaya çıkarsa, buna da hazırım."

Gerçi hazır olduğumuzu düşünebiliriz ama vakti gelene kadar asla bilemeyiz. Birkaç yıl önce çeşitli korkutucu durumlarda ne yapacağımı görmek için bir sanal gerçeklik tes-

tinden geçtim. Uçma konusunda iyiydim. Sürüngenler ve örümcekler konusunda idare ederdim. Fakat bir simülasyon vardı ki asansörle kırk kat kadar çıkıyorsunuz, kapılar açılıyor ve adımınızı atıp geniş bir tahtanın üzerine çıkıyorsunuz. Bir süre tahtanın üstünde yürümeniz ve sonra atlamanız gerekiyor. Simülasyonun dışında, bir üniversitedeki küçük bir odada, sapasağlam bir döşemenin üzerinde duruyordum. Fakat avuçlarım öyle çok terliyordu ki kullanmam gereken kumandaları zar zor tutuyordum. Sanki gerçekten kırk kat yukarıdaymışım gibi milim milim hareket ettim ve atlamam gereken yere geldiğimde donup kaldım. Utanç verici derecede uzun bir süreden sonra atlamayı başarabildim, ki gerçekte yerden iki santim yükseklikteydim.

Şimdi geri dönüp tekrar o tahtanın üzerinde yürümek isterdim; ilk seferinde çok eğlenceli bir deneyim olduğundan değil, beni ölüme hazırlayabileceğinden. İkinci kez bunu yaptığımda kendime şöyle derdim: "Yerden en fazla iki santim yüksektesin. Yerden kırk kat yukarıdaymış gibi görünsen ve aşağıdaki arabalar minicik olsa da atladığında hiçbir şey olmayacak. Bu faydalı bir yüzleşme. Şu an hissettiğin zeminsizlik duygusu, öleceğin zaman hissedeceğine benziyor. Şimdiden alışsan iyi olur."

Belirsizlikten, güvensizlikten ve zeminsizlikten hoşlanmayız. Savunmasız ve kusurlu olmak istemeyiz. Bu duygular bizi huzursuz eder ve onlardan kaçınmak için elimizden geleni yaparız. Fakat bu ruh hâlleri, açık açık değilse bile sinsice, arka planda her zaman bizimledir. Bir dereceye kadar, her zaman kırk kat yukarıdaki bir tahtanın üstünde olduğumuzu hissederiz. Buddha'nın tarif ettiği her yanı kuşatan acı, işte budur.

Hayatımızın çeşitli noktalarında zeminsizliği güçlü bir şekilde deneyimleriz. Yeni bir yere taşınırız, çocuklarımız evden ayrılır ya da aniden kötü haberler alırız veya bir sel,

kasırga ya da yangın, birkaç saat içinde bütün hayatımızı yok eder. Ya da vatanımızdan kaçmak zorunda kalırız, tıpkı bir zamanlar Tibetlilerin ve günümüzde sayısız insanın yaptığı gibi. Yanımıza sadece taşıyabileceğimiz şeyleri alarak, hatta belki o kadarı bile olmadan, mülteci oluruz. Bazen bu tamamen beklenmedik bir şeydir. Durup dururken evimizi, ülkemizi, âdet ve geleneklerimizi kaybederiz. Peki, sonra ne olur? Hayat devam eder ve kendimizi yeni bir yerde, son derece savunmasız bir hâlde buluruz.

Yaşadığım en yoğun zeminsizlik deneyimi, bugünlerde birçok insanın başına gelenlerle kıyaslayınca oldukça önemsizdi. Yine de bildiğim hayat elimden alınıvermişti. Uzun yıllar önce, kocam aniden benden ayrılacağını söylediği zaman olmuştu bu. Bir an uzun yıllardır süren bir evliliğim varken, bir an sonra yoktu. Bir süre için ne yapacağımı şaşırdım ve kim olduğumu bilemedim. Bu hikâyeyi defalarca anlattım çünkü bir bakıma, beni spiritüel yola sokan hayatımdaki dönüm noktası buydu. Her şeyin eskisi gibi olmasını ne kadar çok istesem de, bana büyük bir hediye verildiği içime doğmuştu.

Kendimi berbat hissetmeme karşın, kendi kendime bunun aslında hayatımın fırsatı olduğunu söyleyip duruyordum. Sahip olduğum bazı şeyler yok olup beni her şeyin gerçekleşebileceği ve istediğim her yöne gidebileceğim verimli, son derece anlamlı bir yerde bıraktı. Âdeta tekrar yirmi yaşına, insanın dünyadaki tüm ihtimaller önünde seriliymiş gibi hissettiği zamana dönmek gibiydi. Elbette, sınırsız ihtimaller duygusu ve bilindik olana dönme konusundaki yoğun istek arasında bir süre bocaladım. Fakat benim durumumda geriye dönme imkânı yoktu. Tek seçeneğim ileri, toplayabildiğim bütün cesaretimle birlikte bilinmeyene doğru gitmekti.

Ani ve şok edici geçişler dünyamızı altüst edebilir fakat zeminsizlikle ilgili hiçbir deneyim, kendi hayatımızın sona

ermesi kadar güçlü ve sarsıcı değildir. Şayet ölümümüzü Judith'in yaptığı gibi sakin bir şekilde karşılamak istiyorsak, o zaman yaşamımızdaki diğer çalkantıları "hayatımızın fırsatı" olarak görmeye çalışabiliriz. Büyük kaymalar ve şanssızlıklar, tüm deneyimlerimizin altındaki gerçeği ortaya çıkarır: tutunacak güvenilir hiçbir şeyin olmadığını ve sağlam, istikrarlı gerçeklik algımızın sadece bir yanılsama olduğunu. Hayal kırıklığına her uğradığımızda, işlerin doğal hâline biraz daha alışma şansımız olur. Şayet bu anları fırsat olarak görebilirsek, hayatımızın sonuyla yüzleşmek ve daha sonra olabileceklere açık olma konusunda iyi bir durumda olacağız.

Nasıl yaşarsak öyle ölürüz. Bana göre *bardo* öğretilerinin en temel mesajı budur. Şu an karşılaştığımız küçük değişimlerle nasıl baş ettiğimiz, daha sonraki büyük değişimlerle nasıl baş edeceğimizin işaretidir. Baş edemediğimiz şeylerle kurduğumuz ilişki, öldükten sonra baş edemediğimiz şeylerle kuracağımız ilişkinin habercisidir.

Fakat bizi zeminsizliğe hazır olmaya zorlayacak muazzam geçişleri beklemek zorunda değiliz. Her günün ve her saatin geçici doğasını fark etmekle başlayabilir, Anam Thubten'in aralıksız olarak sonlardan ve başlangıçlardan, küçük çaplı bir ömürden diğerine geçtiğimize dair sözlerini düşünebiliriz.

Bununla birlikte, kontrolün bizde olmadığı gerçeğine dair genel korku ve kaygımızla da ilgilenebiliriz. Çoğu zaman hayatın ve ölümün daima tahmin edilemez olduğunu kabullenmek yerine, kontrol ve kesinlik yanılsamasına bağlı kalmayı tercih ederiz. Aslında kendime sık sık, "Bu kadar az kontrol sahibi olmamız gerçekten sorun mu? Günümüzü planlarken tahminlerimizin nadiren gerçekleşmesi sorun mu? Planların tamamen suya yazılmış olması sorun mu?" diye sorarım. Covid geldiğinde bütün bir yılım programlanmıştı ve diğer mil-

yonlarca kişininki gibi benim de tüm planlarım karatahtaya yazılmış kelimeler gibi aniden silindi.

Yıllar içinde insanlar size büyük bir etki yaratacak ufak tefek şeyler söylerler. Bir defasında biri bana laf arasında şöyle dedi: "Hayatın kendi doğal koreografisi var." Bu cümleyi uzun bir süre düşündükten sonra bu doğal koreografiye ayak uydurmaya ve onun kendi işini yapmasına izin vermeyi deneyimlemeye başladım. Çoğu zaman, her şeyi oluruna bıraktığımda, bu doğal koreografinin karşıma çıkardığı şeylerin, aklıma gelebilecek her şeyden çok daha ilham verici, yaratıcı ve ilginç olduğunu gördüm.

Hayatın doğal koreografisine güvenmek, gerçekliğe güvenmekten bahsetmenin başka bir yoludur. Ufak şeyleri oluruna bırakmak için kendimize izin vererek bu güveni geliştirmeye başlayabiliriz. Örneğin, ders verdiğimde, olayların öylece ortaya çıkmasına izin vermeyi deneyimlemeyi severim. Bu kitapta yer alan konuşmaları yapmadan önce *bardo*'lar hakkında epeyce okuyup düşündüm ve çeşitli notlar aldım. Fakat inziva merkezinde insanların önünde konuşma vakti geldiğinde notları bir kenara bıraktım ve kelimelerin ağzımdan çıkıp çıkmayacağını merak ettim. Meydana adım atıp kendimi bıraktığımda, öğretilerimin daha iyi aktığını keşfettim.

Şu anda elimizden gelenin en iyisini yaparak her şeyin doğallıkla ortaya çıkmasına izin vermeyi deneyimlersek, şaşırtıcı bir şekilde memnun olacağımızı düşünüyorum. Yine plan yapmaya devam ederiz fakat onların değiştiğini görmeye açık oluruz. Sonuç olarak, öngörülebilirliğe dair ısrarımız giderek azalabilir. Zaman zaman eski alışkanlığımız fazla ayartıcı olacak ve doğal koreografiye güvenmek neredeyse imkânsız hâle gelecektir. Böyle durumlar için aldığım en iyi tavsiye, kontrol etme eğilimini yalnızca fark etmem ve ona sevecenlikle sahip çıkmam gerektiğiydi. Bu, ne yaptığımızın farkında olmadan ve bunun saçmalığını hissetmeden düşün-

cesizce her şeyi bir yere oturtmak istemekten çok farklıdır. Sadece alışkanlıklarımızı görmek ve bunlardan dolayı kendimizi yargılamamak meselesidir. Bu şekilde basitçe kendi hakkımızda düşünmek, aynı zamanda kontrol sahibi olmayı çok isteyen başka insanlarla da, yani neredeyse bu gezegendeki herkesle, empati kurmamızı sağlayacaktır.

Kendimizi hayatın en basit zeminsizliklerine her gün azar azar alıştırmanın, hayatımızın sonunda büyük getirisi olacaktır. Hayatımızdaki devamlı varlığına rağmen, nedense sürekli değişime hâlâ alışamadık. Hayatımızın her gününe ve her ânına eşlik eden belirsizlik, bizim için hâlâ yabancı bir durum. Bu öğretiler üzerinde düşünürsek ve yaşamımızın sürekli, tahmin edilemez akışına dikkat verirsek, işlerin nasıl olduğu konusunda kendimizi daha rahat hissetmeye başlayabiliriz. Şayet bu rahatlığı ölüm döşeğimize taşıyabilirsek, onun ardından her ne gelirse gelsin hazır olabileceğiz.

5

Bu Hayatın Görüntüleri Dağıldığında: *Ölüm Bardosu*

Bu hayatın görüntüleri yok olduğunda,
Büyük bir rahatlık ve mutlulukla,
Bu hayatın bütün bağlarını bırakabilir miyim
Evine dönen bir çocuk gibi.

Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin yazdığı bu dizeleri her zaman çok güçlü bulmuşumdur, özellikle de rahat bir hâlde ve büyük bir mutluluk içinde evine dönen çocuk imgesini. Bu dizeler ölüm sürecinden, öleceğimizi fark etmemiz ile son nefesimiz arasındaki evreden bahseder. Bu duayı, ölmek üzere olduğu sırada defalarca tekrar eden Gampo Abbey'deki bir rahibe de dâhil, hayatlarının sonundaki birçok insana öğrettim. Ben de aynısını yapabilmeliyim.

Bu hayatın görüntülerinin dağılması ne demek ve bu, nasıl keyifli ve huzurlu bir deneyim hâline gelebilir? Tibet dünya görüşüne göre bedenlerimiz beş elementten yapılmıştır:

toprak, su, ateş, hava ve boşluk. Toprak elementi, bedendeki katı olan her şeydir: kemikler, kaslar, dişler gibi. Su elementi kan, lenf ve salya gibi çeşitli sıvılardır. Ateş elementi bedenimizin ısısıdır. Hava elementi nefesimizdir. Boşluk elementi ise bedenimizdeki delikler, tüm açık alanlardır. Ayrıca fiziksel olmayan, altıncı bir element de devreye girer: bilinç.

Tibet'in Ölüler Kitabı'na göre, ölüm süreci boyunca en yoğun olanından en hafifine, bu elementler birbirine karışır. Bu tanım bize yabancı veya demode gelebilir fakat düşkünlerevi çalışanları, hastalarında bu aşamaları gördüklerini bana söylediler. Hem hayatlarının sonundaki insanlara bakım verenlerin hem de Tibetli öğretmenlerin anlattığı, tıpkı diğer hayat aşamaları gibi dağılma sırasının da kişilere göre farklılıklar gösterdiği bilgisini kabul ederek, geleneksel ilerlemeyi tarif edeceğim. Bu da öngörülemez bir durumdur.[3]

İlk önce toprak elementi, su elementine karışır. Ölüm ânında insanlar ağırlaştıklarını hissederler. Bazen, "Sanki suya batıyormuş gibiyim. Beni kaldırabilir misin?" derler. Aynı zamanda görme duyuları zayıflamaya başlar. Sonra su elementi, ateş elementine karışır. Sıvılar kurumaya başlar. Ölen kişi çok susadığını hisseder ve sık sık içecek bir şey ister. Sıvılarımızı koruyamayız. İşitme duyumuz da gitmeye başlar. Sonra ateş elementi, hava elementine karışır ve üşüdüğümüzü hissederiz. Sıcaklık ne kadar artırılırsa artırılsın, üstümüze ne kadar battaniye örtülürse örtülsün ısınamayız. Sonraki aşama, hava elementinin bilince karışmasıdır. Nefes almak giderek güçleşir. Nefes verme süremiz uzar, nefes alışımız kısalır. Nefes alıp verişlerimizin arasında büyük aralıklar vardır. Sonunda, birkaç uzun nefes verdikten sonra, nefesimiz kesilir. Trungpa

3 Dağılma aşamalarını ve özelliklerini gösteren bir tablo EK-C'de görülebilir.

Rinpoche'nin söylediği gibi: "Nefesiniz çıkar ve çıkmaya devam eder. Artık nefes almazsınız."

Bu noktada tüm sıradan algılar sona erer. Tüm düşüncelerimiz, duygularımız, alışkanlıklarımız ve nevrozlarımız da biter. Gerçek doğamızı gizleyen her şey gider. "Ben" olduğunu düşündüğümüz her şey gider. Bu hayatın görüntüleri dağılır ve gerçek doğamızın doğal sadeliğine döneriz.

Batı tıbbına göre kişi ölmüştür. Yaşam bitmiştir. Fakat Budist öğretilerde, "ruhsal dağılma" diye bilinen içsel bir sürecin devam ettiği söylenir. Ömrümüzün bu son dağılışında, bilinç elementi boşluğa karışır. Bu süreç de öngörülebilir değildir fakat genel olarak yaklaşık yirmi dakika kadar sürdüğü söylenir. Bu nedenle, öğretiler bedeni rahat bırakmayı, en azından makul bir süre için (tercihen daha uzun bir süre boyunca) kıpırdatmamayı veya ona dokunmamayı tavsiye eder.

Şayet hazırlıklı olursak, ruhsal dağılma bize olağanüstü bir fırsat sunar. Üç aşamada, renklerle ilgili üç güçlü deneyim yaşadığımız söylenir. İlk olarak, ortamdaki bütün ışık beyaza döner; tıpkı dolunayın aydınlattığı bulutsuz bir gökyüzü gibi. Sonra günbatımındaki gökyüzü gibi bir kızıllık algılarız. Son olarak siyahlık görürüz, tıpkı aysız ve yıldızsız bir gece göğü gibi. Bu noktada karanlık bir bilinçsizliğe düşeriz ve dağılma süreci tamamlanır.

Öğretilere göre daha sonra yaşanan, egosuz bir benin bilinci geri kazanması ve zihnin tamamen yalın, engelsiz bir şekilde deneyimlenmesidir. Bundan bazen "ölüm ışığının zihni temizlemesi" diye bahsedilir. Yalnızca bir an sürer fakat daha sonra göreceğimiz gibi, bu deneyime hazırlanmak doğum ve ölüm döngüsüne kısa devre yaptırabilir ve hemen orada tamamen uyanmayı sağlayabilir. Bu öyle değerli bir fırsat olarak görülür ki, önde gelen tüm öğretmenlerim buna hazırlanmanın hayatın en önemli uğraşlarından biri olduğunu ısrarla vurguladılar.

Böyle bir şeyin nasıl mümkün olduğunu anlamak, zihnimizin en derin niteliğini biraz kavramayı gerektirir. Uyanmış

zihinden bahsettiğimizde sık sık "açık", "engellenmemiş", "önyargısız", "sonsuz" gibi sıfatlar kullanırız. Fakat şaşırtıcı olan, bu kelimelerin kuzeninizin, patronunuzun, gıcık komşunuzun, herkesin zihni için olduğu kadar *sizin* zihniniz için de geçerli olmasıdır.

Geleneksel olarak, bu evrensel uyanmış zihin, gökyüzüyle kıyaslanır. Bizim yeryüzündeki bakış açımızdan, gökyüzü bazı günler açık, bazı günler bulutlu görünür. Fakat ne kadar bulutlu ve karanlık olursa olsun, bir uçağa binip yükseklere çıktığımızda gökyüzünün engin maviliğini görebiliriz. Her zaman da bu şekildedir o, oradadır; her gün, gün boyu.

Bu gökyüzüne benzeyen zihin söz konusu olduğunda, çoğumuz için hava genelde bulutlu görünür. Fenomenal dünyanın canlılığının, doğum ve ölümün sürekli akışının farkına varmak yerine, kendimizi sık sık endişeli ve düşünceler içinde tamamen kaybolmuş hissettiğimiz bir gerçeklik biçimi içinde yaşarız. Çevremizden sevdiklerimize ve kendi bedenimize kadar her şeyin anbean değiştiği gerçeğiyle mutabık değiliz. Duygularımızın ve olay örgülerinin gerçek bir özünün olmadığını, sis gibi gelip geçici olduklarını görmeyiz.

Bu düşünceler ve duygular bize öylesine esaslı gelir ki zihnimizin berraklığını tamamen karartabilirler. Yine de arada bir bulutların arasındaki bir boşluktan mavi gökyüzünü görebiliriz. Bu, genelde beklenmedik bir şey zihnimizin alışılageldik işleyişini sekteye uğrattığında gerçekleşir. Örneğin, seksenlerde, Colorado, Boulder'daki bir sokakta üstümde bordo cüppem, düşünceler içinde kaybolmuş hâlde yürüyordum. Bir araba dolusu liseli çocuk yanımdan geçti ve içlerinden biri camı indirip, "Git de bir iş bul!" diye bağırdı. (Özellikle kafa karıştırıcı bir durumdu çünkü işe gitmek üzere yürüyordum.) Bir an için her zamanki gibi çalışan zihnim durdu ve her şeyi

bütünüyle yeni bir biçimde deneyimledim. O çocuklar sayesinde bulutların arasında büyük bir boşluk deneyimledim.

Gökyüzüne atılan bu anlık bakışları birçok şekilde yaşayabiliriz fakat bunlar genelde bir zeminsizlik deneyimi içerirler. Bir patlama sesi bizi irkiltir ve şaşırtır. Âdeta buzun üstünde kayarız. Bazı beklenmedik haberler alırız; çok kötü ya da çok iyi haberler. Zihnimiz aniden durur ve dışarı bakarız; orada hayat dolu, zamandan bağımsız bir dünya vardır.

Bu kısa içgörü anlarından faydalanmanın bir yolunu genelde bulamayız. Fakat büyük gökyüzünü yalnızca bir an bile gördüysek, bu deneyimlerin değerini öğrenebilir ve onları geliştirmeye başlayabiliriz. Bunun, meditasyonun ana hedeflerinden biri olduğu söylenebilir: yoğun, düşüncelerle dolu hayatımızda her zaman boşluklar olduğunu fark edecek kadar yavaşlamak ve bu boşlukların zihnin uydurulmamış, kavramsal olmayan doğasının işaretleri olduğunu fark etmek.

Bu şekilde, zihnimizin her zaman açık ve sınırsız olduğunu yavaş yavaş anlamaya başlarız. Fakat bunun farkına varmasak bile zihnimiz hiçbir zaman bir yere gitmez ve onunla istediğimiz an tekrar bağlantı kurabiliriz. Meditasyon pratiğinin yardımıyla, bulutların kalıcı olmadığını ve gökyüzünün her zaman orada olduğunu gerçekten anlamaya başlarız. Bir defasında Trungpa Rinpoche'nin dediği gibi: "Başta uyanmamız için neredeyse bize bir kamyonun çarpması gerekir fakat bir süre sonra, gereken tek şey rüzgârın perdeyi havalandırmasıdır."

Bardo öğretilerine göre, ölüm sırasındaki dağılma süreci, bulutların incelip aralanma süreci gibi görülebilir. Toprak elementinin karışmasından itibaren her aşama gerçekleştikçe bulutlar giderek daha fazla dağılır. Her şey parçalara ayrılır: bedenimiz, duyumlarımız, duygularımız, düşünme sürecimiz. Bu, elbette sarsıcı ve korkutucu gelebilir. Fakat hayatımız boyunca gerçekleşen aralıksız çözülmelere, aralıksız ölüm

ve yeniden doğum döngüsüne alışmaya çalışırsak, o zaman ölüm deneyimine korkusuzca girebilir, gelecek olan her şeyle yüzleşmeye hazır olabiliriz. Zeminsizlik bizim için tanıdık bir alan hâline geldikçe, ölümün nihai zeminsizliği artık o kadar korkutucu gelmeyecektir.

Bu durumda, hayatın sonunu bir uyanıklık hâline düşme olarak deneyimleyebiliriz. Dağılma aşamaları boyunca tüm bulutlar kaybolur, zihnin saf göğünü bütün berraklığıyla ortaya çıkarır. Tam bu noktada çok önemli bir fırsatla karşılaşırız: bu engin, gökyüzüne benzer farkındalığın doğuştan gelen niteliğimiz olduğunu fark etmek ve sonra evine dönen bir çocuk gibi bu durumun içinde gevşeyip rahatlamak.

Bununla birlikte, birçok insan için bu fırsat bir çırpıda gelip geçer. İstisnasız her varlık, en küçük böcek bile, kısacık bir an sonsuz farkındalığı deneyimlemiştir ama çok azının bunun farkına vardığı söylenir. Yani o an, fark edilmeden geçip gider. *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nın ve diğer *bardo* öğretilerinin temel var olma gerekçelerinden biri, ortaya çıktıklarında fırsatları fark edebilsinler diye insanları ölüm sırasında olacakları bilmeye hazırlamaktır. Daha sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi dağılma vakti, ölüm sürecinde aydınlanmaya erişmek için tek fırsatımız değildir. Ne kadar şanslıyız ki *bardo*'da bile tekrar denemek için hiçbir zaman çok geç değildir.

6

Mingyur Rinpoche'nin Hikâyesi

Dağılma konusunu daha az ezoterik hâle getirmek için, ölüme yaklaşma deneyimi sırasındaki dağılmayı anlamak ve deneyimlemek amacıyla çalışarak ve pratik yaparak gerçekten *hazırlanan* birinin hikâyesini anlatmak istiyorum. Bu, Yongey Mingyur Rinpoche'nin, *In Love with the World: A Monk's Journey through the Bardos of Living and Dying* [Dünyaya Âşık Olmak: Bir Keşişin Yaşam ve Ölüm *Bardo*'larındaki Yolculuğu] adlı kitabında anlattığı bir hikâyedir.

Tibetli öğretmenlerin olduğu ünlü bir aileye mensup çok sevilen bir öğretmen olan Mingyur Rinpoche, Buddha'nın aydınlanmaya ulaştığı yer olan Hindistan'da Bodhgaya'daki bir manastırın başrahibiydi. Hayatının ilk otuz altı yılını korunaklı ve ayrıcalıklı olarak yaşadı. Çocukken bir *tulku*, yani aydınlanmaya ulaşmış eski bir öğretmenin reenkarnasyonu olduğu belirlendi. Büyük meditasyon ustası olan babası Tulku Urgyen Rinpoche, onu hem oğlu hem de öğrencisi olarak yetiştirdi. Nepal'deki evinde anne babası onu sevgi ve şefkat yağmuruna tuttu ve tek başına bir yere gitmesine asla izin vermediler. Resmi öğrenimine başlamak

için evden ayrıldığında bile daima sıfatının ve konumunun koruması altındaydı. Bu durum yetişkinliğinde de devam etti. Otuz altı yaşına kadar, hayatı boyunca hiç tek başına kalmamıştı.

Derken, 2011 yılının haziran ayında, gecenin bir yarısı yatağından kalkıp manastırdan ayrıldı ve dört yıl sürecek, gezgin olacağı bir inzivaya başladı. Geçmişte pek çok kez inzivaya çekilmişti, hatta bir tanesi üç yıl sürmüştü fakat hepsi manastırlarda ya da keşiş kulübelerinde gerçekleşmişti. Gezici inziva, küçük yaşlarından beri hayaliydi; önlerine çıkan yiyecekleri ve barınakları kabul ederek özgürce ve içlerinden geldiği gibi yaşayan gezgin münzevilerin hikâyelerinden uzun zamandır esinleniyordu.

Yanında sadece iki Budist metni, az miktarda para ve üstündeki kıyafetler vardı. Manastırdan ayrıldığını kimse bilmiyordu. Yardımcısı ertesi sabah odasına geldiğinde, Mingyur Rinpoche'nin hayatının çoğunu ücra mağaralarda ve kutsal yerlerde meditasyon yaparak geçiren Milarepa gibi eski gezgin yogilerin izinden gitmek istediğini ifade ettiği bir veda mektubu buldu. Ayrıca Mingyur Rinpoche, öğrencilerine rehberlik etmeye devam etmek için, kayda alınmış yüzlerce saatlik derslerinin yanı sıra basit meditasyon yönergeleri kullanılarak iyi düzenlenmiş bir müfredat programı bırakmıştı.

Manastırdan ayrılmadan önce inziva konusunda biraz romantik hayalleri vardı: mağaralar, güzel göller ve keyifli tren yolculukları. Tek planı Varanasi'ye, Hinduların ve Budistlerin bin yıllık dönem için manevi pratikler yaptığı antik kente giden ilk trene binmekti. Fakat önce tren biletini nasıl alacağını keşfetmesi gerekiyordu çünkü daha önce bunu hiç yapmamıştı. Sonra, trenin en ucuz vagonuna bindiğinde, yaşadığı bunaltıcı deneyim tiksintiydi. Vagon aşırı kalabalıktı ve herkes berbat kokuyor, berbat görünüyordu; insanların saçların-

daki bitleri görebiliyordu. Üstündeki Budist cübbesine kimse saygı göstermiyordu; o da herkes gibi itilip katılıyordu.

Fakat isteğinin bu olduğunu kendi kendine söylemeye devam etti: Her şeyin altüst olması ve normal varoluş şeklinin artık hiç işe yaramaması. Pratiğini tüm bunların ortasında denemek istedi. Bana göre asıl ufuk açıcı olan, bu deneyimin hızlıca geçip gitmemesiydi. Korkuya ve tiksintiye kapılmıştı, tıpkı sizin ve benim kapılabileceğimiz gibi. "Başlangıç" ya da "ileri" seviye olmasına aldırmadan, öğrendiği tüm pratikleri kullandı. Hangi durumla karşılaşırsa karşılaşsın, neredeyse dayanamayacağı noktaya gelene kadar iğrenme ya da korku hissetse dahi, anda kalabilmek ve zihniyle çalışmak için elinden gelen her şeyi yaptı.

O tren yolculuğundan pek de uzun olmayan bir süre sonra, Buddha'nın vefat ettiği yere, Kushinagar'a gitti. Zamanının çoğunu, Buddha'nın ölümünün anısına yapılmış bir parkta meditasyon yaparak geçirdi. Kısa bir süre için bir pansiyonda kalacak ve sokakta satılan yiyeceklerden alacak kadar parası vardı. Fakat parası bittiğinde sokaklarda uyumaya ve dilenmeye başlamak zorunda kaldı. Bu değişim döneminde bordo renkli Budist cübbesini çıkardı ve bir *sadhu*'nun, yani bir Hindu çilecinin safran rengi cübbesini giymeye başladı. Bu değişimi, bilinmeyene doğru ilerlemenin önemli bir parçası olarak gördü. Budist cübbesi onu her zaman korumuş ve ona bir kimlik duygusu vermişti fakat o, tüm bilindik dayanak noktalarının ötesine geçmek istiyordu; tutunacağı ve arkasına gizleneceği hiçbir şeyin olmadığı bir duruma geçmek.

Dilenmek onun için çok zordu. Birinin yanına gidip yiyecek istemek, benliğindeki her şeyi zorluyordu. Dilendiği ilk yer, düzenli olarak gittiği bir lokantaydı. Kıyafetlerinin değiştiğini fark eden lokanta müdürü, "Artık Hindu olmuşsun!" dedi. Sonra duygusuzca, akşam dilencilere vermek için tabaklardan sıyırdıkları yemek artıklarını dışarı koydukları zaman

tekrar gelmesini söyledi. Günün büyük bir kısmını hissettiği utanç üzerine meditasyon yaparak geçirdi, bu duyguyu yönetmek için öğretileri kullandı ve lokantaya tekrar gitme vakti geldiğinde, yemek artıklarını kabul etmeye hazırdı. Karnı o kadar açtı ki o yemekten, beş yıldızlı bir otelde yiyeceği herhangi bir yemekten daha fazla zevk aldığını söyledi.

Dışarıda uyuduğu ilk yer, Buddha'nın yakılan bedeninin kalıntılarının bulunduğu büyük bir toprak yığını olan Kremasyon Stupası'nın[4] yakınlarında bir yerdi. Sivrisinekler yüzünden uyuyamadı ve sabaha karşı karnına kramplar girdi. Ertesi gün meditasyon yaparken ishal olduğunu fark etti ve akşam olduğunda kusmaya başladı.

Sonraki birkaç gün boyunca her şey iyice kötüleşirken, Mingyur Rinpoche ölmek üzere olduğunu anladı. Fark ettiği ilk belirti, toprak elementinin havaya karışmasıydı. Kendini öyle ağır hissetmeye başladı ki, sanki ağırlığı onu yeryüzünün altına itebilirmiş gibi geliyordu. Bu dağılmanın başka bir işareti olarak görüşü bulanmaya başladı. Sonra dilini ağzının içinde gezdirdi ama hiç tükürük yoktu. Vücudunda hiç sıvı kalmayacak kadar susuz kaldığı için su elementinin dağıldığını anladı. O an, "İşte oluyor. Bu benim için büyük bir fırsat," diye düşündü. (Böylesine korkusuz bir tavrı hayal edebiliyor musunuz?) Sonra çok üşümeye başladı ve hava son derece sıcak olduğundan, bunu ateş elementinin dağılmasının şaşmaz bir işareti olarak kabul etti. Sonra hava elementi bilince karıştı; her nefes aldığında bir balon gibi şiştiğini hissetti.

Kendini hâlâ bir deneyim yaşayan bir birey olarak hissediyordu. Hâlâ olan biteni gözlemleyen ve takip eden bir "Mingyur Rinpoche" hissi vardı içinde. Fakat bu durumu böyle tanımlarken kavramsal zihni "tükeniyordu." Aynı zamanda

4 Stupa: Buddha'yı ve öğretilerini sembolize eden, kare veya dairesel biçimdeki Budist yapılar. (En.)

gerçek doğası, giderek daha canlı hâle geliyordu. Derken, bir noktada, bilinci neredeyse kapandı, zihninde beyaz ve kırmızı şimşekler belirdi.

Bundan sonra olanlar, o zamana kadar yaşadığı tüm deneyimlerinin ötesindeydi. Olaydan sonra yaşadıklarını kelimelerle tarif etmenin neredeyse imkânsız olduğunu gördü fakat kitabından bununla ilgili bir fikir edinmek mümkün. Hâlâ berrak bir farkındalık hissediyordu fakat hiçbir şekilde kavramsal değildi bu. Kendisi ve başkası, içerisi ve dışarısı, zaman, yön, hayat, ölüm yoktu. Ve aynı zamanda her şey sevgiden ibaretti. Ağaçlar, yıldızlar, bütün dünya sevgiden ibaretti.

Bu deneyimden önce, zihninin gökyüzüne benzer doğası üzerine meditasyon yaparak çok fazla zaman geçirmişti, yani bir dereceye kadar hazırlıklıydı. Eğitimle geçen yılları, olup bitenleri anlamasına imkân tanımıştı. Fakat zihninin doğasının farkına varması, daha önce hiç bu kadar eksiksiz olmamıştı.

Daha sonra, yaklaşık beş saat boyunca bu durumda kaldığını tahmin etti. Kavramsal olmayan evreye girdiğinde hava karanlıktı, kendine geldiğindeyse aydınlanmıştı. Fakat "kendine gelmesi", insanın bayılıp da sonra bilincini tekrar kazanması gibi sıradan şekilde olmadı. Biri onu o hâlde görseydi muhtemelen öldüğünü düşünürdü ama daha derin bir anlamda, bütün süreç boyunca uyanıktı; bulutsuz bir farkındalık, sınırsız açık bir zihin hâlinde uyanıktı.

Sonunda bedenine döndü. Bu, onun verdiği bir karar değildi; o an "ben" algısı yoktu. Fakat bir şekilde, öğretmenliğinin bitmediğini fark etmesine dayanan bir zihin hareketi yaşadı.

Bedenine tekrar girdiğini hissetti. Nefesi normale döndü ve bedeni ısındı. Gözlerini açtığında her şey dönüşmüş gibi görünüyordu. Ağaçların her zamanki gibi yeşil olduğunu görüyordu ama parlıyorlardı. Hâlâ fazlasıyla susuz kalmış

durumdaydı, bu yüzden kalkıp tulumbaya gitti. Sonra gerçekten bayıldı ve kendine geldiğinde, koluna serum takılmış hâlde bir hastanede yatıyordu. (Oraya nasıl gittiği, Mingyur Rinpoche'nin kitabında anlatılan başka bir büyüleyici hikâyedir.)

Yani bu, gerçekten elementlerin çözülmesi sürecinden geçen ve zihnindeki bulutların aralanıp sonsuz açıklıktaki gökyüzünün ortaya çıkması deneyimini yaşayan birinin hikâyesidir. Mingyur Rinpoche elbette geri geldi, bu yüzden, sonrasında olacakları bize anlatamadı. Fakat bu hikâye, olduğu hâliyle, açık kalmamızın ve hayatın ebedi arada olma hâline kendimizi alıştırmamızın gücünü ve önemini bize gösteriyor.

Manastırdan ayrıldığı geceden itibaren ve sonraki dört yılda yaşadığı tüm deneyimler sayesinde, Mingyur Rinpoche mükemmel doğum ve ölüm akışını her yönüyle yaşamaya çalıştı. Yaşadığı ölüme yakın deneyim bu akışın yalnızca bir parçasıydı ve yeterince iyileşir iyileşmez (doktorun yeteri kadar iyi olduğunu düşünmesinden önce oldu bu), kocaman gökyüzü benzeri zihninin dışında bir güvencesi olmadan tekrar tamamen bilinmeyene atıldı. Bana göre, Dharma pratiğine dair hiçbir şey, onun böylesi bir korkusuzluğa nasıl rehberlik ettiğini görmekten daha ilham verici değildir.

7

Anne ve Çocuk Aydınlığı

Bu hayatın nihai çözülmesini, yani bilincin boşluğa karışmasını tarif etmenin geleneksel bir yolu, bunu "çocuk aydınlığı" ile "anne aydınlığı"nın buluşması üzerinden yapmaktır. Çocuk aydınlığı, zihnimizin gökyüzüne benzer doğasının deneyimidir ve eğitim yoluyla bunu öğrenebiliriz. Tibet Budist geleneğinde öğretmen, öğrencisinin dikkatini bu doğaya çeker ve öğrenciye bu tamamen açık, serbest zihin deneyimini nasıl geliştirip dengede tutacağına dair direktifler verir. Bu öğreti ve pratiklerin hepsi, çocuk aydınlığında güveni geliştirmek üzere tasarlanmıştır. Mingyur Rinpoche hayatının pek çok yılını bu şekilde geçirmiştir ve ölüme böylesine hazır olmasının sebebi de budur.

Aynı zamanda "temel aydınlık" olarak da bilinen anne aydınlığı, gerçekliğin nihai doğasıdır ve bizim kendi doğamızdan hiçbir farkı yoktur. Her şeyi ve herkesi kuşatan sonsuz bir açık farkındalık alanıdır. Evrenin, şefkat ve bilgelikle dolu temel iyiliğidir. Sizin ve benim gibi insanların her zaman onunla bağlantıya geçebiliyor olmasını da son derece ufuk açıcı buluyorum. Yine de daimi varlığına rağmen, ancak çözülme

sürecinin sonunda ve ancak onu tanıyabilirsek tam ve bütün olarak önümüze serilir.

Çocuk aydınlığında eğitilerek kendimizi iyi bir şekilde hazırladığımızda, yüzünü gösterdiği zaman annemizi tanıyacağız. O zaman, tıpkı bütün gününü bakıcısıyla geçiren küçük bir çocuk gibi, onunla tekrar bir araya gelmek için doğal olarak annemize koşacağız. *Bardo*'lar hakkındaki sık sık tekrar ettiğim dualardan birinde söylendiği gibi: "Bir çocuğun annesinin kucağına koşması kadar doğal bir şekilde özgürleşebileyim."

Çocuk aydınlığı bir vazonun içindeki alanla, anne aydınlığı ise vazonun dışındaki çok daha büyük alanla karşılaştırılabilir. Vazonun içindeki ve dışındaki alanlar bölünmüş olmasına ve onlardan iki ayrı alanmış gibi bahsedebilmemize rağmen, özleri tamı tamına aynıdır. İkisi de sadece alandır. Vazo kırıldığında (ölüm benzetmesi olarak düşünülebilir), iki alan arasındaki engel yok olur ve birleşip tek olurlar.

Zihnimizin doğasından bahsederken "aydınlık" terimini kullandığımızda, sıradan ışık gibi bir şeyi kastetmiyoruz. Buradaki aydınlık, uyanık zihnimizin niteliğidir. Bilen odur. Ne gördüğümüzü, ne duyduğumuzu, ne düşündüğümüzü ve ne hissettiğimizi bu şekilde biliriz ve kendi gerçek doğamızı bilme potansiyeline bu şekilde sahip oluruz. Ona basitçe "açık farkındalık" demek, onu uygulayabileceğimiz ve bağlantıya geçebileceğimiz bir şey olarak tanımlamak belki daha faydalı olur.

Şayet kendimizi doğum ve ölümün daimi akışına, hayatımızı oluşturan daimi *bardo*'lara alıştırırsak, zaman içinde her deneyimin arka planında bu farkındalığın olduğunu görmeye başlayabiliriz. Her başlangıçta ve her sonda, her çıkışta ve her inişte açık farkındalığın bize eşlik ettiği noktaya gelebiliriz. Ortaya çıkan ve kaybolan bir şey değildir o. Tüm geçiş-

lerde ve boşluklarda vardır. Zihnimizin haritasındaki yerleşik bir yapıdır. Şu an bize çok uzak görünebilir fakat bu bizim doğuştan gelen hakkımız, her zaman çağırılabilecek bir olasılıktır.

Bu açık farkındalığın yerini herhangi bir şekilde belirlemeye, tanımlamaya ya da kavramaya çalıştığımızda bunu yapamayız. Ne kadar kararlı bir şekilde ararsak arayalım, saptayacak bir şey bulamayız. Yine de bu farkındalığı o kadar derin bir şekilde anlayabiliriz ki, onu ortaya çıkan her türlü durumda, hatta bedenimizin çözülmesi sırasında bile her zaman tanıyabiliriz. Bu, elbette, hepsinin içinde en önemli zamandır.

Çoğu zaman bu açıklığın farkına varamayacak kadar bir şeylere kapılmış oluruz; düşünce ve duygularımıza, umut ve korkularımıza, her şeyin kendi doğal hâline gösterdiğimiz genel dirence kapılırız. Geleneksel benzetmede bizler, gece gündüz endişe duyan ve çabalayan fakat evinin tam altında, onu bir anda yoksulluktan kurtaracak muazzam miktarda altın olduğundan habersiz, çok fakir birine benzeriz.

Buddha ve diğer büyük öğretmenler, aydınlanmış zihnimizi ortaya çıkarmak için birçok yöntem öğretmiştir. Trungpa Rinpoche, meditasyonu Batı'da ilk öğrettiği zaman öğrencilerine rahatlamalarını ve dikkatleri dağılmayacak şekilde anda kalmalarını söyledi. Düşüncelerle sürüklenip giderlerse, tekrar âna döneceklerdi. Bunun birçok insan için neredeyse imkânsız olduğu ortaya çıkınca, verdikleri nefesle bir obje olarak ilişki kurmalarını ama bunu yumuşak bir şekilde yapmalarını istedi. Öğrendiğim ilk ders, "Nefes verirken ona dokunun ve gitmesine izin verin," olmuştu.

En yaygın olarak öğretilen teknikler, bir meditasyon pozunda oturmayı, nefes gibi bir objeye odaklanmayı ve ortaya çıktıklarında düşüncelerle baş etmek için bir tekniğe sahip olmayı içerir. Bu ve diğer Budist pratiklerinin çoğu, öyle ya da böyle, alışılmış düşünce kalıplarımızı ve bu kalıpların nere-

deyse bütün dikkatimizi çoğu zaman meşgul ettiğini görebilecek kadar zihni yavaşlatmayı içerir. Bu yöntemler, tamamen düşüncelere dalma eğilimimizi açığa vurur, böylece bulutların arasındaki gökyüzüne tekrar tekrar dokunabiliriz.[5]

Bunu yapmanın temel yöntemlerinden birine ben duraklama pratiği diyorum. Her ne yapıyorsanız bırakın ve sadece bakın. Bunu herhangi bir zamanda yapabilirsiniz. Diyelim ki etrafta dolaşıyor veya bulaşık yıkıyorsunuz; durun ve bakın. Duraklama, tamamen düşüncelere kapılmış olmanın hızını keser. Düşünmek yerine, Trungpa Rinpoche'nin "şu anda olma" dediği bir anlık tazeliğin keyfini çıkarırsınız. Yaptığınız şey tam olarak şu anda olma deneyimi olmayabilir fakat bu anlık bakış, kapılıp gitmek ile açık olmak arasındaki farkı size öğretir. Gerçek doğanıza bir bakış atarsınız. Onun ne olduğuna dair bir şeyler hissetmeye başlarsınız.

Bir gün bu konuyu öğretirken biri bana, "Bu, zamanla daha fazla netleşip açık hâle gelecek mi?" diye sordu. Soruyu soran kişi, bu öğretileri daha önce de duyduğu ve epey meditasyon yaptığı hâlde, "açık farkındalık" ve "gökyüzüne benzer zihin" gibi ifadelerle kastedilen şeyleri gerçekten anlamadığını söyledi. Bunun sebebinin çok fazla kavram odaklı olması, her zaman bir şeyleri çözmeye çalışması olduğunu tahmin ediyordu.

Sorusunu biraz düşündükten sonra, "Zamanla netleşip netleşmemesi senin elinde," dedim. Açık farkındalığı anlamak genellikle kendi kendine olmaz. Bu bir süreçtir. Birçok insan, gökyüzüne benzer zihinlerini yakından tanıyabilecek kadar rahatlayabilmek için yıllarca çalışır. Şayet içimizden biri alışılmış düşünce kalıplarımızın arkasındaki açık alanı gerçekten merak ederse, şayet bulutların arkasındaki gökyü-

5 Temel oturma meditasyonu ve açık farkındalıkla meditasyon yapma talimatları için bkz. Ek B

zünü yakından tanımak istersek, o zaman çaba harcamak için zaman ayırmak gerekecek.

Fakat başlamadan önce, bunun düşüncelerimizi düşmana dönüştürme projesi olmadığını bilmemiz gerekir. Bulutlar, gökyüzüne zarar vermeden gelip giderler. Aynı şekilde, düşünceler de zihnimize zarar vermeden gelip gider. Hoşumuza gitse de gitmese de düşünceler gelmeye devam eder. Bu iş böyledir. Bunu bir sorun olarak görmek zorunda değiliz. Yani düşüncelerimizi öcü gibi görmek yerine sadece merak etmek, daha nazik ve yapıcı bir yaklaşımdır. Yalnızca merak edebiliriz: *Aniden düşünmekten vazgeçersem, tüm bunların arkasından ne çıkacak? Ne deneyimleyeceğim? Hem bu düşünceler ne ki zaten? Gerçekten somutlar mı? Gerçekten tehlikeliler mi?*

Şayet bu tür meraklarınız olursa, doğal olarak duruma daha yakından bakacaksınız. Çalışıp pratik yapacaksınız ve deneyim daha net hâle gelecek. Duraklamayı ve düşüncelerinizin hücumunu engellemeyi giderek daha sıklıkla hatırlayacaksınız. Düşünceleriniz giderek daha az problematik hâle gelecek. Bu tür meraklara daha sık kapıldıkça, açık farkındalıkla ilgili hisleriniz giderek daha açık ve bariz olacak.

Zihnimin açıklığına dair yaşadığım ilk belirgin deneyim komik bir şekilde meydana geldi. Bu, boşluğu keşfettiğim gündü. Her gün, gün boyunca bir meditasyon salonunda oturduğumuz uzun bir inzivadaydım. Salonda gürültülü bir vantilatör vardı fakat kısa süre sonra çıkan sese o kadar alıştım ki bunu fark etmemeye başladım. Yoksunluk içinde olduğumu hissediyordum. Zihnimizin doğasıyla ilgili dersler almıştık, insanlar "boşluk" ve "genişlik" hakkında konuşup duruyordu ama ben onların neden bahsettiklerini anlamıyordum. Bunun benim küçük, karanlık sırrım olduğunu hissetme noktasına kadar geldim. Yani böyle iç karartıcı bir şekilde düşünüyordum ve aniden vantilatör üç saniye kadar durdu, sonra tekrar çalıştı. O an anladım: *İşte bu!* "Boşluk", "Geniş-

lik"... adına ne isterseniz deyin, işte oradaydı. Bir an vantilatörün uğultusu vardı, derken ses kesildi: boşluk. Sanki öğrenebilmem için biri vantilatörü durdurmuştu. Sonra uğultu tekrar başladı. Doğrudan ifade edebileceğim bir şey olmamasına rağmen, açık alanın her zaman orada olduğunu anladım. Şaşırtıcı bir şeydi çünkü çok basitti.

Kulağa, bu deneyimi yalnızca vantilatör durduğu için yaşamışım gibi gelebilir, oysaki bir vantilatörün durmasına pek çok kez şahit olmuştum ama düşünce silsilesiyle sürüklenmeye devam etmiştim. Bu deneyimin o an gerçekleşmesinin tek sebebi, o meditasyon salonunda oturmam, bilmeyi çok istemem ve talimatları uygulamak için elimden geleni yapmamdı. Geçmişe bakıyorum da, kendimi hiçbir şeyi doğru yapamayan beceriksiz biri gibi hissettiğim o süre boyunca, aslında bu tanıma deneyiminin gerçekleşmesi için zemin hazırlıyormuşum.

Zihnimizi, açık farkındalığı tanımak üzere eğitmek, en derindeki kökleşmiş alışkanlıklarımız üzerinde çalışmamızı gerektiren uzun vadeli bir arayıştır. Hayata karşı verdiğimiz mücadeleye kendimizi kaptırmaya o kadar alışmışız ki, çoğu zaman pratiğimizi başka bir mücadele formuna dönüştürüyoruz. Bu uğraşı sürdürürsek, kendimizi sık sık ne yaptığımızı merak ederken ve kendimizden şüphe ederken bulabiliriz. Kendimizi çıkmaza sokmanın yollarını bulmakta hepimiz çok iyiyiz. Fakat merak etmeye ve bize verilen talimatları uygulamaya devam edersek, zihnimizin gerçek doğası giderek daha tanıdık hâle gelir. Deneyimlerimizi oluşturan algı ve düşünceler kaleydoskopunun ardında, gerçekte kim olduğumuzu öğreniriz. Sonra da başımıza gelecek her şeye hazırlıklı oluruz; normalde son derece huzursuz edici olan zeminsizlik deneyimlerine bile. Sonunda, bedenimizi oluşturan elementler dağıldığında, annesini tanıyan ve tereddüt etmeden onun rahat kucağına koşan bir çocuğun engin neşesine ve avuntusuna sahip oluruz.

8

Bardo'lardan Geçen Nedir?

Her an gerçekleşen ölümden bahsettiğimizde, aklımıza doğal olarak bir soru gelebilir: "Şayet ben sürekli olarak doğup ölüyorsam, öyleyse tüm bu deneyimleri yaşayan kim?" Bu beden öldüğü zaman, anne aydınlığıyla birleşme fırsatı olan kim? Eğer bu fırsat kaçarsa, "*dharmata bardo*'su" olarak bilinen sonraki *bardo*'ya geçecek olan kim? Reenkarnasyon söz konusu olduğunda, yeniden doğan kim? Benzer bir soru da "Bir yaşamdan diğerine devam eden nedir?" ya da "*Bardo*'lardan geçen nedir?" olabilir.

Tüm bu soruların standart yanıtı, "bilinç" ya da Tibetçedeki ismiyle *namshé*'dir. "Bilinç" kelimesi farklı insanlar için farklı anlamlara gelebilir fakat iş zihin kelimesini tanımlamaya geldiğinde Tibetçe son derece kesindir. *Namshé*, bu bilincin çift yönlü olduğunu ima eder. Örneğin, eğer Rosa bir dağ görürse Rosa burada, dağ ise oradadır: Onlar iki ayrı şeydir. Rosa'nın gördüğü, duyduğu, kokladığı, tattığı veya hissettiği her şey Rosa'dan ayrı bir obje gibidir.

Biz her şeyi böyle görürüz, değil mi? Benimle geri kalan her şey arasında bir bölünmüşlük algısı vardır. Deneyimler değişip durur fakat ben hep aynı kalıyor gibi görünürüm. Sanki bende

hiç değişmeyen bir şey vardır. Fakat bu değişmeyen bene baktığımda, hiçbir şey saptayamadığımı fark ederim.

14 Temmuz 1936'da doğdum. O zaman adım Deirdre Blomfield-Brown'dı. O günkü bebek Deirdre ile bugünkü Pema arasında bir bağlantı olduğunu kesinlikle kabul edebilirim. Çocukluğuma dair anılarım var. O zamanlar sahip olduğum annem ve babam, uzun zaman önce göçmüş olsalar da halen annem ve babamdır. Bir biliminsanı, o bebek ile benim aynı DNA'ya sahip olduğumuzu söyleyecektir. Ve elbette doğum günümüz de aynı. Ama hâlâ ilginç bir soru var ortada: Yeni doğmuş bebekle bugün olduğum yaşlı kadın gerçekten aynı kişi mi?

Bebekliğimden ve çocukluğumdan kalma resimler hâlâ elimde. Biraz uğraşırsam, bugün aynaya baktığımda gördüğüm şey ile o çocuk arasında bazı benzerlikler bulabilirim. Fakat mantıklı düşündüğümde, bedenimdeki tek bir hücrenin bile aynı kalmadığını da biliyorum. Şu an bile, bedenimdeki her hücre ve her atom sürekli olarak değişmekte.

Yıldan yıla veya hiç olmazsa bir andan diğerine hep aynı kalan gerçek bir ben bulabilmek için uzun süre boyunca çok uğraştım fakat hiç başarılı olamadım. (Bu, hayatın ve ölümün gizemleriyle ilgilenen herkese şiddetle tavsiye ettiğim değerli bir egzersizdir.) Peki, bu bizi *bardo*'lar açısından nereye götürür?

Daha önce söylediğim gibi, hayatlar boyunca devam edenin ne olduğu sorusunun cevabı *namshé*, yani iki yönlü bilinçtir. Bunu anlamak pek de kolay değil. Bir süre önce, en sevdiğim kitaplardan bazılarını yazmış olan, Budizm pratiklerini düzenli olarak uygulayan ve bu konularda son derece bilgili olan arkadaşım Ken McLeod'u arayıp ona bu konuyu sordum. Diğer Dharma öğrencileri gibi, o da *bardo*'lardan geçenin *namshé* olduğunu söyledi. Fakat bu bilincin her şeyin içinden akan sabit bir varlık olmadığına da değindi. Bilinç sü-

rekli olarak çözülüyor ve yeniden şekilleniyor. Her an yeni bir şeyler deneyimleriz: bir tostun kokusu, bir ışığın değişimi, bir arkadaşımız hakkındaki düşüncemiz. Ve her an, o deneyimi yaşayan bir benlik duygusu algılarız: "tostu koklayan ben" algısı. Bu an geçtiğinde, hemen ardından bir özne ve nesnesi olan başka bir an gelir. Bu iki yönlü deneyim akışı, uyanık olduğumuz saatlerde ve rüyalarımızda, bu hayatta ve yaşamların ötesinde kesintisiz olarak devam eder.

Fakat bu anların akışının ötesinde, onların altında yatan ve "bilinç" olarak gösterebileceğimiz herhangi bir şey var mı? Tüm deneyimlerimiz boyunca varlığını sürdüren sabit bir elementi tespit ya da tarif edemeyiz. Dolayısıyla Ken, bu bakış açısıyla, "*Bardo*'lardan geçen nedir?" sorusuna, "Hiçbir şey," diyerek başka bir yanıt verdi. Yalnızca birbiri ardına yaşanan bireysel anlar vardır. "Bilinç" olarak düşündüğümüz şey akışkandır ve bir isimden ziyade fiil gibidir.

Ken'le bu sohbeti yapmam, aslında çok daha devingen olan bu benliğe nasıl kalıcı bir şeymiş gibi tutunduğumu daha iyi hissetmemi sağladı. Sabit, kesin bir şey değil o. Kendimizi böyle kesin olarak algılayabiliriz, başkaları hakkında da kesin görüşlerimiz olabilir fakat bu yalnızca bir yanlış anlamaya dayanmaktadır.

Neden böyle bir yanlış anlama yaşıyoruz? Kim bilir? Yalnızca her şeyi her zaman böyle görürüz. Bununla ilgili "ortak gelişen bilgisizlik" ya da Anam Thubten'in söylediği şekliyle "ortak gelişen farkındasızlık" diye bir Budist terimi vardır. Hepimiz hayata bu farkındasızlık içinde geliriz. Peki farkında olmadığımız nedir? Katı, kalıcı bir varlık olmadığımızın ve algıladıklarımızdan ayrı olmadığımızın farkında değiliz. En büyük yanlış anlama, ayrıklık yanılgısıdır.

Farkındasızlığımızın temeli hakkında öğretmenlerden duyduklarımı anlatayım. Öncelikle akışkan ve dinamik açık alan vardır. İkilik, diğer her şeyden ayrı bir "ben" yoktur.

Sonra her şey bu temelden ortaya çıkar. Şayet doğru anladıysam, açık alan ve ortaya çıkma iki ayrı şey değildir. Güneş ile ışınları gibidirler. Bunun anlamı, şu an deneyimlediğimiz her şeyin kendi zihnimizin gösterdiği şeyler olduğudur. Bu birliği fark etmeye "ortak gelişen bilgelik" ya da "ortak gelişen farkındalık" denir. Ayrılık ve kesinlik yanılgısına takılıp kalmak da ortak gelişen farkındasızlıktır.

Ve bu, elbette, sizin ve benim kendimizi bulduğumuz yerdir. Ortak gelişen farkındasızlığın olağan deneyimimiz olduğu barizdir. Fakat gerçekte, dünyamızdaki hiçbir şey ve hiç kimse sabit ve durağan değildir. Bilinç, hem şu an hem de *bardo*'da sürekli olarak çözülüp dağılan ve yeniden şekillenen bir süreçtir. Her yeniden şekillendiğinde tamamen taze ve yenidir; yani tamamen taze, açık bir algıya sahip olabilmek için sonsuz bir fırsatlar seline sahibiz. Dünyayı yeni bir şekilde görebilmek, temel açıklıkla yeniden bağlantıya geçebilmek, temel genişlikten hiçbir zaman ayrı olmadığımızın ve bunun tamamen bir yanlış anlama olduğunun farkına varabilmek için her zaman bir şansımız var.

Bunun üzerine kafa yormak için yeterince zaman harcarsanız, bunu rasyonel zihninizle anlayabilirsiniz. Ama o zaman bile kendinize, "Neden kendimi ayrı olarak deneyimliyorum? Neden her ânı yeni gibi deneyimlemiyorum? Neden kendimi böyle çıkmazda hissediyorum?" diye sorabilirsiniz. Böyle hissetmenizin nedeni, tıpkı herkes gibi çok ama çok uzun bir süredir ortak gelişen farkındasızlığın hükmü altında olmanızdır. Dolayısıyla bundan kurtulmak çok ama çok uzun bir zaman alır.

Ayrıklık konusundaki yanlış anlamamız kemikleşmiştir. Hayvanlarda bile ayrı bir varlık olmaya dair içsel bir his bulunur. Fakat hayvanlardan farklı olarak bizim düşünme yeteneğimiz var. Bir hayli komplike olan beyinlerimizi, bu yanlış anlamamızın gerçekten de bir yanlış anlama olduğunu fark

etmek için kullanabiliriz; anbean, o temel zeminle tekrar birleşmek için kısa süreli de olsa bir şansımız vardır.

Öte yandan, buna ikna olmuş olsak bile, sadece onu terk etmeye gönüllü olmakla bu bildik ayrıklık hissinden kurtulamayız. Yapabileceğimiz şey meditasyona başlamaktır. Meditasyon minderimizin üzerinde geçireceğimiz bir seansla, bilincimizin ne kadar akışkan olduğunu kendimiz görebiliriz. Düşüncelerimizin, duygularımızın, algılarımızın nasıl ortaya çıkıp kaybolduğunu ve bu sürecin ara vermeden nasıl sürüp gittiğini gözlemleyebiliriz.

Aynı zamanda, düşüncelerimizin ne kadar gizemli olduğunu da görebiliriz. Tüm o düşünceler nereden gelir? Ve nereye giderler? Zihnimizde olup bitenleri neden bu kadar ciddiye alıyoruz? Düşüncelerimiz sis gibi elle tutulmaz olmasına rağmen nasıl oluyor da bize sonu gelmez, gereksiz sorunlar çıkarabiliyorlar? Kendimizi endişeli, kıskanç hissetmemize, başkalarıyla tartışmamıza, coşkulu veya sıkkın olmamıza nasıl sebep olabiliyorlar?

Meditasyon bize, zihnimizin ve "ben" kavramımızın güvenilmezliğini görmemiz için bir yol sunar. Meditasyon yaptığımızda, deneyimlerin sürekli olarak nasıl aktığına kendimizi yavaş yavaş alıştırırız. Bunları deneyimleyen herhangi bir özneyi tam olarak belirleyemesek bile bunun gerçekleştiğini görebiliriz.

Bu bakış açısına göre, *bardo*'lardan geçen sabit bir varlık yoktur. Başka bir deyişle, hayatı ve ölümü deneyimleyen kesintisiz bir birey yoktur. Kimse yaşamaz ve kimse ölmez. Yaşam ve ölüm, başlangıçlar ve sonlar, kazançlar ve kayıplar, rüyalara ya da sihirbazlık illüzyonlarına benzerler.

9

İki Gerçek

Budist öğretilerde, her şeyde göreceli ve mutlak olmak üzere iki gerçek seviyesi olduğuna dair bir görüş vardır; hayatı içine girdiğimizde deneyimlediğimiz ve belli bir mesafeden, daha geniş bir perspektif edinebildiğimizde deneyimlediğimiz iki seviye.

Göreceli gerçeği, sıradan bir günün akışında olup bitenler şeklinde düşünmek hoşuma gidiyor: neler gördüğümüz, duyduğumuz ve düşündüğümüz, karşılaştığımız insanlar ve nesneler hakkında neler hissettiğimiz, dünyamızla nasıl ilişki kurduğumuz, bir şeylerin nasıl göründüğü ve işlediği.

Ağaçlar topraktan büyür, dalları ve yaprakları olur ve çoğunun yaprakları sonbaharda dökülür. Bu ifadeler "gerçek"tir çünkü herkes bu konuda aynı fikirdedir. Üzerinde fikir birliğine vardığımız bir gerçeklik vardır. Biri çıkıp, "Ağaçlar gökyüzünden aşağı doğru büyür," dese, onun doğru konuşmadığını söyleriz çünkü bu, fikir birliğine varılmış gerçeklik değildir. İnsanlar için, ağaçların varlığı kararlaştırılmış bir göreceli gerçekliktir. Fakat akkarıncaların

"ağaç" diye bir algıları olmadığını tahmin edebiliriz. Onlar aynı şeyi kendilerine anlamlı gelen yönden görüyorlar; yiyecek ya da yaşayacak bir yer olarak. Yani ağaç gibi tartışmasız bir şey bile aslında ona kimin baktığına, ne zaman baktığına, ne kadar yakından baktığına ve ne görmek istediğine göre değişir.

Bu, evrendeki her şey için geçerlidir. Göreceli dünyamız, genel olarak inandığımızdan daha belirsiz ve yoruma açıktır. Göreceli ve mutlak olanın bir araya geldiği yer burasıdır. Bir şeyi alışıldık kavramlarımız olmadan algıladığımızda, *shuntaya* veya "boşluk" kelimesinin genellikle yanlış anlaşılmış bir sözcük olduğunu keşfederiz. Boşluk, boş bir yeri ifade etmez; soğuk, karanlık, her şeyin anlamsız olduğu bir dünyayı ima etmez. Anlamı, sorguladığımız her şeyin kavramsal açıklamalarımızdan, bakış açımızdan ve görüşlerimizden azade, yoksun olduğudur. Bu dünyada hiçbir şey sabit değildir; hiçbir şey sürekli ve kesin olarak öyle ya da böyle değildir. Tüm fenomenler yalnızca oldukları gibidir, bizim değer yargılarımızdan ve peşin hükümlerimizden aridir.

Bir fare görürüm ve "Sevimli," diye düşünürüm. Başka biri ise fareden korkar. Bir başkası öfkelenir; o zaman kolla kendini minik fare! Fakat fare, tabiatı gereği bunların hiçbiri değildir. Bu minik canlı hakkındaki tüm fikir ve görüşlerimize rağmen, fare sadece fare olarak, olduğu gibi, kavramsal yakıştırmalarımızın dışında kalır.

"Mutlak gerçek", dünyanın bu açık, tam olarak saptanamaz doğasını ve içindeki her şeyi, yani bizleri, diğer canlıları, çevremizi, her şeyi ifade eder. "Mutlak" diye ifade edilir çünkü gerçek olmak için başka hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. Her şeyin doğası nasılsa sadece öyledir. Bir adım geri çekilip bu mutlak gerçeklikte kendimizi rahat bırakırsak, hayatın bizim istediğimiz gibi olması gerektiğinde ısrar etmeye daha az ve

eylemlerimizin bütünü nasıl etkilediğini düşünmeye daha çok meyilli olacağız.

Astronot Edgar Mitchell, 1971 yılında Ay'ın yüzeyinde yürüdüğünde ve Dünya'yı o engin perspektiften gördüğünde, yalnızca tek bir Dünya olduğunu ve insanların yarattığı tüm sınırların (çok fazla acıya neden olan sınırlar) keyfi ve anlamsız olduğunu fark etti. Dünyalıların birlikte çalışmak zorunda olduklarını ve ayrılıkların bir yanılsama olduğunu fark etti. "Ay'dan bakınca," dedi, "uluslararası politikalar son derece önemsiz görünüyor." Mitchell, her şeyin aslında nasıl olduğuna dair mutlak bir deneyim yaşamıştı. Eve döndüğünde, bu bakış açısı yaşamını etkilemeye devam etti. Yine de göreceli dünyayla, eğilimlerini nasıl tetiklediğiyle, başkalarıyla arasına bariyerler koymasına (uzaydan baktığında anlamsız olarak gördüğü acıya sebep olan bariyerlerin aynısı) koymasına sebep oluşuyla bağ kurmak zorundaydı.

Çok gençken yaşadığım, son derece apaçık olan mutlak bir deneyimi burada paylaşmam faydalı olabilir. Bir yaz gecesi sırtüstü uzanmış, daha önce defalarca yaptığım gibi yıldızlara bakıyordum. Böyle anlarda pek çok defa olduğu gibi, yıldızlara bakmanın bana yaşattığı duygularla büyülenmiş hâldeydim. Fakat o özel gecede benim için bir şeyler değişti ve sanki zihninizde bir ampul yanmış gibi hissettiren o deneyimlerden birini yaşadım. Aniden, üzerinde pek düşünmeden, şu an karşımdaki şeyin, Antik Yunan'daki o çocukların deneyimlediği, tarihöncesi insanların deneyimlediği aynı engin boşluk olduğunu anladım. Ben doğmadan önce de onun orada olduğunu ve ben öldükten sonra da orada olacağını anladım. Yıllar boyunca bu benim özel sırrım, hakkında konuşarak bozmak istemediğim bir şey oldu.

1943 yılında bir New Jersey gecesinde yıldızlara bakmak göreceli bir deneyimdi. O boşluğun her zaman orada oldu-

ğuna ve her zaman orada olacağına dair kesin kavrayış ise mutlak, zamansız bir deneyimdi.

"Mutlak" sözcüğü kulağa "göreceli"den daha etkileyici geliyor, fakat söz konusu gerçeklerden birinin diğerinden daha üstün olduğunu düşünmemiz gerekmez. Ağaca bakma şeklimizin ona bakmanın tek *şekli* olduğunu düşünmeden de bir ağacın güzelliğini tam anlamıyla deneyimleyebiliriz. Genel olarak düşündüğümüzden çok daha gizemli olduğunu bilerek de sıcak bir günde ağaç gölgesinin keyfini çıkarabiliriz. Spiritüel yoldaki hedefimiz, görecelilikten kurtulmak ve boşluğa bağlı olmak değildir. İki gerçek el ele, bir aradadır.

"Göreceli" ve "mutlak" terimleri, bize aynı konu hakkında iki farklı açıdan konuşma olanağı verir. *Bardo*'lardan geçen hiçbir şey olmadığını söylediğimizde daha büyük bir perspektiften, mutlak görüş noktasından konuşuruz. Her ânımızın içinden geçen ve yaşamlar arasındaki boşluğu dolduran bilinç sürekli olarak çözülür ve yeniden oluşur. Ne kadar uğraşırsak uğraşalım, tam olarak tespit edip tanımlayabileceğimiz bir şey bulamayız.

Mutlaklık içinde kimse yaşamaz, kimse ölmez ve kimse *bardo*'lardan geçmez. Fakat görecelik içinde, sevdiğimiz biri vefat ettiğinde acı çekeriz. Göreceli bakış açısından baktığımızda acıyı ve zevki, umudu ve korkuyu, düşünceleri ve algıları, yaşamı ve ölümü deneyimleriz. Göreceli perspektife göre yaptığımız her şey bizi ve dünyamızı etkiler ve yaptığımız her şey önemlidir.

Eylemlerimizin her zaman sonuçları vardır. 18. yüzyılda yaşamış ve Tibet Budizminin kurucusu olan Hint öğretmen Padmasambhava (genelde Guru Rinpoche olarak bilinir), "Benim görüşüm gökyüzünden daha yüksek fakat eylemlerime ve onların etkilerine gösterdiğim özen undan daha ince," der. Kendisi aydınlanmış bir usta olsa da, hayatındaki göre-

celi detaylara ve eylemlerinin sonuçlarına dikkat etmenin ne kadar önemli olduğunu bilirdi.

Buddha öğrencilerini, kendilerini gündelik hayattan kopuk, soğuk, entelektüel bir âlemde bulsunlar diye eğitmedi. Tam tersine, kendimize ve başkalarına neşe getirecek ve acıları dindirecek şekilde nasıl davranmamız gerektiğine dair pek çok ders verdi. Bu derslerin içinde, hayatımızı nasıl yaşayacağımız ve ölüme nasıl yaklaşacağımıza dair engin, somut tavsiyeler de vardır. Onun öğretileri, söz konusu iki gerçek üzerine kurulmuştur ve nihai düzeyde aslında hiçbir şey olmamasına rağmen, hepimizin acı çekmektense mutluluğu deneyimlemeyi tercih edeceği anlayışına dayanır.

10

Eğilimler

Ölüm sonrası yolculuk ve sonraki *bardo* deneyimlerini tanımlama konusunda daha fazla ilerlemeden önce, biraz duraklamanın ve zihnimizi, duygularımızı ve eğilimlerimizi nasıl yöneteceğimiz konusunda kalpten gelen birkaç söz söylemenin önemli olduğunu düşünüyorum. Neden mi? Çünkü bu hayatın *bardo*'larının iniş ve çıkışlarında yolculuk ederken zihnimizi, duygularımızı ve eğilimlerimizi nasıl yönettiğimiz, ileriye doğru giderken yanımızda götüreceğimiz şeydir. "Yanında bir şey götüremezsin," derler ama zihnimizin durumu ve duygusal örüntülerimiz söz konusu olduğunda onları yanımızda *götürürüz*. Düşüncelerimiz ve duygularımız nasıl ki şu anki dünya deneyimimizi yaratıyor, aynı şekilde, hatta daha yoğun olarak, ölüm sonrasında kendimizi bulacağımız çevreyi de yaratacaklar. Şayet cenneti deneyimlemek istiyorsan, düşüncelerini ve duygularını yönet. Şayet cehennemden kaçınmak istiyorsan, düşüncelerini ve duygularını yönet. Böyle bir şeydir işte. Bu nedenle, sonraki birkaç bölümde, alışkanlık edindiğimiz örüntüler ve duygularla ustaca ve

sevecen bir şekilde nasıl bağlantı kuracağımıza dair birkaç pratik bilgi vereceğim.

Trungpa Rinpoche'ye *bardo*'lardan geçenin ne olduğu sorulduğunda, kocaman bir gülümsemeyle, "Tüm kötü alışkanlıklarınız," diye cevap verdi. Bunun, bu hayatta dostça davranmadığım ve bırakmadığım her türlü alışkanlığımın ara evreye kadar ilerleyeceği ve gelecekte zavallı bir bebeğe geçeceği anlamına geldiğini düşünüyorum.

Yetmişli yıllarda, oğlum ve kızım ergenlik dönemlerindeyken, onları ve arkadaşlarını alıp benim için anlamı çok büyük öğretmenlerden biri olan Mukaddes 16. Karmapa'ya götürdüm. Çocuklarım Budist değiller fakat Dharma ile her zaman iç içe olmuşlardı ve hevesli annelerini keyiflendirmek istiyorlardı. Karmapa, İngilizce bilmiyordu, bu yüzden bir çevirmen aracılığıyla iletişim kurduk. Karmapa'dan çocuklarla konuşmasını istedim ve onlara Budizm hakkında küçük bir ders vermeye başladı. Kendisi kısa bir süre duraksayınca, saygılı bir şekilde ona çocukların Budist olmadıklarını söyledim ve temelleri olmamasına rağmen onlara anlamlı gelebilecek bir şeyler söyleyip söyleyemeyeceğini sordum.

Mukaddes Karmapa iri, hayranlık uyandıran bir adamdı ve ona epey yakın oturuyorduk. Üç ergene dikkatle bakarak, "Öleceksiniz," dedi. Sonra ekledi: "Ve yanınızda zihinsel durumunuzdan başka bir şey götüremeyeceksiniz."

Trungpa Rinpoche'nin kötü alışkanlıklar hakkında söylediği şey, *bardo*'lardan geçenin ne olduğu konusunda göreceli bir öğretiydi. Ken McLeod'un, aslında *bardo*'lardan hiçbir şeyin geçmediği şeklindeki yorumu ise mutlak bir bakış açısından kaynaklanmaktadır. Karmapa'nın gençlere söylediklerinde ise ikisinden de biraz vardı; "zihinsel durumunuz" demekle tam olarak ne kastetmişti acaba?

Bu sözcükler sanki sabit bir şeyi tarif ediyor gibidir fakat daha önce söylediğim gibi, zihinsel durumumuz hep değişir.

Sürekli olarak bir zihinsel durumdan diğerine geçeriz. Yalnızca zihinsel akıntı vardır; bir zihin akışı. Yine de bizim zihin akışımız rasgele olmayan belli bir rota izler. Bu rota alışkanlıklarımızla, eğilimlerimizle, arzularımızla oluşturulmuştur. Bu ne anlama gelir?

Buddha'nın karma konusundaki öğretilerinde, sebep ve sonuç konusundaki öğretilerinde, yaptığımız, söylediğimiz, hatta düşündüğümüz her şey zihnimizde bir iz bırakır. Bir şeyi bir kez yaptığımızda, muhtemelen tekrar yaparız. Bir duruma belli bir şekilde tepki verdiğimizde, aynı durum tekrar ortaya çıktığında büyük ihtimalle yine aynı şekilde tepki veririz. Eğilimler bu şekilde gelişir. Sonuç olarak, genellikle tahmin edilebilir şekilde davranır ve tepki veririz. Bazı şartlar altında son derece cömert, başka şartlar altında ise savunma hâlinde oluruz. Bazı durumlarda hoşgörülü, başka durumlarda alınganızdır. Bazılarında kendinden emin, bazılarında da güvensiz. Her zamanki gibi tepki verdiğimiz her seferinde eğilimlerimizi güçlendiririz. Bu durum, beynimizdeki nöral yolların alışkanlık hâline gelmiş eylemler ve düşünce kalıpları tarafından nasıl pekiştirildiğini gösteren sinirbilim alanındaki bulgularla benzerlik gösterir.

Diyelim ki kendinizi yetersiz hissetme eğiliminiz var, özellikle de işiniz konusunda. Ofiste iki iş arkadaşınızla sohbet ederken amiriniz aniden içeri dalıyor ve "Berbat bir iş çıkarmışsınız!" diyor. Amir aslında üçünüzü de eleştiriyor fakat sizin bunu kişisel olarak algılama yönünde güçlü bir eğiliminiz var, bu yüzden sanki her şey sizin hatanızmış gibi kendinizi tamamen berbat hissediyorsunuz. Eğiliminizin arkasında zaten uzun bir geçmiş vardı ve amirinizin yorumu, aleyhinizdeki kanıtlara ekleme yapmış gibi görünüyor. Bunun üzerine bildik bir hikâyeye dalarsınız: "Asla doğrusunu yapamıyorum. Değersizim. Umutsuz vakayım. Her zaman işleri batırırım." Kendinizi beceriksiz biri gibi

deneyimlersiniz. Tüm bu düşüncelerin altında, kurtulmak için her şeyi yapacağınız korkunç derecede nahoş bir duygu vardır.

Bu senaryoda, çektiğiniz sıkıntının sebebi amirinizin sözleriymiş gibi görünebilir. Gelgelelim kelimeler yalnızca tetikleyicidir. Asıl sebep, sizin öteden beri var olan eğiliminizdir. Bu noktada, böyle söylemekteki amacın kurbanı suçlamak olmadığından bahsetmek önemlidir. Amirinizin sözlerinin kötü niyetli ve duyarsız olduğu konusunda üçünüz de hemfikirsiniz. Fakat aynı zamanda olup bitenler konusunda büyük resmi görmek de önemlidir. Yetersiz hissetme eğiliminiz zaten hayatınızda hep tekrar eden bir tema. "Berbat bir iş çıkarmışsınız" sözü, bu eğilimin tam olarak ortaya çıkması için doğru şartları sağlayan tetikleyiciydi. Bu, çiğdem soğanının yılın büyük bir kısmında toprağın altında yatması ve bahar gelip de doğru sebepler ve şartlar oluştuğunda aniden parlak bir çiçek olarak ortaya çıkmasına benzer.

Bu örnekte, diğer iki kişi kendi kişisel eğilimleri nedeniyle eleştiriyi tamamen farklı şekilde deneyimler. Biri öfkelenmek ve harekete geçmek eğilimine sahiptir, bu nedenle büyük bir öfkeyle amirinin yanından yürüyüp geçer, bazı sayfaların çıktısını alır ve bir dilekçe imzalatmak için bir sürü insan bulur.

Üçüncü kişi savunmaya geçecek şekilde tetiklenmez fakat yine de kendi eğilimlerine göre davranır. İşle ilgili herhangi bir huzursuzluk verici durumda onun kurtarıcı tepkisi arabulucu olmaktır. Amirin konuşmasının yanlış olduğunu kabul eder ve bütün ekibi etkili ve şiddetsiz iletişim konusunda bir çalışmaya katılmaya teşvik eder.

Geçmişte Karmapa'nın çocuklarıma söylediği şeyi hatırladığımda, artık şunun gibi bir şey kastettiğini düşünüyorum: "Öldüğünüz zaman yanınızda götürebileceğiniz tek şey eğilimlerinizdir." Bununla birlikte dile getirilmemiş bir de güçlü

tavsiye: "Yani bundan böyle, hâlâ vaktiniz varken eğilimlerinize dikkat etseniz iyi olur."

Eğilimlerimizin şu anki hayatımızda sebep olduğu sorunlar konusunda zaten epey deneyimimiz oldu. Faydasız düşünme şeklimiz ve savunmacı duygusal alışkanlıklarımız bizi defalarca baltaladı. Eğilimlerimiz bizi yalnızca içsel olarak rahatsız etmekle kalmaz, aynı zamanda zorlayıcı dışsal durumlar olarak da ortaya çıkarlar. Bazı insanlar sürekli patronlarıyla sorun yaşarlar. Defalarca iş değiştirseler de kendilerini sürekli olarak aynı rahatsız edici durumlarda bulurlar. Bazı kişilerin ilişkilerde yakınlaşma konusunda sorunları vardır. Kiminle flört ederlerse etsinler, yakınlaşamama meselesi devam eder. Aktörler değişir, film seti değişir fakat temel konu hep aynı kalır. Bunun sebebi, senaryoyu eğilimlerimizin yazıyor olmasıdır.

Bu eğilimler konusunda başka bir husus da kendi kendilerine durmamalarıdır. Ortaya çıktıklarında onları tanımamız ve fazla öngörülebilir olmamamız gerekir. Tekrar tekrar, bir şeyleri farklı şekilde yapmanın yollarını bulmak zorundayız. Bunu yapmazsak, bu eğilimler bizi hayatımız boyunca takip eder. Hatta daha da ileri gidip bizi bu hayattan sonra da takip edeceklerini söyleyebiliriz; *bardo*'lardan geçip bir sonraki hayatımıza gelir, senaryo üstüne senaryo yazarlar. Sonraki ânımızın, sonraki günümüzün, sonraki hayatımızın ve gelecek tüm hayatlarımızın dışsal ve içsel şartlarını yaratırlar.

Madalyonun diğer yüzü şudur: Zihnimiz ile dünyamız arasındaki birbirine bağlı güçlü ilişkiler nedeniyle, zihinsel ve duygusal alışkanlıklarımızı değiştirmenin dışsal deneyimlerimizde güçlü bir etkisi olduğunu sıklıkla görürüz. Mucize gibi gelir fakat düşünürseniz, tamamen basit ve apaçıktır. Şayet kıskançlık eğiliminiz üzerinde çalışırsanız, kıskanacak

daha az kişi varmış gibi gelmeye başlayacaktır. Öfkeniz üzerinde çalışırsanız, insanlar sizi o kadar da delirtmeyecektir.

Peki, "eğilimlerimizle başa çıkmak" nasıl mümkün olur? Onları kibarlıkla ve akıllıca tanırız. Ne kadar güçlü olduklarını kabul ederiz fakat onları düşman gibi görmeyiz. Öğretmenlerimden biri olan Tsoknyi Rinpoche, onlara "güzel canavarlar" der ve hassasiyetle yaklaşmamızı, onları dışa vurmaya ya da bastırmaya çalışmadan oldukları hâlleriyle dost olmamızı önerir. Daha sonra, bir kişi ya da olay acı verici duygularımızı tetiklediğinde, tetikleyen ile eğilimimizi birbirinden ayırabiliriz. Mümkün olduğunca açık ve tarafsız bir şekilde kendimize sorabiliriz: "Çektiğim acının temel sebebi nedir? Amirim mi yoksa eğilimlerim mi?" Eğilimlerimizle bu şekilde yakınlık ve dostluk kurmak, gevşeyip açılmaları için doğru sebeplerin ve şartların yaratılmasını sağlar.

Örneğin, partnerinizle epey tartıştınız ve sonra da başka biriyle konuşup gülüştüğünü gördünüz. Aniden kalbinizde kıskançlık acısı ortaya çıktı. Fakat her zamanki gibi kıskançlıkla tepki vermek, diyelim ki gidip sarhoş olmak veya pasif-agresif bir tarzda konuşmak yerine kendinize şunu sorabilirsiniz: "Acımın sebebi ne? Konuşup gülüşmeleri mi yoksa öteden beri var olan kıskançlık eğilimim mi?" Sonra bedeninizle iletişim kurabilir ve bu eğilimle bağlantıya geçebilirsiniz. Sizde nasıl bir his uyandırıyor? Gergin mi gevşek mi, kasılmış mı açılmış mı? Bir sıcaklığı, rengi, özel bir niteliği var mı? Hoş olmayan kıskançlık duygusunu farkındalıkla ve nazikçe araştırırsanız, onun hakkında çok şey öğrenirsiniz. Onunla olan geçmişinizi görürsünüz. Örüntüleri fark etmeye başlarsınız. Bu duygunun hayatınızda sık sık ortaya çıktığını ve çıktığında da her şeyi allak bullak etme eğiliminde olduğunuzu fark edersiniz. Bu, eğiliminizle başa çıkmanızın başlangıcı olabilir. Bu, eğilimlerinizin iyi ya da kötüyle bir il-

gisi olmayan değişken hisler olduğunu görmenizin başlangıcı olabilir.

Bu süreçten bir şeyler öğrendikten sonra, elbette daha az faydalı yönlere gidebilirsiniz. Sizin için pek anlamı olmayan bir konuda önemsiz bazı gerçekler öğrenmişçesine kendiniz üzerine düşünmekten etkilenmeyebilir ve işleri her zamanki şekilde ele almaya devam edebilirsiniz. Daha kötüsü, kendi hakkınızda öğrendiklerinizi kendinizi hırpalamak için kullanabilirsiniz: "Berbat bir eğilimim var, yani ben berbat biriyim. Böyle davrandığım için utanıyor olsam da hayatımın geri kalanı boyunca kıskançlık yapmaya mahkûmum."

Bu düşüncelerin hiçbirinin güzel canavarlarımızla dost olmamıza faydası olmayacaktır. Böyle olduğunda aynı şekilde düşünüp davranmaya, eğilimlerimizi güçlendirmeye ve kendimizi boşu boşuna perişan etmeye devam ederiz. Bu durum, bahçemizde bulduğumuz istenmeyen tohumları büyümeleri için sulamaya benzer.

En faydalı seçenek, olan bitene tarafsız bir gözle bakmak ve nasıl ilerleyeceğimizi net olarak görmemizi sağlayacak bir şeyler öğrenmeye çalışmaktır. Eğilimlerimizi gündelik hayatımızda bu şekilde yönetmemizin öldüğümüz zaman kesinlikle çok faydası olacaktır. Ölmeden önce, ölüm sırasında ve ölümden sonra, insanların pek çok güçlü duygu deneyimleyeceği tahmin edilir ve onlarla nasıl ilişki kuracağımız önemlidir.

11

Duygularınızı Hissedin

"Ölüm dost mu düşman mı?
Bu, canım, sana bağlı."

Bu alıntıyı San Francisco'daki bir duvarda gördüm ve aklım durdu. Yaşlılığın, hastalığın ya da ölümün dost mu düşman mı olduğu elbette ki tamamen bize bağlı: Bu, zihnimizin nasıl şekillendiğine ve büyük oranda, duygularımızı nasıl yönettiğimize bağlı. Peki siz, tam şu an, duygularınızı nasıl yönetiyorsunuz? Bu, incelemeye değer bir konu. Duygularımızı nasıl yöneteceğimizi bilmek gerçekten de dengeyi ve sükûneti, henüz deneyimlemediğimiz bütün geçiş ve boşluklardan geçmemize yardım edecek nitelikleri bulmanın anahtarıdır.

The Seven Points of Mind Training [Zihin Eğitiminin Yedi Noktası] isimli ünlü Budist metnindeki en bilinen sloganlardan biri şöyledir: "Tüm suçlamaları bire indir." Bu sloganı incelemeye başladığımda, anafikir konusunda bir düşünce geliştirdim: Dışsal şartlar bizi kışkırtıp canımızı sıkıyor gibi görünebilir ama her zaman asıl suçlu kendi egomuza tu-

tunmamızdır. Fakat uzun yıllar boyunca bu öğretiyi kişisel olarak uygulamakta zorlandım. Her şeyden önce, "egoya tutunmanın" ne anlama geldiğinden pek emin değildim. Soyut bir kavrama benziyordu ve bunu kendi deneyimlerimle nasıl ilişkilendireceğimi bilmiyordum. Ayrıca "suçlama" fikriyle de sorunum vardı. Bana, sanki kendimi suçlamam gerekiyormuş gibi geliyordu, ki zaten bunu yapmaya meyilliydim. Öğretinin anlatmak istediği şeyin bu olmadığını biliyordum ama nasıl yorumlamam gerektiğinden emin değildim.

Sonra, Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin bir konuşmasında, "rahatsız olma eğilimi" diye bir ifade kullandığını duydum ve kafamda bir şey tık diye yerine oturdu. Doğrudan, "Tüm suçlamaları bire indir," sloganından bahsetmemiş olsa da, bu sloganın eğilimler konusunda bir öğreti olduğunu anlamaya başladım. Egoya tutunmak bana soyut ve kavramsal gibi gelse de egoya tutunmayı nasıl deneyimlediğimiz, yani eğilimlerimiz, gayet iyi bildiğim bir şeydi. Slogan, eğilimlerimin, güzel canavarlarımın gereksiz mutsuzluğun sebebi olduğunu fark etmem için beni cesaretlendirdi.

Dharma bize huzursuzluk, endişe, tedirgin olma ve rahatsız olma gibi tüm deneyimlerimizin köklerinin *klesha*'larda olduğunu söyler. Bu Sanskritçe terim, "yıkıcı duygular" veya "acı verici duygular" anlamına gelir. Üç temel *klesha* ihtiras, saldırganlık ve umursamazlıktır. İlk ikisini açıklamaya pek gerek yok. Bağımlılık veya takıntı noktasına ulaştığında "ihtiras" yıkıcı bir duygu hâline gelir. Bir defasında bana markası "Tutturan Bebek" olan Asya menşeli bir şeker vermişlerdi. Sanırım bu, ihtirası gayet güzel açıklıyor. Bir şeyin bize zevk ya da rahatlık getireceğini düşünürüz ve bu yüzden o şeye sahip olmaya veya onu elimizde tutmaya takıntılı hâle geliriz. "Saldırganlık" ise tam tersidir: Mutluluğumuza tehdit olarak algıladığımız bir şeyden kurtulmak isteriz. Yıkıcı bir duygu olarak "umursamazlığın" anlaşılması biraz daha zordur.

Aslında derin bir seviyede acı içeren, cansız, ilgisiz bir zihin hâlidir. Kendini iletişim içinde olmama, zihinsel uyuşukluk, başkalarının neler hissettiğini veya neler yaşadığını önemsememe olarak gösterir. Bu ruh hâli bize hâkim olduğunda depresyona dönüşür.

Bu üç *klesha*'ya genelde "üç zehir" denir çünkü Anam Thubten'in de söylediği gibi, bunlar mutluluğumuzu öldürürler. Bu genelde iki şekilde olur. İlk olarak öfke, bağımlılık, depresyon, kıskançlık gibi duygular yaşarken acı çekeriz; sonra bu duyguların kışkırttığı kötü eylemlerin sonucu olarak acı çekmeye devam ederiz.

Bu zehirler hayatınızda ortaya çıktığı zamanlarda, muhtemelen mutsuzluğu ilk elden deneyimlemişsinizdir. Peki ama bunlar mutluluğumuzu tam olarak nasıl öldürür? Buddha'nın öğretilerine göre, acı çekmemize neden olan şey duyguların kendileri değildir. Ham şekilleriyle, yani onlarla uğraşmaya başlamadan ve düşünme sürecimiz işe karışmadan önce, onlar yalnızca his ya da enerji formlarıdır. Özlerinde kötü veya iyi değillerdir. Bunu unutmamak önemli. Örneğin, saldırganlığın yıkıcı yönü yarattığı his değildir, bizim bu hissi reddetmemiz ve sonrasında tepki olarak yaptıklarımızdır. Suçlu temel enerji değil onun ikincil etkisi, Budist öğretmen Sharon Salzberg'in deyimiyle "eklentiler"dir.

Klesha enerjisi ortaya çıktığında, birkaç şekilde tepki verme eğiliminde oluruz. Bunlardan biri dışa vurmaktır; fiziksel olarak ya da sözlerimizle. Diğeri duyguyu bastırmaktır, kendimizi uyuşturmaktır; buna dikkatimizi başka bir şeye yönlendirmek, mesela Netflix'e dalıp gitmek de dâhil olabilir. Üçüncü tepki, zihinsel olarak bir tür olay örgüsüne, suçluluk içeren bir hikâyeye tutunmaktır. Tüm bu tepkiler, enerjinin verdiği rahatsızlığa dayanamamamızdan kaynaklanır. Bu enerji tarafından rahatsız edilmeye meyilli oluruz, böylece buna sebep olan şeyden kurtularak huzursuzluğumuzdan

kaçmaya çalışırız. Bu yaklaşım, kendisine getirilen haberle ilişki kurmak yerine kötü haberi getiren ulağı öldüren tiranın davranışına benzer. Fakat bu tepkilerden herhangi birine boyun eğdiğimizde, yalnızca acı verici alışkanlıklarımızı güçlendirir ve çektiğimiz ıstırabı uzun vadede kalıcı hâle getiririz. Nedense bu, öğrenmesi zor bir derstir.

Herkesin benzer alışkanlıkları vardır. Bundan dolayı kendimizi veya bir başkasını suçlamaya gerek yok. Kendimizi suçlu veya çaresiz hissetmektense, duygularımızı yapıcı bir şekilde yönetebilmek için kanıtlanmış yöntemleri uygulayabiliriz. Evrendeki her şey gibi *klesha*'lar ve onlara verdiğimiz tepkiler de geçici ve asılsızdır. Alışkanlıklarımızı değiştirmeyi bizim için mümkün kılan da budur.

Genelde, duygularımıza güç kazandıran farkındalık eksikliğidir. Sihirli anahtar, onlara dair farkındalığa sahip olmaktır. Neler olup bittiğinin farkında olduğumuzda, malum duygular bizi üzme yeteneklerini kaybederler.

Duygularımızı yönetme konusundaki her türlü yöntemin ilk adımı, neler olup bittiğini anlamaktır. *Klesha*'ların belirleyici özelliklerinden biri, algılanmamaya yatkın olmalarıdır. Onları ancak tamamen ortaya çıktıklarında fark ederiz. Daha yeni yeni korlaşmaya başlamışken duygunun farkına varmayız; dumanın kokusunu aldığımızda ya da ateşin sıcaklığını hissettiğimizdeyse artık çok geçtir. Sözlerle veya eylemlerle işe koyulmuşuzdur ya da çoktan aşırıya kaçmışızdır.

Bir *klesha*'nın hayat döngüsü konusunda gayet yaygın bir örnek vereceğim. Koridorda birini görür gibi olursunuz; sorunlar yaşadığınız birini. Omuzlarınızda belli belirsiz bir gerginlik veya göğsünüzde hafif bir sıkışma hissedersiniz. Bu, korlaşma aşamasıdır. Sonra bir bakarsınız ki o kişi hakkında yargılayıcı veya içerlemiş düşüncelere kapılmışsınız. Bu aşama, bir sobadaki odunların tutuşmasına benzer. Korlaşma aşamasından çok daha fazla sıcaklık vardır artık fakat en

azından hâlâ sınırlıdır. Bu aşama bile fark edilmeyebilir. Fakat farkına varmadan hikâyenizi kızıştırmaya devam ederseniz, ateşe gazyağı dökmüş gibi olursunuz. Eninde sonunda ateş ocağın kaldıramayacağı kadar büyür, hatta evinizi bile yakıp kül edebilir. Bu noktada hem siz hem de başkaları durumu fark edecektir fakat büyük bir kaçınılmaz acıya engel olmak için artık çok geç olacaktır. Zarar verici mesaj çoktan yazılmış, siz çoktan "gönder" tuşuna basmışsınızdır ve artık geri almanın yolu yoktur.

Böyle olduğunda bile durumu daha iyi ya da daha kötü hâle getirmenin yolları vardır. Her an ve her *bardo* deneyiminde, bu iki temel seçeneğe sahibiz. Istırabımızı artırabilir veya azaltabiliriz. Faydasız alışkanlıklarımızı güçlendirebilir veya ayıklayabiliriz. Olup bitenler konusunda daha bilinçli hâle gelerek ateşi korlaşma aşamasında ya da odun sobası aşamasında söndürebilir, böylece hem kendimizi hem de başkalarını büyük bir acıdan kurtarabiliriz.

Düzenli meditasyon yapmak, zihnimizde olup bitenleri, gündelik faaliyet ve etkileşimlere kapıldığımızda fark etmemeye meyilli olduğumuz meyilli olduğumuz gizli zihinsel eğilimleri daha fazla fark etmemizi sağlar. Meditasyonla, biz daha fark etmeden yükselişe geçen kora benzer düşünceleri ve belli belirsiz duyguların bir kısmını yakalamaya başlarız.

Klesha konusunda bilinçlendiğimizde, sonraki adım kendimize onu hissetme izni vermek, duygularımızı hissetmektir. Bu, kulağa çok basit geliyor olabilir fakat çoğu insan için son derece zorlayıcıdır. Bazı insanlar travma yaşadıkları için güçlük çekerler. Bazıları, sebebi ne olursa olsun, belli duygularla yüzleşmek istemezler. Fakat, tıpkı Dharma'daki diğer öğretiler gibi, duygularınızı hissetmek bir *pratiktir*. Buna alışmanın, aşamalı olarak gelişme kaydetmenin yöntemleri vardır.

Öncelikle fiziksel duygulardan başlayın çünkü bunlar göreceli olarak daha açıktır ve iyi bir giriş noktası sağlarlar.

Fiziksel olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bedenimizle iletişim hâlinde olmadığımızda, *klesha*'larımız kontrolden çıkmak için daha büyük bir fırsat bulurlar. Diğer yandan, anda ve bedenimizle bütün hâlde kaldığımızda, zihnimizle iletişim kurmak daha kolay olur. Bu yüzden bedeninizin neler hissettiğini fark edin: ağrı, acı ve kaşıntıları; sıcak ve soğuğu; kendinizi gergin veya rahat hissettiğiniz mekânları.

Sonra zihinsel durumunuza bakın. Zihinsel durumunuz tutarsız mı yoksa kararlı mı? Nasıl bir ruh hâlindesiniz? Hangi duyguları fark ediyorsunuz? Burada yargılayıcı olmaktan ziyade meraklı bir tavır takınmak ve açık olmak çok önemlidir. Kendimize duygularımızı hissetme izni verdiğimizde farklı şeyler ortaya çıkabilir. Acı verici anılarımız ya da yoğun bir şekilde hoş olmayan duygularımız olabilir. Bu beklenen bir şeydir ve sorun değildir. Fakat çok fazla zorlayıp bunu bir dayanıklılık sınavına dönüştürmeyin. Alıştırma, mümkün olduğunca bir kabul etme atmosferinde gerçekleşmelidir.

Bir duygu sizi ele geçirdiğinde ne yapacağınızı bilme yeteneğinizi geliştirmek için şu üç kelimeyi hatırlamak size yardımcı olacaktır: bedeninizle bütün olma, anda olma ve nezaket. Bedeninizde olun, dikkatinizi şu an olduğunuz yere getirin ve nazik olun. Bir duygu aniden yükselmeye başladığında, bu üç kelime onu dindirmenize yardımcı olabilir. Asıl yapılması gereken bilinçli olmaktır ve Tsoknyi Rinpoche'nin söylediği gibi: "Kendinizi biraz rahatsız hissetmeye gönüllü olmalısınız." Sonuçta, yaşam eğitimi de ölüm eğitimi de nadiren acısızdır.

Zamanla, duygularımı hissetmek için kendime ne zaman izin versem, kendime karşı daha sabırlı ve daha bağışlayıcı olduğumu keşfettim. Her seferinde, o duyguya karşı biraz daha uzun süre rahat olabildiğimi anladım. Mesele şu: *Klesha*'lar acının ortaya çıkmasına neden olsalar da, *klesha* enerjisi tıpkı elektrik akımı gibi sınırsız bir yaratıcı güç kaynağıdır. Kurtul-

mak isteyeceğiniz bir şey değildir. İşin sırrı, dışa vurmadan veya bastırmadan, bu enerjiyle mevcut kalmaktır. Bunu yaparak, daha doğrusu bunu yapmayı öğrenerek, kayda değer bir şey keşfedebilirsiniz. *Klesha*'ların temel enerjisinde, doyumsuzluktan ve saplantıdan uzak bilgeliği (kavranılamaz, egosuz bilgeliği) buluruz.

Yetmişli yıllarda, *klesha*'lar tarafından paramparça ediliyorken, tanıştığım hemen hemen tüm manevi öğretmenlerim bana duyguları aşacağımı, ışığa doğru gideceğimi söylediler. Fakat şansıma, bunu nasıl yapacağımı bulamadım. Aşmanın bir yolunu bulamadım. Aşmak ve tüm o çalkantılı duyguları geride bırakmak için can atıyordum fakat yapamadım. Derken, Trungpa Rinpoche'den *klesha* enerjisine yaklaşma konusunda dersler aldım ve bu, hayatımı değiştirdi.

12

Cesaretin İlk Adımı: Kaçınmak

İşte bizler, yoldaki meditasyoncular, *mevcut hayat bardo*'sunda doğumdan ölüme doğru seyahat ediyoruz. Bu yolculuğu dolu dolu yaşayarak, hem bu hayatı hem de ölümümüzü nasıl daha anlamlı kılabiliriz? 1926 yılında ölen büyük spiritüel üstat Shechen Gyaltsap, bunu şöyle ifade etmiştir: "Yanılsamanın gelip geçici bulutları arasında hayatın şimşeği dans eder. Yarın ölmeyeceğinizi söyleyebilir misiniz? Öyleyse Dharma'yı uygulayın."

Dharma'yı uygulamak yalnızca meditasyon yapıp öğretileri düşünmek değil, aynı zamanda kavradıklarımızı gündelik hayatımızda uygulamaktır. Başlangıçta beni Budizme çeken şeylerden biri daha mutlu, daha anlamlı hayatlar yaşamamız için bize rehberlik edecek gerçek yöntemleri olmasıydı. Hoşnutsuz olmamızın, acı çekmemizin sebepleri ve acı çekmekten nasıl kurtulacağımız konusunda talimatlar vardı. Aslında Buddha'nın öğretisinin hedefi buydu. Mutsuzluğumuzun asıl sebebi dışarıda değil, içeri-

dedir. Günlerimizi mahveden, amirlerimiz ya da düşmanlarımız değil, eğilimlerimiz ve olumsuz duygularımızdır. Defalarca öğretildiği gibi, *klesha*'ların zehirleri zihnimizde kaldığı müddetçe, mutluluğu dünyanın hiçbir yerinde bulamayacağız.

Buddha, *klesha*'larımızı yapıcı bir şekilde yönetmek için, benim "cesaretin üç adımı" olarak düşündüğüm üç ana yöntem öğretmiştir. Bunları, inceliği ve derinliği artırmak amacıyla göstermiştir. İlki, tepki vermekten kaçınmaktır. Bu kural, duygular konusunda olumsuz bir şeyler olduğu, bu nedenle işleri daha beter hâle getirmemek için elimizden geleni yapmamız gerektiği düşüncesine dayanır. İkinci yöntemle, *klesha*'ları sevgiye ve şefkate dönüştürerek duygulara karşı olumlu bir bakış açısı ediniriz: Şayet onları doğru şekilde kullanırsak, bize zarardan çok yarar getirirler. Üçüncü yöntem, duyguları doğrudan bir bilinçlenme yolu olarak kullanmaktır. Burada iyi ve kötü ikiliğini aşarak duyguların nasıllarsa öyle olmalarına izin veririz.

Tepki vermekten kaçınma konusundaki öğretilerin hiç rağbet görmeyebileceğini keşfettim. Bir defasında bu konuda bir konuşma yaparken, sinirlendiği açıkça belli olan eski bir arkadaşım elini kaldırdı. "Bu şeyleri öğretmemelisin," dedi. "Bu, duygularımızı bastırmak gibi bir şey. Trungpa Rinpoche bize asla böyle bir şey öğretmezdi."

Bu öğretiyi Trungpa Rinpoche'den edinmiş olmamı bir yana bırakırsak, kaçınmayı olumlu bir ışık altında, duyguların bilgeliğine erişmenin önemli bir adımı, duyguları doğrudan bir bilinçlenme yolu olarak deneyimlemeye atılmış gerekli bir adım olarak sunmanın önemli olduğunu anladım.

Erkek kardeşim bana, "Ne zaman acıkırsan, öfkelenirsen veya yorulursan, D-U-R," derdi. Bu bir kaçınma öğretisidir. İleri atılıp eski suçlama veya yargılama kalıplarımıza dönmek

ya da duygularımızı engellemek yerine, boşluğa izin veririz. Dururuz. Tepkiselliği yavaşlatırız.

Kaçınma pratiğini öğrettiğim zamanlarda, insanlar sıklıkla onları sorunlarından gizlenmeye ya da kaçmaya teşvik etmediğimden emin olmak için tıpkı arkadaşım gibi sorular sorarlar. Herkesin hareket edip konuşmasına o kadar alışkınız ki, aynı şekilde davranmaktan kaçınırsak yüzleşmemiz gereken şeyleri geçiştirmiş oluruz gibi hissederiz. Fakat ağzımızı kapalı tutmanın amacı, hararetli durumlardan kaytarmak değildir. Amaç, ne hissettiğimizi anlamak ve olay örgüsünü kesmek için kendimize zaman verip destek sunmaktır. Bakış açımız her şeyi değiştirir. Kaçınmaya bir kapanma aracı olarak yaklaşırsak, kolaylıkla buna dönüşebilir. Fakat bir açılma yöntemi olarak yaklaşır ve ortaya çıkan her şeye daha fazla izin verirsek, bu durumda bu pratik çok işimize yarar.

Emotional Rescue [Duygusal Kurtuluş] isimli kitabında Dzogchen Ponlop Rinpoche, buna "bilinçli boşluk" der. Bu, sanki bir adım geri çekilip olan bitene karşı daha fazla mevcut ve uyanık olmak gibidir. Biraz boşluğa, bilinçli bir boşluğa (bedenimizle bütün olma, mevcut olma ve nezaket) izin veririz.

Klesha'ların enerjisi çok yoğun olabilir. Alışmak biraz zaman alır. Konuşmaktan ve hareket etmekten kaçınmayı, duyguların dönüştürücü enerjisine aşina olmak şeklinde görüyorum. İnanın ki bu sabır ve zaman istiyor. Eski bir dostu daha derin bir seviyede tanımak gibidir. Arkadaşlarımızın enerjisi bizi zorlar ama yine de onları sevdiğimiz için iyi günde de kötü günde de yanlarında kalırız.

Güçlü *klesha* enerjisine karşı rahat olmayı kolaylaştırmak için bunu, alışılmış kalıpları (veya eski, faydasız karmayı) arındırma süreci olarak görmek faydalı olabilir. Zihnimiz tekrar eden kalıplara kolayca saplanma eğiliminde olduğundan, genellikle yeni deneyimlere, her zaman gösterdiğimiz aynı tahmin edilebilir şekillerde tepki gösteririz. Eski alışkanlıkla-

rımızı sürekli tekrar ederek pekiştiririz. Fakat diğer yandan, şayet bilinçli bir boşluğa izin verirsek, her zamanki gibi tepki göstermeyiz ve deneyimin bize nüfuz etmesine izin verebiliriz. Bu, alışkanlığımızı zayıflatır. Bunu yeterince sık yaparsak, karmik kalıbımızı eninde sonunda tamamıyla tüketebiliriz, böylece bir daha asla geri gelmez.

Benim deneyimlerime göre, tahmin edilebilir şekilde tepki vermeden önce bir boşluk olmasına izin vermek sihirli bir şey. Benim için, kendimle arkadaş olmamı sağlayan, net bir bakış açısı kazanmamı ve ilerlediğim doğrultuyu değiştirmemi mümkün kılan şey bu boşluk. Bu bilinçli boşluk olmaksızın, kaçınma olmaksızın, eski kalıplarımıza ve endişelerimize takılıp kalır, bir kez daha, "Bu karmaşaya nasıl düştüm?" diye düşünürüz.

Durma ya da kaçınma pratiği, *klesha*'larımızı yönetmenin en temel yoludur: Konuşma, hareket etme; duygularınla iletişim kur. İhtiyacımız olan ilk yöntem budur çünkü olay örgülerimizi devam ettirir veya hareket edersek, diğer iki pratiği (duyguları dönüştürmek ve onları doğrudan bir bilinçlenme yolu olarak kullanmak) uygulayacak zihinsel alan bulamayız. İnsanlar genellikle ilk aşamayı atlamak isterler ama bu, olumsuz sonuç vermeye mahkûmdur. Ken McLeod'un *Reflections on Silver River* [Gümüş Nehir Üzerine Düşünceler] kitabında söylediği gibi: "İçinizde olup bitenleri deneyimlemek, genellikle akla hayale gelmeyecek kadar korkutucudur. Bununla birlikte, şayet özgür olmak istiyorsanız, başka seçeneğiniz yoktur."

13

Cesaretin İkinci Adımı: *Klesha*'lara Olumlu Bakmak

The Seven Points of Mind Training kitabında, cesaretin ikinci adımı olan *klesha*'ları sevgiye ve şefkate dönüştürme konusunda etkileyici bir slogan vardır: "Üç madde, üç zehir, üç erdem tohumu." "Üç madde", üç kategoriyi ifade eder: hoş bulduklarımız, sevimsiz bulduklarımız ve özel bir şey hissetmediklerimiz. Üç zehir (ihtiras, saldırganlık ve umursamazlık) ise bu üç maddeye tepki olarak ortaya çıkar. "Üç erdem tohumu" da bu zehirlerin değerli olabileceğini ifade eder.

Her gün, neredeyse hiç ara vermeden, bu gezegende yaşayan hemen herkes bu üç zehri deneyimler. Bazı insanlar ihtirasa daha fazla kapılır, bazıları saldırganlığa, bazıları da umursamazlığa fakat öyle ya da böyle hepimiz bu zehirlerden, onlara verdiğimiz tepkilerden ve o tepkilerin sonuçlarından dolayı ıstırap çekeriz. Bu *klesha*'lar, ayrıklık yanılsamasının kaçınılmaz sonucudur. Trungpa Rinpoche, metinlerinden birinde şöyle yazar:

Başlangıcı ve sonu olmayan
Büyük kozmik aynadan
İnsan toplumu tezahür etti.
O sırada, kurtuluş ve karmaşa baş gösterdi.

Büyük kozmik ayna, yani temel zemin (açık, tarafsız zemin) açısından bakınca, ya o zeminin parçası olduğumuzu kabul eder ya da kendimizi ondan ayrı olarak deneyimleriz. Bu ayrılık hissi varsa, *ben* ve *sen*, *benim için* ve *bana karşı*, *olmalı* ve *olmamalı* vardır. Buradan da *klesha*'lar ortaya çıkar. *Klesha*'ların doğası her zaman temel zeminle aynıdır. Fakat bu bilinmediği takdirde, *klesha*'lar kesinlikle çok fazla acıya sebep olurlar.

Klesha'ların enerjisi ne iyi ne de kötü olduğuna göre, neden onlara bu kadar kapılıyoruz? Düşüncelerimiz yüzünden. Onları olumlu ya da olumsuz yapan, sadece düşüncelerimizdir. Genel eğilimimiz *klesha* enerjisiyle başa çıkmanın zor olduğunu düşünmek olduğundan, ondan zarar verici şekillerde kaçmaya meyilliyiz. Süreci yavaşlatmaya ve bilinçli bir boşluk oluşmasına izin vermeye ihtiyacımız olmasının sebebi budur.

Dönüşüm pratiği yaptığımızda, bilinçli boşlukla başlar ve sonra işleri bir adım ileriye götürürüz. Düşüncelerimizi, *klesha*'lara olumlu bir yön verme amacıyla kullanırız. Bunu, başkalarıyla bağlantıya geçmeye yönelik duygularımızın verdiği acıyı, genellikle kaçındığımız o aşırı yoğunluğu kullanarak yaparız.

Şu anda biz ne yaşıyorsak, başkaları da aynı şeyleri yaşıyor. Kalbimizi coşturan herhangi bir şey, sayısız insanın kalbini de coşturuyor. Sayısız insan, duygularından rahatsızlık duyuyor, olay örgülerine takılıp kalıyor, tetikleniyor ve yıkıcı şekillerde tepkiler veriyor. Üstelik bu şaşkınlık, endişe ve sıkıntılar pek çok şekilde gerçekleşiyor. Türlü türlü şekilde geliyor. Yine de bu, asla sadece *benim* acım değil. Hissettiğim her

şeyi herkes paylaşıyor. Öfkeye dokunduğumda, tüm varlıkların öfkesini biliyorum. Doyumsuz istek hırsıyla temas kurduğumda, tüm varlıkların ihtirasını biliyorum. Tüm duygular evrenseldir, herkes tarafından hissedilirler. Bu açıdan bakıldığında, hepimiz aynı gemideyiz.

Kendimizi şaşkın, endişeli veya sıkıntılı hissettiğimizde genellikle kendi huzursuzluğumuza takılıp kalırız, bu da bizi diğerlerinden koparır. Tıpkı bizim gibi başkalarının da kendilerini tedirgin, sıkıntılı veya güvensiz hissetmekten hoşlanmadığı gerçeğini unuturuz. Kimse kendi çektiği acıya karşı kayıtsız değildir. Bunu deneyimlerimizden ve gözlemlediğimiz her şeyden biliriz. Bu önemli yolda herkes, şimdi ve zaman geçtikçe, tamı tamına bizim gibidir. Hepimiz her türlü acıdan uzak olmak isteriz. Hepimiz bu dünyadaki günlerimizin keyfini çıkarmak ve onu sırtımızdaki bir yük gibi deneyimlememek isteriz.

Dönüşüm konusundaki öğretiler, kalbimizi başkalarına açmak için duygusal acımızı basamak olarak kullanmamızı önerir. Acıyı kendimiz deneyimlemezsek, başkalarının yaşadıkları konusunda sadece soyut bir fikrimiz olur. Bu nedenle ihtirasın kıskacını, öfkenin ateşini, umursamazlığın ayırt edici niteliğini her hissettiğimizde bu duygulara içerlemek yerine, bize başkalarının deneyimlerini anlama fırsatı verdikleri için onları takdir edebiliriz. Bu duygular, tüm insanlığa karşı empati geliştirmemize yardım edebilirler. Böylece, üç madde ve üç zehir, erdem tohumlarına dönüştürülür.

Örneğin, en belirgin *klesha*'nızın umursamazlık olduğunu farz edin. Ne zaman zor bir durumda kalsanız veya çetin bir konuşma yapmanız gerekse ya da bunalmaya başlasanız, sizinle dış dünya arasına sanki plastik bir örtü girer. Güçlükle konuşabilir veya ilişki kurabilirsiniz. Bu eğilim size inanılmaz acı verir. Bu berbat uyuşukluğu tekrar tekrar yaşamaya

mahkûm hissedersiniz kendinizi. Umutsuzca sıkışıp kaldığınızı hissedersiniz.

Fakat bu noktada uyuşukluğunuzu farklı bir şekilde düşünmeye çalışabilirsiniz. Şu an hissettiklerinizi dünyanın dört bir yanındaki milyonlarca insanın hissettiğini düşünün. Hiçbiri bu duyguyu sizden daha iyi karşılamıyor. Ayrıca şu ânın ötesinde, zamanın sonsuzluğunu düşündüğünüzde, bu nahoş deneyimi yaşayan insanların sayısı sınırsız. Dahası, bu acı çekmenin yalnızca bir çeşidi. Hepimiz kendimize özgü biçimde acıyı yaşarız fakat öyle ya da böyle hepimiz hayatımız boyunca duygusal acılardan geçeriz. Neler yaşadığımızı anladığımızda ve aynı şeyin başka birçok insanın da başına geldiğini fark ettiğimizde, kendimizle başkaları arasına engel koymak yerine bu engelleri kaldırmak için gerçek bir fırsat doğar. Başkalarıyla aramızdaki benzerlikleri düşündükçe, ayrıklık yanılsamasını sorgulamaya başlayabiliriz.

Başkalarına karşı empati ve sevecenlik hissetmek, kendimize karşı empati ve sevecenlik hissetmemize bağlıdır. Duygularımızı ne ölçüde hissedebilirsek, başkalarının duygularını da o ölçüde anlayabiliriz. Bu duyguları kendimiz hissetmezsek ve kendi kederlerimize karşı sevecenlik geliştirmezsek, başkalarının neler yaşadığını nasıl anlayabilir ve onlara karşı sevecenlik hissedebiliriz?

Bu nedenle, *klesha*'ları erdem tohumlarına dönüştürmenin önemli bir adımı, kendinizle sempati duygusuyla iletişime geçmektir. Şu andan itibaren kendinizi olduğunuz gibi kabul edeceğinizi hayal edin: eğilimlerinizi, yetersizliklerinizi, her şeyi. Kendi kendinize karşı bir tehdit olmadığınıza güvenebildiğinizde başkalarına yardım edebileceğinizi hayal edin. Kendinize karşı bir tehdit oluşturmadığınıza, kendinize yardım etmek için burada olduğunuza güvenebileceğinizi hayal edin.

Kendinize karşı koşulsuz bir samimiyet hissi geliştirmek, *klesha*'larınızı başkalarına karşı sevgi duymaya dönüştüre-

bilmenin temelidir. Diyelim ki takıntılı bir yalancısınız. Hakkınızdaki bu gerçekten yalnızca nefret ederseniz, neler olup bittiğine göz atabileceğiniz her türlü fırsata sırt çevirmiş olursunuz. Neden bu kadar yalan söylediğinizi, yalan söyleyerek ne elde etmeye ve nelerden kaçınmaya çalıştığınızı kendinize soramayacak kadar tehdit altında hissedersiniz. Bu inkâr, karanlıkta yayılan küf gibi, sorununuzun büyümesi için uygun şartları oluşturacaktır.

Fakat yalan söyleme eğiliminize karşı merak ve sempati (onu beslemek değil incelemek için) geliştirirseniz, aynı şeyi yapan başka insanlara karşı da doğal olarak empati duymaya başlarsınız. Bu eğilimin ne kadar çok acıya sebep olduğunu, insanların kendilerini haklı hissetmelerine nasıl engel olduğunu ve bu düşük özsaygının sıklıkla dünyaya karşı çıkmalarına neden olduğunu anlarsınız. Ayrıca, yalan söylemekten vazgeçmenin ne kadar iyi olacağı son derece bariz bir biçimde ortada olsa bile, bunu yapmanın ne kadar zor olduğunu da kavrayabilirsiniz.

Ne kadar kendimiz olabiliyorsak, kendimizi başkalarının yerine ancak o kadar koyabiliriz. Duygularımızı ve eğilimlerimizi görmezden geldiğimizde, kendimizi başkalarından ayırmış oluruz. Bu kadar basit.

14

Kalbin Dönüşümü İçin İki Pratik

Duygularımızı hissetme cesaretini geliştirebilmek için yapabileceğimiz bir pratik var. Buna "şefkatli itaat" deniyor. Şefkatli itaati temel alarak, tıpkı daha önce tarif ettiğim gibi, başkalarıyla benzerliğimizi görme alıştırması yapabiliriz.

Örneğin, eğer kıskançlık hissetmeye meyilliysek, bu nahoş duyguyu yaşamaktan kaçınmak için elimizden gelen her şeyi yapma eğiliminde oluruz. Fakat şefkatli itaat pratiğinde, onu uzaklaştırmak yerine kalbimizi kıskançlık hissine açarız. Yalnızca kendimize bu duyguyu hissetme izni vermekle kalmaz, onu memnuniyetle karşılayacak kadar ileri gideriz: Temiz kır havasını solur gibi onu cömertçe içimize çekeriz. Sonra, nefes verirken, rahatlarız, boşluğa izin veririz ve açılırız. Şefkatli itaatin kıskançlıkla veya başka herhangi bir duyguyla bütün ilişkimizi değiştirme potansiyeli vardır. "Sevimsiz" veya "zehir" kategorisine kesinkes yerleştirilmek yerine, duygular faydalı hâle gelirler. Bize yardımcı olurlar. İçimize çektiğimiz nefeste, sevdiğimiz birine kollarımızı açar gibi duygulara açı-

lırız. Verdiğimiz nefesle, onları masmavi engin gökyüzüne gönderir gibi duygulara sonsuz alan veririz.

Zor bir duyguyu içimize çekmenin yanı sıra, bunu başkalarıyla olan benzerliğimizi düşünmek için de kullanabiliriz. Kıskançlık gibi bir duygunun keskinliği, bize aynı eğilime sahip bir sürü insan olduğunu hatırlatabilir. Tam şu an, dünya üzerindeki her ülkede, her şehirde, her köyde kaç insan kıskançlık hissediyor? Kaçı bizden daha yoğun bir şekilde kıskançlık acısı çekiyor? Bu sayısız insanın kaçının, bizden farklı olarak, acı verici duygularını nasıl yöneteceklerine dair ufak bir fikri var ya da hiç yok? Doğrusu, bunu düşünmek bazen beni ağlatıyor ve yalnızca kendime acıyarak hayatımı heba etmemem için bana ilham veriyor.

Buna dayanarak, *tonglen* pratiği, yani gönderme ve alma pratiği yapabiliriz.[6] *Tonglen*'de yalnızca kendi rahatsızlığımızı değil, başkalarının rahatsızlığını da içimize çekerek işleri daha ileri götürürüz. Örneğin, eğer öfke hissediyorsak, kaç insanın aynı şekilde hissettiğini düşünebiliriz. Enerji niteliği açısından, kendi öfkemiz başka herhangi birinin öfkesinden farklı değildir. Bu nedenle kendi öfkemizi nefesle içimize çektiğimizde, aynı zamanda dünyanın dört bir yanındaki insanların öfkelerini de içimize çektiğimizi hayal edebiliriz. Bunu yaparken şöyle düşünebiliriz: "Dünyadaki herkes öfkeden uzak olsun. Tüm varlıklar acıdan ve acının sebep olduğu şeylerden uzak olsun." Sonra kapsamı sonuna kadar genişletiriz: "Tüm varlıklar gerçek doğalarını fark etsin."

Duygusal acıyı içimize çekmenin doğal tamamlayıcısı olarak, nefes verirken, onlara neşe ve rahatlık getirebileceğini düşündüğümüz sevgi, güven, sağlık ya da rahatlık gibi olumlu duygu ve özellikleri başkalarına gönderebiliriz. *Tonglen*'in bu "gönderme" kısmı, mutluluğumuzu ve şansımızı başka-

6 Şayet bu pratiğe yabancıysanız ve adım adım talimatları görmek istersenız, Ek B'ye bakın.

larıyla, tıpkı bizim gibi mutlu ve şanslı olmayı dileyen insanlarla paylaşmanın bir yoludur. Bu, tüm iyi şeyleri kendimize saklamak, kendi esenliğimizi başkalarının esenliğinden çok daha fazla vurgulamak gibi bilinçsizce sahip olabileceğimiz alışkanlıklarımızı etkisizleştirir.

Bazen kendime, "Nefesle içime çektiğim şey aslında ne?" diye sorarım. Duygular acı vericidir, doğru, ayrıca tahribata neden olurlar fakat gerçekten hepsi bu kadar katı mı? Kıskançlığı veya öfkeyi bulmaya çalışırsam, elle tutulacak bir şeye denk gelir miyim? Nefes alırken de verirken de maddenin boş olduğu öğretilir; tüm etiketlerden, iyiden veya kötüden uzak olduğu. Bu pratik konusundaki bu mutlak bakış açısı üzerinde düşünmeye değer.

Gönderme ve alma pratiği (nefesimizin doğal döngüsünü araç olarak kullanmamız) sayesinde rahatsız edici herhangi bir duyguyu bir erdem tohumuna, bir sevgi ve şefkat tohumuna dönüştürebiliriz. Bu pratiği farklı duygulara ve farklı durumlara uygulayarak deneyim kazanırken, duygusal acılarımızın tehdidine daha az maruz kaldığımızı hissedeceğiz. Bunun aksine, şefkatli *bodhicitta* kalbini, yani diğer varlıkların acılarını yok etme ve bunların üstesinden gelme isteğini uyandırmamıza yardım ettikleri için *klesha*'larımız değerli kaynaklar hâline gelecekler.

Öldüğüm zaman ne yapacağımı sorduğumda, Trungpa Rinpoche şöyle dedi: "Hayattayken açık farkındalık içinde dinlenerek alıştırma yap ve ölüm vakti geldiğinde korku veya başka bir duygu hissedersen, ölmek üzere olan ve aynı şeyleri hisseden tüm diğer kişiler için *tonglen* yap. Onları acılarından kurtardığını ve onlara mutluluk gönderdiğini düşün." Yıllardır bu şekilde eğitim yapıyorum, özellikle korku hissettiğimde. Onu nefesle içime çekiyorum, tüm diğer kişileri ve neler yaşadıklarını düşünüyorum. Bu şekilde, kalbimi şimdi ve ölüm ânım geldiğinde açacağım.

15

Cesaretin Üçüncü Adımı: Bilinçlenme Yolu Olarak Duygular

Duygularımızı yönetmenin üçüncü yöntemi (cesaretin üçüncü adımı), onları bilinçlenme yolu olarak kullanmaktır. Hedef, *klesha*'ların enerjisini tam ve doğrudan deneyimlemek için kendimize izin vermektir. Bu şekilde, duyguların, uyanmak için ihtiyacımız olan bütün bilgeliği içerdiklerini keşfederiz. Bu deneyimden sarsılmaz bir güven kazanırız; hayatta ve ölümde korkusuzluk getiren bir güven.

Daha önce söylediğim gibi hepimiz bu dünyaya, ortak gelişen farkındasızlıkla geldik, ki bu da işlerin nasıl yürüdüğü konusunda temel bir yanlış anlamadır. Bir tür sabit kimliğe, *bizi* "biz" yapan ve diğerlerinden ayıran bir şeye sahip olduğumuza inanırız. Bu yanlış anlamaya dayanarak, kendimizi sürekli olarak dünyanın sunduğu sayısız zevk ve acıya kapılmış hâlde buluruz. Zihnimiz *klesha*'larla ve onlarla birlikte gelen sıkıntılarla tamamen sarmalanır. Öğretiler, bizler farkındasızlığımızdan tamamen uyanana, kendimizi ve tüm fenomenleri oldukları gibi (geçici, hayali ve ihtimallere sonuna

kadar açık olduklarını, temel zeminden ve kozmik aynadan asla ayrı olmadıklarını) görene kadar bu acı veren sürecin devam edeceğini söyler.

"Ortak gelişen bilgisizlik" terimi ilginçtir çünkü bilgisizliğin tek başına ortaya çıkmadığına işaret eder. Buddha, nerede karmaşa varsa orada aynı zamanda bilgeliğin de olduğunu öğretmiştir: "ortak gelişen bilgelik." Ne zaman takılıp kalsak, ne zaman *klesha*'larımız tetiklense, ne zaman geçici olarak yolumuzu şaşırıp yıkıcı şekilde davransak, karmaşanın kontrolüne gireriz. Fakat bu karmaşanın kendisi, en derin bilgeliğimize sıkı sıkıya bağlıdır. Geleneksel analojide, karmaşa ve bilgelik buz ve su gibidir; ikisi de aynı moleküllerden yapılmıştır. Tek fark buzun donmuş, suyun donmamış olmasıdır.

Karmaşa, kendimize ve dünyaya karşı donmuş bir bakış açısına sahip olmamıza dayanır. Her şeyin zeminsiz doğasından, her şeyin kozmik ayna özelliğinden duyduğumuz rahatsızlığın sonucudur. Çoğumuz o uçsuz bucaksız alanı zeminsizlik olarak deneyimleriz. Öfke, hırs, kıskançlık ve tüm diğer *klesha*'lar bu rahatsızlığın parçasıdır. Onları yönetmek için etkili yöntemlerimiz yoksa, ruhsal durumumuzu bozabilir ve yalnızca bize değil etrafımızdaki insanlara da zarar verebilirler. Duygularımızı yönetmeyi bu yüzden öğreniyoruz.

Duygularımızı bilinçlenme yolu olarak kullanmak, basitçe duygularımıza karışmamaya, onları oldukları gibi bırakmaya dayanır. "Basitçe" dedim ama zihnimizdeki herhangi bir şeyi olduğu gibi bırakmak söylendiği kadar kolay değildir. Ego, ancak burnunu sokunca, işleri düzeltmeye çalışınca kendini rahat hisseder. Bize sürekli olarak hiçbir şeyi kendi hâline bırakamayacağımızı söyler. Bu yüzden, şayet *klesha*'larımızı kendi hâllerine bırakmayı öğrenmek istiyorsak, sabır ve cesarete ihtiyacımız var.

Öncelikle *klesha*'ya yeterince alan veririz, böylece olup bitenleri gerçekten görebiliriz. Duygularımıza biraz uzaktan bak-

maya ihtiyacımız vardır. Bunun anlamı *klesha*'larımızdan uzaklaşmak değildir; bu daha ziyade, net bir şekilde görebilmek amacıyla zihnimizi konumlandırmaya benzer. Bunu yaparken kaçınmayı uygulamamız gerekir. Konuşmadan veya eyleme geçmeden önce bilinçli bir boşluk bırakmayı gerektirir. Hareket hâlindeyken herhangi bir bakış açısına sahip olmak zordur.

Net bir bakış açısına sahip olarak kendimize, duygularımızı mümkün olduğunca tam anlamıyla deneyimleme izni veririz. Bu, kendimize duygularımızı hissetme izni vermemize benzer ancak daha ileri gider. Bu pratikte duygunun aslında ne olduğunu öğrenmek isteriz. Onu olumlu ya da olumsuz gibi bir kategoriye koymak yerine, enerjisiyle doğrudan ve derinlemesine temasa geçmeye, asıl özünü anlamaya çalışırız. Yalnızca kavramsal zihnimizle değil, kalbimiz ve bütün varlığımızla onu derinlemesine anlamak isteriz.

Anam Thubten, sıradan *klesha*'lar ile bilinçli *klesha*'lar arasında bir ayrım yapar. Sıradan *klesha*'lar bildiklerimizdir. Örneğin, bir ihtirasa kapıldığımızda genellikle hoş olmayan bir duygu hissederiz; hissettiğimiz şeye dair bir bakış açımız yoktur ve genellikle zarar verici şekillerde davranırız. Bilinçli *klesha*'lar bilgeliğin yattığı yerlerdir. İhtiras yüzünden sıkıntıya girme eğilimimizin ötesine geçtiğimizde, onu canlı bir enerji türü olarak deneyimlemeye başladığımızda, bu duygu bizi rahatsız etme gücünü kaybeder. Bunun yerine değerli bir şey, hayatın değerinin bir parçası hâline gelir.

Duygularımızla bu şekilde ilişki kurarak onların aydınlanmış yönlerini keşfederiz: bilgisizlik ve karmaşayla birlikte gelişen bilgelik. O her zaman mevcuttur, *klesha*'larımızın her birinde vardır. Onunla temas kurmak için *klesha*'nın olduğu gibi olmasına izin veririz. Bunu yaptığımızda buz eriyecek ve biz suyun açık, akıcı niteliğini deneyimleyeceğiz.

Bu kolay değildir. Yalnızca *klesha*'lardaki bilgeliğe temas etmek pratik gerektirdiğinden değil, aynı zamanda ikisi ara-

sındaki, bilgelik ile tanımama arasındaki farkı görmek de pratik gerektirdiğinden. Enerjinin nevrotik yönünü mü yoksa uyanık yönünü mü deneyimlediğimizi nasıl anlayabiliriz? Genellikle en net kanıt bedenimizde bulunur. Genel olarak, sıradan *klesha*'larımız bir tür fiziksel kasılmaya karşılık gelir. Karnımızda ya da çenemizde veya çok daha hafif olarak kalbimizde ya da karın boşluğumuzda bir kasılma hissederiz. Duygularımız korlaşma aşamasındayken bu kasılmayı tespit etmek zor olabilir. Fakat bedenimize ve duygularımıza uyum sağlamak için alıştırma yaparsak, sıradan *klesha*'lara kapıldığımızda fiziksel gerginlik bir gösterge olarak hizmet edebilir.

Nevrozumuzun fiziksel duyumlarıyla temasa geçerek, bilgelik duygusunu da öğreniriz. Bu bakış açısına sahip olunduğunda, bilgelik rahatlama, genişleme, açıklık gibi hissedilir. Duygularımızla savaşmak yerine onları kendi hâllerine bırakırız. Onları dışa vurmayız ya da bastırmayız. Sadece kendi hâllerine bırakırız. Yalnızca verdikleri hislerle temas kurarız. Güçlü fikirlerimiz ve olay örgülerimizin içinde sıkışıp kalmak yerine rahatlarız ve *klesha*'larımızdaki ortak gelişen bilgeliğin kendini göstermesine izin veririz. Eğer bu şekilde pratik yaparsak, duygularımız en doğrudan bilinçlenme yolumuz hâline gelecektir.

16

Bilgeliğin Beş Niteliği

Bilgeliğin ve karmaşanın ortak geliştiği fikri, ilk öğrendiğimde üstümde derin bir etki yarattı. Beni Tibet Budizmine ve Chögyam Trungpa Rinpoche'nin öğretilerine ilk çeken de bu fikirdi. Yetmişli yılların başıydı, hayatımın en dip noktasındaydım. Tüm aşramlara gitmiş, her ulustan ve gelenekten tüm guruları ziyaret etmiştim. Bir hafta sonunda Scientology[7]'yi bile denemiştim. Fakat hayatımda gerçekten olup bitenler hakkında, hayatım olduğunu düşündüğüm büyük keşmekeş hakkında hiçbiri bana bir şey söylemiyor gibiydi.

New Mexico'nun kuzeyinde, Haight-Ashbury'den çok sayıda hippinin komünleri ve alternatif hayat tarzlarını keşfetmek için geldiği yerde yaşıyordum. Bir gün bir arkadaşımın kamyonetine bindim ve koltuğun üstünde, Trungpa Rinpoche'nin öğrencilerinin yayımladığı *Garuda* isimli bir dergi gör-

7 Scientology (Sayentoloji), Amerikalı bilim kurgu yazarı Lafayette Ron Hubbard'ın kurduğu tarikatın ismidir. (Çn.)

düm. "Olumsuzluğu Yönetmek" başlıklı bir yazının olduğu sayfa açıktı.

İlk paragrafı okuduğumda neredeyse koltuktan düşecektim. Rinpoche olumsuzluğu, "korkunç derecede nahoş, kötü kokulu, kurtulmak istediğimiz bir şey" olarak deneyimlediğimizi söylüyordu. Fakat, "Şayet daha derinden bakarsak, son derece iştah açıcı bir kokusu vardır ve son derece hayat doludur," diye devam ediyordu. "Canlı ve duyarlıdır, gerçekle bağlantılıdır."

Durup o öğretiyi düşündüğümde, o zamanlar bunu nasıl anladığımı merak ediyorum. Fakat temel mesajı anlamıştım, o da şuydu: "Yaşadıklarında bir tuhaflık yok. Yalnızca enerjiyle kal ve kopma. O zaman orada çok değerli bir şey keşfedeceksin." Bundan kısa bir süre sonra, Trungpa Rinpoche New Mexico'ya geldi ve derslerine katılma imkânı buldum. O andan başlayarak sonraki on beş yıl boyunca, Rinpoche'nin rehberliği altında bu öğretilerde daha derine inme fırsatı buldum.

Rinpoche'nin sık sık değindiği noktalardan biri, nevrozlarımızda keşfettiğimiz bilgeliğin farklı niteliklerde ortaya çıktığıydı. Budist öğretilerinde, beş temel *klesha*'yla (ihtiras, saldırganlık ve umursamazlığın yanı sıra kıskançlık ve gurur) ilgili beş ana bilgelik türü vardır. Herkes tüm duygu türlerini yaşıyor olsa da, hepsinin içinden bir tanesini öne çıkarmaya meyilliyiz. Ağırlıklı olarak bu duygunun nevrotik yönünü deneyimleriz fakat bu öğretilerin yardımıyla bilgelik yönünü (*klesha*'nın bilinçli, egosuz tarafını) tanımayı ve onunla bağlantı kurmayı öğrenebiliriz. Bunu öğrendikten sonra duygunun enerjisi, bizi aşağı çekmek yerine aydınlatmaya hizmet eder.

Bazı insanlar, örneğin, sık sık saldırganlığa kapılırlar. Bu *klesha* ilişkilerinde, işlerinde, hayatlarının birçok bölümünde baş gösterir. Şayet başıboş bırakırlarsa bu duygu, hem ken-

dilerine hem de çevrelerindeki insanlara büyük zarar verir. Hayatlarını tam bir cehenneme dönüştürebilir.

Duygularımızı bilinçlenme yolu olarak kullanma yaklaşımını seçersek, saldırganlığa daha derinden bakabilir ve onun temel enerjisiyle doğrudan temas kurmayı deneyebiliriz. Şayet bunu egomuzu işe fazla karıştırmadan yapabilirsek, duyguyla ilgili özel bir nitelik, bilinçlenmiş zihnin niteliğini buluruz. Bu bakış açısından bakıldığında, herhangi bir *klesha*'nın ortaya çıkması en derin doğamıza, açık fikirli, açıkyürekli, egosuz doğamıza ulaşmak için büyük bir fırsattır.

Saldırganlık durumunda, "ayna misali bilgelik" diye bilinen şeyi buluruz. Bu, kesinlik ve belirginlik niteliklerine sahiptir; aldatmacanın tam ortasından geçer ve her şeyi net olarak görür. Ayna misali bilgelik, saldırganlık buzu çözüldüğünde ortaya çıkan sudur.

İhtiras *klesha*'sı, "seçici bilgelik"le ortak gelişir. Enerjinin nevrotik dışavurumu doyumsuzluk, ihtiyaç, istek olarak görünür. Fakat rahatlayarak ve enerjiyi serbest bırakarak bu buzu erittiğimizde, onun bilinçlenmiş yönünü buluruz. Bu, hayatın detaylarıyla (fark etme, ilgilenme, detaylar konusunda derin bir bakış açısına sahip olma) temas kurma yeteneğiyle birlikte gelen sıcak, şefkatli bir niteliktir.

Kıskançlığın nevrotik yönüne takılıp kalan insanlar hızlı, meşgul ve eleştirel olma eğilimindedirler; düzgün, tekdüze bir dünya yaratmak isterler. Bu *klesha*'nın bilinçlenmiş yönü, "kusursuz bilgelik" olarak bilinir. Onu çabalamadan ve kasılmadan deneyimlediğimizde bu enerji, dahil olan herkesin yararına olacak şekilde işleri kolaylıkla başarmamıza olanak verir.

Gururun nevrotik yönü, çok fazla alan kaplamakla ilişkilidir. Fiziksel olarak, meditasyon inzivasına katılan birinin kalacağı yere yerleşmesi gibi bir şekilde ortaya çıkabilir. Söz konusu kişi, minderine ek olarak on dört battaniye, üç termos, iki şal ve bir çift terlik hazırlar. Özüyle irtibat kurabilirsek

bu enerji, "ölçülü olma bilgeliği" hâline gelir. Bu kadar çok titizlenip özenmek yerine, hayata olduğu hâliyle daha fazla açılma yaşarız; olacak olana izin verme tavrı, bir egosuzluk duygusu.

Umursamazlık *klesha*'sında duygusuzluk, uyuşukluk ve ulaşılmazlık nitelikleri vardır. Aşırı türlerinde hissizliğe dönüşür. Bilinçlenmiş yönüne "*dharmadhatu* bilgelik" denir. *Dharmadhatu*, yaklaşık olarak "her şeyi kaplayan alan" anlamına gelir. Her şeye nüfuz eden ve her şeyi başarabilen, sonuna kadar açık, hayat dolu, koşulsuz bir alandır.

1980'lerde, bu niteliğin hem bilinçlenmiş hem de nevrotik yönünü öğrenci bir arkadaşımda gözlemleme fırsatı bulmuştum. Bu adamı yalnızca öğretmen olarak tanıyordum. Seçkin, geniş, yumuşak başlı bir öğretmen. Sözleri muazzam bir dinginlik ve açıklık yayardı. Ders verirken her zaman içimde bir yerde yankı uyandırırdı. Sakin tarzıyla bir genişleme atmosferi yaratırdı.

Zamanla onu yakından tanımaya başladım ve sık sık dalıp gittiğini, depresyonun kıyısında olduğunu deneyimledim; can sıkıntısına ve somurtkanlığa meyilliydi. Bir duygusal niteliğin iki yönünün (ortak gelişen iki yön) böylesine net bir şekilde ortaya çıktığını ilk kez görüyordum.

Hatırlamamız gereken şey, bu beş yolun hepsinde, bilgeliğin ve nevrotikliğin ortak geliştiğidir. Biri olmadan diğerine sahip olamayız. Şöyle bir düşünme eğilimi vardır: "Kıskançlığı istemiyorum, sadece kusursuz bilgeliği istiyorum. Nevrotik eğilimleri istemiyorum, sadece aydınlanmış kısımları istiyorum." Fakat bu, çöldeki susamış bir insanın mucizevi şekilde bir buz kütlesiyle karşılaşıp, "Buz umurumda değil. Bunu boş vereceğim ve başka yerde su aramaya devam edeceğim," demesine benzer. Arayacak başka bir yer yoktur. Bu, yalnızca, buzun gerçek yapısının susuzluk gideren sudan hiçbir farkının olmadığını anlama meselesidir. Aynı şekilde, şayet kendi

bilgeliğimizi keşfetmek istiyorsak, kendi nevrozlarımızdan başka bakabileceğimiz bir yer yoktur. Orada egolu duyguyu ve egosuz duyguyu keşfedebiliriz.

Trungpa Rinpoche Batı'da verdiği derslerine tamamen açık bir alanla başladı. Çünkü kendisi dünyanın bu kısmında Tibet Budizmini tam olarak temsil eden ilk kişilerden biriydi, insanları nasıl eğiteceği konusunda sınırsız olanakları vardı. Bu yüzden, daha ilk başlarda vurguladığı konulardan birinin *klesha*'ların özündeki bilgelik olmasını hep ilginç bulmuşumdur.

Beş bilgelik-nevroz çiftinin her biri bir "*buddha* ailesi"ne veya "aydınlanmış aile"ye bağlıdır. Her aile belirli bir *buddha*'ya, yani *klesha*'nın bilinçlenmiş yönünü bünyesinde barındıran, tamamen bilinçlenmiş bir varlığa odaklanır. Trungpa Rinpoche'nin söylediği gibi: "Aydınlanmayı o dingin *buddha*'lardan biri gibi düşünürsünüz: hafifçe gülümseyen, son derece sakin, insanın gözlerini alamayacağı kadar güzel. Fakat mantıklı olmanın birçok yolu vardır." Bir yandan bilgeliği saf, tarafsız, yine de nitelikleriyle fark edilen açık bir alan gibi düşünebiliriz. Aydınlanma beş temel nitelikle, mantıklı olmanın beş yoluyla gelir. *Buddha*'ları tanımak yalnızca bu hayat için değil, ileride göreceğimiz gibi, henüz girmediğimiz *bardo*'lar için de son derece faydalıdır.[8]

Ayna misali bilgelik ve saldırganlık, Vajra ailesiyle bağlantılıdır. Ailenin sembolü *vajra*, yıkılmazlığı temsil eden bir ritüel nesnesidir. *Vajra* özelliğinin ve onun ayna misali bilgeliğinin özü, Akshobhya olarak bilinen *buddha*'dır. Seçici bilgelik ve ihtiras nevrozu, lotusla sembolize edilen Padma ailesiyle bağlantılıdır. Bilinçlenmiş somut örneği de Buddha Amitabha'dır. *Dharmadhatu* bilgeliği ve umursamazlık, Buddha ailesi ve Buddha Vairochana ile bağlantılıdır. Ölçülü olma

8 Beş *buddha* ailesini ve özelliklerini gösteren bir tabloyu Ek C'de bulabilirsiniz. (Sayfa ...)

bilgeliği ve gurur *klesha*'sı, bir mücevherle sembolize edilen Ratna ailesiyle ve Buddha Ratnasambhava'yla ilişkilidir. Son olarak, kusursuz bilgelik ve kıskançlık, Karma ailesi ve Buddha Amoghasiddhi ile bağlantılıdır. Tüm bu aileler kendi renklerine, elementlerine, mevsimlerine, günün belli saatlerine (Rinpoche'nin söylediği gibi, "fenomenal dünyanın herhangi bir yönüne") bağlıdır.

Hatırlamamız gereken önemli ve *bardo*'larda bize hizmet edecek şey, tüm bu *buddha*'ların, bu bilinçlenmiş varlıkların, kendi zihinlerimizin doğasından hiçbir farklarının olmadığıdır. Rinpoche, kendi kişisel *buddha* ailemizin hangisi olduğunu bilmenin çok önemli olduğunu düşünür çünkü bu, kendisinin sık sık "esas erdemlilik" olarak bahsettiği aydınlanmış doğamızla (bizim *buddha* doğamızla) temas kurmak için bir anahtar görevi görür. Hangi *klesha* bizi sık sık ve kuvvetli şekilde tüketirse, hangisinde kendimizi en bıkkın, en kısılmış, en utanmış hissedersek, en derin bilgeliğimize, esas erdemliliğimize doğrudan giriş kapısı işte odur. Bu, elbette, ego bağımlılığına tutunmadan ve onu reddetmeden, doğrudan onun enerjisiyle temasa geçebilirsek mümkündür.

Kendinizi fazla öfkeli, fazla ilgi meraklısı, fazla dalgın, fazla kıskanç ya da fazla kibirli olmakla suçlayabilirsiniz fakat bu rahatsız edici duyguların her birinin altında, sizin *buddha* ailenizin kişisel bilgeliği (kendi mantıklı olma tarzınız) yatar. "Berbat bir öfke sorunum var!" diye düşünebilirsiniz, fakat aydınlanmış bir varlık bunu tersine çevirerek, "Ne şanslısın! Buddha Akshobhya'nın ayna misali bilgeliğine doğrudan temas ettin. Şayet bu enerjiyle mücadele etmezsen, şayet bu enerjiyle bir olursan, o seni uyandıracaktır," der.

Rinpoche, ana nevrozumuzun niteliğini iyice öğrenmemizi, onun "son derece iştah açıcı kokusunu" tanımamızı ve onu varlığımızın zenginliğinin bir parçası olarak görmemizi ister. Farklı olmayı dilemekten vazgeçmemizi, temel niteliğimizi

değiştirmeye veya gizlemeye çalışmaktan vazgeçmemizi ister. Aksine, onu hoş karşılamamızı, sadece klesha'nın farkında olarak, enerjiyle rahatlayarak, onu rahat bırakarak buzun eriyip suya dönüşmesine izin vermemizi ister. Fakat bu, duyguyu beslemek gibi bir anlama gelmez. Beslemek, duyguyu ifade ederek veya bastırarak olur. Onun bizi yapmaya teşvik ettiği şey, elimizden geldiğince enerjinin içinde dinlenmek ve bu dinlenme becerisinin zaman içinde kademeli ve doğal olarak genişlemesine izin vermektir.

Rinpoche, *Journey without Goal* [Amaçsız Yolculuk] isimli kitabında şöyle der: "*Buddha* aileleriyle çalışarak, belirli niteliklere zaten sahip olduğumuzu keşfederiz. Onları görmezden gelemeyiz, reddetmeyiz veya başka bir şey olmaya çalışmayız. Kendi saldırganlığımıza, tutkumuza, kıskançlığımıza, dargınlığımıza, yoksulluk düşüncemize, bilgisizliğimize ya da her neyse ona sahibiz. Zaten belli *buddha* ailelerine bağlıyız. Onlarla çalışmalı, ilişki kurmalı ve onları düzgünce deneyimlemeliyiz. Onlar elimizdeki tek olanak ve onlarla çalıştığımızda, her birini aydınlanmaya giden basamak taşları olarak kullanabileceğimizi görürüz."

Gampo Manastırı'nda, tek başınıza inzivaya çekildiğinizde bağlantımızın, yani hücremize gerekli şeyleri getiren kişinin kim olacağına dair bir keresinde yaptığımız bir şaka vardı. Sistemimiz, inzivaya çekilen kişinin bir şeye ihtiyaç duyduğunda hücrenin kapısına bir not bırakması, bağlantının notu okuması ve lazım olan her neyse onu alıp getirmesiydi.

Diyelim ki, "Bana bir hafta yetecek miktarda peynir istiyorum," yazdınız. Şaka şuydu: Her bir *buddha* ailesinin temsilcisi size nasıl bir şey getirir? Vajra bağlantısı güzelce ve incecik dilimlenmiş, ayrı ayrı yağlı kâğıtlara sarılmış yedi dilim peynir getirirdi. Ratna temsilcisi bütün hâlinde bir kalıp peynir gönderirdi. Padma'nınki peyniri, içine kareli bir örtü serilmiş ve topladığı kır çiçekleriyle süslenmiş bir sepetin içinde ge-

tirirdi. Karma bağlantısı en mükemmel türdeki peyniri bulmak için on dükkân gezer, sonra da bu işin ne kadar yorucu olduğu konusunda sızlanırdı. Buddha ailesinin temsilcisi ise gelmeyi unuturdu. Aslında not yazıp yazmadığınızı kontrol etmeyi bile unuturdu.

Bu şaka, insanların her *buddha* ailesinin kendine has niteliği konusunda bir fikir edinmelerine yardım etmek için Trungpa Rinpoche'nin icat ettiği bir oyunla bağlantılıydı. Kendisi buna "nitelikler oyunu" derdi. Bu oyunu birkaç yıl önce *bardo*'lar konusunda ders verirken, Gampo Manastırı'ndaki öğrencilerle oynadım. Oyunda bir kişi belirli bir *buddha* ailesini düşünür, diğerleri de hangisi olduğunu tahmin etmeye çalışır. Bunu, "Bu *buddha* ailesi bir ülke olsa hangi ülke olurdu?" veya "Eğer bir şarkı olsa hangisi olurdu?" gibi sorularla yapmaya çalışırlar.

Bir defasında, Padma'yı seçtiğimde, "Bir ayakkabı türü olsaydın, ne tür bir ayakkabı olurdun?" diye bir soru geldi. Ben (Padma olarak), "Bir çift turuncu terlik," diye cevapladım. "Eğer bir meslek olsaydın hangi meslek olurdun?" sorusuna cevabım, "Düşkünlerevi çalışanı," oldu. İnsanlar bu oyunu kavradıklarında, genellikle birkaç denemede seçilen *buddha* ailesini doğru tahmin ederler. Bu, her aileye ait belirli özelliklere daha fazla uyum sağlamalarına yardımcı olur.

Buddha aileleriyle çalışmanın meyvelerini, zamanımızın bazı büyük bilgelerinde görebiliriz. Kendi öğretmenlerimi düşündüğümde, kesin olarak saptayamasam da özel niteliklerine dair bir fikrim var. Mukaddes On Altıncı Karmapa'da güçlü bir Padma ailesi niteliği vardı. Varlığı, güneşin altın ışığı gibiydi. Sıcak bir kahkahası vardı ve elimi olabilecek en şefkatli şekilde tutardı.

Tüm öğretmenlerim tarafından büyük saygı duyulan Mukaddes Dilgo Khyentse Rinpoche'de daha ziyade bir beyaz ışık niteliği vardı. Onun huzurunda olmak, güneşin sıcaklı-

ğında olmak yerine uçsuz bucaksız bir boşluğa çıkmak gibi hissettirirdi. Öğrencileri ona, "Bay Evren," derdi. Bana göreyse Buddha ailesinin bilgeliğinin tam bir temsiliydi.

Trungpa Rinpoche'ye gelince, onu tespit etmek zordu. Birçok özellik gösterirdi fakat belki de en kolayı onda Buddha ailesinin özelliğini görmekti. Dharmadhatu bilgeliğiyle bağlantılı engin, sağlam, bilge bir varlığı vardı.

Hayatta olan asıl öğretmenim Dzigar Kongtrul Rinpoche, birçok kişiye güçlü Vajra gibi etkileyici gelir. Kendisi çok zekidir, Dharma üzerine çalışmayı sever ve onu ders verirken dinlediğinizde, kestirmeden gitmeyi nasıl da bildiğini anlarsınız. Ayna misali bilgeliği gösterir. Fakat Rinpoche'yi daha iyi tanıdıkça, aynı zamanda son derece Ratna olduğunu da keşfettim. Ziyaretine giderseniz, her türlü heykeli, *thangka* tabloları ve başka eşyaları olduğunu görürsünüz. İnziva hücresine ilk gittiğimde, "İçeride başka bir şey koyacak bir santim bile yer yok," diye düşündüm. Ama o zamandan beri kendisi epey bir şeyler daha sıkıştırdı oraya. Bana göre Vajra ve Ratna onun temel nitelikleri: ayna misali bilgeliği ve ölçülü olma bilgeliği.

Hepimiz kendi temel niteliklerimize sahibiz ve hepimiz için bu nitelikler kendi bilgeliğimizi içeriyor. Onlar sahip olduğumuz tek potansiyel. *Buddha* ailesi niteliklerimizin utanılacak bir şey olmadığını vurgulamak için Trungpa Rinpoche, bunları etnik yemeklere benzetir. Hangi kültürden veya dünyanın neresinden (Afrika, Güney Asya, Ortadoğu, Avrupa) geliyorsak gelelim, pişirdiğimiz yemeklerle gurur duyabiliriz. Bu, kim olduğumuzun bir parçasıdır. Aynı şekilde Vajra, Karma veya Padma olmaktan gurur duyabiliriz. Bu da kim olduğumuzun bir parçasıdır.

Bizimle oldukça ileri düzeydeki uygulayıcılar arasındaki fark, bizler zamanımızın çoğunu duygularımız karşısında büzülerek ve nevrozumuzu kalıcı hâle getirerek harcarken, onların kendi *buddha* ailesi enerjileriyle rahatlayabilmeleri,

o enerjinin bilgeliğinde yaşayabilmeleri ve harika niteliklerini sergileyebilmeleridir. Bizler olduğumuz kişiyle mücadele etme eğilimindeyken, öğretmenim gibi insanlar, oldukları kişiye tam ve güvenle yaklaşırlar. Hayattan zevk almak ve başkalarına fayda sağlamak için doğuştan gelen niteliklerini en iyi şekilde kullanabilirler.

17

Her Şeyi Olduğu Gibi Deneyimlemek: *Dharmata Bardosu*

Sizinle, duygularla çalışmak için aldığım, zaman içinde doğrulukları kanıtlanmış öğretilerin bazılarını paylaştım. Bu öğretiler şu an *mevcut hayat bardosu*'nda ya da gelecek olan *bardo*'ların herhangi birinde uygulanabilir. Öldüğümüzde yanımızda götüreceğimiz şey, şu anda duygularımızı ve düşüncelerimizi nasıl yönettiğimizdir. Sonuna kadar bunu erteleyemeyiz; o zaman çok geç olacak. Bu yüzden şimdi tam vakti. Nasıl yaşarsak öyle ölürüz. Bu öğretileri, *ölüm bardosu*'nda bize nasıl yardım edebileceklerine dair bir bakış açısıyla şimdi uygularsak, o zaman kim bilir nelere hazırlıklı olacağız.

Ölüm süreci hakkında konuşmayı bıraktığımızda, bu hayatın görüntülerinin çözüldüğü aşamaya ulaşmış oluruz. Bu noktada, tüm karmaşa ve alışkanlık bulutları dağılır ve geriye yalnızca zihnimizin gerçek doğası kalır; bozulmamış, masmavi bir gökyüzü gibi açık doğası. Aslında bu gökyüzüne benzeyen doğamızdan hiçbir zaman ayrı değiliz, kozmik aynadan

hiçbir zaman ayrı değiliz. Ölümde, bunu tam anlamıyla ve bütünüyle fark etme fırsatı buluruz.

Son çözülme ânında, bilinçli doğamız âdeta bize altın tepside sunulur. Eğer bu doğayla tam olarak birleşebilirsek, çocuk aydınlığımızı anne aydınlığıyla birleştirebilirsek, hemen orada eksiksiz aydınlanmaya erişeceğiz; "tıpkı bir evladın evine dönmesi gibi". Gelgelelim bu fırsat (bu geleneğin uygulayıcılarının hayatlarının en büyük fırsatı olarak gördüğü fırsat), göz açıp kapayıncaya kadar geçer. Meditasyon yapanların çoğu da dâhil olmak üzere insanların büyük çoğunluğunun bu fırsatı kaçırdığı ve sonraki *bardo*'ya, *dharmata bardosu*'na girdikleri söylenir. *Dharmata*, "fenomenlerin gerçek doğası" ya da "yalın gerçeklik" veya basitçe "her şeyin olduğu gibi olması" anlamına gelir. Bu isimler, bu *bardo*'dayken, alışıldık görüşlerimiz ve fikirlerimiz olmadan, herhangi bir kavramsal katman olmadan gerçekliği doğrudan deneyimleyeceğimizi ima eder.

Tibet'in Ölüler Kitabı'nı bir anlamda eğlenceli bulurum çünkü kitap temel olarak bize, "Eğer size söyleyeceğim şeyi yaparsanız, bilinçlenmemeniz mümkün değil," der. Sonra ne yapacağınızı söyler ve "Fakat bu fırsatı kaçırırsanız, başka bir durumda olacaksınız ve başka bir şeyler yapabilirsiniz," diye devam eder. Bu şekilde, bize fırsat üstüne fırsat sunarak devam eder. Onu, "ikinci şans kitabı" olarak düşünmek hoşuma gider. *Dharmata bardosu* bize yalnızca bir tane değil birçok ikinci şans verir.

Şayet anne aydınlığıyla birleşme fırsatını kaçırırsak, o zaman bilincimiz sonunda bedeni terk eder ve bilinçsiz kalırız. Sonra da âdeta genel anestezi altına girmiş gibi oluruz: Hiçbir şeyin farkında olmadığımız, bütünüyle boş bir zihinsel duruma geçeriz.

Uyandığımızda, *dharmata bardosu*'nda oluruz. Burada, *mevcut hayat bardosu* süresince yaşadığımız deneyimlerle kı-

yaslarsak, kalbimiz ve zihnimiz çok daha açıktır; olabilecekleri kadar açık. Bu bir egosuzluk evresidir. En alışkın olduğumuz referans noktamızdan, benlik bilincimizden geçici olarak kurtuluruz. İkili olmayan bir deneyim yaşarız. Böyle bakıldığında bu, elementlerin çözülmesinden sonra olanlara benzer. En önemli fark, *dharmata bardosu*'nda, temel zeminden itibaren tezahürlerin güçlü görüntüler ve sesler, sonra da belirli şekiller olarak ortaya çıkmaya başlamasıdır.

Bu, bir dereceye kadar, eğer fark edecek kadar yavaşlarsak, olayları nasıl deneyimleyeceğimizi gösterir. Yaşayacağımız her karşılaşmada, öncelikle açık alan vardır. Bir şey bana doğru gelir ve karşılaşma tamamen açıktır, ihtimallerle doludur, hiçbir şekilde katılaşmış değildir. Henüz neler olduğuna dair herhangi bir kavram oluşturmamışımdır. Sonra nesnenin şeklini ve rengini algılarım. Derken odağıma girip belirginleşir ve bunun bir insan olduğundan emin olurum. Sonra hoşnutsuzluk, sempati veya ilgisizlik deneyimleyebilirim. Deneyim, sonuna kadar açık olmaktan giderek daha kesin ve katı olmaya doğru ilerler.

Bu *bardo*'yu deneyimlemenin nasıl bir şey olacağına dair bir şeyler aktarmaya çalışmanın faydalı olacağını düşünüyorum. Bu öğretiler, onları kişisel deneyimlerime dayanarak doğrulayamasam da, beni asla yanlış yönlendirmeyen bilge ve şefkatli öğretmenlerin oluşturduğu uzun bir zincirden geliyor. Benim deneyimlerime göre, Tibet Budist geleneğinin daha gizemli bölümlerini keşfetmenin faydaları her zaman ânında ortaya çıkmasa da eninde sonunda netlik kazanıyorlar. Genel olarak benim yaklaşımım, bu kitabın giriş bölümünde de bahsettiğim gibi, Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin nazik tavsiyesini izlemektir: bu öğretileri reddetmek veya bütün olarak yutmak değil, onlara eğilmek ve açılmak.

Dharmata bardosu muhteşem bir görüntü ve ses gösterisidir. İlk önce, bu *bardo*'da yansıtılan gerçeklik bütün boşluğu

dolduran parlak ışıklar şeklinde gelir: geniş gökkuşakları, çarklar ve ışık levhaları. Kulağa güzel geliyor fakat renkler öylesine yoğun ve güçlüdür ki korkutucu olabilirler. Aynı zamanda, Trungpa Rinpoche'nin "evrendeki tüm müzik enstrümanlarının aynı anda çalındığında çıkan" sese benzediğini söylediği aşırı yüksek sesler de vardır.

Sonra, *Tibet'in Ölüler Kitabı*'na göre, bu görüntüler belirli bir sıra hâlinde ortaya çıkan barışçıl ve öfkeli ilahların şekillerini almaya başlar. İlk beş ilah, daha önce bahsettiğim beş ailenin *buddha*'sıdır. Bunlar "barışçıl" olarak düşünülseler de bildik anlamda huzur verici olmazlar. Yoğun bir canlanma nitelikleri vardır. Ortaya ilk çıkan, *dharmadhatu* bilgeliğinin cisimleşmiş hâli mavi Vairochana, umursamazlık *klesha*'sının bilgelik yönüdür. Sonraki, ayna misali bilgeliği temsil eden beyaz Akshobhya, saldırganlığın bilinçlenmiş tarafıdır. Sonra sarı Ratnasambhava (ölçülü olma bilgeliği/gurur), ardından kırmızı Amitabha (seçici bilgelik/ihtiras) ve yeşil Amoghasiddhi (kusursuz bilgelik/kıskançlık) gelir.

Bu *buddha*'ların her birinin ortaya çıkmasıyla, *buddha* ve onun renkli ışığıyla birleşerek tam bilinçlenmeye erişebiliriz. Bunu, rahatlayarak ve kendi yansımalarımızı gördüğümüzü anlayarak yaparız. Dzigar Kongtrul Rinpoche, amacın ışığın tam içine bakmak ve onunla kalmak olduğunu söyler. Bunu söylemek, yapmaktan daha kolaydır çünkü içgüdüsel olarak ilk tepkimiz genellikle, şayet alışkın değilsek, rahatsız edici gelen ışığın aşırı parlaklığı karşısında arkamızı dönmektir. Parlak ışıklarla aynı anda daha loş, daha rahatlatıcı ışıklar da göreceğiz ve onlara doğru çekilme eğiliminde olacağız. Anlaşılan o ki alışılmış, yatıştırıcı ve bağımlılık yapan şeylere doğru çekilmemize izin vermek o kadar da iyi bir fikir değil.

Bir anlamda saçma, ama artık bu öğretileri bildiğim için çok parlak bir ışıkla, arkamı dönmek istememe sebep olacak kadar keskin bir ışıkla ne zaman karşılaşsam, kendimi ona

doğru dönmek ve rahatlamak üzere eğitiyorum. Yine de bizler, eğilimlerimize ve çok tanıdık kalıplarımıza takılıp kalmak anlamına gelse bile, daha loş ve rahat seçenekleri arama eğilimindeyiz. Trungpa Rinpoche buna "rahatlık zihniyetine" çekilmek der ve bunun, öğrencileri arasında çok yaygın olduğunu hissettiği bir özellik olduğunu söyler.

Tibet'in Ölüler Kitabı'nda bu rahat seçeneklerin işlendiği iki bölüm vardır. Hem *dharmata bardosu*'nda hem de sonrakinde, yani *oluş bardosu*'nda, baştan çıkarıcı loş ışıklar bizi tuzağa düşürüp tekrar *samsara*'ya çeker. Bu yumuşak ışıklar rahatsızlığa karşı alışkanlıkla verdiğimiz tahmin edilebilir tepkiyi temsil eder; zorlayıcı olandan ziyade rahatlatıcı olana çekiliriz. *Dharmata bardosu*'nda loş ışıklar, bilgeliğin keskin parlaklıktaki ışıklarına alternatif olarak sunulur. Eğilimlerimize ve *klesha*'larımıza geri çekilme ile bilgeliğin keskin ışıklarının tam karşısında kalma arasında seçme şansımız var. *Oluş bardosu*'nda, loş ışıklar aynı zamanda kaçınılması gereken patikaları (*samsara*'daki varoluşun altı âlemine giden patikaları) temsil eder. Bunu, kitabın ilerleyen bölümlerinde tam anlamıyla açıklayacağım.

Kendimizi bu duruma hazırlamanın en iyi yolu, baskın *klesha*'mızın enerjisiyle rahat olmak için bu hayattayken mümkün olduğu kadar alıştırma yapmaktır. Bu süreç sırasında, kendi *buddha* ailemizin bilinçlenmiş niteliği yavaş yavaş kendini gösterecektir. Sonra, *dharmata bardosu*'nda saf ve en yoğun hâliyle belirdiğinde bu enerjiyle birleşebilmek için daha iyi bir fırsatımız olacaktır. Örneğin, eğer ana *klesha*'m ihtirassa, bunu reddetmek yerine bu enerjiyle rahatlamak için alıştırma yapabilir ve belki de ait olduğum Padma ailesi bilgeliğinin şefkatini ve sıcaklığını keşfedebilirim. Bunu sık sık yaparsam ve bu bilgeliğe iyice alışırsam, *bardo*'da Amitabha'nın kırmızı ışığını tanıyabilir ve doğal olarak ona doğru ilerleyip içinde rahatlayabilirim. Böyle olmazsa da endişeye

gerek yok; tamamen uyanık olan Padma özelliğimle hâlâ dost olabilirim.

Neyle karşılaşacağımız konusunda belirli ayrıntıların, büyük bir olasılıkla kültürel yönelimimizden ve inanç sistemimizden etkileneceğini bilmek önemlidir. Örneğin bir Hıristiyan, tüm azizleri görebilir. Bir keresinde bir adam, dini bir inancı olmadığından bir sürü güzel tavşan görebileceğini söylemişti. Muhtemelen görmeyecektir ama hiç belli de olmaz.

Buddha'ların tanımlarını inceleyerek ve *thangka* tablolarındaki Budist ilahlara bakarak çok zaman geçirmedikçe, onları öğretilerde tarif edildiği gibi görmemiz pek mümkün değil. Çeşitli Tibet metinleri arasında bu konuda farklılıklar bulunur. Fakat detaylara fazla takılmak yerine hatırlamamız gereken asıl nokta (tüm bu öğretilerin ortak noktası) bilge varlıkları, nevrozlarımızın doğasında var olan bilinçliliğin somutlaşmış biçimi olarak göreceğimizdir. Kendimizi *klesha* enerjimizden kaçınmamaya veya onun karşısında kasılmamaya alıştırırsak, bu canlı enerjinin umut ve korkuyla tepki vereceğimiz yabancı bir görüntü değil, bizim asıl doğamızın ayrılmaz bir parçası olduğunu fark etme fırsatımız olabilir.

Tibet'in Ölüler Kitabı'na göre, *dharmata bardosu*'ndaki görüntüler on iki günlük devreler hâlinde gerçekleşir. Yine de bu bağlamda bir "gün", *mevcut hayat bardosu*'nda bir insan gününü oluşturan yirmi dört saatlik süre değildir. Çoğu öğretmen bu günleri, kişinin zihnini açık farkındalıkta dikkati dağılmadan dinlendirebildiği süre olarak tanımlar; bu durumda, bir gün parmak şıklatma süresi kadar kısa da olabilir.

Dharmata bardosu'ndaki görüntüler, zihnimizdekilerin yansımalarıdır fakat bu, onları şu an deneyimlediğimiz herhangi bir şeyden daha az gerçek yapmaz. Zihnimiz her zaman yansıtma hâlindedir. Trungpa Rinpoche, "aslında kendi yansımaları olan dışsal fenomenlerden korkan" varlıklara büyük merhamet duyduğunu yazar. Örneğin gündelik bir düzeyde,

belli bir kişi veya bir grup insan için düşündüklerimizin tamamen temelsiz olabileceğini biliyoruz. Taraflı düşüncelerimizin çoğunun güvenilir olmadığını ve bir kaya parçasını dehşet verici bir kaplan zannedebileceğimizi biliyoruz.

Dharmata bardosu'nda olduğumuz sırada, gökyüzüne benzer zihnimiz alışkanlıklar, önyargılar ve olay örgüleri bulutları tarafından geçici olarak kapatılmamış hâldedir. Düşüncelerimiz artık gündelik hayatımızda karşılaştığımız konuların yoğunluğu ve katılığına sahip değildir. Daha çok gökkuşağı gibidir. Beş *buddha* ve tüm diğer parlak görüntüler her zamanki şaşkın, düalistik zihnimizin ürünü değildir. Bunlar tarifsiz, tarafsız ve tekil gerçek doğamızdan gelirler.

Dharmata bardosu'nda yansıtılan ilahların her biri, farklı bir tam bilinçlenme fırsatını temsil eder. Bize en fazla hitap eden *buddha* ailesi en büyük fırsatı verecektir fakat bu ilahların hepsi potansiyel girişlerdir. Onlardan herhangi biriyle birleşmek, yabancı gibi görünen fakat en derin doğamızın ayrılmaz bir parçası olan bir şey suretindeki kendi bilgeliğimize tekrar kavuşmak gibi olacaktır. Bu hayatın öngörülemeyen, temelsiz görünüşlerine açık kalma konusunda kendimizi mümkün olduğunca eğitirsek, *dharmata bardosu*'nda açık kalma ve tamamen bilinçli hâle gelme içgüdüsüne sahip olabiliriz.

18

Kutsal Dünyaya Açılmak

Tibet'in Ölüler Kitabı, Vajrayana, yani "elmas taşıt" olarak bilinen bir Budist öğretileri kategorisine aittir. Vajrayana'yı Dharma'daki diğer yaklaşımlardan farklı kılan şey, onu yol olarak kabul etmemizdir.

Genel anlamda, yollar bir yerden başka bir yere gider. Yola başladığı yerden adım atarsınız ve gideceğiniz yere varana kadar onu izlersiniz. Vajrayana'nın bilinçlenme yolu böyle değildir. Fikir, her neredeyseniz varacağınız yerin zaten orası olduğudur. Başka bir deyişle, zaten aydınlanmışsınızdır. Yapılması gereken şey çoktan yapılmıştır; aslında, hiçbir zaman yapılmamış değildir. Size kalan tek şey bu gerçeği tanımanız ve bütünüyle kabul etmenizdir.

Tüm Vajrayana yöntemleri bu görüşe dayanır. Vajrayana yolu, çoğu görselleştirme içeren sayısız pratik sunar. Sözgelimi, kendinizi aydınlanmış bir *mandala*'nın ortasındaki bir *buddha* gibi hayal edersiniz. Karşılaştığınız ve gördüğünüz herkes bir ilahtır, aydınlanmış yapının bir tezahürüdür. Duyduğunuz her ses kutsal bir *mantra*'dır, aydınlanmış sözün bir

tezahürüdür. Düşündüğünüz her şey, zihninizin her ânı, aydınlanmış zihnin bir görüntüsüdür.

Bu pratik, deneyimlediğimiz her şeyi kutsal olarak göreceğimiz şekilde bizi eğitir. Bu sayede kutsal bir dünyada yaşadığımızı ve her zaman da yaşamış olduğumuzu keşfederiz. Bununla birlikte, "kutsal" sözcüğü "dinsel" anlamına gelmez. Çoktan bilinçlenmiş demektir. Tezahür eden her şey çoktan bilinçlenmiştir. Sözcük aynı zamanda, kıymetli veya kutsanmış (biri tarafından değil, kendi doğası tarafından) olma anlamı da taşır.

Vajrayana pratikleri derin ve inceliklidir ama yanlış yorumlanmaları kolaydır. Bunları, kendi aydınlanmış doğanıza uyanmanıza yardım etmekten başka kişisel bir amacı olmayan, nitelikli ve deneyimli bir öğretmenin doğrudan rehberliği altında öğrenmeniz çok önemlidir. Bununla birlikte, temel fikirlere biraz aşina olmak, ölüm ve *bardo*'lar hakkında daha olumlu, iyimser bir bakış geliştirmenize yardım edebilir, bu yüzden onları bu bağlamda sunmanın kıymetli olduğunu düşünüyorum.

Dünyamızın kutsal olduğunu ve karşılaştığımız herkesin bir ilah olduğunu söylediğimizde, deneyimlerimiz açısından bu tam olarak ne anlama geliyor? Dini tablolardaki insanlar gibi herkesin ışık saçtığını mı görmeye başlayacağız? Penceremizin dışından gelen trafik gürültüsü, tanrısal bir ilahiye mi dönüşecek?

Basit, gündelik bir seviyede kutsal dünya, yargılama ve kaygıdan ziyade açıklık ve meraklılık tutumuyla başlar. Sabah uyandığınızda, "Bugünün neden kötü geçeceğini çoktan anladım," yerine, "Bugün neler olacağını merak ediyorum," diye düşünürsünüz. Tavrınız, "Of, of!" yerine, "Her şeye hazırım," şeklinde olur.

Gördüğümüz, duyduğumuz ve düşündüğümüz her şeydeki temel iyiliği görme konusunda alıştırma yaparak bu tavrı

geliştirebiliriz. "Temel iyilik" alışıldık, düalistik bağlamdaki iyi ve kötüyle ilgili değildir. Anlamı, her şeyin bilgelik gösterisi olduğudur. Her şeyin yalnızca olduğu gibi olmasına izin verebiliriz; onlara karşı çıkmadan, onları doğru veya yanlış, hoş veya nahoş, çirkin veya güzel diye etiketlemeden. Temel iyilik tutumu budur. Egolarımızın sevdiği ve sevmediği şeyleri takip etmek yerine, fenomenlerden yalnızca oldukları hâlleriyle keyif almayı öğrenebiliriz. Her şeyi alışkanlıklarımızın ve eğilimlerimizin süzgecinden görmek yerine, dünyamızı olduğu gibi takdir edebiliriz. Öncü Budist çevirmen Herbert Guenter bunu tarif ederken, bu dünyayı sanki "mucizevi bir atmosferle doluymuş" gibi deneyimlemeye başladığımızı söyler.

Dharmata bardosu'na girdiğimizde, belirsizliklerimizden geçici olarak sıyrılırız ve bir an için fenomenlerin gerçek doğasıyla karşılaşırız. Bu, farklı inançlara ve geleneklere sahip insanlar için daha da gelişerek beş *buddha* ailesine veya benzer biçimlere dönüşen yoğun parlak ışıklar ve canlı tezahürler olarak görünür. Temel iyilikle apaçık şekilde karşılaşır ve kutsal dünyayı bütün ihtişamıyla deneyimleriz. Fakat bu filtresiz dünyanın parlaklığına ve gücüne alışmazsak, neredeyse kesin olarak başka bir tarafa yönelecek ve daha tanıdık, daha az tehditkâr olan bir şeyler arayacağız. Bütünüyle bilinçlenme şansını kaçıracağız ve sonraki *bardo*'ya, *oluş bardosu*'na gireceğiz. Orada tezahürlerin çok daha tanıdık olduğunu göreceğiz.

Fakat *oluş bardosu*'nu tarif etmeden önce, *dharmata bardosu*'nda kalma veya kaçma (doğal şekilde aydınlanmış zihnimizin parlak yansımalarıyla kalmak ya da daha rahat ve tanıdık görünene doğru gitmek) seçeneklerimizin olduğu o kritik an hakkında bir şeyler daha söylememe izin verin. O zaman yapacağımız seçim, tamamen şu anki seçim yapma tarzımızla ilgili olacak.

İnsan olarak temel eğilimimiz, rahat durumları aramak ve onları bulduğumuzda o durumun içinde kalabilmek için

her şeyi yapmaktır. Kendimizi alışkanlıkla konumlandırmak isteriz, böylece rahatlayabilir, keyfimize bakabilir ve endişelenmeyiz. Rahatlığı sonsuz yöntemlerle ararız: aile yoluyla, ilişkilerle, eğlenceyle, parayla, yiyecekle, alkolle, kıyafetlerle, mobilyalarla, güneş ışığıyla, duayla, şöhretle, güçle, Maui'de bir tatille, dinle, aklınıza ne gelirse.

Konfor alanımızda kalmak istemek, doğası itibarıyla yanlış bir şey değildir. Kendimizi güvende, rahat hissetmek ve dünyamızdan hoşnut olmak sağlıklıdır. Maui güneşinin ve güzel yemeklerinin tadını hakkıyla çıkarırım. Bu deneyimi ara sıra yaşadığım için kendimi gerçekten kutsanmış hissederim. Her şey sürekli güç ve zorlayıcı olsaydı, muhtemelen kendimize karşı şefkat gösteremeyecek ya da başkalarına karşı sıcak ve nazik olmayı deneyimleyemeyecek kadar stresli ve kaygılı olurduk. Kutsal dünyayı deneyimlemek bir yana, hayatın olumlu herhangi bir yönünü görmekte zorlanırdık. Bu dünyada, farklı şartlar altında olsa spiritüel bir yolu takip etmeye meyilli birçok insan, bu çabayı sürdürmek için gereken minimum rahatlık, kolaylık ve zamandan yoksundur. Hayatlarımızın belli bir derecede rahatlık (yeteri kadar, örneğin *bardo* öğretileri üzerine bir kitap okuyabilecek kadar) içerdiği gerçeği, her gün minnet duymamız gereken bir şeydir.

Rahatlık aramakla ilgili temel sorun, aşırıya kaçma eğiliminde olmamızdır. Arzu ettiğimiz rahatlığın birazını elde edebilirsek, bu arayışı tam zamanlı bir uğraşa dönüştürmeye meylederiz. Rahata uyum sağlamak hayat tarzımız hâline gelir; rahatsızlıktan kaçınmak konusunda âdeta takıntılı hâle geliriz. Şayet her şeyi doğru yaparsak, sonsuza kadar konfor alanımızda kalabileceğimizi düşünmeye başlarız. Bu, bizim "iyi hayat" anlayışımız olur.

Sonra, rahatlık bizden kaçtığında ya da rahatlık hedefimiz aslında bize rahatsızlık getirdiğinde, genellikle bu durumu bir şeyleri yanlış yaptığımız için yaşadığımızı düşü-

nürüz. Dikkatsizce bir hata yapmışızdır, tüm bilgilere sahip değilizdir veya yalnızca işi mahvetmişizdir. Fakat bir dahaki sefere her şeyi tam olarak, gerektiği gibi yapacağımızı düşünürüz. Gelecek sefere tüm doğru hamleleri yapabiliriz; tıpkı Instagram paylaşımlarında her zaman son derece keyifli ve başarılı görünen arkadaşlarımız gibi. Gelgelelim, muhtemelen Instagram arkadaşlarımız da bizim yaptıklarımızı yapıyorlar. Başka insanlara bakıp, "Keşke ben de *onlar* gibi her şeyi doğru yapabilseydim," diye düşünüyorlar. Hatta bunları, sizin Instagram fotoğraflarınıza bakarken bile düşünüyor olabilirler! Anlaşıldığı kadarıyla hepimiz başkaları hakkında muhtemelen aynı masum ve saf varsayımlarda bulunuyoruz.

Yani şapkamızı önümüze koyup düşünmeli ve kendimize basit bir soru sormalıyız: Bütün insanlık tarihinde kalıcı rahatlığa erişmiş biri var mı? Veya madalyonun diğer yüzüne bakarsak, rahatsızlıktan kaçınabilmiş biri var mı? Kayıptan, hastalıktan, hayal kırıklığından ve zeminsizlikten kaçınabilmiş kimse var mı? Ölümden kaçınabilmiş kimse var mı? Thinley Norbu Rinpoche'nin söylediği gibi: "Bu *samsara*'da mükemmel diye bir şey yok."

Tüm bu soruların cevaplarını biliyoruz. Zorluklar ve istenmeyen olaylar kaçınılmazdır. Zeminsizlik ve ölüm kaçınılmazdır. Hiçbir rahatlık dönemi kalıcı olmayacak. Önemli olan hayattan keyif almaktır, hayatın zorlukları yüzünden sürekli olarak bunalmak değil. Rahatlamak ve enerji depolamak önemlidir fakat zorluklar ortaya çıktığında sürekli kaçarsak, sonunda saklanacak bir yer bulamayız.

Konfor alanının dışı, eğitimciler tarafından "zorluk bölgesi" veya "öğrenme bölgesi" olarak adlandırılır. Gerildiğiniz yer burasıdır. İşlerin belli bir yöne gitmesini istersiniz fakat onlar başka bir yöne giderler. Sağlıklı olmak istersiniz ama hastalanırsınız. İyi bir izlenim uyandırmak istersiniz fakat

kendinizi aptal durumuna düşürürsünüz. Huzur ve sessizlik istersiniz fakat gürültü ve karmaşa bulursunuz. Rahatlık arayışımıza engel teşkil edecek şeylerin sonu yoktur. Fakat bu zorlayıcı durumlar, hayatlarımızdaki bütün büyüyüp gelişmenin gerçekleştiği yerlerdir.

Zorluk bölgesinde olduğumuzda, gerçek tabiatımızı öğreniriz. Rahatsız olma eğilimimizin ortaya çıktığı yer burasıdır. Tüm *klesha*'larımızın ve yıkıcı alışkanlıklarımızın çıkageldiği yerdir burası. Egomuzun alevlendiği ve direnme ya da dağıtma eğiliminde olduğumuz yerdir. Kendimizi alışkanlık kalıplarımızdan özgürleştirmek için altın bir fırsat bulacağımız yer de burasıdır.

Çoğu zaman eğilimlerimiz tarafından yönetiliriz. Hayatın doğal hâline karşı bitmek bilmeyen mücadelemiz, berrak ve tarafsız zihnimizi sürekli olarak karartan yoğun bir bulut gibidir. Fakat bu rahatlamış, açık zihin hâlini biraz kazandığımızda (klasik meditasyon pratiğiyle ya da gündelik hayatımızdaki boşlukları ve diğer genişlik anlarını deneyimleyerek), bulutları delmek için bize yardımcı olabilecek her şeye karşı bir istek geliştiririz. Bu noktada, rahatsızlığı ve hayal kırıklığını biraz değerlendirmeye başlarız. Bu istenmeyen olayları ve duyguları davet etmeyebiliriz veya onlardan hoşlanmayabiliriz, fakat kendiliklerinden ortaya çıktıklarında onlardan nasıl faydalanacağımızı öğrenmeye başlarız.

Bununla birlikte, bazı insanların kendilerini zor durumlara sokma eğilimleri vardır. Bu, sıklıkla olumsuz sonuç verir. Zihnimize veya bedenimize yeterince özen göstermezsek, kendimizi zorluk bölgesini geçmeye ve "yüksek risk" veya "tehlike" bölgesine girmeye zorlarız. O zaman rahatsızlık veya stres kaldırabileceğimizden daha büyük bir hâle gelir ve aslında hiçbir şey öğrenmeyiz. Tersine, travma yaşayabilir ve rahatlığa uyum sağlama konusunda daha fazla ilerlemekten vazgeçebiliriz. El-

bette, bazen yüksek riskli bölge üzerimize gelebilir ve elimizden gelenin en iyisini yapmaktan başka seçeneğimiz olmaz. Fakat zorluğu bir büyüme aracı olarak kucaklıyorsak, aşırıya kaçmamak için dikkatli olmak zorundayız.

Buddha'nın, spiritüel pratiğe yaklaşımda "orta yolu" desteklediği ve aşırıya kaçılmaması konusunda uyarıda bulunduğu bilinir. Aşırılıklardan biri, rahat olmayı saplantı hâline getirmektir; bunun tam karşıt ucu ise tehlikeyle flört etmektir. Bu bağlamda orta yol, kalbinizi ve zihninizi açma aracı olarak doğallıkla ortaya çıkan şeyleri kullanmaktır. Ortaya çıkan her şeydeki temel iyiliği aramak için pratik yaparsanız, o zaman ne olursa olsun gelişmeye devam edersiniz. Yavaş yavaş kendinizi farklı bir yerde bulursunuz. Yeni anlayış biçimlerine sahip olursunuz. Zamanla içinizde bir şeyler derinleşir. Birkaç yıldır görmediğiniz arkadaşlarınızla bir araya geldiğinizde size, "Sende farklı bir şeyler var," diyebilirler. Artık ne kadar açık ve esnek, daha az gergin olduğunuzu ve kendinizi eskisi kadar ciddiye almadığınızı fark edebilirler. Zorlukları büyüme fırsatı olarak gördüğünüzde, bu değişimler doğallıkla gelişir. Bu, yavaş yavaş gerçekleşebilir; öylesine yavaş olabilir ki gerçekleştiğini fark bile etmeyiz. Yine de gelişmenin anbean, günbegün devam edeceğine güvenebiliriz.

Uzun süre boyunca yarı uyur vaziyette olduğumuzda, işlerin nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiği konusundaki varsayımlarımızda pineklediğimizde, hayat en zorlu hâlinde olma eğilimindedir. Derken bazı olaylar veya sezgiler, uyuşuk hâldeki zihnimize dalarak bize, "Uyan!" der. Geçiciliği aniden hatırlatan şeyler bu etkiyi yaratabilir. Sevdiğimiz birini kaybetmek veya aynada bir an şaşırtıcı şekilde yaşlanmış yüzümüzü görmek bizi kayıtsızlığımızdan uyandırabilir. Gerçek, her zaman duymak istediğimiz şey değildir. Fakat insan olarak tam potansiyelimizi deneyimlemek için,

hangi şekilde ortaya çıkarsa çıksın gerçeği kabul etmek akıllıca olacaktır.

Günlük yaşamımızda ortaya çıkan zorlukları hoş karşılamaya yönelik bir istek geliştirdikçe, gündelik deneyimlerimiz giderek daha rahat ve keyifli olur. Sürprizler ve belirsizlikler karşısında, eskiden yüksek riskli bölgede bulunan durumlara girebilme konusunda giderek daha rahat oluruz. Ve öldüğümüzde, *bardo* öğretilerinde anlatılan muhteşem ve kafa karıştırıcı deneyimlere hazır oluruz.

Dharmata bardosu'nun parlak ışıkları ham, tavizsiz gerçekliğin ışıklarıdır. Daha önce bahsettiğim gibi, baskın *buddha* ailemizin enerjisini tanımanın inanılmaz faydası olur, böylece bu *bardo*'da apaçık ortaya çıktığında onunla birleşebilir ve aydınlanmış doğamızı fark edebiliriz. Fakat, "Ben Padma'yım, yani kırmızı ışığı aramam gerek," diye düşünmek zorunda değiliz. Veya, "Ben Karma'yım, o zaman Buddha Amoghasiddhi için gözlerimi dört açacağım," diye düşünmek. *Dharmata bardosu*, iyi not almak için çalışmak zorunda olduğumuz akademik bir sınav değildir. Daha çok hayatın tüm getirdiklerine açık olma ya da bir kaçış yolu (rahatlatıcı yiyecekler, sıcak bir yatak, dikkatimizi dağıtıp ilgimizi kaybetmenin sayısız yolu) yerine esnekliği tercih etme alışkanlığı geliştirme meselesidir.

Nasıl yaşarsak öyle ölürüz. Vaktimizi zorluklar bölgesinde geçirmeye gönüllü olursak, *bardo* ile yüzleşmemiz de aynı şekilde cesurca olur ve tüm korkularımızdan kurtuluruz. Fakat alıştığımız gibi zorluklardan kaçınırsak, o zaman en az direnç gösteren yola doğru çekiliriz. Bu durumda, duyarlı canlıların büyük çoğunluğunun öldüklerinde yaptığı gibi, yola devam edip *oluş bardosu*'na gideriz. Ancak *oluş bardosu*'nda çok iyi haberler vardır. Daha fazla bilinçlenme fırsatı bizi beklemektedir.

19

Açık Olmaktan Somut Olmaya: Sonsuz Bir Örüntü

Buddha'ya göre hiçbir şey asla kaybolmaz. Bunun sebebi, yaşayan her canlının (insanlardan minik böceklere ve görünmez ruhlara kadar) tamamen bilinçlenme potansiyelinin olmasıdır. Tüm varlıkların bu potansiyele sahip olması ne kadar muhteşem!

Ölüme önceden hazırlanmayan biri için, *ölüm bardosu* ve *dharmata bardosu* sırasındaki bilinçlenme fırsatları o kadar hızlı gelip geçecek ki muhtemelen fark edilmeyeceklerdir. Arabanızda giderken ön camınıza çarpan bir böceğin, aydınlanma veya ilahilik konusunda hiçbir farkındalığı olmayacaktır (çok özel bir böcek değilse) ve kendini hemen sonraki *bardo*'da, *oluş bardosu*'nda bulacaktır. Burada, eğilimleri onu *samsara* âlemlerinden birindeki, bir sonraki doğumuna doğru çekecektir.

Oluş bardosu'ndaki deneyimimizin, tıpkı rüyalarımızdaki deneyimlerimize benzediği söylenir. Rüya gördüğümüzde, bedenimizle hiçbir yere gitmeyiz ya da hiçbir şey yapmayız.

Bedenimiz yatakta uzanmış uyumaktadır. Fakat yine de bize gerçek gibi gelen canlı, hareketli deneyimler yaşayabiliriz çünkü aklımız zihinsel bir beden yaratır. Bu zihinsel beden, fiziksel bedenimizin yapabildiği her şeyi yapabilir. Fakat uyanık bedenimize kıyasla çok daha zeminsiz olduğundan, birçok başka muhteşem şey de yapabilir.

Rüyalarımızda mucizeler yaratırız: Uçabiliriz, duvarların içinden geçebiliriz; kendimizi katı, fiziksel beden için imkânsız olan mekânlarda ve şekillerde bulabiliriz. *Oluş bardosu*'ndaki durum da bunun gibidir. Zihinsel beden artık herhangi fiziksel bir şeyle sınırlı olmadığından inanılmaz şeyler yapabilir. Fakat bu *bardo*'daki deneyimin heyecan vermekten çok huzursuz ettiği söylenir. Olağanüstü güçlü bir rüzgâr tarafından savrulmak gibidir. Bu savunmasız ve sıkıntılı durumda bir süre kaldıktan sonra çoğu varlık yeni bir beden bulma zorunluluğu hisseder.

Ölmek, ara devreden geçmek ve yeniden doğma sürecinin, her gün yaşadığımız uyumak, rüya görmek ve ertesi gün uyanmak sürecine âdeta denk olduğu söylenir. Uykuya daldığımızda (ölüm ânında olduğu gibi) beş duyu bilincimiz birer birer çekilmeye başlar: her gece gerçekleşen bir dağılma süreci. Bunun sonunda, ölüm ânında anne aydınlığının doğmasına çok benzeyen kısa bir boşluk deneyimleriz. Tamamen açık bir alan, sonsuz potansiyelin olduğu bir andır bu. Boşluk, çoğumuzun fark edemeyeceği kadar kısa sürelidir fakat uykuya daldıklarında bilinçli kalmayı sürdürebilen ileri seviye meditasyoncular bu aydınlığı gözlemleyebilir ve onun içinde dinlenebilirler.

Bu açık alanın dışından, şeklin ilk belirtileri ortaya çıkar. *Dharmata bardosu*'nda olduğu gibi, bunlar zihnimizin egosuz yansımalarıdır. Bu tezahürler öylesine belli belirsiz ve kısa sürelidir ki onları kaçırmak son derece kolaydır. Buradan, karşılaştığımız şeylerin daha gerçek görüneceği rüyalar dünyasına

gireriz. Zihinsel bedenimiz, duyumsal deneyimler yaşamaya devam eder. Bu deneyimler gündelik mantığımız açısından her zaman bir anlam ifade etmez fakat olup bitenin gerçek olduğuna inanırız ve buna, eğilimlerimize uygun olarak tepki veririz. Tüm bunlar, *oluş bardosu*'nda yaşananlarla benzerdir.

Sabah uyandığımızda, normal beş duyumuz geri gelir ve kendimizi tekrar fiziksel bedenimizde buluruz. Bu da bir sonraki hayatımıza başlamak gibidir. Geçmiş deneyimlerimiz (biten geceden, geçen günden ve tüm geçmiş gece ve günlerimizden gelen deneyimler) sonsuza dek kaybolmuştur. Birçok anlamda yeni bir başlangıç yapar, yeni bir hayata başlarız.

Bu açık olmaktan somut olmaya gitme örüntüsü, *mevcut hayat bardosu* boyunca birçok şekilde kendini tekrar eder. Aslında her gün sürekli olarak tekrarlanır. Her an sona erer. Bu sona eriş bir tür ölümdür. Var olan bir şey artık yoktur. Sonraki olayın ortaya çıkmasından önce bir boşluk, büsbütün açıklığın ve sınırsız potansiyelin olduğu bir an gelir. Bu yüklü alandan yeni bir enerji, bundan sonra neyin ortaya çıkacağına dair belli belirsiz bir ima yükselir. Bu enerji neredeyse ânında somutlaşır ve deneyimimizin sonraki ânı doğar.

Son derece güç algılanan bir düzeyde bakıldığında zihinsel, duygusal veya fiziksel deneyimlerimizin hiçbiri bir andan daha uzun sürmez. Her an aynı leylak kokusunu alıyormuşuz ya da aynı öfkeyi hissediyormuşuz gibi gelebilir fakat hayatın sürekli, belli belirsiz hareketini fark edecek kadar yavaşlarsak, her şeyin nasıl daimi bir akış içinde olduğu ve bir sürü boşluk bulunduğu belirgin hâle gelir.

Bu, meditasyon minderinin üzerinde doğrulayabileceğimiz bir şeydir. Örneğin, bütün, kesintisiz bir öfke kuşatması deneyimlediğimizi hissedebiliriz. Fakat daha yakından incelediğimizde, öfkenin göründüğü gibi yekpare olmadığını görebiliriz. Tüm *klesha*'lar gibi öfke de alçalıp yükselir; bedenin çeşitli kısımlarında dışa vurur ve deneyim sırasında dikkati-

mizin tamamen başka bir yere döndüğü ve öfkenin artık hissedilmediği anlar vardır.

Çok ileri seviyedeki meditasyoncular, bu sürecin tüm aşamalarının, yalnızca bir ânın bittiğinin ve sonrakinin başladığının değil, aynı zamanda ikisi arasındaki enerjinin de farkına varabilirler. Tibet Budizmi dilinde, bu üç örüntü sıklıkla "üç *kaya*" olarak tanımlanır.

Sanskritçedeki *kaya* kelimesi, sözlük anlamıyla "beden" demektir, fakat biz burada en belli belirsiz olandan en belirgin olanına, farklı gerçeklik seviyelerinden bahsediyoruz. *Dharmakaya*, tüm şekillerin ortaya çıktığı temel alanı ifade eder. *Sambhogakaya* enerji yönü, her günkü deneyimlerimizi oluşturan katılaşmış tezahürlerin arkasındaki güç algılanan şekildir. *Nirmanakaya*, sıradan duyularımızla algılayabileceğimiz somut fenomenleri ifade eder.

Bir açıdan bakıldığında bu üç *kaya*, anbean kendini tekrar eden aşamalardır. Fakat üçünün her zaman mevcut olduğunu da söyleyebiliriz. İhtimallerle yüklü olan açık alanda, her zaman enerjik bir potansiyel vardır. Gerçekliğin bu iki yönü, yani alan ve enerji, her zaman somut şekillerde açığa çıkar.

Büyük bir ölçekte, bu üç *kaya*'yı *bardo*'larda bilinçlenmek için üç ana fırsata bağlayabiliriz. Ölüm ânında açık, boş anne aydınlığıyla birleşme fırsatı, kendi doğamızın *dharmakaya* yönüyle birleşme fırsatıdır. *Dharmata bardosu*'nda, parlak ışıklarla ve barışçıl, öfkeli ilahlarla birleşme ihtimali vardır. Bu enerjetik görünümler, kendi doğamızın *sambhogakaya* yönünün tezahürleridir.

Son olarak, *oluş bardosu*'nda, doğamızın *nirmanakaya* yönünün rüyamsı görünümleriyle karşılaşırız. Bu aşamada artık dolaysız aydınlanma şansı kalmamıştır fakat saf âlem denen yere gidebiliriz. Veya şayet bu hayat süresince iyi hazırlandıysak, hayata bir sonraki gelişimizin nerede ve ne şekilde olacağı üzerinde biraz kontrolümüz olabilir.

20

Oluş Bardosu'na Giriş

Tibet'in Ölüler Kitabı bize, *dharmata bardosu* sırasındaki kısa süreli bilinçlenme fırsatını kaçırırsak, ondan sonra bilincimizi kaybedeceğimizi ve en fazla kırk dokuz gün sürdüğü söylenen *oluş bardosu*'nda uyanacağımızı söyler. "Oluş" sözcüğü, yolculuğumuzun bu noktasında herhangi bir şey olabileceğimiz fikrini ifade eder. Herhangi bir canlı türünde ve canlıların bulunduğu herhangi bir yerde tekrar doğabiliriz. Bu ara evre, *"oluşun karmik bardosu"* olarak da bilinir çünkü karmamız tarafından kuvvetle çekiliriz. Başka bir deyişle, yönümüzü tüm yaptıklarımız, söylediklerimiz ve düşündüklerimiz ve bu eylemlerin zihnimizde bıraktığı izler belirler.

Bir kez daha tekrar ediyorum: Bu, Tibet dünya görüşüdür ve siz bunu onaylayabilir ya da onaylamayabilirsiniz. Fakat bu hayatta bile bedensel, sözlü ve zihinsel eylemlerimiz yoluyla gelecekteki gerçekliğimizi sürekli olarak nasıl yarattığımızı görebiliriz. Birine sert bir tepki göstererek ya da kendimizi eleştirerek *klesha*'larımıza her kapıldığımızda, kendimi-

ze zarar veren alışkanlıklarımızı pekiştirir ve hayatı olduğu gibi kabul etmeye karşı mücadelemizi kuvvetlendiririz.

Bu çatışma dış çevremize yansıma eğilimindedir. Zararlı eğilimlerimizin bizi ele geçirmesine izin verirsek, dünyamız giderek olumsuz, hatta bazen düşmanca bir hâle gelir. Diğer yandan, kalbimizle bağlantı kurmak ve zihnimizi açmak için her gün elimizden geldiği kadar çalışırsak, dışsal durumlarımız ve karşılaştığımız insanlar daha dostane ve ılımlı hâle gelecektir. Böylece, ister bu hayatın ortasında isterse yaşamlar arasındaki boşlukta olalım, her zaman karma tarafından çekiliriz. Daima bir şeyler "oluruz". Trungpa Rinpoche'nin söylediği gibi: "Gelecek açıktır."

Geleneksel öğretilere göre, *oluş bardosu*'na girdiğimizde, zihinsel bedenimizle rüyalarımızdaki gibi gerçek hissettiren deneyimlerden geçeriz. *Dharmata bardosu*'nda, kısa bir süre için de olsa, egonun filtresi olmadan gerçekliğin asıl doğasını deneyimleriz. Fakat *oluş bardosu*'nda tüm alışkanlık kalıplarımız geri döner. Dünyamız tamamen değişmiş olduğu hâlde o alışıldık benlik duygusuna, "Ben *benim*, diğer her şeyden farklı olan bireysel bir varlığım," hissine geri döneriz. Bir bakıma, bu durum işlerin daha tanıdık gelmesini sağlar. Bize mantıklı gelen bir dünyadayızdır ve muhtemelen öldüğümüze dair hiçbir fikrimiz yoktur.

Tıpkı rüyalarınızda olduğu gibi, fiziksel bedeninizin sınırlarının ötesine geçebilirsiniz. İleri bir yaşta ölmüş olsanız, görme ve işitme duyularınız berbat durumda olsa bile, artık tüm duyularınız düzgün bir şekilde çalışır. Hayatınızın sonunda gergin ve zayıf olsanız bile, zihinsel bedeniniz artık hafif ve çeviktir.

Bu *bardo*'da, farkındalığınızın ölümünüzden önceki hâline kıyasla yedi kat daha net olduğu söylenir. Hayattaki insanların zihinlerini okuyabilir ve hakkınızda düşündüklerini duyabilirsiniz, bu da yoğun bir gerginliğe sebep olabilir.

Örneğin, sevdikleriniz paranıza takıntılı hâle gelip birbirleriyle tartışabilir, pintiliğiniz konusunda hoş olmayan şeyler söyleyebilirler. Kimin ne alacağı konusunda kavga edebilir ve değerli eşyalarınızı küçümseyebilirler. El üstünde tuttuğunuz bir şeyi alıp çöpe atabilirler.

Bu sebeple, eşyalarımızı ölmeden önce vermemiz ve bir vasiyet yazıp isteklerimizi açıkça belirtmemiz tavsiye edilir. Öldüğümüzde, bizi huzursuz edecek ne kadar az şey olursa o kadar iyi. Önceliklerimizden ve eşyalara olan bağlılığımızdan ne kadar kurtulursak o kadar iyi.

Yakın bir arkadaşım, ölümünden sonra hangi eşyasını kimin alacağına dair ayrıntılı bir liste hazırladı. Gelgelelim farkında olmadan iki farklı kişiye inci kolyesini alabileceklerini yazmıştı. Bunun sebep olduğu kötü duygulara tanıklık etmek zordu. Arkadaşımın *oluş bardosu*'ndan aşağı baktığını, dikkatle hazırladığı planların nasıl heba olduğunu görüp perişan olduğunu hayal ettim.

Başka bir arkadaşım eşyalarına çok düşkündü ve ölmeden önce hepsini vermeye çalıştı, fakat onları bırakamadığını fark etti. Ölümünden sonra, eşyalarının miktarı öylesine fazlaydı ki arkadaşları bununla baş edemediler. Bu yüzden devasa bir ateş yaktılar ve kutular dolusu eşyayı yaktılar. Yıllar boyunca özenle etiketlenmiş ama artık kimse için bir anlamı olmayan fotoğraflar vardı ve hepsi ateşi boyladı. Hikâyeden alınacak ders, hâlâ yapabiliyorken "bu hayatla ilgili tüm bağlılıkları bırakmak" gerektiğidir. Böylece, *bardo*'da sizi üzecek çok daha az şey olacaktır.

Öleceğim zaman sessizlik istediğimi, yazarak ifade etmiştim. Fakat bu dileğe çok fazla bağlanmamın hayal kırıklığına davetiye çıkaracağı yakın zamanda aklıma geldi. Ölmek üzereyken yapmak isteyeceğim en son şey, çok fazla gürültü olduğu için tepemin atması!

Oluş bardosu'nda ilk yapacağınız şeyin, yaşadığınız yere geri dönmek olduğu söylenir. Ailenizi görürsünüz. Ağlı-

yorlardır ve siz sebebini anlamazsınız. Kafa karıştırıcıdır. Onlarla iletişim kurmaya çalışırsınız ama size cevap vermezler. Derken, aslında orada olduğunuzu bile fark etmediklerini anlarsınız. *Tibet'in Ölüler Kitabı*, hissettiğiniz acının "sıcak kumlarda debelenen bir balığın acısı" kadar yoğun olduğunu söyler. Bu nedenle öğretiler, tanıdığımız biri yeni öldüğünde, ona öldüğünü sürekli hatırlatmamız gerektiğini belirtir. Bu şekilde şaşkınlıklarını hafifletir ve neler olup bittiğini kabul etmelerine yardımcı oluruz. Bu hatırlatmayı bedenlerinin yanında olduğumuzda ya da daha sonra ve belli bir mesafeden bile yapabiliriz. Birileri onlara öldüklerini söylemezse, uzun süre boyunca bunun farkına varamayabilirler.

Oluş bardosu'ndaki hayatın son derece kararsız olduğu söylenir. Şayet bir yeri düşünürseniz, ânında orada belirebilirsiniz. Aklınızdan Brooklyn'i geçirebilir ve sonra hemen kendinizi Brooklyn sokaklarında yürürken bulabilirsiniz. Bir sonraki an Kenya'yı düşünebilir ve Kenya'daki bir evde olabilirsiniz. Bu deneyimler bazen hoştur, bazen de değildir fakat baskın duygu, kafa karışıklığı ve yorgunluktur. Asla dinlenme fırsatı bulamazsınız. Zaman geçtikçe fiziksel bedeninizi giderek daha fazla özlersiniz.

Bu *bardo*'nun aşırı loş olduğu söylenir, ki bu benim için huzursuz edici bir düşünce. Yaklaşık aynı zamanda ölen diğer *bardo* varlıklarını görebilirsiniz fakat onlarla ancak çok kısa süreli iletişim kurabilirsiniz çünkü herkes sürekli hareket hâlindedir. Şayet canınızı sıkan şeylerden kaçmak gibi bir alışkanlığınız varsa, o zaman bu *bardo*'da sürekli kaçış hâlinde olacaksınız. Bu öğretinin bir parçası olmasa da, bazen ölmüş arkadaşlarımla sohbet ederim. Bunu, sakin bir geçiş yapmalarına yardımcı olma umuduyla, ölümlerinden sonraki kırk dokuz gün boyunca yaparım. Onlara verdiğim ana tavsiyeler şunlar olur: "Koşma. Yavaşla. Hiçbir hızlı hareket yapma.

Seni korkutan şeyle yüzleş." Bunlar, hayattakiler için de güzel tavsiyeler.

Bazılarınız, *Her Şey Darmadağın Olduğunda*[9] isimli kitabımdaki hikâyeden, çocukluk arkadaşım Suzy'yi ve sürekli gördüğü kâbusu hatırlayacaktır. Yaklaşık on yaşımızdayken, Suzy her gece rüyasında canavarlar tarafından kovalandığını görürdü. Bir gün ona, canavarların neye benzediklerini sordum ama bilmiyordu çünkü çok korkuyordu ve sürekli kaçıyordu. Belli ki sorum merakını uyandırdı ve ertesi gece rüyasında bütün cesaretini toplayıp arkasına döndü. Tir tir titreyerek inanılmaz olanı yaptı. Canavarlara baktı. İlk başta canavarlar ona hücum etti ama sonra yok olup gittiler. Böylece kâbusları sona erdi. Bu, *oluş bardosu*'nda hatırlanması gereken bir hikâyedir.

Bu *bardo*'da genelde tehditkâr bir hava hissedilir çünkü çeşitli elementler düşman gibi görünme eğilimindedir. Örneğin, hava elementi düşman gibi hissedildiğinde, kasırgalar ve hortumlar olur. Toprak elementi düşman gibi hissedildiğinde, depremler ve toprak kaymaları yaşanır. Su elementi, tsunamiler ve sel baskınları getirebilir. Bunlar bizi tekrar eden bir temaya götürür: Korkutucu olaylarla şu an nasıl ilişki kuruyorsak, *oluş bardosu*'nda da aynı şekilde ilişki kuracağız. Üzerinde düşünülmesi gereken en önemli kısım şu: Hepimiz telaşlanıp başkalarını umursama isteğimizi kaybeder miyiz yoksa duygularımızla kalmaya ve başkalarının yaşadıkları konusunda endişelenmeye devam etmeye daha mı yatkınız?

Bardo'lar üzerine yazılmış bazı kitaplar, dünyadaki pek çok dinde de belirtildiği gibi, bir hayat değerlendirilmesi ve yargılama yapılacağından söz eder. Yaşarken yaptığınız her şeyi görürsünüz; doğru ya da yanlış, önemli ya da önemsiz,

9 Pema Chödrön, *Her şey Darmadağın Olduğunda: Zor Zamanlar İçin Yürekten Öğütler*, çev. Nur Yener, Okyanus Yayınları, 2019. (Çn.)

onur verici ya da gurur kırıcı her eyleminizi. Yargıç, kendi vicdanınızdan başka bir şey değildir. Bu evrede eylemlerinizi ve onların arkasındaki itici gücü net olarak görebilirsiniz ve bu çok acı verici olabilir. Biz keşişler, her yeniay ve dolunay gününde hayatlarımıza bakarız ve buna *sojong* töreni denir. Bu törenin anafikri, son birkaç haftada ve bütün hayatımız boyunca pişman olduğumuz tüm eylemlerimizi, elimizden geldiğince bütünüyle ve şefkatle kabul etmektir. Böylece ölümden sonra utanılacak hiçbir şey, yüzleşilmemiş ve bırakılmamış hiçbir şey, bize engel olan hiçbir şey kalmamış olur.

Bardo öğretilerinde en çok vurgulanan noktalardan biri, olumlu ve olumsuz düşüncelerin gücüdür. Bilincimiz her zamankinden çok daha keskin olduğundan, olumlu bir düşünce acı dolu veya korkutucu bir deneyimin hızını kesebilir ve sizi hemen çok daha hoş bir yere götürebilir. Fakat tersi de mümkündür: Olumsuz bir düşünce sizi aniden acının derinliklerine götürebilir. Bu, elbette, *oluş bardosu*'nda olduğu gibi şu an da hayati bir öneme sahiptir.

Bundan dolayı, *bardo*'daki dostlarımla sohbet ederken, onları her zaman olumlu düşünmeye teşvik ederim. Şikâyet edip içerlemek yerine (tüm değerli fotoğraflarını yaktıkları için söylenmek gibi) onlara sevdikleri insanları ve yerleri, onlara ilham veren şeyleri düşünmelerini söylüyor ve kalplerini başkalarına açmaları için teşvik ediyorum.

Böyle bir ara evrenin varlığına inansak da inanmasak da, hayattayken bu öğretileri uygulayabilir ve onlardan faydalanabiliriz. Düşüncelerimiz şu anda *oluş bardosu*'nda olacağı söylendiği kadar güçlü olmasa da, bizleri sürükleyip götüren muazzam güçleri asla hafife alınmamalıdır.

Olumsuz düşünce kalıplarının hızını kesme yeteneğimiz, meditasyon pratikleriyle büyük ölçüde geliştirilebilir. Bunun doğru olduğunu kendi deneyimlerimden ve yıllar içinde pek çok öğrenciyle meditasyon konusunda yaptığım konuşmalar-

dan öğrendim. Ne kadar çok pratik yaparsak, önceden bizi sürükleyip götüren düşüncelerle, duygularla ve durumlarla anda kalmaya o kadar alışabiliriz. Yalnızca alışkanlıklarımıza dayanarak tepki vermeye devam etmek yerine, zihnimizde ve algılarımızda gerçekleşen zorlayıcı olaylarla aramıza yavaş yavaş uygun bir mesafe koyabiliriz. Duygularımızı daha erken bir aşamada, olay örgüsü tamamen devreye girmeden ve minik kıvılcımlarımızla sözlerimizi yıkıcı alevlere dönüştürmeden yakalamakta daha iyi olabiliriz.

Oluş bardosu'nun zeminsizliğine hazır olmak için şu an yapabileceğimiz en iyi şey, bu hayatın zeminsizliğiyle baş etmeye çalışmaktır. Ölüm sonrasıyla ilgili inancımız ne olursa olsun, bunu yapmak hayatımız boyunca işimize yarayacaktır. Zihnimizin deneyimlerinin öngörülemez, geçici niteliğini kabullenirsek, karşılaştığımız herhangi bir karmaşa durumunda etrafta bir tüy gibi savrulup durmayız. Eğer zihnimizin niteliklerini ve potansiyelini yakından tanırsak (zihnimizin ne kadar şaşırtıcı, ne kadar uysal, ne kadar şekillendirilebilir olduğunu), ne olursa olsun daha fazla seçme özgürlüğümüz olacaktır. Söylendiği gibi *oluş bardosu*'nda zihnimiz muazzam derecede hızlı ve kararsız hâle gelse bile, onu olumlu bir yola yöneltmek için az da olsa yeteneğimiz olabilir.

Hayatta yaşayabileceğimiz herhangi gerilimli veya zor bir durumda, mümkün olduğunca açık olmak ve anda kalmak çok yardımcı olur. Bu, bize ve çevremizdekilere panik yapmaktan ve kaçmaktan çok daha faydalı olacaktır. Aynı şey, anda kalma kapasitemizin sahip olacağımız tek tutarlılık hâline geleceği *oluş bardosu*'nda da geçerlidir. Tekrar ediyorum: Bu kapasite, ölmeden önce onu geliştirip geliştirmediğimize bağlıdır.

Uzun zaman önce, Kaliforniya'daki bir tapınakta yaşayan iki Budist keşiş hakkında bir hikâye duyduğumu hatırlıyorum. Washington'ın tepesinden Kaliforniya'nın altına kadar bütün Batı kıyısı boyunca secdeye varmak üzere yola koyul-

muşlardı. Üç ya da dört adım atıyor, sonra elleriyle dizlerinin üstüne çöküp alınlarını yere değdiriyorlardı. Sonra ayağa kalkıyor, birkaç adım daha atıyor, tekrar secde ediyorlardı ve "yüzlerce kilometre boyunca böyle sürüp gidiyordu.

Keşişlerin niyeti, yolculukları boyunca olan biten her şeyle zihinlerinin bir yansıması olarak ilişki kurmak ve karşılaştıkları her şeyle karşılıklı bağlılıklarını görmeye çalışmaktı. Bu, devam ettirmeyi arzu ettikleri açık ve cesurca bir tavırdı. Olan biten hiçbir şey onlardan ayrı değildi. Keşişlerle çevreleri arasında bir ayrım yoktu. Yaptıkları çalışmalarla ve pratiklerle, ortaya çıkan hiçbir şeyin zihinlerinden ayrı olmadığını anlamışlardı; en azından kavramsal olarak.

Keşişler korkusuzluğu, aynı zamanda sevgiyi, şefkati ve derin bir karşılıklı bağlılık hissini geliştirmek üzere bir yolculuğa çıkmışlardı. Yolculukları, *bardo*'da yapacakları yolculuk için de müthiş bir eğitimdi.

Keşişler secde ederek yalnızca Buddha'yı değil, tüm deneyimlerini (kendileri de dâhil olmak üzere, gördükleri herkesi ve her şeyi) onurlandırıyorlardı. Muhtemelen kimsenin görmediği kadar çok asfalt ve çakıl taşı görmüşlerdi ama önemli değildi; her şeyin secde etmeye değer olduğunu düşündüler.

Sonunda, yolculukları onları Los Angeles'ın bir semtine götürdü. Cübbeler giymiş, tuhaf davranan bu iki kel adamı gören bir grup genç, etraflarını sardı. Onlara sataşmaya, gülmeye başladılar ve gözlerini korkutmaya çalıştılar. Gençlerden biri keskin bir metal parçası çıkardı. Elindekini bir silahmış gibi keşişlere doğru tehditkârca sallamaya başladı.

Keşişlerden biri o kadar korktu ki dizleri gerçekten birbirine çarpmaya, ayakta zar zor durabilmeye başladı. Ne yapacağını hiç bilmiyordu. Sonra yolculuklarının amacını ve karşılıklı bağlılık düşüncesini hatırladı. Böylece, onun kendisinden ayrı olmadığını görerek, elinde silah olan gencin önünde secde etti. Bu noktada her şey aniden durdu. Kendisine secde edilmesi

silahlı genç adamı öyle afallatmıştı ki, arkadaşlarıyla birlikte kenara çekilip keşişlerin geçmesine izin verdiler. Keşişler, muhtemelen gençlerden kurtulana kadar çok daha hızlı secdeler etmişlerdir fakat ben bunun, reddetmek yerine kucakladığımızda dünyanın nasıl da farklı tepki verdiğine dair hayret verici bir hikâye olduğunu düşünüyorum. Bu tavrı geliştirip *bardo*'larda ve diğer güç durumlarda takınabilirsek, kendimize büyük bir iyilik yapmış oluruz.

Oluş bardosu'na vardığımızda, metinler tam bilinçlenme için anlık fırsatlardan bahsetmeyi bırakır fakat gelenekler, bu noktada hâlâ muhteşem bir şeyin olabileceğini söyler. Saf bir âlemde tekrar doğabiliriz. Bu, Hıristiyanlığın cennet fikri veya Walt Disney'in uydurduğu bir şey gibi gelebilir fakat Trungpa Rinpoche'ye göre saf bir âlem, sizin de başkalarının da neredeyse hiç *klesha*'nızın olmadığı ve zihninizin doğallıkla bilinçlenmeye doğru döndüğü bir yerdir. Çeşitli mizaçlara ve karmik bağlantılara sahip varlıklara uygun, benim bildiğimden daha fazla birçok saf âlem var. Bu âlemlerin her birinin kendine özgü atmosferi vardır ancak her biri bilgelik ve şefkat geliştirmeye elverişlidir.

Tibetliler, hangi saf âlemde doğmak istedikleri konusunda zaman zaman tartışmayı severler. Dilgo Khyentse Rinpoche ile eşi Khandro Lhamo'nun bu konuda şakacı tartışmalara girdiklerini duymuştum. Eşi Sukhavati'de, Buddha Amitabha'nın saf âleminde doğmak istediğini söylerdi. Rinpoche ise Guru Rinpoche'nin Bakır Renkli Dağı'na gitmek istiyordu ve eşini de orada doğmaya ikna etmeye çalışırdı. En yakın öğrencisi olan küçük torunu Rabjam Rinpoche de bazen bu tartışmalara şahit olur ve büyükannesinin tarafını tutardı. O da Sukhavati'de doğmak istiyordu.

Fakat Rabjam Rinpoche, bir gece rüyasında büyükbabasıyla birlikte bir uçakta olduğunu gördü. Khyentse Rinpoche, "Bak!" dedi ve altlarında o güzel, meleklere özgü yer vardı.

Büyükbabası, "Burası Sukhavati. Sen burada ineceksin," dedi. Çocuk, "Ama sen nereye gidiyorsun?" diye sordu. Khyentse Rinpoche uzaktaki bir noktayı; gök gürültülerinin, şimşeklerin ve depremlerin birbirine girdiği bir yeri işaret etti. "Ben oraya, Bakır Renkli Dağ'a gidiyorum," dedi. Sonra torunu, "Ben de senin gittiğin yere gitmek istiyorum. Seninle geliyorum," dedi.

Budizmdeki Mahayana geleneğinde, "*bodhisattva* yemini" diye bilinen bir yemin ederiz. Bu, spiritüel yolumuzda bütün kalbimizle çalışmak, böylece tamamıyla bilinçlenebilmek ve başkalarına en büyük faydayı sağlayabilmek için verilen bir sözdür. Bir kez aydınlanmaya eriştiğimizde, bir kenara çekilip bilinçlenmiş zihnimizin şahsi olarak keyfini çıkarmak yerine amaç, başkalarının acıdan kurtulmalarına yardım etmek için tekrar tekrar dünyaya dönmektir. *Samsara* tamamen boşalana kadar bunu yapmaya yemin ederiz. Bu imkânsız görünen görevi gönüllü olarak, hatta neşeyle üstleniriz. Peki, insan böyle bir şeyi neden yapar, diye sorabilirsiniz. Bu sorunun cevabı, yıllar boyunca o sözü tutarken yavaş yavaş aklıma geldi: Sevgi ve şefkat koşulsuz olduğunda mantıklı olan tek şey, geride kimseyi bırakmaksızın gemideki herkesi kurtarmaktır.

Bu bağlamda, saf bir âlemde tekrar doğmak, *bodhisattva* yeminine aykırıymış gibi görünebilir. Fakat saf bir âleme gitmenin amacı, aslında spiritüel yolculuğumuzu hızlandırmak, böylece başkalarına çok daha iyi surette fayda sağlamaktır. Saf bir âleme gitmeyi inziva merkezine gitmek gibi düşünebiliriz. İki durumda da ortam şartları, bilinçlenmeye doğru hızla ilerlemeye olanak sağlar. Fakat inziva merkezine gittiğinizde, orada sonsuza kadar kalmak gibi bir niyetiniz yoktur. Niyetiniz, hayatınıza geri dönmek ve öğrendiklerinizi hem kendi iyiliğiniz hem de başkalarının iyiliği için kullanmaktır. Saf bir âleme gitmeyi amaçlıyorsanız, sizin niyetiniz de budur.

Saf bir âlemde tekrar doğmanın ya da *oluş bardosu*'nda herhangi bir seçim yapmanın yolu, düşüncelerimizi gitmek

istediğimiz yere yönlendirmek ve gerekirse destek çağırmaktır. Bundan, birinin sizi kurtarmaya geleceğini düşüneceğiniz anlaşılmamalıdır. Buradaki fikir daha çok anda kalma, zihninizi ve kalbinizi açık tutma ve eski alışılmış kalıplara kapılmama cesareti istemenizdir. *Tibet'in Ölüler Kitabı* üzerine yaptığı açıklamalarda Trungpa Rinpoche, *bardo*'da yardım çağırmanın "dışsal bir ilahtan talep etmek olmadığını", daha çok zihni yönlendirme, zihnin özündeki iyilik arzusunu uyarma yöntemi olduğunu söyler. Bu, bilinçliliğimizin artan gücünü kullanmanın olumlu bir yoludur. Fakat bu hayatımız boyunca saf bir âlemde yeniden doğmayı hiç istemediysek, bunu ilk defa rüya benzeri *oluş bardosu*'nda yapmamız pek mümkün değildir. Pek çok gelenekteki Budistlerin saf bir âlemde, başkalarına fayda sağlama konusunda daha iyi olma fırsatını bulacakları bir yerde yeniden doğmak için her gün niyet etmelerinin sebebi budur.

Bu da "Nasıl yaşarsak öyle ölürüz"e bir başka örnektir. Bizimle birlikte bir hayattan öbürüne giden şey yalnızca nevrotik eğilimlerimiz değildir. Geliştirdiğimiz tüm olumlu alışkanlıklar, onları pekiştirmeye devam ettiğimiz sürece zihnimizde kalacaktır. Sonra kendimizi bir durumda bulduğumuzda, mesela *oluş bardosu*'nda, neredeyse her şeyin kafa karıştırıcı hissettirdiği yerde, bu alışkanlıklar da bize destek olmak için orada olacaklar.

Ne zaman öleceğimizi veya ondan sonra neler olacağını bilmediğimize göre, olumlu düşünme kalıplarını isteyerek geliştirmemiz önemlidir, böylece onlara en çok ihtiyaç duyduğumuzda devreye gireceklerdir. Mahatma Gandhi suikasta uğradığında, vurulduktan hemen sonraki sözleri olan "Hey Ram, Hey Ram", Tanrı'ya Hintçe bir yakarıştı. Beklenmedik ve sıkıntılı olaylar sırasında Ram'ı çağırmak için önceden eğitim yapmadan bu sözlerin aklına gelmesi pek mümkün görünmüyor. Benzer şekilde, durup dururken şaşırtıcı veya

hayal kırıklığı yaratan şeyler olduğunda, otomatik olarak olumlu düşünceler edinme alıştırması yapabiliriz. Bu, büyük ya da küçük herhangi bir olay olabilir; muz kabuğuna basıp kaymak, yeni beyaz tişörtümüze mürekkep dökmek ya da doktorun fazla ömrümüz kalmadığını söylemesi gibi.

Trungpa Rinpoche, şaşırtıcı bir şey olduğunda sürekli olarak, "Kahretsin!" derseniz, bu dünyadaki son düşünceniz, "Kahretsin!" olabilir, diye espri yapar. Meditasyon yoluyla zihnimizi tam olarak tanımaya başladığımızda, her düşüncenin, tüm deneyimimizi güçlü bir şekilde etkileyebilecek bir dalgalanma etkisi yaratma gücüne sahip olduğunu görürüz. Düşüncelerimizin gerçek dışı doğasını fark edebileceğimiz net bir ruh hâlinde olmadığımız sürece, her düşünce başka bir şeye yol açacaktır: başka bir düşünceye, bir duyguya, bir eyleme, daha fazla düşünceye vs. Bu nedenle, ölümden sonra bilinçlilik hâlinin devam ettiğine inanırsak, bu hayattaki son düşüncemiz son derece önemli olur. Bu düşüncenin bizi belli bir yöne gönderme gücü vardır ve etkileri *bardo*'larda dalgalanmaya devam edecektir.

Bu sebeple Trungpa Rinpoche, şaşırtıcı durumlara gösterdiğimiz alışıldık tepkilerimizi yavaşça daha açık bir şeye, mesela "Olağanüstü!" ya da "Muhteşem!" gibi tepkilere dönüştürmemizi önerir. *Bardo* deneyimimize reddetme veya panik yerine hayret duygusuyla başlamak çok daha iyi olacaktır. "Kahretsin!" kelimesi ağzınızdan çıkmış olsa bile, yine de, "Olağanüstü!" diyerek devam edebilirsiniz. Bu, zihninizi daha iyi bir alışkanlık kazanmak için eğitmenize yardımcı olacak ve aynı zamanda sizi güldürecektir.

Bu tür anlar sırasında, ben kendimi OM MANI PADME HUM diyerek eğittim. "Mani" diye bilinen bu *mantra*, merhameti somutlaştıran *bodhisattva*'yı davet eder; Tibet geleneğinde Avalokiteshvara, Çin geleneğinde ise Kwan Yin'dir. *Mani* söylemek, durumunuzu ve düşündüğünüz kişiyi şefkat ve

sevgiyle kuşatmanın bir yoludur. Bazı Tibetliler bu *mantra*'yı taşların üstüne kazıyıp hayatları boyunca milyonlarca defa söyleyerek şefkatin kalplerine ve zihinlerine gireceğini ve her zaman ulaşılabilir olacağını umarlar. Soludukları hava hâline gelir *mani*. Bir inzivadayken, bir defasında şafak vakti ormanda bir ayıyla karşılaştım. Bu kesinlikle zihnimi durdurdu. Ayıya baktım, ayı da bana baktı ve sonra avazım çıktığı kadar OM MANI PADME HUM diye bağıra bağıra kaçtım.

Bu hayatta şefkat geliştirmek için çalışırsak, bu aynı zamanda bize *oluş bardosu*'nda inanılmaz şekilde hizmet edecektir. Bizimle aynı gemide olan diğer sayısız kişiyi fark edecek ve onların nasıl acılardan geçtiğini anlayacağız. Kendimizi daha az düşünecek ve bu sayede kendimizi daha az tehdit altında hissedeceğiz.

Merhametli kalbimiz, aynı zamanda *oluş bardosu*'nun rüya benzeri niteliğini görmemize de yardımcı olabilir. Rüyanın içinde uyanmamıza yardım edebilir. Örneğin, eğer su elementi düşman olarak yükselir ve dev bir dalga size doğru gelirse, merhametiniz, kurtarabileceğiniz başka biri olup olmadığını görmek için etrafınıza bakmanızı sağlayabilir. Bu durumda o yanılsamaya tümüyle kapılmayacaksınız çünkü kendinize (o gerçek görünen, değişmeyen "ben"e) o kadar odaklanmayacaksınız.

Buddha'nın geçmiş hayatları hakkındaki geleneksel hikâyeler derlemesi *Jataka Tales*'te, tek bir şefkatli düşüncenin gücünü anlatan bir hikâye vardır. Müstakbel Buddha ile başka bir adam, cehennem gibi bir varoluşta acı çekmektedir ve devasa bir kayayı iterek dik bir dağa çıkarmak zorundadırlar. Zirveye varana kadar muhafızlar onları kamçılamakta ve ardından kaya aşağı yuvarlanıp onları ezmektedir. Sonra her şeye yeniden başlamak zorunda kalırlar, sonra tekrar ve tekrar. Bütün bu deneyim boyunca, müstakbel Buddha başına gelenler yüzünden öfkeyle yanıp tutuşmuştu ama bir gün öf-

kesine sekte vuran bir düşünce geldi aklına. Arkadaşının da ne kadar acı çektiğini fark etti ve adama dinlenmesini, kayayı tek başına iteceğini söyledi. Elbette bu durum muhafızları kızdırdı ve müstakbel Buddha'yı daha sert kamçıladılar, fakat Buddha'nın tek bir şefkatli düşüncesi onu cehenneme benzeyen zihniyetinden çıkardı ve o andan itibaren hep daha fazla uyanış yaşayabileceği durumlarda doğdu.

Ayrı, özel bir benlik olarak var olduğumuz hissi, hayatta ve ölümde çektiğimiz tüm azapların temelidir. Bu yaşam boyunca bu yanıltıcı "ben" saplantımızı ne kadar çok bırakabilirsek, *oluş bardosu*'nda bu saplantıdan o kadar kurtulmuş oluruz. Şu anki hayatımızın rüya benzeri doğasını ne kadar çok fark edebilirsek, *oluş bardosu*'nun da rüya gibi olduğunu fark etme şansımız daha çok olur. Rüya gördüğümüzü fark ettiğimizdeyse, bu rüyanın bizi götüreceği yer konusunda söyleyecek bir şeylerimiz olabilir. Sonra *bardo* zihnimizin netliğini akıllıca bir seçim yapmak için kullanabilir ve saf bir âleme ya da başkalarına yardım edebileceğimiz uygun bir yeniden doğuşa doğru gidebiliriz.

21

En Önemli Tavsiye

Sıcaklığın gücünü asla hafife almayın; ne şu an ne de ölünce. Özellikle, bizi yumuşatan ve daha düzgün, sevilen varlıklar olmamızı sağlayan iki tür sıcaklık vardır. Biri nezaketin sıcaklığıdır; kendimizi başkalarına sunar, tamamen benmerkezci kalmaktan çok onları düşünürüz. Diğeri bağlılığın sıcaklığıdır; kişinin, bize gerçekleri gösteren öğretmenine duyduğu sevgidir. İkisi de kalbin sıcaklığından gelir. İkisi de hayatlarımızı son derece anlamlı kılar. İkisi de bizimle başkaları arasındaki engelleri yıkar.

Başkalarına karşı gösterilen nezaketin sıcaklığını anlamak kolaydır ve genellikle tartışmalı değildir. Egomuzun hatalarına kapıldığımızı hissedebiliriz ama yine de başkalarıyla yakınlık kurmak isteriz. Aradaki engelleri yıkmak, bir sevecenlik ve özen selinin aktığını hissetmek isteriz. *Bodhichitta*'nın şefkatli kalbini uyandırmayı ve onun serpildiğini görmeyi arzularız.

Şanslıyız ki bazı öğretiler ve pratikler, bunu yapmak için hepimize yardımcı olabilir. Örneğin *tonglen* gibi bir pratik, *bo-*

dhichitta'nın serpilmesini destekler.[10] Yüzyıllar boyunca, sizin ve benim gibi sıradan, kafası karışmış insanlar bu öğretilere ve pratiklere ilgi duydu ve bunları eylemlerinin, sözlerinin ve düşüncelerinin doğal bir parçası hâline getirmek için zaman ve çaba harcadı. Söz konusu insanlar eylemleriyle, özen ve ilgi ortaya koyarlar. Konuşmalarıyla, saldırmazlık ve açıkyüreklilik ortaya koyarlar. Zihinleri bile daha doğal bir şekilde başkalarının faydasını düşünmeye yönelir. Her zaman orada olan nitelikleri, doğuştan getirdiğimiz nitelikleri ortaya çıkarmış olurlar.

Bu tanım, elbette ideal olanı yansıtıyor. Fakat diğer varlıkların iyiliği için duyduğumuz samimi endişe çoğaldıkça hepimiz bu yönde ilerleyebiliriz. Şaşırtıcı sayıda insan tam da bu şekilde eğitiliyor; sık sık düşerek, hatalarından ders alarak ve *bodhichitta*'nın sıcaklığını ortaya çıkarmak için adım adım, milim milim ilerlemeye devam ederek.

Kalbimiz hayatta ne kadar açılmışsa, ölümde de o kadar açılacaktır. Bu şekilde, *ölüm bardosu*'na ve ötesine doğru ilerlerken otomatik olarak başkalarını düşüneceğiz. Kalbimiz *bardo*'da kasılıp büzülmek yerine genişleyecek. Bu durumda korkuya kapılıp içimize çekilmeye başlayabiliriz ama o zaman, daha önce yaptığımız pratikler sayesinde, kendimizi panikten doğallıkla çekip çıkaracağız. Etrafımıza bakıp orada bizden başka kimlerin olduğunu göreceğiz ve onların neler yaşadığını merak edeceğiz.

Ölümde ve *bardo*'larda olumlu bir ruh hâli çok önemli olduğundan, başkalarına karşı gösterilen bu açıkyüreklilik huzurlu ve olumlu bir yolculuk sağlayacaktır. Ölüm ve doğum arasındaki ara evrenin herhangi bir noktasında, bilinçlenme için mükemmel neden ve şartları sağlayacaktır.

---

10 Daha fazla *bodhichitta* pratiği için bkz. *The Places That Scare You* [Seni Korkutan Yerler].

Nezaketin sıcaklığından farklı olarak, bir öğretmene duyulan bağlılığın sıcaklığını, çoğumuz için kucaklamak bir yana düşünmek bile şaşırtıcı şekilde zor olabilir. Bazıları için yalnızca "bağlılık" sözcüğü bile huzursuz edici olabilir; özellikle spiritüel öğretmenlerle ilgili olduğunda. Bunun sebebi, modern zamanlarda çok fazla öğretmenin öğrencilerine fiilen zarar vermesi ve güvenlerine ihanet etmesidir. Yine de inanın bana, yalnızca sizin iyiliğinizi düşünen hakiki bir öğretmene bağlılık büyüleyicidir. Dzogchen Ponlop Rinpoche'den alıntı yaparsak bu bağlılık, "zihne en derin deneyimlerin kapısını açan bir anahtardır."[11]

Bazen tamamen şu anda yaşıyormuş gibi görünen, kendi varlığımızın açıklığına derinden hitap eden insanlarla tanışacak kadar şanslı oluruz. Böyle insanlarla o kadar çok karşılaştım ki, yalnızca onları düşünmenin bile beni açık farkındalığa, herkesin ulaşabileceği fakat nispeten az kişinin bildiği bilinçlenmiş doğaya bağladığını biliyorum.

Doğamızın bu şekilde bilinmesi değerli ve mucizevidir. Sık sık duyduğum gibi, aradığımız şeye zaten sahibiz. Nihai olarak yalnızca tek bir öğretmen vardır: zihnin gerçek doğası. Bununla bağlantı kurduğum zaman en derin potansiyelimle bağlantı kurmuş gibi hissediyorum. Beni zihnin doğasıyla, dünyanın ve onun varlıklarının kutsallığıyla tanıştıran tüm öğretmenlerime sınırsız minnet duymamın sebebi budur. Bana göre gerçek bağlılık, her şeyi olduğu gibi açıkyüreklilikle alma yeteneğidir.

Ormanda bir ayıyla karşılaşıp OM MANI PADME HUM *mantra*'sını söylemeye başladığımda, beni kurtarması için dışsal bir varlığa seslenmiyor, ayı ve benim için her zaman ulaşılabilir olan şefkatli lütuflarla bağlantı kuruyordum. Bu

11 Bu konu hakkında daha fazla görüş için bkz. *Welcoming the Unwelcome* [İstenmeyeni Hoş Karşılamak], Chapter 19: "Learning from Our Teachers" [19. Bölüm: "Öğretmenlerimizden Öğrenmek"]

yüzden, ister bugün ister öldüğümde olsun, öğretmenlerime ya da Kwan Yin veya Avalokiteshvara gibi bilge kişilere seslenmenin, kendi temel doğamın ayrılamaz parçası olan bir lütuf kaynağına kendimi gerçekten açmak olduğunu biliyorum. Kendimi doğamın, eğilimlerin veya *klesha*'ların (ya da herhangi bir tür benmerkezciliğin) ötesindeki kısmına açmış oluyorum.

Bu, hiç kuşkusuz içten, yüce bir şekilde bağlantılı bir deneyimdir. Bana göre bir bağlılık deneyimidir. Bu bağlılık, belirli bir kişiye karşı düşüncesizce hayranlık duymak veya onu idealize etmek değildir. Yine de bazı öğretmenleri ve bana öğrettiklerini hatırlamakla bağlantılıdır. Sanal gerçeklik deneyinde tahtanın üstünde yürüdüğüm zaman, "atlamamı" sağlayan şey bağlılıktı. Dehşet içinde geçen uzunca bir süreden sonra Trungpa Rinpoche'yi düşündüm ve onun belirgin, tiz sesinin, "Yapabilirsin," dediğini duydum. Özümde var olan cesaretle bağlantı kurmam için gereken tek şey buydu.

Bugün ve *bardo*'da, sıcaklığın kilit nokta olduğunu biliyorum. Başkalarının iyiliğini düşünmek ve kalbimi öğretmenlerimin lütuflarına açmak... Bu iki harika yönteme güveniyorum.

22

Altı Âlem

Oluş bardosu'na girdikten sonra, saf bir âleme gitmedikçe, sonsuz bir doğum ve ölüm döngüsü gibi görünen *samsara*'daki yeniden doğma yolundayızdır. Tıpkı *dharmata bardosu*'nda olduğu gibi, farklı renklerde sıcak, yumuşak, ayartıcı ışıklar ortaya çıkacaktır. Onların tuzağına düşmemek için gereken gücü ve cesareti geliştirmemişsek, bu ışıklar bizi tekrar *samsara*'ya özgü varoluş âlemlerinden birine çekecektir.

Hatırlayamadığımız (kimsenin hatırlayamadığı) kadar uzun bir süredir *samsara*'da kısılıp kalmış durumdayız. Klasik metafora göre *samsara*'daki bir canlı, bir kavanoza kısılıp kalmış arıya benzer. Arı yukarı aşağı, kavanozun kapağından dibine tekrar tekrar gidip gelir fakat asla dışarı çıkıp açık havada uçamaz. Benzer şekilde, bizler de *samsara*'da iner çıkarız; mutlu hayatlardan sefil hayatlara ve tekrar geriye. Fakat bu döngünün içinde kısılmış hâlde kalırız. Ve *samsara*'da oldukça iyi doğumlar olsa da, genel olarak bu döngü keyiften çok daha fazla tatminsizlik içerir.

Geleneksel öğretilerde, *samsara* altı âleme ayrılır. Genellikle en eziyetli olandan en keyifli olana doğru sırayla listelenir-

ler: cehennem âlemi, aç hayalet âlemi, hayvan âlemi, insan âlemi, kıskanç tanrı âlemi ve tanrı âlemi. Bunlar, kavanozda yaşama deneyiminin altı kategorisidir. Fakat Buddha daha ilk öğretisinde, *samsara*'dan tamamen çıkmanın bir yolu olduğunu açıklamıştır: Eninde sonunda hepimiz bu âlemlerden kurtulacağız ve bilinçlenmenin açık havasının tadını çıkaracağız. Bir zamanlar Dzigar Kongtrul Rinpoche'den duyduğum gibi: "Er ya da geç; bu kesinlikle olacak."[12]

Geleneksel öğretiler, bu âlemlerden sanki gerçek yerlermiş, şu an içinde bulunduğumuz çevre gibi tanıdık yerlermiş gibi bahsederler. Ancak Trungpa Rinpoche, bu âlemleri psikolojik durumlar olarak anlattı. Rinpoche, Batı'daki pek çok insanın, özellikle de yetiştirilirken çeşitli cehennem tasvirleriyle korkutulmuşlarsa, ölümden sonraki hayatla ilgili herhangi bir konuşmayla ilgilenmediklerini gördü. Trungpa Rinpoche'nin öğretilerini duyana kadar ben de âlemleri düşünmeye pek açık değildim. Rinpoche, onlardan bir tür kozmik haritada ulaşabileceğimiz gerçek fiziksel yerler olarak bahsetmek yerine, âlemlerin kendi tepkisel duygularımızın yansımaları olduğunu öğretti. Onları tanımlamak için kullandığı tabir "hapsolma tarzları"ydı.

Buradaki fikir, güçlü bir duygunun pençesinde olduğunuzda, o *klesha*'nın sizi ve dünyanızı yönettiğidir. Bu, ruh hâlinizi ve tüm çevrenizin size nasıl göründüğünü belirler. *Klesha* tarafından yaratılmış koca bir âlemde kısılıp kaldığınızı hissedersiniz. Bunu gündelik hayatlarımızda deneyimleriz. Kendimizi tekrar tekrar, acı verici duyguların olduğu, alıştığımız bir yerde buluruz. Oraya nasıl gittiğimizi de oradan nasıl çıkacağımızı da bilemeyiz. Fakat bizim için orası çok tanıdıktır.

12 *Samsara*'nın altı âlemine dair çizimi 180. sayfada yer alan EK C'de görebilirsiniz.

Cehennem, öfke ve saldırganlık âlemidir. Geleneksel öğretiler pek çok türde cehenneme işaret eder, fakat cehennemlerin çoğu iki kategoridedir: sıcak ve soğuk. Sıcak cehennemlerde temel fikir, her şeyin yanmakta olduğudur ve siz de yanmaktan kurtulamazsınız. Soğuk cehennemlerde ise her şey buzdur. Çıplaksınızdır, donuyorsunuzdur ve teniniz türlü iğrenç çatlaklarla dolu, yara içindedir. Hangi cehennem türünde olursanız olun, cehennemin ana özelliklerinden biri sonsuza kadar sürecekmiş gibi görünmesidir.

Bazı kişiler için öfkeli bir zihin ateş gibidir, başkalarına göre ise daha çok buz gibidir. Her iki şekilde de duygunun yoğunluğu tarafından kıstırıldığınızı hissedersiniz. Öfkenin pençesindeyken, tek kaçış yolu eyleme geçmekmiş gibi görünür. Fakat saldırganlığınız, sizi rahatlatmayıp yalnızca işkenceyi uzatır ve derinleştirir; sıcağı daha sıcak ya da soğuğu daha soğuk hâle getirir. Kendinizi klostrofobik ve çaresiz hissedersiniz. Öfkenin azabının sonsuza kadar sürecekmiş gibi gelmesinin sebebi budur; kişiyi, çıkışı olmayan bir tuzağa düşmüş gibi hissettirir. Cehennemlerde size yardım etmeye çalışan şefkatli varlıklar olduğu söylenir. Sıcak cehennemlerde size su verirler, soğuk cehennemlerde ısınmanız için ateş verirler. Fakat siz, herkesin size karşı olduğundan o kadar eminsinizdir ki yardım tekliflerini geri çevirirsiniz.

Sıradan insan dünyamızın göreceli rahatlığında bile bunun nasıl geçerli olduğunu görmek kolaydır. Sevgili arkadaşım Jarvis Masters, serbest olduğundan daha uzun yıllar boyunca cezaevindeydi. Bu süre zarfında cehennemde olan pek çok insana tanıklık etti. Hapishanelerde, saldırganlığın ve çaresizliğin acısı muazzamdır. Arkadaşımın yapmaya çalıştığı, onlara dostluk sunmanın dışında, mahkûmlara veya gardiyanlara saldırarak acılarını azaltamayacaklarına kardeşlerini ikna etmekti. Öç almamanın nasıl daha iyi sonuçlar getireceğini ve acılarını azaltacağını onlara göstermeye çalıştı. Bazılarının onu

dinlediğini ve dediklerinin mantıklı olduğunu düşündüklerini söyledi, fakat intikam alma isteği şeklindeki eski alışkanlıklarını çok azı kırabilmişti. Bu düşüncelerle avunmaktan ve onlara göre hareket etmekten çok azı kaçınabilmişti.

Aç hayalet âleminde, varlıkların acayip görünümleri vardır. Bazılarının kocaman, boş bir karınları vardır fakat ağızları nokta kadardır ve boğazları saç teli kadar incedir. Sürekli açtırlar ama asla tatmin olacakları kadar yemek yiyemezler. Geleneksel olarak, bununla ilişkili olan duygu açgözlülüktür fakat Trungpa Rinpoche'nin kullandığı terim "yokluk bilinci"ydi. Bu, asla tatmin edilemeyen bir muhtaçlık duygusudur. Kimse sizi asla yeterince sevmez, hiçbir şey asla yeterli değildir, her zaman dışlanmışsınızdır. Sürekli olarak açlıktan ölecekmiş gibi hissedersiniz. Yaşanan her şey kendinizi yetersiz, zavallı hissetmenize neden olur.

Hayvan âlemi, umursamazlık *klesha*'sıyla ilişkilidir. Fakat "umursamazlık" sözcüğü yanıltıcı olabilir çünkü kişi onu sersemlikle karıştırabilir. Hayvanlar kendilerine göre çok zekidir. Kuş yemliğine koyduğum tüm tohumları yiyen bir sincabı kurnazlıkla alt etmeye çalışarak geçirdiğim bir haftayı sık sık hatırlarım. Aklıma gelen her şeyi denedim. Yemliği asmak için sincabın ulaşmasının imkânsız olduğunu düşündüğüm yerler buldum. Fakat sincap beni her seferinde zekâsıyla alt etti.

Hayvanlar kendi dünyalarında oldukça zeki olma eğiliminde olsalar da genellikle esnek zihinlere sahip değillerdir. Tohumları çalma konusunda bahsettiğim sincap dâhi olabilir, fakat yabancı bir çevrede nasıl hayatta kalacağı konusunda hiçbir fikri olmayacaktır. İşler öngörülemez hâle geldiğinde, alışkanlıkları kesintiye uğradığında, hayvan âlemindeki varlıklar şaşkına döner ve çaresiz kalırlar.

"Hayvan âlemi", ille de başlı başına bir hayvan olmak anlamına gelmez. Daha ziyade, birçok insanın çok aşina olduğu belli bir zihniyetle ilgisi vardır. "Umursamazlık" yerine bunu "gör-

mezden gelme" olarak düşünmeyi tercih ediyorum. İyi iş gördüğünüz alanın dışında olduğunuzda, kendinizi endişeli hissedersiniz ve size meydan okunmasına içerlersiniz. Fakat öfke gibi bir duyguya kapılmak yerine, endişenizle onu görmezden gelerek baş edersiniz. Böyle bir şey olmamış gibi davranırsınız. Durumu, internette sörf yaparak, oyun oynayarak veya anlamsız bir şeyler yaparak aklınızdan uzaklaştırırsınız. Bu zihniyeti özetleyen ifade, "İdare etmeye çalışıyorum"dur. Yalnızca güvenli alanınızın içinde hareket etmeye isteklisinizdir ve daha fazla bir şeyle uğraşmak istemezsiniz. Bu, bir tür statüko zihniyetidir.

Cehennem, aç hayalet ve hayvan âlemleri, "aşağı âlemler" diye adlandırılır çünkü oradaki acı çok yoğundur. Cehennem ve aç hayalet âlemlerinin tanımında bu durum bariz olsa da, gözlemlediğimiz birçok hayvan için acı belki daha az olabilir. Örneğin, el üstünde tutulan evcil hayvanlar mutlu, rahat hayatlar yaşıyormuş gibidirler. Fakat genel anlamda, hayvanlar hayatlarının çoğunu korkarak geçirirler. Onları bekleyen tehlikenin ne olduğunu ya da onları kimin yiyecek olarak gördüğünü gerçekten bilmezler, bu yüzden sürekli bir korku hâlinde yaşarlar. Bunu pek çok hayvan türünde görebilirsiniz: karada, havada ve denizin altında yaşayanlarda. Elinizden yem yiyen o tatlı, minik baştankaralar yalnızca yiyeceği almazlar. Onları hiçbir şeyin yemeyeceğinden emin olmak için endişeyle etrafa bakınırlar.

İnsan âlemi, aşağı âlemlerden daha elverişlidir çünkü eziyetler aralıksız değildir. Acının ardından zevk gelir. Aç hayalet âleminde isteriz, isteriz, isteriz ama asla elde edemeyiz. İnsan âleminde de genellikle isteriz ama bazen elde ederiz. İstediklerimizi her zaman elde etmenin bir yolunu bulabilmişiz gibi görünecek kadar başarılı oluruz. Bu, insan âlemindeki baskın anlayışı açıklar: Yalnızca keyif alacağımızı ve hiç acı çekmeyeceğimizi ümit ederiz. Sürekli olarak ve safça, acı-zevk değişimini bir şekilde durdurabilmeyi dileriz.

Zamanımızı, hoşlandığımız insanlarla birlikte olmaya ve hoşlanmadıklarımızdan kaçınmaya; rahat, keyifli durumlarda olmaya ve rahatsız, sevimsiz durumlardan kaçınmaya; hissettiğimiz keyfe tutunmaya ve tüm acıları uzak tutmaya çalışarak geçiririz. Aklımızda sürekli olarak, "Eğer elimde (burayı istediğiniz gibi doldurun) olsaydı, o zaman mutlu olabilirdim," düşüncesi dolaşıp durur. Deneyimlediğimiz ana *klesha*, ihtirastır. Bu âlemdeki ana ıstırap, zevk ile acının birbiri ardına geldiğini kabul edemiyor oluşumuzdur. Tersine, rahatlık elde etmeye veya rahatlığımızı sürdürmeye çalışmak konusunda takıntılı olmaya meyilliyiz.

Kıskanç tanrı âleminde, terazi keyiften çok acıya doğru kayar. Kıskanç tanrı başarı ve iyi koşullar elde etmiştir. Şikâyet edecek bir şey yok gibi görünür. Fakat kıskanç tanrı, derinlere yerleşmiş bir güvensizliğin sıkıntısını çekmektedir. Kendinize sürekli olarak, "Ben en iyisiyim," deyip durursunuz fakat bilincinizin derinliklerinde, aslında en iyisi olmadığınızı hissedersiniz. Bu yüzden sürekli etrafa bakınır, kendinizi başkalarıyla kıyaslarsınız. Seçkin sınıfın içinde, en güzel ve en güçlü insanların arasında olmak istersiniz. Fakat o sınıfa girmeyi başarsanız bile tatmin olmazsınız. Seçkinlerin de seçkini olmak istersiniz. Bu asla bitmez. Sürekli olarak herkesten daha iyi olduğunuzu kanıtlama ihtiyacı duyarsınız. Böyle bir düşünce yapısıyla kalbinizin etrafına, sizi başkalarıyla iletişim kurmaktan alıkoyan kalın bir duvar örersiniz.

Aç hayaletler gibi, kıskanç tanrılar da sürekli daha fazlasını ister. En büyük fark, kıskanç tanrıların zaten bir sürü şeye sahip olmalarıdır. Fakat şanslarının keyfini çıkarmak yerine rekabete, çekişmeye, üstünlük sağlamaya ve paranoyaya kapılırlar. Buna dünyamızdan bir örnek olarak, bir şirketin ya da güçlü bir ülkenin lideri gösterilebilir. Bu insanlardan bazıları genellikle paranoyak bir ruh hâlinde olur, diğer şirketlerin veya ülkelerin güç veya statü kazanıp kazanmadıklarını

görmek için sürekli etraflarına bakarlar. Enerjilerinin çoğunu, üstünlüğü kimseye kaptırmadıklarından emin olmak için harcarlar.

Kıskanç tanrıların üstünde saf, kesintisiz keyfi deneyimleyen tanrılar vardır. Lüks, rahatlık, sağlık, varlık, eğlence ve kişinin isteyebileceği veya ihtiyaç duyabileceği her şeyleri vardır onların. Yalnızca, "Ben en iyisiyim," diye düşünmekle kalmaz, en iyisi olduklarını *bilirler*. Buradaki ana *klesha* gururdur.

Lisedeyken, tanrı âlemiyle ilgili biraz deneyimim olmuştu. Öğrencilerin büyük kısmının son derece varlıklı ailelerden geldiği bir yatılı kız okulundaydım. Tatillerde bazen onların evlerine gidiyor ve aileleriyle tanışıyordum. Konumlarından ve düşünce yapılarından o kadar eminlerdi ki, yaşamanın başka iyi yolları da olduğu akıllarının ucundan bile geçmiyordu. Zevklerinin iyi olduğundan en ufak şüpheleri yoktu. Ayrıca politik açıdan da gayet iyiydiler: Hayır kurumlarına bağışta bulunup insanlara yardım etmek için bir şeyler yapıyorlar ve gerçekten kimseyi hor görmüyorlardı. Fakat aynı zamanda, kendi izledikleri yolun en iyisi (aslında tek yol) olduğuna da kesin gözüyle bakıyorlardı. Okulu sevmiştim ve hâlâ o günlerden kalma değerli arkadaşlarım var; hayatta gerçekten iyi şeyler yapan zeki kadınlar. Fakat dönüp o günlere baktığımda, tanrı âleminin düşünce tarzının sınırlarını görebiliyorum.

Geleneksel tanımlamalarda, tanrılar hiç acı çekmeden son derece uzun hayatlar yaşarlar. Hayatları öylesine uzun sürer ki asla bitecekmiş gibi görünmez. Bu mükemmel durumda sonsuza dek kalacaklarına kesin gözüyle bakarlar. Fakat bildiğimiz gibi, her şeyin bir sonu vardır. Bir noktada, tanrılar çürüme belirtileri göstermeye başlar. Tanrı olarak hayatlarının bir sonu olduğu ilk defa akıllarına gelir. Daha aşağı bir âleme doğru gittiklerini fark etmenin acısı, söylendiğine göre, o kadar büyüktür ki cehennem azabıyla boy ölçüşür.

Trungpa Rinpoche, spiritüel pratikler sayesinde nasıl kolayca bir tanrı âlemi zihniyeti edinebileceğinizden sık sık bahseder. Her şeyin, herkesin güzel olduğu ve her şeyin olması gerektiği gibi olduğu bir mutluluk hâlini hedefleyebilir, hatta buna erişebilirsiniz. Fakat bu sadece geçici, gerçeklikten kopuk bir deneyimdir. Pek çok insanın acı çektiği gerçeğinden uzaklaşırsınız. Hayatın kusurluluğu size gerçek gibi gelmez, bu yüzden bu kusurluluğu deneyimleyen diğer insanlar sizin referans çerçevenizin dışındadır. Böylece pratik, bir bilinçlenme yöntemi olma yerine habersizleşme yöntemine dönüşür.

Âlemlerle ilişkili olan her tür düşünce tarzı geçici bir ruh hâlidir. Diğerlerinden daha sık olarak bir ya da iki psikolojik durumda daha uzun süre kalma eğiliminde olabiliriz, fakat bu ruh hâllerinde tutsak kalmaya mahkûm değiliz. Örneğin, kıskanç tanrı eğilimlerimiz ne kadar güçlü olursa olsun, bu duygular ve zihinsel alışkanlıklar, genelde hissettirdikleri gibi bütün ve değişmez değildir.

Bizi cehennemi, ister ilahi isterse ikisinin arasındaki olsun, bizi herhangi bir âlemdeki deneyime hapseden asıl şey farkındalığımızın olmamasıdır. Bu nedenle, bir âlemden çıkmanın ilk adımı, bunlardan birinde olduğunuzun bilincine varmanızdır. Örneğin, korkunç bir ruh hâli içindeyseniz, herkesin ve her şeyin size karşı olduğunu düşünüyorsanız, bilinçsiz kusurlu davranışınız suçlamaktır. Her şey size yanlış yemeği getiren ya da kapalı olması gereken pencereyi açan veya size ait olan bir şeyi alan kişinin suçudur. Suçlu her zaman başkalarıdır, dışsal şartlardır. Âdeta öfkelenmekten başka çareniz yok gibidir.

Bununla birlikte, bir kez bilinçli hâle geldiğinizde, âlemden çıkış yoluna koyulmuşsunuz demektir. Öyle olduğu hemen anlaşılmayabilir: Farkındalığınız, sıklıkla önce hissettiğiniz duyguyu yoğunlaştıracaktır. Fakat öfkenin (veya yokluk bilincinin ya da umursamazlığın) aslında kendinizi nasıl hissettirdiğine

dikkatinizi vermeye başladığınızda, içsel kaynaklar bulmaya başlarsınız. *Klesha*'ları yönetmek konusunda tartıştığımız yöntemlerden herhangi biri (kaçınmak, dönüşmek ve bunları yol olarak kullanmak), kısılıp kaldığımızı hissettiğimiz psikolojik durumdan çıkmamıza olanak sağlayabilir. Duygusal karmaşamızın ve olay örgümüzün ötesinde bir boşluk olduğunu görmemize yardımcı olabilir. İlk başta, bunu yalnızca duraklamalarda ve boşluklarda görürüz. Fakat zamanla, pratiğimize devam ettikçe, ferahlığa dair deneyimimiz genişler. Uygulayıcının kalbi ve zihni sürekli olarak genişler.

Bulunduğumuz âlemlerden çıkma yeteneğimiz arttıkça, bu mahkûmiyet tarzlarını daha hafif, daha yumuşak bir şekilde görmeye başlarız. Genellikle kendimizi baskın *klesha*'mızla tanımlarız: "Ben sinirli biriyim," veya "Ben kıskanç biriyim," gibi. Başkaları için de aynı şeyi yaparız: "Adam çok hırslı", "Kibirli bir kadın." Fakat kimse yalnızca tek yönlü değildir. Durumlarımız bundan çok daha değişkendir.

Duygusal deneyimlerimizi geçici durumlar olarak görmek, onların gerçek kimliğimiz olmadıklarını anlamamıza yardımcı olur. Bunun yerine, aslında sabit bir gerçek kimliğimiz olmadığının kanıtı hâline gelirler. Gerçek doğamız herhangi bir âlemin ötesindedir. Bunu tam anlamıyla idrak ettiğimizde, kavanozun kapağı açılır ve arı serbest kalır.

23

Bir Sonraki Doğuşumuzu Seçmek

Samsara'nın altı âlemi gerçek yerler midir yoksa psikolojik durumlar mıdır? Bu soru hemen ilginç bir düşünceyi gündeme getiriyor. Psikolojik bir durumda olmak ile gerçek bir yerde olmak arasında gerçekten bir fark var mıdır? Örneğin, cehennemde olduğunuzu düşünmek ve öyle hissetmek ile "gerçekten" cehennemde olmak arasında anlamlı bir fark var mıdır? Biri diğerinden daha iyi midir yoksa ikisi de eşit derecede korkunç mudur?

Varsayalım iki insan bir odada oturuyor. Aynı şeyleri görüyor, duyuyor ve kokluyor gibidirler. Fakat biri yarın olabilecek bir şey konusunda endişeliyken, diğeri sürekli olarak bu sabah yaşadığı iyi bir şeyi hatırlıyor. Birinin keskin bir koku alma duyusu varken, diğerinin burnu tıkalı. Biri, dünyanın ona karşı olduğunu düşünüyor, yaşadığı her deneyim de bunu kanıtlıyormuş gibi görünüyor; diğeri işlerin giderek daha iyiye gideceğini düşünüyor, yaşadığı her deneyim de bunu kanıtlıyormuş gibi görünüyor. Bu durumu ne kadar çok incelersek, aynı odada oturan iki kişinin tamamen farklı deneyimler yaşadığını daha çok fark ederiz. Bu durum bize,

"gerçekliğimizin" ne kadarının kendi zihnimizin bir yansıması olduğu konusunda fikir verir. Dışsal dünya herkesin üzerinde hemfikir olabileceği objektif bir gerçeklik gibi görünse de, her birey kendi özel rüyasını yaşıyormuş gibidir. Aslında kendimize, "Şu an yaşadığım deneyim ile rüya arasında ne fark var?" diye sormalıyız. Ya da daha açık bir şekilde şöyle sorabiliriz: "Şu anda rüya görmediğimi nereden bileceğim?"

Oluş bardosu'nun tıpkı rüyaya benzediği de söylenir. Yani bir anlamda, *oluş bardosu*'ndan âlemlerden birindeki bir sonraki doğuşumuza gittiğimizde, sadece bir rüyadan başka bir rüyaya geçmiş olmuyor muyuz? Doğum ve ölüm ve doğum ve ölüm döngüsü, tıpkı sonsuz bir rüyaya benzemiyor mu? Bunlar, üzerinde düşünmeye değer bulduğum kışkırtıcı sorular.

Bu düşünceyi daha dolaysız bir yolla keşfetmek için, anlatacağım pratiği yapmayı seviyorum. Gündelik hayatınızda düzenli olarak yaptığınız bir veya birkaç şeyi seçin. Dişlerinizi fırçalamak, bulaşık yıkamak ya da belli bir yolda araba sürmek olabilir. Veya düzenli olarak gördüğünüz ya da duyduğunuz bir şey olabilir: belirli bir tabela, evinizin kapısı, telefonunuzun çalma sesi. Sonra, bu şeyi her yaptığınızda veya gördüğünüzde durup, "Bu, uyanıkken gördüğüm bir rüya," deyin. Bu çok minik bir düşünme ânıdır; yalnızca hafif bir dokunuş. Düşüncenin içinize işlemesi için bir an bekleyin ve sonra yaptığınız şeye devam edin.

Bunu farklı şekillerde söyleyebilirsiniz: "Bu bir rüyaya benziyor," veya "Bu bir rüya mı?" gibi. Bu hatırlatıcılarla her karşılaştığınızda bu pratiği yapmaya devam ederseniz, deneyimlerinizin sağlamlığını sorgulamaya giderek daha fazla alışacaksınız. Bu pratiği çok fazla yaptığım zamanlarda, uyanık olmak ile rüya görmek arasındaki sınırların bulanıklaşmaya başladığını keşfettim. Sonunda, bu pratik rüyalarınızı da etkileyebilir, böylece bazen rüyadayken uyana-

bilir ve algıladıklarınızın gerçek olmadığının farkına varabilirsiniz. Rüya gördüğünüzü ve algıladığınız her şeyin kendi zihninizin yansıması olduğunu bilirsiniz. İdeal olarak, bu durum sizi *oluş bardosu*'na, o kadar fazla hız ve karmaşanın ortasında böyle bir bakış açısının çok faydalı olacağı yere taşıyacaktır.

Bu pratikleri ve düşünceleri ne kadar çok uygularsam, gerçeklik ile rüya, psikolojik durumlar ile gerçek yerler arasındaki ayırımlardan o kadar az emin oluyorum. Aynı zamanda, hangi kelimeleri kullanırsak kullanalım, tüm deneyimlerimiz tamamen gerçek gibi gelir ve bizim için önemlidir. Bu bizim gerçekliğimizdir, içinde yaşadığımız âlemdir.

Bunu tüm varlıklar deneyimler fakat çok azı (örneğin, hayvanların hiçbiri) rüyadan, kendilerine özgü mahkûmiyet tarzlarından uyanmalarına yardımcı olabilecek öğretilere erişebilir. Diğer yandan, biz insanlar bu olanağa sahibiz. Gelecekte ve öldükten sonra ne olacağını düşünürsek düşünelim, bu öğretilerden şimdi faydalanırsak, kendimize ve başka birçok insana büyük bir iyilik yapmış olacağız.

Geleneğe göre, *oluş bardosu* bir sonraki yeniden doğuşumuzu seçeceğimiz ara evredir. Fakat burada "seçmek" sözcüğünü düşünmeden kullandım. Rüya görürken, nereye gideceğiniz ve ne tarafa döneceğiniz konusunda fazla bir seçme şansınız var mı? Genel olarak, rüyalarımızda her şey sadece oluverir, biz de alışılmış kalıplarımıza göre tepki veririz. Ayrıca, rüyamızın hikâyesiyle sürüklenmediğimiz ve aniden seçim yapabileceğimizi fark ettiğimiz anlar vardır: bilinçlenme ya da uyumaya devam etme seçenekleri.

Rüyaya benzeyen *oluş bardosu*'nda karmanın çekimi çok güçlü olduğundan, genellikle seçme şansımızın olmadığını hissettiğimiz söylenir. Çoğu varlık, eğilimlerine göre bir sonraki yeniden doğuşlarına doğru sürüklenip gider. Öğretiler, bizi altı âlemden birindeki yeniden doğuşumuza doğru

çeken loş ışıkların cazibesine kapıldığımızı söyler; hangisi eski hayatımızdaki düşünce tarzımızın ve eğilimlerimizin en doğal devamıysa. Fakat *oluş bardosu* hakkında önceden bilgi edinirsek, zaman zaman olup bitenleri anlayabildiğimizi fark edebilir ve bir tercih yapabiliriz. Son derece cazip görünen loş, rahatlatıcı ışıkların bizi aşağı âlemlere götürebileceğini hatırlayabilir ve o yönde daha fazla ilerlemekten kaçınabiliriz.

Trungpa Rinpoche, yaşamımızda "büyünün eşiğinde" sendelediğimiz zamanlardan faydalanarak *bardo*'lar için alıştırma yapmaktan bahsederdi. Bunlar, bilinmeyeni hoş karşılamak ve bilindik olana dönmek arasında seçim yaptığımız anlardır; başka bir deyişle, bilinmeyene açılmak ile her zamanki davranışlarımıza kapanmak arasındaki seçim.

Şu anda, rahatlık arayışımız nedeniyle, kötü bir sonuç vereceğinden emin olsak bile alışık olduğumuz davranışlarımızı seçmeye meyilliyiz. Fakat her seferinde kötü tercih yapmaya kesinlikle mahkûm değiliz. Bir kutu çikolatanın tamamını yemek veya bir şişe şarabın hepsini içmek başta size rahatlık verebilir fakat anlık memnuniyetten sonraki deneyiminizde, zihinsel ve fiziksel olarak rahatsız olduğunuzu hissedersiniz. Kolayınıza gelen yinelemeli davranışlarınızı yapmaya devam ettiğinizde, acı verici bir sonucu garanti edersiniz. Fakat, ne kadar zor da olsa, alışkanlıkların ayartıcı çekiminin geçip gitmesine izin verirseniz, onun yerine ne yaparsanız yapın her zaman daha iyi bir sonuç elde edersiniz.

Oluş bardosu'nda, bir süre etrafta dolaşıp karmamız tarafından oradan oraya savrulduktan sonra, loş ışıklar görünmeye başlar. Bu noktada, bitkin düşen ve çaresizce bir tür istikrar isteyen *bardo* varlığı, fiziksel bir bedene özlem duyar. O kadar uzun bir süredir konfor alanımızın dışındayızdır ki, aşinalığı ve sağlam zemini temsil eden herhangi bir şeye karşı koymak çok zordur. Trungpa Rinpoche bu ruh hâlini, uzun zamandır

sokaklarda yaşayan ve umutsuzca bir ev bulup yerleşmek isteyen bir kişinin ruh hâline benzetir.

Saf bir âlemde doğmayı arzulamazsak ve bu *bardo*'dayken düşüncelerimizi bu doğrultuda yönlendirmezsek, artık *samsara*'da yeniden doğmak zorundayızdır. Fakat bilinçsiz alışkanlıklarımızın gücüyle rasgele sürüklenmek ve kendimizi aşağı âlemlerde kaybolmuş hâlde bulmaktan kaçınmak için hâlâ çok geç değildir. Tekrar ediyorum: Bu, düşüncelerimizi nereye yönlendireceğimizi bilme meselesidir. Sonra, "Doğmak için *samsara*'daki âlemlerden birini seçebiliyorsak hangisini seçmeliyiz?" sorusu gelir.

Ben, özellikle tanrı âleminde doğmayı seçmezdim; bu âlemin ayırt edici özelliği olan kesintisiz zevk, biz insanların genel hayali olsa da. İster gerçek bir yer ister psikolojik bir durum olsun Tanrı âlemi, hayattaki iyi şeylerin hepsine sahip, kötü şeylerin ise hiçbirine sahip değilmiş gibi görünür. Fakat amacımız *samsara*'dan tamamen çıkmaksa, böyle yüksek düzeyde bir ayrıcalığın hiçbir faydası olmayacaktır. Tanrıların her şeyi kapsayan hazzı, onları diğer insanların ve hayvanların yaşadığı zorluklardan habersiz kılar. Buna bazen farkında olmama lüksü denir. Böyle bir durumda, fazla şefkat hissetmek ya da değişim için motive olmak zordur. Bu sebeple, tanrı âlemi spiritüel bir durgunluk yeri olma eğilimindedir.

Kıskanç tanrı âlemi, tanrı âleminden daha da sevimsizdir ve kesinlikle daha iyi de değildir çünkü kıskanç tanrılar da öz-düşünümsel [kendi edimlerini yorumlayabilen] varlıklar değildir. Sadece ileri seviye *bodhisattva*'lar, acının herhangi bir boşluk yokmuş gibi görünecek kadar yoğun ve aralıksız olduğu aşağı bir âlemde doğmayı seçebilir. Bu durumdaki varlıklar kendi acı, rahatsızlık ve korkularına öylesine gömülmüşlerdir ki, çektikleri acının daha derin sebeplerine bakma ve sistemden tamamen çıkma yolunu bulacak adım-

ları atma kapasiteleri yoktur. Bütün dikkatleri acı dolu şu âna odaklanmıştır.

Bu şekilde tüm âlemlerin artılarını ve eksilerini düşündüğümde, doğulacak ideal âlemin şu an içinde olduğum âlem olduğunu görüyorum. Bu bizim değerli insan hayatımız; tüm iniş ve çıkışları, umutları ve hayal kırıklıkları, netleşme anları ve kafa karışıklığı anlarıyla. Elbette ki her insanın hayatı böyle değil. Bazı insanlar tanrı gibi ilgisizliğe kapılır, bazıları da kıskanç tanrı gibi rekabetçiliğe ve çok daha fazla insan, spiritüel bir yola herhangi bir zihinsel alan kalmayacak kadar çok acı deneyimler. Çok fazla sayıda zorluğun olduğu yerlerde veya durumlarda yaşayan, dikkatini dışsal dünyadan ayırma ve içsel dönüşüm için çaba harcama lüksü olmayan sayısız insan vardır.

Öte yandan, eğer bu kitabı okuyorsanız büyük ihtimalle bu kategorilerden birinde değilsiniz. Yaşamınız, sizi yanıtlar aramaya teşvik edecek kadar acı ve sizi biraz ferahlatacak kadar rahatlık veriyor demektir. Spiritüel gelişme açısından, insan âlemi sizin için iyi çalışıyor; mutluluk ile acının birbirini sırayla izlemesi, bilinçlenme için bereketli bir zemin sağlayacak kadar mükemmeldir. Yani tekrar *samsara*'da doğmanız gerekiyorsa, şu an yaşadığınıza benzer bir hayat sizin için iyi bir hedef olacaktır. Gerçekte, bir sonraki hayatınızın şimdikinden daha iyi olacağına dair muazzam bir ihtimal vardır. Bir hayattan diğerine geçmek sizin eğilimlerinize bağlı olduğuna göre, şu an geliştireceğiniz olumlu alışkanlıklar bir sonraki hayatınızda sizi takip edecek ve yepyeni "size" faydalı olacaktır.

Amacımız tam potansiyelimizi fark etmek, böylece hem kendimize hem de başkalarına kafa karışıklığından kurtulmak için yardım edebilmek, apaçık kalbimizin ve parlak, gökyüzüne benzeyen zihnimizin tadını çıkarmaksa, o zaman ideal yer tam burada, güzelim insan âlemindedir.

İnsan âleminin en büyük avantajlarından biri, bize diğer âlemler ve bütün olarak *samsara* konusunda bir bakış açı-

sı vermesidir. Çeşitli acı ve zevk deneyimlerimizin yanı sıra hayal etme yeteneğimiz sayesinde, başkalarının neler yaşadığını daha iyi anlıyoruz. Mutlu olduğumuzda, mutlu olmanın nasıl bir şey olduğunu biliyor ve başkalarının sevincinden, şanslı olmasından zevk alabiliyoruz. Ve insan âleminin kaçınılmaz değişimini deneyimlediğimizde ve zorluklardan geçme zamanımız geldiğinde, rahatsızlığımız, büyüyüp gelişmek için değerli bir araç hâline gelebilir.

Acımız, başkalarının acılarına açılan bir pencereye dönüşebilir ve böylece empati geliştirmemize yardımcı olur. Kafa karışıklığımız, kalbimizi başkalarının kafa karışıklığına açabilir. Kaygımız, kaygı duyan başkalarına gösterdiğimiz özeni artırabilir. Herkesin öyle ya da böyle mücadele ettiğini fark etmeye başlarız. Bu belki hayvansı bir mücadeledir veya kıskanç tanrı tarzında bir mücadele olabilir ama ne şekilde olursa olsun, mücadele etmek zordur ve kurtulmanın ne kadar güç olduğunu anlarız. Bu açıdan bakıldığında, insan âlemine değer vermek ve sonraki hayatımızda tekrar burada doğmayı arzulamak mantıklıdır. Spiritüel öğretilerle doğal olarak bağlantı kuracağınız ve başkalarına en iyi şekilde faydalı olacağınız bir durumda doğmayı amaçlamak daha da mantıklıdır. *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nda şuna benzer bir temenni vardır: "Nerede doğduysam, o topraklar kutsansın ki tüm duyarlı varlıklar mutlu olsun."

Değerli bir insan hayatında doğmak isteyerek, şu an yaşadığımız zengin, çalkantılı hayatı takdir ederiz. Her zaman kolay olmasa da, insan hayatımızın spiritüel gelişim için bize tam ihtiyacımız olan şeyi verdiğini biliyoruz. Bu takdir, *oluş bardosu*'nun sonunda insan âlemine doğru çekilmemize yardım edecektir.

Hayatlarımızın kaçınılmaz sonuna hazırlanırken, A'dan D'ye planlar şeklinde düşünebileceğimiz, dört ana amaç vardır. A planı, ölüm ânında çocuk aydınlığını anne aydınlığıy-

la birleştirerek aydınlanmaya erişmektir (bkz. Bölüm 5-7). B planı, parlak ışıklarla veya ilahilikle birleşip *dharmata bardosu*'nda bilinçlenmektir (bkz. Bölüm 17). C planı, yolda hızlı ilerleme gösterebileceğimiz bir saf âlemde tekrar doğmaktır (bkz. Bölüm 20). Son olarak, D planı, spiritüel gelişmeye en uygun şartlarla yeniden insan olarak doğmaktır.

Bu amaçlardan herhangi birini başarabilirsek, bence hayatımızın iyi değerlendirildiğini söyleyebiliriz. Öte yandan, tam bilinçlenme olasılığı uzak bir ihtimal olmayıp, yakın gelecekte sizin ve benim gibi insanların başarabileceği bir şeydir. Bir zamanlar, benim için çok değerli, bilge bir öğretmen olan Mukaddes On Yedinci Karmapa, Ogyen Trinley Dorje ile bu konu üzerine sohbet etmiştim. Ona, hangi saf âlemde doğmayı amaçlamam gerektiğini sorduğumda kendisi bir süre düşündü. Sonra şöyle dedi: "Tamam, Amitabha'nın saf âlemi Sukhavati çok iyi. Ama neden tüm bunları atlayıp anne ve çocuk aydınlığının buluşmasına izin vermiyorsun?" Bunun zor bir iş olduğunu hissettim ama söylediklerini, çok değerli ve yürekten bir tavsiye olarak gördüm.

24

Ölüm ve Ölmek Konusunda Başkalarına Yardım Etmek

Annem vefat ettiğinde, ölmeden önce yetişip yanında olamadım fakat Trungpa Rinpoche, ona yardım etmek için çok geç olmadığını söyledi bana. Bedeninin yanında oturmamı ve ona ne kadar iyi bir anne olduğunu, onu ne kadar sevdiğimi söylememi önerdi. Birlikte olduğumuz anlara dair güzel anılardan bahsetmemi, onun mutlu ve rahat hissetmesini sağlamak için söyleyebileceğim her şeyi söylememi tavsiye etti.

Trungpa Rinpoche'nin bir diğer önemli tavsiyesi, anneme öldüğünü sürekli hatırlatmam, böylece annemin hayatı bırakabilmesini ve kendini burada kalmak zorunda hissetmemesini sağlamamdı. Onun tavsiyesini yerine getirebildim. Cenaze evinde annemle yalnız kalmak beni çok etkiledi ve onun zihnini sakinleştirdiğimi, geçiş yapmasına yardımcı olduğumu hissettim.

Anneme yaptığım şey, ölümden sonra bilincin belli bir süre bedenden uzaklaşmadığını söyleyen Tibet görüşüne dayanıyordu. Fiziksel beden ölmüş olmasına rağmen, bilinç olan

bitenin hâlâ farkındadır. Bu görüş, konuştuğum birçok bakımevi çalışanı tarafından da kabul ediliyordu. Birisi öldükten sonra, bakımevi çalışanları huzurlu bir ortam yaratmak için ellerinden geleni yaparlar. Söylediklerine, ölünün bedenine ve kişisel eşyalarına nasıl davrandıklarına dikkat ederler.

İnsanlar bana, ölüm sürecinde ve *bardo*'larda başkalarına nasıl yardım edebileceklerini sorduklarında, genellikle bu hikâyeyi anlatarak söze başlarım. İnancınız ne olursa olsun genel fikir, kişinin büyük bir geçiş sürecinde olduğu konusunda duyarlı olmaktır. Öldüklerini fark ettikleri andan itibaren, birçok yoğun deneyimden geçecekler ve onlar için yapabileceğimiz en iyi şey açık ve duyarlı olmak, ortaya çıkacak her şeye hazırlıklı olmaktır. İster ilerlemiş bir demans durumunda, ister komada isterse yalnızca vefat etmiş olsunlar, varlığımızın farkındalarmış gibi davranmalı ve güçlü, sevecen, istikrarlı bir şekilde yanlarında olmalıyız.

Rahibe Teresa, Hindistan, Kalküta'daki bakımevini yalnızca insanların öldüklerinde sevildiklerini hissetmeleri için kurdu. Ölüp ölmemeleri tek bir kişinin bile umurunda olmayan, sokakta yaşayan insanları toplayıp onları bakımevine getirdi ve böylece bu insanlar son günlerini huzurlu, sevgi dolu bir ortamda geçirebildiler. Bu basit amacı, ilişkili olduğumuz ölmek üzere olan ve yakınlarda göçmüş kişiler için aklımızda tutarsak, onlara cesaret vermek ve kolay bir geçiş yapmalarına yardım etmek için birçok şey yapabileceğimizi düşünüyorum. Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin duasındaki satırları bir kez daha hatırlayabiliriz: "Büyük bir rahatlık ve mutlulukla / Bu hayatın tüm bağlarını bırakabilir miyim / Evine dönen bir çocuk gibi." Bu büyük rahatlık ve mutluluk, ölmek üzere veya ölmüş olan herkes için dilediğimiz şeydir. Aynı zamanda kendimiz için de dileğimiz budur.

Şefkatli ve cesaret verici olmak konusundaki bu genel tavsiye kapsamında, ölüm sürecindeki insanlara yardım etmek

için birkaçını şimdi paylaşacağım pek çok başka şey daha önerilir. Bu noktadan itibaren genellikle Tibet bakış açısıyla konuşacağım fakat bu önerilerin çoğu, kendi inanç sisteminize ve önem verdiğiniz kişiye uyum sağlayacak şekilde uyarlanabilir.

İlk öneri, ölmek üzere olan kişinin aşama aşama neler olduğunu bilmesini sağlamaktır. Şayet bizler dışsal çözülmenin işaretlerine aşina olursak, örneğin toprak elementinin ne zaman çözüldüğünü onlara bildirebiliriz. Rahatsız edici şekilde ağırlaşmış hissetmelerinin doğal olduğunu ve korkacak bir şey olmadığını onlara söyleyebiliriz. Bu, yaşadıkları şeyin evrensel ölüm sürecinin bir parçası olduğunu anlamalarına yardımcı olacaktır.

Kişi fiziksel olarak öldükten sonra, kendisinin hangi aşamada olduğunu muhtemelen bilemeyeceğiz fakat ölen kişi Budistse veya spiritüel olarak Budizme meyilliyse, ona sohbet formunda yazılmış olan *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nı okuyabiliriz. Bunu yapmanın geleneksel yollarından biri, kişinin kulağına fısıldamaktır. *Oluş bardosu*'nun kırk dokuz günü boyunca kitabı onlara okumaya devam edebilirsiniz. Bu aşamadaki bir varlık, belli bir düzeyde duru görü kazanmış olacağından, onunla iletişim kurmak için fiziksel varlığına ihtiyacımız yoktur. Bununla birlikte, şayet kişinin inancı farklıysa veya hayattayken *Tibet'in Ölüler Kitabı* gibi ona yabancı bir şeyle hiç alakası olmadıysa, bu durumda en iyisi, benim de anneme yaptığım gibi, onunla yalnızca konuşmak ve kendisini takdir edilmiş hissetmesine yardımcı olmaktır. Her türlü durumda, ona öldüğünü ve artık yoluna devam edebileceğini hatırlatmak önemlidir.

Birkaç yıl önce, temel odak noktamın *bardo* öğretileri olduğu münferit bir inzivadaydım. O süre zarfında bir arkadaşım vefat etti. İnzivada olduğum ve bol bol vaktim olduğu için kırk dokuz gün boyunca onunla konuştum, ona *Tibet'in Ölü-*

ler Kitabı'nı okudum ve ona cesaret vermek için elimden geleni yaptım. Neler yaşadığından emin değildim ama ona *bardo*'larla ilgili bu ilham verici şeyleri anlatırsam anlayacağını hissettim. Hayatının son birkaç yılında Alzheimer'a yakalanmıştı ve kafası karışıktı. Fakat bu hayatın elementleri çözülüp dağıldığında, o malum bulutlar aralanır ve bilinç, herhangi bir bilgelik sözüne karşı son derece açık hâle gelir. Arkadaşımla yaşadığım bu süreç, ölüm konusundaki tüm düşüncelerimi şekillendirdi. Öğretiler benim için çok daha gerçek hâle geldi ve bu hayattan kendi geçiş sürecimin zorluğunu hoş karşılamam için bana ilham verdi.

Trungpa Rinpoche, bize birinin ölümünden sonraki ilk üç günün özellikle önemli olduğunu öğretti. Nasıl ki her insan farklı şekillerde ölür, nihai dağılmanın ne zaman gerçekleştiğinden emin olmak da zordur. Bu, bilinç elementi dağılıp boşluğa karıştığında gerçekleşir. Tam bu anda, çocuk aydınlığımızın anne aydınlığıyla birleşmesine izin vererek aydınlanmaya erişme şansımız vardır. Başka bir deyişle bu, son derece önemli bir andır. Bu yüzden Rinpoche'nin öğrencilerinden biri öldüğünde, hem A hem de B planının fırsatlarına (dağılma sırasında ve *dharmata bardosu*'nda) sahip olmaları için yeterli zamanlarının olduğundan emin olmak adına, bedenlerini üç gün boyunca olduğu yerde bırakmaya çalışmıştık. Bedenlerinin yanında oturup meditasyon ve *tonglen* yapardık. Bedenlerini bu kadar uzun süre olduğu yerde bırakmak mümkün değilse, ortaya çıkan her türlü duruma uyum sağlamak için elimizden gelenin en iyisini yapar, merhum için elverişli bir ortam olarak açık ve cesaret verici bir zihin hâlini korumamız gerektiğini vurgulardık.

Merhumun *oluş bardosu*'nda olduğu düşünülen bir noktada, Sukhavati töreni diye bilinen şeyi yaparız. Tören, ismini Amitabha'nın saf diyarından, insanların yeniden doğmayı arzulayabilecekleri yerden alır. Bu törende merhumun fotoğra-

fıyla birlikte isminin yazılı olduğu bir kâğıt parçasını yakarız. Amaç, merhumun olanları görmesi ve bu durumun öldüğünü anlamasına yardımcı olması ve yoluna devam etmesi için ona nazikçe cesaret vermesidir. Artık bırakabileceğine, her şeyin ve herkesin gayet iyi olacağına dair ona güvence veririz. Bu töreni yapmak, rüyaya benzeyen *oluş bardosu*'nda uyanma ve ister saf bir âlemde bulunsun ister spiritüel bir yola erişebilecek bir insan olsun, kendisine uygun bir doğum seçebilme olasılığını artırır.

Elbette ki bu tür inançları olan, kendileri adına bu tür pratiklerin ve törenlerin yapılmasından hoşlanan kişiler için bile, işlerin her zaman planlandığı gibi gitmeme ihtimali vardır. Bir yolculuk sırasında aniden ölebilir, bir sürü gürültülü tıbbi makineye bağlı kalabilirsiniz ya da ailenizin üyeleri bedeninizin yanında tartışmaya girişip sakin ortamı bozabilirler. Ters girecek binlerce şey vardır. Bu nedenle, şayet huzurlu bir ölüm istiyorsanız, bunu sağlamanın en iyi yolu, hâlâ hayattayken istenmeyen şeyler yaşamınızda ortaya çıktığında üzülmemeye alışmaktır.

Biri öldüğünde düşünülmesi gereken başka bir konu da o kişinin eşyalarıyla ne yapılacağıdır. Bize ait olan şeylerin bazılarına ne kadar bağlı olduğumuzu düşünürsek, ölen bir kişinin eşyalarına özensiz davranılmasının onu ne kadar rahatsız edebileceğini anlarız. Vefat edenlerin her türlü ufak tefek eşyasını el üstünde tutmak ve iyi durumda saklamak gerçekçi olmayabilir fakat ne yaparsak yapalım, onların bağlı oldukları şeyleri aklımızda tutmalı ve eşyalarına saygılı davranmalı, en azından bu eşyalar konusunda tartışmamak için elimizden geleni yapmalıyız. Bunu kırk dokuz gün boyunca yapabilmek en iyisi olur.

Beni *bardo*'da rahatsız etme olasılıklarını azaltmak için, eşyalara olan bağlılığım üzerinde çalışmaya başladım. Neyin kime verileceği konusunda bir listem var ama bu eşyaları öl-

meden önce dağıtmaya da çalışıyorum. Su şişesi gibi ıvır zıvır şeyleri kaybettiğimde ne kadar huzursuzlandığımı düşündüğümde, bu tür şeylere sıkıca bağlanmaktan ne kadar erken vazgeçebilirsem, *bardo*'lardan başarıyla geçme şansımın o kadar artacağını fark ettim.

En sevdiğim hikâyelerden biri, ölmeden önce bağlılıklarını bırakmaya çok kararlı olduğundan neredeyse tüm eşyalarını dağıtan bir keşişin hikâyesidir. Ölüm döşeğindeyken, komodinin üzerinde duran çay fincanını fark eder ve arkadaşına işaret edip onu kendisine vermesini ister. Fincanı pencereden dışarı atmak, bu dünyadaki son eylemi olur.

Kişi nasıl ölmüş olursa olsun, uzun zaman geçtikten sonra bile ona fayda sağlamanın yolları vardır. Erdemli eylemlerde bulunabilir, nerede ve hangi surette olurlarsa olsunlar, bunları vefat edenlerin iyiliğine adayabiliriz. Muhtaç insanlara para vermek, hayvanlara yardım etmek, yalnız yaşayan yaşlı bir komşumuzu ziyaret etmek, yalnızca birine gülümsemek: Başkalarının yararına yapacağınız herhangi bir şeyi, ölmek üzere olan veya vefat etmiş bir kişiye yardımcı olmasını da dileyerek yapabilirsiniz.

Babam öldüğünde, ilk Budist öğretmenim Lama Chimé Rinpoche, kırk dokuz gün boyunca babama en sevdiği yiyecek ve içecekleri sunmamı söyledi. Öğretmenimin talimatına uyarak, her sabah sunağıma adaklar koydum ve her akşam onları ayaklar altında ezilmeyecekleri temiz bir yere attım. Daha sonra bunun, ölen kişinin *oluş bardosu*'nda açlık ve susuzluk hissedebileceği fakat ancak yiyecekler ve içecekler özel olarak onlara sunulduğunda tatmin olabileceği inancına dayandığını öğrendim. Bunun doğru olup olmadığını bilmiyorum fakat her sabah sunağa yiyecek ve içecek koyduğumda, babamla aramda özel bir yakınlık doğduğunu ve bunu her zaman sevgiyle anacağımı biliyorum. O zamandan beri bu pratiği pek çok insan için yaptım. Yakın bir arkadaşım öl-

düğünde, ona her gün espresso ve çikolata şöleni sundum. Benim için sunulacak şeylerinse sıcak su ve elmalı turta olmasını isterim.

Ayrıca *tonglen* de yapabilirsiniz. Örneğin, ölmek üzere olan veya vefat etmiş kişi sevdiğiniz biriyse, öncelikle onu büyük bir sevgiyle düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Sonra yaşıyor olabileceği herhangi bir rahatsızlığı, korkuyu veya şaşkınlığı (onu mutsuz edebilecek herhangi bir şeyi) düşünün ve hepsinden kurtulabilmesini dileyerek nefes alın. Nefesinizi verirken ona tüm sevginizi, ilginizi ve onu mutlu edecek ya da rahatlatacak her şeyi gönderin.

İkisi de göçeli çok uzun zaman olmasına rağmen annem ve babam için bunları hâlâ yaparım. Onlara bir yardımı olup olmadığından kesin olarak emin değilim ama bana kesinlikle yardımı oluyor. Ve birbirimizle çok yakın olduğumuz için, bunun her neredelerse onların zihinlerini de olumlu yönde etkilediğini hissediyorum.

Son olarak, size yakın olan birinin kaybının acısını tam olarak yaşamak için kendinize izin vermek çok önemlidir. İnsanları özlememeniz ve sanki büyük bir şey olmamış gibi hayatınıza devam etmeniz gerektiğini söyleyen bir Budist öğretisi yoktur. Öğretiler bilincin ölüm sonrasında da devam ettiğini ve olumlu eğilimleri olan insanların uygun yeniden doğuşlar seçeceğini söylüyor olsalar da, yas tutmak doğal ve güzel bir insan duygusudur. Acının artması ve sizi alt etmesi rahatsız edicidir, fakat zaman geçtikçe kederin yoğunluğu giderek azalır. Fakat arada bir, durup dururken, kaybettiğiniz kişiyi düşünüp ağlarsınız ve bu da iyi bir şeydir. Bir sevgi göstergesidir.

Kendinize yas tutma izni vermek, yavaş yavaş gevşeyip bırakmanıza da olanak verir. Geçicilik akışının devam etmesini sağlar. Elbette ki geçiciliğin asla durmadığını biliriz, fakat bir şeyleri zihnimizde dondurma ve geçmişe takılıp kalma

gibi sihirli bir yeteneğimiz vardır. Yas tutmak, hazır olduğumuzda hayatımıza devam etmemize olanak verir.

Trungpa Rinpoche, insanlarla bağlantı kurduğunuz ve dünyaya karşı açık olduğunuzu hissettiğiniz hassas, açık bir yer olan "hüznün sahici kalbi" hakkında sık sık konuşurdu. Bu, kedere eşlik edebilen olumlu bir ruh hâlidir. Ben kederli bir ruh hâlinde olduğumda, onları tanımasam ve bir daha asla görmeyecek olsam da, başkalarına yönelik bu bağlantı ve şükran duygusunu deneyimledim. Bir defasında, kederliyken postaneye gittiğimi ve sırada bekleyen tüm insanlara karşı çok yoğun bir sevgi hissettiğimi hatırlıyorum. Öfke ve kıskançlık gibi diğer pek çok acı verici duygudan farklı olarak, üzüntü ve keder bizi ayırmaktan ziyade birleştirme eğilimindedir. Belki de bunun nedeni üzüntünün, hayatımızın tüm yönlerinin evrensel geçiciliğine bizi daha uyumlu hâle getirmesidir: Günler gecelere döner, taze açmış çiçekler solar, çocuklar büyür, arkadaşlar ve akrabalar yaşlanır, biz ihtiyarlarız.

Aynı zamanda, iki gerçekle ilgili öğretiyi de aklımızda tutabiliriz. Göreceli düzeyde, her şey değişir ve herkes ölür. Tüm insanlar ve her şey bulutlar kadar geçicidir ve bu bizi incitebilir. Fakat mutlak düzeyde hiçbir şey ölmez. Bedenimiz bir hayattan diğerine gelir ve gider, fakat gerçek doğamız hep aynı kalır. Bu, boşluğun kendisi gibidir: engin, yok edilemez ve yaşamın açığa çıkması için potansiyellerle dolu.

25

Bardo'da Uyanmak

Bu öğretiler, hayatlarımızı nasıl anlamlı hâle getireceğimiz ve başımıza gelen her şeyi nasıl bilinçlenme yoluna dönüştüreceğimizle ilgilidir. Günlük hayatın anlık, değişken koşullarına nasıl tepki verdiğimiz, şimdi de öldüğümüzde de eşit derecede önemlidir. Trungpa Rinpoche'nin dediği gibi: "Mevcut durum önemlidir. Bütün mesele, önemli nokta budur."

Hayatı bir dizi *bardo* olarak görmek çok faydalı bir pratiktir. Geçmiş bitti, gelecek gelmedi ve biz aradaki ânı tam olarak yakalayamıyoruz ama yine de gerçekten var olan tek şey bu. Boşlukları, duraklamaları, herhangi iki durum arasındaki açık alanı fark etme kabiliyetimizi geliştirebileceğimizi öğrendim. Sürekli başlayan ve biten bir hayatın içinde olduğumuzu hissetmeye başlayabiliriz. Bu, süregiden bir farkındalık pratiği hâline gelebilir. *Bir şeyin* sonu, *başka bir şeyin* başlangıcıdır. Yeniden doğuş fikri, yalnızca fiziksel olarak doğmak ve ölmek fikri değildir. Yeniden doğuş her an gerçekleşir ve onu bu şekilde görmeye başlayabiliriz.

Meditasyon yaptığımızda, düşünceler arasındaki alanı fark edebiliriz. Bir duygu ile bir sonraki arasındaki boşluğu fark edebiliriz. Uyumak ile uyanmak arasındaki boşluğu; var-

lık ile yokluk, gelmek ile gitmek arasındaki süregiden duyguyu fark edebiliriz. Elimizden bir fincanı düşürdüğümüzdeki, neredeyse kayıp düşecek olduğumuz andaki, kötü haberler aldığımızdaki ya da ani bir şok yaşadığımızdaki boşluğu.

Sabahları uyanırım ve uyumak ile henüz tam olarak uyanmış olmamak arasında bir alan vardır. Meditasyon yapmak için otururum ve bu yeni bir deneyimdir. Sonra biter. Banyoya giderim, ihtiyacımı gideririm, yüzüme soğuk su çarparım ve sonra bu biter. Mutfağa giderim ve yeni bir hayat başlar: su kaynatma, kahvaltı hazırlama, ilaçlarımı alma. Bu da biter ve oturup yemeğimi yerim.

Birbiri ardına yaşamlar; yeni başlangıç ve yeni bitişlerin daimi akışı. Bir keresinde Trungpa Rinpoche, benzin istasyonuna gitme deneyimini anlatmıştı ve bu bana, insanın yaşamak isteyebileceği en büyüleyici deneyim gibi gelmişti. Oraya gitmek ve arabayı durdurmak. Boşluk. Motoru kapatmak. Boşluk. Camı indirmek ve "Fulle," demek. (Eskiden böyle yapılırdı, gerçekten!) Boşluk. Beklemek. Boşluk. Derken sonunda arabayla uzaklaşmak; o *bardo*'dan bir sonrakine, muazzam bir deneyimden bir sonrakine gitmek.

Hayatta, her zamanki o farkında olmayan tarzımızla yaşamayı (düşüncelerimizde kaybolmayı, duygularımızın peşinde koşmayı) ya da uyanıp her şeyi yeniden, sanki ilk defaymış gibi deneyimlemeyi seçme şansımız vardır. Ayrıca, kaçınmaya çalışmak yerine, durumumuzun altında yatan zeminsizlikle cesurca ilişki kurma seçeneğine de sahibiz. Her yanı kuşatan bu zeminsizliğin üç yönü olduğu söylenir: belirsizlik, savunmasızlık ve güvensizlik. Bu duygularla şu an nasıl ilişki kurarsak, ölünce de aynı şekilde ilişki kuracağız.

Ölürken belirsizlik, savunmasızlık ve güvensizlik yoğunlaşabilir ve umutsuzca bir yerlere tutunmak ile dağılmayla birlikte gelen yeniliğe kendimizi bırakmak arasında seçim yapma şansımız olur. Paniğe kapılmayıp kendimizi bırakırsak (ya da panik olsak bile bunu kabullenirsek), tamamen

açık bir alana ulaşabiliriz. Bu, tam bir bilinçlenme zamanı olabilir ve temelde zeminsizlik duygusuna karşı rahat olup olmamamıza bağlıdır. Öldüğümüz anda sadece bir anlık rahatlama bile işimize yarayacaktır.

Dharmata bardosu'nda daha büyük bir dünyaya çekilmenin korkusunu deneyimleyebiliriz, bu yüzden hayatta nasıl eğitildiğimize bağlı olarak ya ıstırabın yumuşatılmış, tanıdık dünyasına çekiliriz ya da esneyip büyümeyi seçerek daha büyük bir vizyona gireriz. Korksak bile buna dayanabilir ve korkuyu hissetmeye izin veririz. Şayet hayattayken hislerimizi kabul etmeyi öğrendiysek, o zaman bu *bardo*'da da hislerimizi kabul ederiz.

Eğer *oluş bardosu*'na ulaşırsak, bilmemiz gereken en önemli şey şudur: kaçmamaya, sağlam durmaya çalışmak. Paniğe kapılsak bile paniğe dayanabilir ve hızlı hareket etme eğilimine direnebiliriz. Hayatın ve ölümün tüm *bardo*'ları için en önemli bilgi şudur: "Mücadele etmeyin." Her ne oluyorsa orada kalın; tam olarak ne hissediyorsanız onunla kalın. Yavaşlayın ve dikkat edin. Belirsizliğin, savunmasızlığın ve güvensizliğin gergin, rahatsız edici alanlarında kalma kapasitenizi geliştirin. *Bardo*'dan *bardo*'ya, boşluktan boşluğa doğru sürekli değişimle birlikte akma kapasitenizi geliştirin.

Trunpa Rinpoche, bizi "konumumuzu korumaya" teşvik ederdi. Bize en çok yardımcı olacak şey budur; etrafa bakınmak ve aynı şekilde paniğe kapılmış, aynı şekilde kaçmaya çalışan, aynı şekilde rahatlık ve sevgi ihtiyacı duyan başkalarının da olduğunu fark etmek. Duygular bizi olmak istemediğimiz âlemlere sürükleyebilir veya birbiriyle bağlantılı tüm diğer varlıklarla bizi yürekten bağlayabilir.

Bizim görevimiz, diğer insanların durumuyla birlikte, şu anki durumumuza açık olmaktır. Bizim görevimiz, hayatta ve ölümde, her zaman seçim şansımız olduğunu fark etmektir. Bilinçsizlik uykusuna dalıp tekrar eden *samsara* döngüsüne saplanabilir veya uyanabiliriz. Ve bu, Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin de söylediği gibi, "size bağlı".

Sonuç

Ishi, kabilesinin son üyesiydi. Yahi Kabilesi, Altına Hücum sırasında ve sonrasında neredeyse tamamen yok edilmişti. Ailesinin kalan birkaç üyesiyle birlikte Ishi, bakir bölgelere kaçmak zorunda kaldı ve yıllar sonra geriye kalan tek Yahi oydu. 1911 yılında bir sabah erken saatte, Kuzey Kaliforniya kasabası Oroville'de kafası karışık ve neredeyse çıplak bir hâlde ortaya çıktı. Bunun üzerinden çok geçmeden, antropolog Alfred Kroeber trenle Oroville'e gitti ve Ishi'yi, profesör olarak çalıştığı Berkeley'e götürdü. Hakkındaki her şeyi öğrenebilmek için Ishi ile mümkün olduğu kadar çok vakit geçirmek istiyordu. Ve eldeki tüm verilere göre, Ishi onunla olmaktan mutluydu.

Ishi cana yakın ve sevgi doluydu, insanlar onun uyum sağlama yeteneğine hayret ediyordu. Sürekli olarak insanların neyi nasıl yaptığını izliyor, bambaşka bir dünyada nasıl yaşandığını öğreniyordu. Birileri ona ceket ve kravat verdiği zaman, bu tuhaf kıyafetleri giymekten mutlu oldu. Fakat ayakkabı verdiklerinde, nazikçe reddetti. Toprağı hissetmek istiyordu.

Bazı modern insanlar, Kroeber'in Ishi'yi kullandığını düşünse de (kesinlikle bu şekilde de yorumlanabilir) kanıtlar, ikisinin son derece yakın arkadaş olduğunu gösteriyor. Eninde sonunda sözcüklerle iletişim kurabildiler. Fakat Kroeber

adını sorduğunda, Ishi söylemiyordu. İsmini kabile dışından birine söylemek, geleneklerine uygun değildi. Bu yüzden Kroeber ona, "erkek" anlamına gelen "Ishi" dedi ve Ishi de bunu kabul etti.

Kroeber, onu ilk kez bir istasyona götürdüğünde, tren gelirken Ishi bir sütunun arkasına saklandı. Ardından oradan çıktı ve birlikte trene bindiler. Daha sonra birbirleriyle konuşabildiklerinde, Kroeber ona neden saklandığını sordu. Ishi, "Dağlardayken ateşleri ve püskürttükleri dumanlarıyla trenleri görür ve onların insan yiyen canavarlar olduğunu düşünürdük. Bu yüzden onlardan hep uzak dururduk," dedi. Sonra Kroeber, "Trene binmeye nasıl cesaret ettin?" diye sordu. Ishi o zaman hep ilham verici bulduğum bir şey söyledi: "Merakım korkuma üstün geldi."

Bu kitabı yazmamdaki temel amaçlarımdan biri, insanların "meraklarının korkularına üstün gelmesine" yardım etmekti; özellikle de ölüm ve ölmek söz konusu olduğunda. Ölüm korkusu her gün hissettiğimiz bir yüktür ve açıklamaya çalıştığım gibi gereksizdir. Ölüm, süregiden ve sonsuz *bardo*'lar dizisinin, doğum ve ölümün muhteşem akışının bir parçasıdır. Hayatla yakın bir ilişki kurabilmek için, ölümle de yakın bir ilişki kurmamız gerektiğini düşünüyorum.

Ishi bu kadar cesurca davranabildiğine göre, ölümle yakın bir ilişki kurmuş olmalı. Bu, şaşırtıcı bir şey değil: Ishi'nin tanıdığı tüm insanlar ölmüştü ve kendisi yıllardır açlığın eşiğinde yaşıyordu. Kaybedecek bir şeyi kalmamıştı. Ne var ki doğumun ve ölümün her an nasıl gerçekleştiğini kavrayabilirsek, bizim de kaybedecek bir şeyimiz olmadığını fark ederiz. Sonra korkusuzca ve bu gezegende yaşayan, mücadele eden, endişelenen ve korkan tüm diğer insanlara karşı büyük bir şefkat hissederek yaşayabiliriz. Kalbimizin ve zihnimizin özgür olması, başkalarına yardım etmek için daha uygun ve daha etkili olmamızı sağlayacaktır.

Pek çok spiritüel gelenek gibi, Budizm de ölümle ilişki kurmaya yönelik evrensel insani ihtiyaçtan doğmuştur. Müstakbel Buddha, hayatının ilk yıllarını babasının sarayının duvarları arasında, ölümlülüğün her türlü işaretinden korunmuş olarak geçirdi. Fakat bir gün dışarı çıktığında yaşlı bir adam, hasta bir adam ve bir ceset gördü. Gördükleri, bu sonuçlara varacak olduktan sonra hayatın amacının ne olduğunu merak etmesine sebep oldu. Sarayının rahatlığını terk edip, yaşamı ve ölümü daha anlamlı hâle getirmenin bir yolunu aramaya koyuldu. Arayışında keşfedip yüzyıllar ve nesiller boyunca aktardığı şey, öğretmenlerimden aldığım için çok şanslı olduğum bilgelikti. Bu kitapta küçük bir kısmını aktarmaya çalıştığım şey de bu bilgeliktir.

Bardo'lar konusunda anlattıklarım, başka yerlerde de bulabileceğiniz bilgilerin yalnızca ufak bir parçasıdır. Konuyla ilgilenenler için kitabın sonuna bir okuma önerileri listesi ekledim. Bununla birlikte, ölüme hazırlanmaktaki en önemli faktörün, nasıl yaşarsak öyle öleceğimizi hatırlamak olduğuna inanıyorum. Şayet geçiciliği kucaklamayı, *klesha*'larımız üzerinde çalışmayı, zihnimizin gökyüzüne benzer doğasını tanımayı öğrenirsek ve hayatın deneyimlerine karşı kalbimizi olabildiğince çok açarsak, hem nasıl yaşayacağımızı hem de nasıl öleceğimizi öğreniriz. Dünyamızın ve zihnimizin zeminsiz, tahmin edilemez, akıl ermez doğasını öğrenmeye yönelik bir tutku geliştirirsek, bu sayede ölümümüzle korkudan çok merakla yüzleşebiliriz.

Bu kıymetli insan doğumu, ne kadar özgür ve güzel, kutsa beni ki mânâsına tamamen erişeyim. Ölüm zamanı belirsiz. Kutsa beni ki hiç pişmanlık duymayayım.

— Karma Chagmé, Machik Labdrön'e dua.

Ek A:
Bardo Öğretilerinin Tarihçesi

Bardo öğretilerinin bize nasıl ulaştığına dair geleneksel hikâye oldukça sıradışıdır. 8. yüzyılda, Tibet Kralı Trisong Detsen, Budizmi ülkesinde sağlam bir şekilde tesis etmek istedi. Sadık bir Dharma uygulayıcısı olarak, halkına sunabileceği en iyi hizmetin, Tibet'te epey yeni olan Buddha'nın öğretilerini tanıtmak olduğunu düşündü. O zamanlar Tibet vahşi bir yerdi. İnsanlar da pek uysal sayılmazdı ve Dharma'nın orada kök salmaması için engeller yaratan ruhlar ve iblisler vardı. Kral, görkemli bir Budist tapınağı yaptırmak istedi fakat ruhlar her gece inşaatı yıkıyor, toprağı ve taşları geldikleri yere geri götürüyorlardı.

Derken kral, evcilleştirilemez olanı evcilleştirme yeteneğine sahip, Hindistan'daki güçlü, aydınlanmış bir öğretmen olan Guru Rinpoche'yi duydu. Guru Rinpoche sorun çıkaranları etkisiz kıldı ve günümüzde de varlığını sürdüren Samye Tapınağı inşa edildi. Guru Rinpoche Tibet'teyken, Dharma'nın köklerinin derinlere ekilmesine yardımcı olabilmek amacıyla elinden gelen her şeyi yaptı. Birçok öğrenci yetiştirdi, onların spiritüel farkındalığın yüksek seviyelerine ulaşmalarına yardım etti. Kendisinin *Terma* (kelime anlamı "hazineler") olarak bilinen bazı öğretileri, en çok ihtiyaç duydukları zaman onlarla yeni karşılaşacak olan gelecek nesiller içindi. Eşi ve en yakın öğrencisi Yeshe Tsogyal bu öğretileri yazıya geçirdi ve Guru Rinpoche ile birlikte onları Tibet'in dört bir yanına gizlediler. Guru Rinpoche, yirmi beş ana müridine bu *terma*'ları gelecek hayatlarında keşfetmeleri için yetki verdi. Söylenenlere göre bu müritler, yıllar içinde *tertön* ya da hazine kâşifleri olarak defalarca dünyaya geldiler. Chögyam Trungpa Rinpoche, *tertön* olarak bilinirdi ve keşiflerinden biri,

birçok öğrencisinin hâlâ düzenli olarak uyguladığı bir pratik olan *Mahamudra Sadhanası*'dır.

Bardo Tödrol, 14. yüzyılda Tibet'in merkezindeki Gampo tepelerinde Karma Lingpa tarafından keşfedilen *terma*'nın bir parçasıdır. (Bu kitaba uyarlanan öğretilerden bazılarını verdiğim Nova Scotia'daki Gampo Manastırı ismini, kendi manastırını Gampo tepelerinde inşa eden ünlü öğretmen Gampopa'dan almıştır.) *Bardo Tödrol*, keşfedilmesinden sonra uzun bir süre sır olarak saklanmıştır. Öğretmenler bilgiyi her seferinde bir öğrenciye aktardılar. Sonunda bu bilgi daha açık şekilde öğretildi ve 1920'lerde, Walter Evans-Wentz isminde Amerikalı bir antropolog, öğretinin ilk İngilizce baskısını, yanlış ama dikkat çekici *Tibet'in Ölüler Kitabı* başlığıyla hazırladı. Kitap Batı'da çılgınca sevildi. 1960'larda, aralarında benim de olduğum hippiler tarafından coşkuyla ele alındı. Bu kitap hâlâ *bardo*'lar hakkında en çok öğretilen Budist metinlerinden biridir.

Ek B:
Pratikler

Temel Oturma Meditasyonu

Samatha-Vipassana ("sükûnet-içgörü") denen oturma meditasyonu tekniği, kendimizi tanımamıza yardım eden altın bir anahtar gibidir. *Samatha-vipassana* meditasyonunda bağdaş kurarak dik bir şekilde, gözlerimiz açık olarak otururuz ve ellerimizi bacaklarımızın üzerine koyarız. Sonra verdiğimiz nefesleri fark ederiz. Nefes verirken anda olmak dikkat gerektirir. Diğer yandan, son derece rahatlatıcı ve son derece yumuşak bir pratiktir. "Verdiğin nefesi izle," demek, "Tam anlamıyla orada ol," demekle aynı şeydir. Ne olursa olsun orada ol. Verdiğimiz nefesi fark ederken başka şeyleri de fark edebiliriz; sokaktaki sesleri, duvardaki ışıkları. Tüm bunlar hafifçe dikkatimizi çekebilir fakat bizi sürükleyip götürmeleri gerekmez. Orada oturmaya, verdiğimiz nefesi fark etmeye devam edebiliriz.

Fakat nefesi izlemek, tekniğin yalnızca bir parçasıdır. Sürekli olarak zihnimizde dolaşıp duran düşünceler de diğer parçası. Orada oturup kendi kendimizle konuşuruz. Yapacağınız şey, bir şey düşündüğünüzü her fark ettiğinizde onu "düşünce" diye etiketlemek. Zihniniz farklı şeylere daldığında kendi kendinize, "Düşünce," dersiniz. Düşünceleriniz ister şiddetli, tutkulu, umursamazlık ve inkârla dolu olsun; ister endişeli veya korku dolu olsun isterse düşünceleriniz spiritüel düşünceler, keyifli düşünceler, ne kadar başarılı olduğunuza dair düşünceler, rahatlatıcı düşünceler, moral veren düşünceler olsun, ne olurlarsa olsunlar yargılamadan veya kızmadan sadece onları "düşünce" diye etiketleyin ve bunu dürüstçe ve nazikçe yapın.

Nefese temas hafiftir; farkındalığımızın yalnızca yüzde yirmi beşi nefestedir. Onu kavramaz veya onda takılı kalmazsınız. Açılırsınız, nefesin odanın boşluğuyla karışmasına izin verirsiniz, nefesinizin boşluğa çıkmasına izin verirsiniz. Sonraki nefes dışarı çıkana kadar bir duraklamaya, boşluğa benzer bir şey olur. Nefes alırken, bir tür açılma ve bekleme hissi olabilir. Bir kapının zilini çalmak ve birinin kapıyı açmasını beklemek gibidir bu. Sonra zile tekrar basar ve birinin kapıyı açmasını beklersiniz. Sonra muhtemelen zihniniz başka yerlere kayar ve yine düşündüğünüzü fark edersiniz: Bu noktada etiketleme tekniğini uygulayın.

Tekniğe sadık kalmak önemlidir. Etiketleme yaparken, "Kahretsin!" der gibi sert, olumsuz bir ton kullandığınızı, yani kendinize sıkıntı verdiğinizi fark ederseniz, tekrar söyleyin ve rahatlayın. Bu, havaya atılan hedefleri vurmaya çalışmak gibi bir şey değil. Tersine, nazik olun. Tekniğin etiketleme kısmını, kendinize karşı yumuşaklık ve şefkat geliştirme fırsatı olarak kullanın. Meditasyon alanında ortaya çıkan her şey doğrudur. Amaç, sizin onu açıkça görebilmeniz ve onunla dost olabilmenizdir.

Utanç veya acı verici olsa da, kendinizden saklanmaktan vazgeçmek son derece şifalandırıcıdır. Tüm sinsice davranma yollarınızı; tüm gizlenme, insanları eleştirme yollarınızı; tüm kapanma, inkâr etme, izole olma yollarınızı; tüm küçük, tuhaf yollarınızı bilmek şifalandırıcıdır. Tüm bunları bir tür mizah ve nezaket duygusuyla öğrenebilirsiniz. Kendinizi tanıyarak, insanlığın tamamını tanımaya başlarsınız. Hepimiz bunlarla mücadele ediyoruz. Bu işte hepimiz beraberiz. Kendi kendinize konuştuğunuzu fark ettiğiniz zaman, bunu "düşünce" diye etiketleyin ve sesinizin tonunu fark edin. Sesinizin şefkatli, nazik ve nüktedan olmasına dikkat edin. Sonra bütün insan ırkı tarafından paylaşılan eski sıkışık kalıpları değiştirebilirsi-

niz. Başkalarına karşı şefkat duymak, kendimize karşı nazik olmakla başlar.

Meditasyonda oturma süreniz size bağlıdır. On dakika kadar kısa veya istediğiniz kadar uzun olabilir. Bu, *mevcut hayat bardosu* ve *ölüm bardosu* için bir pratiktir ve diğer tüm *bardo*'larda da işe yarayacaktır.

Açık Farkındalıkla Meditasyon Yapmak: Yongey Mingyur Rinpoche'den Rehberli Bir Uygulama

En iyi meditasyon, meditasyon yapmamaktır. Gerçek meditasyonda, meditasyon yapmak zorunda olmazsınız. Yalnızca zihninizin olduğu gibi kalmasına izin verirsiniz. Ruh hâlinizin nasıl olduğu, huzurlu veya huzursuz olmanız, düşünceli olmanız ya da bir şey düşünmemeniz önemli değildir. Tüm bunların arkasında farkındalık vardır, değil mi? Bu yüzden yalnızca farkındalıkta kalın, ona izin verin. Hangi düşünceler ya da duygular ortaya çıkarsa çıksın, onları kabul edin, onlara izin verin ve sadece bırakın. Bilincinizi kaybetmedikçe veya tamamen düşüncelerde kaybolmadıkça, sorun yok.

İşte bu pratiği yapacağız. Aynı zamanda "açık mevcudiyet meditasyonu" dediğimiz şey de budur. Bazen "hedefi olmayan meditasyon" da deriz. Başka isimleri de vardır. Bazı geleneksel metinler buna, "desteksiz meditasyon" der.

Lütfen meditasyon pozunuzda oturun. Önce, sakince nefes verme pratiği yapacağız. Doğal şekilde nefes alıp verin. Nefesinizin sonunda doğal bir duraklama olur. Bu duraklama sırasında, yalnızca açık farkındalıkla dinlenin. İhtiyaç duyduğunuzda tekrar nefes alın. Nefes alırken ve verirken rahat olun. Doğal bir şekilde nefes alın, her nefes verişinizin sonundaki duraklama boyunca farkındalıkla dinlenin. Bu

duraklamaların doğal bir şekilde biraz daha uzayıp uzamadığına dikkat edin. Meditasyon duruşunuzu koruyun. Hiçbir şeyi zorlamayın. Nefes alın, nefes verin ve duraklamada dinlenin.

Pekâlâ, bu nasıldı? Şimdi, bunu nefesi duraklatmadan, tamamen doğal olarak deneyeceğiz. Nefesinize dair herhangi bir şey yapmak zorunda değilsiniz. Zihninizin rahat olmasına izin verin. Sadece bir mevcudiyet hissiyle kalın.

Bu şekilde dinlendiğinizde, düşüncelerde kaybolmazsınız. Farkındalık vardır fakat farkındalığın belli bir hedefi yoktur. Sadece rahatlarsınız. Bazıları bu pratikte bir mevcudiyet, varoluş hissi bulabilirler. Orada bir şey vardır. Bunu tam olarak tanımlayamazsınız ama şaşırıp kaybolmazsınız da. Meditasyon yapmamakla kalmıyor, aynı zamanda kaybolmuyorsunuz da. Tamam mı? Hepsi bu.

Tonglen

Tonglen, "alma ve gönderme" diye de bilinen, acılardan kaçınma ve haz arayışında olma şeklindeki alışıldık mantığımızı tersine çeviren bir pratiktir. *Tonglen* pratiğinde, içimize çektiğimiz her nefeste başkalarının acısını aldığımızı ve verdiğimiz her nefeste onlara faydalı olacak şeyleri gönderdiğimizi hayal ederiz. Bu süreçte, çok eski bencillik kalıplarından kurtuluruz. Hem kendimizi hem başkalarını sevmeye, hem kendimize hem başkalarına özen göstermeye başlarız.

Tonglen içimizdeki şefkati uyandırır ve bizi çok daha büyük bir gerçeklik görüşüyle tanıştırır. Bizi *shunyata*'nın (boşluğun) sınırsız ferahlığıyla tanıştırır. Bu pratiği yaparak, varlığımızın açık boyutuyla bağlantı kurmaya başlarız.

Tonglen hastalar, ölmek üzere veya ölmüş olan kişiler ya da herhangi bir şekilde acı çekenler için yapılabilir. Normal bir meditasyon pratiği olarak veya herhangi bir zamanda, her-

hangi bir yerde yapılabilir. Mesela, yürüyüşe çıktığımızda acı çeken birini görürsek, o kişinin acısını aldığımız nefesle içimize çekebilir ve verdiğimiz nefesle ona ferahlık gönderebiliriz.

Genelde, acı çeken birini gördüğümüzde başımızı çeviririz. Onların acıları bizde korku veya öfke uyandırır, direncimizi veya kafa karışıklığımızı ortaya çıkarır. Bu yüzden *tonglen*'i tıpkı bizim gibi olan (şefkatli olmak isteyen fakat aksine korkan, cesur olmak isteyen fakat aksine cesaretsiz olan) tüm insanlar için de yapabiliriz. Kendimize karşı acımasız olmak yerine kişisel sıkışmışlığımızı, dünyanın dört bir yanındaki insanların neler yaşadığını anlamak için bir basamak taşı olarak kullanabiliriz. Hepimiz için nefes alın ve hepimiz için nefes verin. Zehir gibi görünen şeyi ilaç olarak kullanın. Kişisel acılarımızı, tüm varlıklar için şefkat duyma yolu olarak kullanabiliriz.

Tonglen'i geleneksel bir meditasyon pratiği olarak yapmanın dört aşaması vardır:

1. *Bodhichitta'yı Aydınlatma*

   Açıklık veya dinginlik hâline ulaşmak için zihninizi bir iki dakika dinlendirin. Bu aşamaya geleneksel olarak "mutlak *bodhichitta*'yı aydınlatma", "uyanmış kalp-zihin" ya da "temel ferahlık ve netliğe açılma" denir.

2. *Görselleştirme ile Başlama*

   Yapı ve doku üzerinde çalışın. Sıcak, karanlık ve ağırlık (klostrofobi duygusu) hislerini nefesle içinize çekin ve nefesinizle sakinlik, parlaklık ve ışık (tazelik duygusu) verin. Ciğerlerinizi havayla doldurun, olumsuz enerjiyi vücudunuzdaki tüm gözeneklerden içeri alın. Nefes verdiğinizde, vücudunuzdaki tüm gözeneklerden olumlu enerji saçın. Görselleştirmeniz, aldığınız ve verdiğiniz nefeslerle eşzamanlı olana dek buna devam edin.

3. *Kişisel Bir Duruma Odaklanma*
   Sizin için gerçek olan herhangi bir acı verici duruma odaklanın. Geleneksel olarak, önem verdiğiniz ve yardım etmek istediğiniz biri için *tonglen* yaparak başlanır. Bununla birlikte, şayet kendinizi çıkmazda hissediyorsanız, kendi hissettiğiniz acı için ve aynı zamanda benzer türde acılar çeken tüm insanlar için pratik yapabilirsiniz. Örneğin kendinizi yetersiz hissediyorsanız, kendiniz ve sizinle aynı gemide olan diğer insanlar için nefes alın ve nefesinizle birlikte güven, yeterlilik ve istediğiniz herhangi bir türde rahatlama verin.

4. *Şefkatinizi Genişletin*
   Son olarak, içeri almayı ve dışarı göndermeyi genişletip büyütün. Eğer sevdiğiniz biri için *tonglen* yapıyorsanız, bunu aynı durumdaki tüm insanları kapsayacak şekilde genişletin. *Tonglen*'i televizyonda veya sokakta gördüğünüz biri için yapıyorsanız, bunu aynı gemide olan herkesi kapsayacak şekilde genişletin. Sadece bir kişi için olandan daha büyük hâle getirin. Düşman olarak gördüğünüz, sizin veya başkalarının kalbini kıran kişiler için *tonglen* yapabilirsiniz. Onlar için *tonglen* yapın, onların da siz veya arkadaşlarınız gibi şaşkın ve çıkmazda olduklarını düşünün. Onların acılarını nefesinizle içinize çekin ve nefes verirken onlara ferahlama gönderin.

Tonglen sınırsızca genişletilebilir. Pratik yaparken, şefkatiniz zamanla doğal olarak genişler; her şeyin sandığınız kadar katı olmadığını kavramanız da öyle, ki bu boşluğu bir anlığına görmektir. Bu uygulamayı yavaş yavaş kendi hızınızda yaptıkça, eskiden imkânsız gibi görünen durumlarda bile başkalarının yanında olabildiğinizi görecek ve şaşıracaksınız.

Ek C:
Tablolar

Dağılma Aşamaları

1. Aşama	Toprak, Suya Ağırlaşmış, yüklenmiş gibi hissetmek Görüş kaybı Gizli işaret: pırıltılı serap
2. Aşama	Su, Ateşe Susuzluk hissi, beden sıvılarını kontrol edememek İşitme kaybı Gizli işaret: duman
3. Aşama	Ateş, Havaya Üşümek, ısınamamak Koku alma duyusunun kaybı Gizli işaret: ateşböcekleri, ışık kıvılcımları
4. Aşama	Hava, Bilince Nefes almakta zorluk yaşamak; kısa nefes alma, kısa nefes verme Tat duyusunun kaybı Gizli işaret: mum veya meşaleye benzer görüntüler

5. Aşama	Bilinç, Boşluğa Dışsal solunumun azalması Dokunma duyusunun kaybı Gizli işaret: mum görüntüsü devam eder
Sonra	İçsel Dağılma Beden ölür İçsel soluma üçüncü aşamaya (aşağıda belirtilen) kadar yavaşlar Bilinç üç aşamada ölür (Belirsiz, daha belirsiz, en belirsiz) 1. Görünüş: Beyaz. Ay ışığıyla dolu saf bir gökyüzü gibi. Öfke dağılır. 2. Yükselme: Kırmızı. Her şey kırmızı görünür. Tutku ve ihtiras dağılır. 3. İdrak: Siyah. Ya hafızamızı kaybederiz ya da zihnin gerçek doğasını tanırız (anne ve çocuk aydınlığı buluşur). İçsel dağılmanın sonunda, bilinç bedenden ayrılır.

Beş *Buddha* Ailesi

Sembol	VAJRA	RATNA	PADMA	KARMA	BUDDHA
Element	Su	Toprak	Ateş	Hava	Boşluk
Renk*	Beyaz	Sarı	Kırmızı	Yeşil	Mavi
Yön	Doğu	Güney	Batı	Kuzey	*Mandala*'n merkezi
Mevsim	Kış	Sonbahar	Yaz	İlkbahar	—
Bilgelik Yönü	Ayna Benzeri Bilgelik Zeki, titiz, net, görme, *prajna* (seçici farkındalık), dayanıklılık, entelektüel	Ölçülü Olma Bilgeliği Zenginlik, verimli, cömert, kendini genişleten, manyetikleşme, kendini evde gibi hissetme	Seçici Bilgelik Şefkatli, konukseverlik, açıklık, meraklılık, uyumluluk	Kusursuz Bilgelik Eylemler, amaçlarını kolayca tamamlar.	*Dharmadh* Bilgeliği Engin, istikrarlı, bilge, düş taşınan, te boşluğun dayanağı
Nevroz Yönü**	Saldırganlık Düşünsel saplantı, soğuk, eleştirel, iğneleyici	Kibir Gösterişli, gereksizce genişleyen, asla yeterli değil, abartı	İhtiras Ego uğruna baştan çıkarır ve cezbeder, sahte gülümseme, herkesin onu sevmesini ister	Kıskançlık Aşırı sinirli, eleştirel, aşırı verimli, hızlı, bir örnek, düzenli bir dünya yaratmak ister	Umursam Kafası kar miskin, d az umurs mümkün değil, dep en az çab gerektiren yapar, da

* *Buddha* ailelerinin her biriyle ilişkilendirilen renkleri ve diğer nitelikleri çevreleyen farklı gelenekler olduğunu unutmamak gerekir.

** Nevroz yönü, bilgelik (veya aydınlanmış) yönüne dönüştürülebilir.

Samsara'nın Altı Âlemi

Yukarıdaki şekilde tarif edilen *samsara*'nın altı âlemi, en üstten itibaren saat yönünde şöyledir: tanrı âlemi, kıskanç tanrı âlemi, aç hayalet âlemi, cehennem âlemi, hayvan âlemi ve insan âlemi. Dairenin merkezindeki kuş, yılan ve domuz; ihtiras, saldırganlık ve umursamazlıktan oluşan üç ana *klesha*'yı temsil eder. Bu duygular, *samsara*'daki deneyimimizi yaratan zihin durumlarını ve eylemleri ortaya çıkarır. Altı âlem (dış tarafta) ile üç ana *klesha*'nın sembolleri (merkezde) arasındaki orta dairede, halkanın sol yarısı daha yüksek âlemlerde doğmayı sağlayan pozitif eylemleri ve sağ yarısı daha düşük âlemlerde doğmaya sebep olan negatif eylemleri temsil eder.



İleri Okumalar İçin Öneriler

Anam Thubten. *A Sacred Compass*. Point Richmond, CA: Dharmata Foundation, 2020.

Andrew Holecek. *Preparing to Die*. Boston: Snow Lion, 2013.

Anyen Rinpoche. *Dying with Confidence: A Tibetan Buddhist Guide to Preparing for Death*. Boston: Wisdom Publications, 2014.

Chögyam Trungpa. *Journey without Goal: The Tantric Wisdom of the Buddha*. Boston: Shambhala Publications, 2010. First edition 1981.

Chögyam Trungpa. *Transcending Madness: The Experience of the Six Bardos*. Boston: Shambhala Publications, 1999. First edition 1992.

Chögyam *Trungpa and Francesca Fremantle. The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation through Hearing in the Bardo*. Boulder: Shambhala Publications, 2019.First edition 1975.

Dzogchen Ponlop. *Emotional Rescue*. New York: Tarcher-Perigee, 2016.

Dzogchen Ponlop. *Mind Beyond Death*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2008.

Dzongsar Jamyang Khyentse. *Living Is Dying: How to Prepare for Death, Dying, and Beyond*. Boulder: Shambhala Publications, 2020.

Francesca Fremantle. *Luminous Emptiness*. Boston: Shambhala, 2003.

George Saunders. *Arafta*. Deli Dolu Yayınları, 2017.

Ken McLeod. *Reflections on Silver River: Tokmé Zongpo's Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva*. Los Angeles: Unfettered Mind Media, 2013.

Ken McLeod. *Wake Up to Your Life: Discovering the Buddhist Path of Attention*. San Francisco: Harper SanFrancisco, 2002.

Sogyal Rinpoche. *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*. Omega Yayınları, 2019.

Tulku Thondup. *Peaceful Death, Joyful Rebirth*. Boston: Shambhala Publications, 2007.

Yongey Mingyur and Helen Tworkov. *In Love with the World: A Monk's Journey through the Bardos of Living and Dying*. New York: Random House, 2019.

Teşekkürler

Onlar olmasaydı *bardo* öğretilerinin anlamını asla bilemeyeceğim sevgili öğretmenlerime teşekkür ederek başlamak istiyorum. Daha sonra, güçlü bir örnek olduğu ve açık farkındalık konusundaki meditasyonunu kullanmama izin verdiği için Yongey Mingyur Rinpoche'ye teşekkür etmek isterim. Erik Pema Kunsang ve Francesca Fremantle, *bardo* öğretilerinin daha zor yönlerinden bazılarını aydınlattılar. Helen Tworkov, Mingyur Rinpoche'nin hikâyesine dair sorularımı cevapladı. Shamhala Publications'tan Sarah Stanton, bu kitabın okur kitlesiyle bağlantı kurmasına yardımcı olmak için çok değerli önerilerde bulundu; Shambhala'dan Nikko Odiseos ve Ivan Bercholz, değerli önderlik ve destekleriyle katkıda bulundular. En sadık okurlarımdan Barbara Abrams, metnin ilk taslaklarından birini okudu ve aydınlatıcı geribildirimlerde bulundu. Son olarak, konuşmalarımın metinlerini alıp kahramanca bir iş yaparak onları bu kitaba dönüştürdüğü için arkadaşım ve *dharma* kardeşim Joseph Waxman'a özel olarak teşekkür etmek istiyorum. Gönül dostum Joey Waxman ile çalışmak her zaman büyük bir zevktir.

Pema Chödrön'ün Kitapları

Kitaplar

Awakening Loving-Kindness

Becoming Bodhisattvas: A Guidebook for Compassionate Action

Belirsizlik ve Değişimle Beraber Güzel Bir Hayat (Sinek Sekiz Yayınevi, 2015)

Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion

Her Şey Darmadağın Olduğunda: Zor Zamanlar İçin Yürekten Öğütler (Okyanus Yayınları, 2019)

Practicing Peace

Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living

Sıçrayış (Koridor Yayınları, 2020)

The Compassion Book

The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times

The Pocket Pema Chödrön

The Wisdom of No Escape: And the Path of Loving-Kindness

Welcoming the Unwelcome: Wholehearted Living in a Brokenhearted World

Sesli Kitaplar

Be Grateful to Everyone: An In-Depth Guide to the Practice of Lojong

Don't Bite the Hook: Finding Freedom from Anger, Resentment, and Other Destructive Emotions

The Fearless Heart: The Practice of Living with Courage and Compassion

Fully Alive: A Retreat with Pema Chödrön on Living Beautifully with Uncertainty and Change

Giving Our Best: A Retreat with Pema Chödrön on Practicing the Way of the Bodhisattva

Perfect Just as You Are: Buddhist Practices on the Four Limitless Ones—Loving-Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity

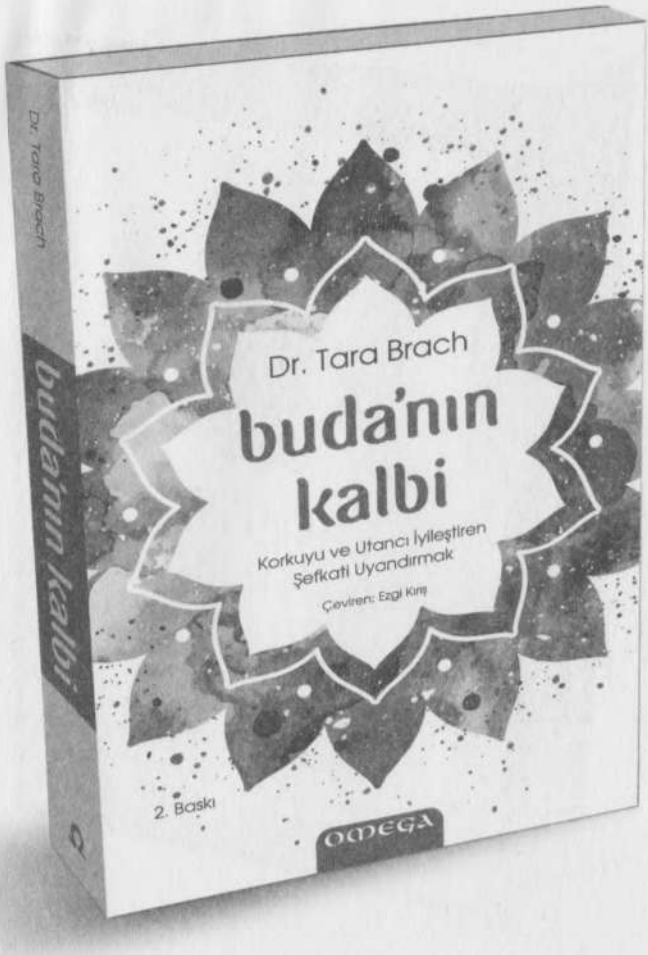
Smile at Fear: A Retreat with Pema Chödrön on Discovering Your Radiant Self-Confidence

This Moment Is the Perfect Teacher: Ten Buddhist Teachings on Cultivating Inner Strength and Compassion



TİBET'İN YAŞAM VE ÖLÜM KİTABI

Bu kitap pek çok çevre tarafından Tibet Budizmi üzerine yazılmış en eksiksiz ve yetkin metinlerden biri olarak kabul edilmektedir. Yaşam ve ölüm üzerine zengin bir bilgi birikimi sunmasının yanı sıra Tibet geleneğinin yüreğinden kopup gelen bir bilgelik kaynağıdır. Meditasyon, karma ve reenkarnasyon gibi konulara giriş niteliğindeki eser, aynı zamanda, son yolculuklarına çıkmaya hazırlanan kişilere şefkatle yardım etmek isteyenlerin başvurabilecekleri bir rehberdir.



BUDA'NIN KALBİ

"Bende bir sorun var" cümlesini hayatı boyunca her an içinde taşıyanlar, insanların kendisindeki sorunu görüp ondan kaçacaklarını düşündüğü için yakın ilişkiler kurmakta zorlananlar, içindeki boşluğu bir türlü dolduramadığı için zararlı maddelere ya da daha masum görünen gıdaya karşı bağımlılık geliştirenler ve ömrümü daha nice mesele ile boğuşarak geçirenler, bu kitap sizin yolculuğunuzu kolaylaştırmak ve umudunuzu tazelemek için yazıldı.

Ne kadar inkâr edersek edelim, her şeyin bir sonu vardır. Hayatımızın her anına bu bitişler ve yeniden başlangıçlar damga vurur: Gün biter ve yeniden başlar; bir ilişki biter ve başka bir ilişki başlar; ömür biter ve sonra yeniden başlar. Bitişler ve başlangıçlardan oluşan yaşam döngümüz, barındırdığı daimi değişim ve belirsizlik sebebiyle kimi zaman bize korkutucu gelebilir. Hatırlamamız gereken ise şudur: Ancak ölümü anlarsak, yaşamımızın anlamını keşfedebiliriz.

Her şeyi kontrol edebileceğimiz yanılsaması içerisinde yaşarken neleri kaçırdığımıza ve değişim ve belirsizliği kabul ile birlikte gelen armağanlara dair bilgelikle dolu bu kitapta Pema Chödrön, okurlara, geçiciliğin hayatın her anına sirayet eden varlığını hatırlatıyor ve okuru, *bardo*ların derin dünyasına doğru, şefkatli ve çarpıcı bir yolculuğa çıkarıyor: *Nasıl yaşarsak öyle ölürüz. Bana göre bardo öğretilerinin en temel mesajı budur. Şu an karşılaştığımız küçük değişimlerle nasıl baş ettiğimiz, daha sonraki büyük değişimlerle nasıl baş edeceğimizin işaretidir. Baş edemediğimiz şeylerle kurduğumuz ilişki, öldükten sonra baş edemediğimiz şeylerle kuracağımız ilişkinin habercisidir.*

Nasıl Yaşarsak Öyle Ölürüz kitabı, okurlarına, değişim ve belirsizliğin bizde uyandırdığı duyguları şefkatle kucaklamanın ve hayatın döngüsel doğasını anlamanın yollarını sunuyor.
Pema Chödrön'ün şefkatli eşliğinde ölümün ve değişimin gölgesinde hayatı tam ve şefkatle yaşamanın yeni yollarını öğrenebilir, hayatın içindeki bitişleri ve başlangıçları, hayat-ölüm-hayat döngüsünün doğasını keşfedebilir ve kim bilir, belki de değişim ve belirsizliğe karşı tatlı bir merak duymaya başlayabilirsiniz.



internet satış:
saykitap.com

ISBN 978-605-72165-4-0

9 786057 216540

OMEGA

omegayayincilik.com
facebook.com/omegayayinlari
twitter.com/@omegayayinlari
instagram.com/omegayayinlari