SOGYAL RINPOCHE

BESTSELLER

TİBET'İN



KİTABI

Tibet Budizmi'nin En Ünlü Yorumcusundan Yeni Bir Ruhsal Klasik

Türkçesi Elif Baydar - Güneş Tokcan

DHARMA®



DHARMA®

Dünya Dinleri ve Kültürleri / Tibet Budizmi

Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı / Sogyal Rinpoche
("Tibetan Book of Living and Dying", 1992)

Yayın Yönetmeni: Cem Şen
Türkçesi: Elif Baydur-Güneş Tokcan
Redaksiyon: Kemal Bertan Şalmanlı
Kapak tasarımı: DHARMA CREATIF
Sayfa düzeni: Asu; DHARMA CREATIF ya
Yayına hazırlayan: Namık Kemal Atalay

Renk Ayrımı: 3B Grafik
Basım: Kitap Matbaacılık
Cilt: Fatih Mücellit

Yayın Tarihi: Nisan 2002 / 1. Basım
İletişim adresi: PK 1358 Sirkeci 34438, İstanbul
GSM: 0532 - 377 11 45
Tel.: 0212 - 512 81 21 pbx
Faks: 0212 - 512 50 21
E-posta: dharma@dharma.com.tr
Web sitesi: http://www.dharma.com.tr

Türkçe yayın hakları: Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
©Dharma Yayınları

Bu kitabın, Türkçe konuşulan ülkelerdeki tüm yayın hakları
Dharma Yayınları'na aittir. Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Rinpoche, Sogyal
Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı
1. Yeni Çağ 2. Tibet Budizmi 3. Ruhsal Yaşam
İstanbul, Dharma Yayınları, 2002, 624 sayfa
ISBN: 975-7800-49-X

TİBET'İN YAŞAM VE ÖLÜM KİTABI

Tibet Budizmi'nin En Ünlü Yorumcusundan
Yeni Bir Ruhsal Klasik

ŞOGYAL RINPOCHE

Türkçesi: Elif Baydur - Güneş Tokcan

DHARMA®

Bu kitabı, sevgili ustalarım ve yaşamımda esin kaynağı olan Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Riphonce'a adamak istiyorum.
Umarım bu kitap yaşayanlar tarafından okunur, ölmekte olan ve ölen kişi için de özgürlüğe ulaştıran bir rehber olur.
Ve umarım bu kitap kendisini okuyan herkese yardımcı olur ve aydınlanmaya giden yolculuklarında onları teşvik eder.

İçindekiler

İlk Söz 9
Önsöz 13

BİRİNCİ BÖLÜM: YAŞAM 19
1. Ölümün Aynasında 21
2. Süreksizlik 39
3.Düşünce ve Değişim 59
4. Zihnin Doğası 81
5. Zihni Evine Getirmek 105
6. Tekamül, Karma ve Yeniden Doğuş 147
7.Bardolar ve Diğer Gerçekler 181
8.Bu Yaşam: Doğal Bardo 195
9. Ruhsal Yol 219
10. En Derindeki Öz 253

İKİNCİ BÖLÜM: ÖLÜM 283
11. Ölmekte Olan Kişilere Yardım Etmekle İlgili Önemli Öğütler 285
12. Sevecenlik: Dilekleri Gerçekleştiren Cevher.....187
13. Ölen Kişiye Ruhsal Yardımda Bulunmak 339
14. Ölmek Üzere Olan Kişiler İçin Çalışmalar 361
15. Ölüm Süreci 393

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ÖLÜM VE YENİDEN DOĞUŞ413
16. Temel.....415
17. Yaradılıştaki Parlaklık 435
18. Oluşum Bardosu 453
19. Öldükten Sonra Yardım Etmek 471
20. Ölüm Eşiği Deneyimi; Cennete Giden Bir Merdiven mi? 499

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: SONUÇ 525
21. Evrensel Süreç 527
22. Barış Hizmetçileri 551

EK BİR: Öğretmenlerim 567
EK İKİ: Ölüm Hakkında Sorular 571
EK ÜÇ: İki Öykü.....583
EK DÖRT: İki Mantra 597

Bibliyografya.....607
Teşekkürler.....613

İlk Söz

Bu doğru zamanlanmış kitapta Sogyal Rinpoche, yaşamın gerçek anlamının nasıl kavranacağı, ölümün nasıl kabullenileceği ve ölmekte olanlarla, ölmüş olanlara nasıl yardım edileceği konularına odaklanıyor.

Ölüm, yaşamın er ya da geç yüzleşeceğimiz, doğal bir parçasıdır. Bana göre yaşarken bununla başa çıkmanın iki yolu var: ya onu yok saymayı, görmezden gelmeyi seçmek ya da kendi ölüm olasılığımızla açık açık yüzleşerek, getirebileceği acıyı en aza indirgemek. Ama yine de, her iki şekilde de tam anlamıyla onun üstesinden gelemeyiz.

Bir Budist olarak ölümü, dünyada varolduğum sürece başıma geleceğini kabullendiğim bir gerçek, normal bir süreç olarak görüyorum. Ondan kaçamayacağımı bildiğim için de kaygılanmanın bir yararı olmadığına inanıyorum. Ölümün kesin bir son değil, eskimiş ve yıpranmış giysilerin değiştirilmesi olduğu düşüncesindeyim. Yine de ölüm hakkında önceden tam bir şey söylenemez: Nasıl ve ne zaman başımıza geleceğini bilemeyiz. Bu yüzden de, gerçekleşmesinden önce belirli önlemleri almak akıllıca olur.

Doğal olarak çoğumuz huzur içinde ölmek isteriz, ama şu da açık ki, eğer yaşamlarımız şiddetle doluysa veya zihinlerimiz çoklükla kızgınlık, bağlılık ya da korku gibi duygu-

larla çalkalanıyorsa rahat bir ölümü umut edemeyiz. İyi bir ölüm arzuluyorsak nasıl iyi yaşanacağını öğrenmek zorundayız: huzurlu bir ölüm umut ediyorsak, bu huzuru öncelikle zihnimizde ve yaşam biçimimizde kazanmamız şarttır.

Bu kitapta da okuyacağınız üzere, gerçek ölüm deneyimi Budistler için çok önemlidir. Nasıl ve nerede yeniden doğacağımız genellikle karmik güçlere bağlıysa da, ölüm anındaki zihinsel durumumuz bir sonraki yeniden doğuşumuzu etkiler. Yani ölüm ânında o güne kadar yaşadığımız birçok karmanın etkisine karşın zihnimizi berrak tutmak için özel bir çaba sarfedersek doğru ve temiz bir karmayı kuvvetlendirip harekete geçirebiliriz; böylece bu da mutlu bir yeniden doğuşu beraberinde getirir.

Ölüm anında çok derin ve yararlı içsel deneyimler yaşanabilir. Meditasyon esnasında tekrar tekrar deneyimlenen ölüm süreci bilgisini, kendi gerçek ölümü ânında kullanan hünerli bir meditatör, büyük bir ruhsal anlayış kazanabilir. İşte bu yüzden deneyimli uygulayıcılar ölüm ânında meditasyon yaparlar. Klinik ölümlerinin üzerinden çok uzun süre geçmesine karşın bedenlerinin çürümeye başlamaması da bu hünerlerinin belirtisidir.

Diğerlerine iyi ölmeleri için yardım etmek, en az kendi ölümümüz için hazırlık yapmak kadar önemlidir. Yeni doğmuş bir bebek olarak hepimiz çaresiz ve yardıma muhtaçtık, gördüğümüz ilgi ve şefkat olmaksızın hayatta kalamazdık. Aynı şekilde, ölmekte olanlar da kendi kendilerine yardım edemezler; onların endişe ve rahatsızlıklarını gidermek için kendilerine elimizden geldiğince yardım etmeli, huzur içinde ölmelerini sağlamalıyız.

Burada en önemli nokta, ölmekte olan insanın zaten karışık olan zihnini daha da karıştırmaktan kaçınmaktır. Bizim

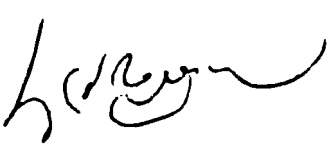
asıl hedefimiz ölmekte olan kişiyi rahat ettirmektir ve bunu yapmanın da birçok yolu vardır. Ölmekte olan kişi ruhsal uygulamalara yabancı değilse, bu bilgilerin kendisine anımsatılması ona esin verip güvenini tazeleyebilir; tabii bunun nazikçe yapılması da onun zihninde dinginlik ve rahatlama yaratır.

Ölmüşler ve ölmekte olanlar konusu, Tibet'li Budistlerle modern bilimsel yöntemler arasında bir buluşma noktası sağlayabilir. Her iki tarafın da düşünce ve uygulama alanlarında birbirlerine katkıda bulunabilecek birçok şeyleri olduğuna inanıyorum. Sogyal Rinpoche konumu nedeniyle bu buluşmayı kolaylaştıracak en uygun kişidir. Tibet geleneklerine göre büyütülmüş ve en iyi Lamalarımızdan eğitim almıştır. Ayrıca modern eğitimden de yararlanmış, batıda uzun yıllar bir öğretim görevlisi olarak yaşamış ve batının düşünce tarzını çok iyi kavramıştır.

Bu kitap okuyucuya ölmüşler ve ölmekte olanlarla ilgili sadece kuramsal bilgiler vermekle kalmayıp, kendilerini ve diğerlerini bu olaya sükunetle hazırlamaları için gerekli uygulamalı bilgileri de içeren bir kaynak niteliğindedir.

2 Haziran 1992,

Dalai Lama



Önsöz

Tibet'te doğdum, ustam Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö'nün Kham eyaletindeki manastırına girdiğimde altı aylıktım. Tibet'te, ölen büyük ustaların reenkarnasyonlarını arayıp bulmak özel bir gelenektir. Gençken seçilirler ve geleceğin öğretmenleri olmak için özel olarak eğitilirler. Bana Sogyal ismi verilmişti; bir süre sonra ise ustam, onüçüncü Dalai Lama'nın ustası ve öğretmenlerinden biri olan ünlü mistik Tetrön Sogyal'in enkarnasyonu olduğumu farketti.

Bir Tibet'li için uzun boylu sayılan ustam Jamyang Khyentse kalabalıkta her zaman diğerlerinden bir baş yüksekte oluşuyla farkedilirdi. Çok kısa kesilmiş gümüş rengi saçları, neşeyle parlayan nazik bakışlı gözleri vardı. Kulakları Buda'nınkiler gibi uzundu. Ama onunla ilgili en dikkat çekici şey, varlığıydı. Bakış ve davranışlarından onun kutsal bir bilge olduğu hemen anlaşılırdı. Derin ve büyüleyici sesiyle ders anlattığı zamanlarda başı hafifçe geriye kaykılır, sözcükler dudaklarından bir şiir edasıyla akardı. Ve gördüğü tüm saygı ve hatta hayranlığa karşın her zaman alçakgönüllüydü.

Jamyang Khyentse hayatımın temeli ve bu kitabın esin kaynağıdır. O, ülkemizde Budizm öğretisini şekillendiren ustanın enkarnasyonuydu. Tibet'te, bir enkarnasyonun ismine sahip olmak asla yeterli değildir, saygıyı bilginiz ve

ruhsal deneyiminiz yoluyla kazanmanız gerekir. İnzivada yıllar geçirmiş olan ustamla ilgili birçok mucizevi öykü anlatılırdı. Engin bilgisi ve ruhsal anlayışı ile onun bir bilgelik ansiklopedisi olduğunu keşfetmiştim; kendisine sorabileceğiniz bütün soruların yanıtlarını bilirdi. Tibet'in bütün ruhsal gelenekleri hakkında en bilgili otorite olduğu da herkes tarafından kabul edilirdi. Onu tanıyan bütün insanlar için ustam, Tibet Budizmi'nin cisimlenmiş hali, ruhsal uygulama ve eğitim sürecini tamamlayan birinin nasıl olması gerektiğinin yaşayan kanıtıydı.

Ustamın, başlattığı çalışmaları benim devam ettirmemi istediği kulağıma gelmişti; bana her zaman kendi oğluymuşum gibi davranırdı. Bugüne değin ulaşabildiğim tüm dinleyici kitlesinin ve işimde elde ettiğim başarımın onun hayır duaları sayesinde olduğunu düşünürüm.

Anımsayabildiğim ilk anılarım onunla ilgilidir. Onun büyüdüğüm çevredeki varlığı çocukluk yıllarımı derinden etkiledi. Benim için gerçek bir baba gibiydi, kendisinden istediğim her şeyi bana verirdi. Ustamın ruhsal eşi ve benim teyzem olan Khandro Tsering Chödrön daima "Rinpoche'yi rahatsız etme, meşgul olabilir,"[1] dese de ben her zaman onun yanında olmak isterdim, o da benim kendisinin yakınında olmamdan mutluluk duyardı. Sorulacak birçok sorumla onu bıktırsam da, bana her zaman sabırla yanıt verirdi. Yaramaz bir çocuktum; öğretmenlerimden hiçbiri beni disiplin altına almayı başaramamıştı. Ne zaman beni cezalandırmaya çalışsalar, hiçkimsenin beni oradan almaya cesaret edemeyeceği-

1. Rinpoche, "Değerli Kişi" anlamına gelen ve Tibet'te son derece saygı duyulan öğretmenler için kullanılan onursal bir lakaptır. Ülkenin orta bölümünde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır; ancak doğu Tibet'te bu lakap öyle büyük bir öneme sahiptir ki yalnızca en üst düzeydeki ustalar için kullanılmaktadır.

nin bilinciyle kaçıp ustamın arkasına saklanırdım. Ben onun arkasında gururla ve yaptığımdan memnun bir biçimde çömelirken o sadece gülerdi. Birgün, öğretmenim bu durumun böyle sürüp gitmesinin eğitimim için zararlı olduğunu düşündüğünü kendisine anlatmış. Bir dahaki sefer ustamın arkasına saklandığımda öğretmenim peşimden odaya geldi, ustamın önünde üç kez yerlere kadar eğildi, ardından da beni alıp dışarı sürükledi. Odadan dışarı çekilirken öğretmenimin ustamdan çekinmemesinin ne kadar garip olduğunu düşündüğümü anımsıyorum.

Jamyang Khyentse, geçen yüzyılda doğu Tibet'te yayılmaya başlayan kültürel ve ruhsal uyanış hareketinin öncüsü olan önceki enkarnasyonunun da kullanmış olduğu odada yaşıyordu. Harika bir odaydı, o kadar büyük olmamasına karşın büyülü bir atmosferi vardı. İçerisi dini objeler, resimler ve kitaplarla doluydu. Bu oda için "Buda'nın cenneti", "yetkinin odası" gibi tanımlamalar kullanılırdı. Tibet'i düşündüğümde aklıma gelen ilk yer bu odadır. Ustam ahşap ve deri şeritlerden yapılmış alçak bir sedirde, ben de onun yanında otururdum. Onun çanağından yemek yemeyeceksem, yemeyi reddederdim. Yan taraftaki verandalı ufak yatak odası hep loş olurdu ve daima bir çaydanlık dolusu çay köşedeki küçük ocağın üzerinde kaynardı. Genellikle ustamın yatağının ayak ucundaki küçük bir yatakta uyurdum. Dua ederken kullandığı Budist tespihi mala'sının boncuklarından çıkan sesi unutamam. Ben uykuya dalarken ustam orada oturur dua ederdi, sabahları uyandığımda ise o yine benden önce uyanmış, şükran duygularıyla dolu olarak dua ediyor olurdu. Gözlerimi açıp onu gördüğüm zaman içimi sıcak bir mutluluk dalgası kaplardı. Çevresinde her zaman huzur dolu bir hava olurdu.

Biraz daha büyüdüğüm zaman Jamyang Khyentse bana tören başkanlığı görevini verdi. Kendisi de koro liderliği yapıyordu. O, diğerlerine inisiyasyon ve dersler verirken ben hep yanındaydım, o günlerle ilgili olarak ayrıntılardan ziyade içinde bulunduğumuz atmosferi anımsıyorum. Benim için o, Buda'ydı. Bu konuda hiç şüphem yoktu. Benim gibi herkes de bunun farkındaydı. Onun yönettiği ayinler sırasında öğrencileri hissettikleri korkuyla karışık hayranlık nedeniyle yüzüne bakmaya cesaret edemezlerdi. Kimileri onu kendi atalarının biçiminde, kimileri de değişik budalar veya bodhisattva'lar gibi görürdü. Herkes onu "değerli insan" anlamında, ustalara verilen bir ünvan olan *Rinpoche* ismiyle çağırırdı. Eğer etrafta ustam varsa, diğer hiçbir öğretmen bu lâkapla anılmazdı. Varlığı o kadar etkileyiciydi ki, birçok insan ondan bahsederken sevgi dolu bir şekilde "ezeli Buda."[2] tanımlamasını kullanırdı...

Ustam Jamyang Khyentse ile karşılaşmamış olsaydım tümüyle farklı bir insan olurdum. Sıcak, bilge ve şefkatli tavırlarıyla o, öğretilerin kutsal gerçekliğini kendi kişiliğinde cisimlendirmiş, böylece onları yaşam enerjisi ile dolu ve uygulanabilir hale getirmişti. Ne zaman diğerleriyle birlikte ustamın olduğu ortamlarda bulunsam, onlar da benim içimden yükselen bu derin duyguları aynı şekilde paylaşırlardı. Öyleyse Jamyang Khyentse bana nasıl esin kaynağı oldu? Öğretilerindeki sarsılmaz güven ve öğretilerinin zaten ortada olan

2. Jamyang Khyentse, aynı zamanda ruhsal dönüşüm hareketine esin kaynağı olan bir liderdi; yaptığı her şeyde bir uyum ve birliğin gelişmesini sağlamıştı. Güçlükler yaşayan manastırlara destek vermiş; çok iyi tanınmayan ustaların toplum içinde tanınmalarını sağlamıştı. Büyük bir çekim gücü vardı ve kendi içinde yaşayan bir ruhsal merkezdi. Ne zaman tamamlanması gereken bir iş olsa, bu işin tamamlanması için en iyi uzmanları bulurdu. Krallar ve prenslerden en sıradan insana kadar, hiç kimseden ilgisini esirgememişti. Onunla tanışıp da onunla yaşadığı kendi öyküsünü anlatmayan hiç kimse yoktur.

çarpıcı önemiyle. Sahip olduğum tüm bilgileri ona borçlu olduğumu biliyorum. Bu asla karşılığını ödeyebileceğim bir şey değil, ancak bu bilgileri diğer insanlara aktarabilirim.

Tibet'te geçirdiğim gençlik yıllarımda, Jamyang Khyentse'nin toplumda, özellikle de ölmekte olan insanlara rehberlik ettiği zamanlarda etrafına saçtığı sevgi ışığına şahit oldum. Tibet'te bir lama sadece ruhsal bir öğretmen değildir, o aynı zamanda bilge, terapist, mahalle papazı, doktor ve ruhsal şifacıdır. Hastalara ve ölmekte olanlara yardım eder. Daha sonraları, ölmüşlere ve ölmekte olanlara rehberlik edebilmek için Tibet Ölüler Kitabı'ndan özel teknikler öğrendim. Fakat ölümle –ve yaşamla– ilgili olarak öğrendiğim en büyük, en önemli dersleri, ölmekte olan insanlara sonsuz şefkat, bilgelik ve anlayışla rehberlik ederken ustamı, gözlemleyerek edindim.

Bu kitap aracılığıyla onun büyük bilgeliği ve şefkatinin tüm dünyaya yayılmasını ve her nerede olursanız olun sizin de bu bilge insanın fikirleri ile canlı bir bağlantı kurabilmenizi diliyorum.

BİRİNCİ BÖLÜM

Yaşam

BİR

Ölümün Aynasında

Ölümle ilgili ilk deneyimimi yaşadığımda yedi yaşındaydım. Tibet'in merkezine gitmek üzere, doğudaki yüksek dağlık bölgeden ayrılmaya hazırlanıyorduk. Ustamın özel hizmetkârlarından biri ve mükemmel bir keşiş olan Samten, çocukluğumda bana karşı her zaman çok nazikti. Parlak, yuvarlak, tombul yüzü her zaman gülümsemeye hazırdı. Çok iyi huylu olduğu için manastırda herkesin favorisiydi. Ustam hergün inisiyasyon ve ritüeller konularında dersler verir, uygulamalara rehberlik ederdi. Günün sonuna doğru arkadaşlarımı toplar, onlara sabah yaşanan olayları canlandıran küçük bir tiyatro gösterisi sunardım. Oyunumda kullanmak üzere ustamın o sabah giydiği giysileri her zaman bana ödünç veren Samten'di. Beni hiçbir zaman geri çevirmemişti.

Samten aniden hastalandı, iyileşemeyeceği belliydi. Yola çıkışımızı ertelemek zorunda kaldık. Bunu izleyen iki haftayı unutmama olanak yok. Ölümün keskin kokusu bir bulut gibi her şeyin üzerini sarmıştı, o günleri her anımsayışımda bu kokuyu duyumsarım. Manastır ölümün yoğun farkındalığıyla kaplanmıştı. Yine de bu durum ürkütücü ya da korkunç değildi; ustamın varlığıyla, Samten'in ölümü özel bir önem kazandı ve hepimiz için bir ders oldu.

Samten, ustamın evindeki küçük tapınakta pencere kenarında bir yatakta yatıyordu. Ölmekte olduğunu biliyordum. Zaman zaman içeri girip yanında oturuyordum. Konuşamıyordu, bitkin ve yorgun görünen yüzündeki değişim beni çok şaşırtmıştı. Aramızdan ayrılmakta olduğunu ve onu bir daha asla göremeyebileceğimizi anlamıştım. Kendimi çok üzgün ve yalnız hissediyordum.

Samten'in ölümü kolay olmadı. Güçlükle soluk alıp verirken çıkardığı ses bizi her yerde izliyor, çürümekte olan bedeninin kokusunu duyabiliyorduk. Manastır bu soluk sesinin dışında son derece sessizdi. Her şey Samten'e odaklanmıştı. Bu acılı ve uzun ölüm sürecine karşın onun ruhunun derinliklerindeki güven ve huzuru hepimiz hissedebiliyorduk. İlkin bu duyguların nedenini anlayamamıştım ama daha sonra nereden geldiğini farkettim: Samten'in inancı, eğitimi ve ustamızın varlığı. Kendimi üzgün hissetmekle birlikte, ustam orada olduğu için her şeyin yolunda gideceğini biliyordum, çünkü o Samten'e özgürlük yolunda yardım edebilirdi. Daha sonra, her öğrencinin rüyasının bu deneyimi başından sonuna kadar onun rehberliğinde yaşayabilmek için kendi ustasından önce ölmek olduğunu anladım.

Jamyang Khyentse, Samten'e ölümünde rehberlik ederken, geçireceği sürecin bütün aşamalarını ona tek tek açıklıyordu. Ustamın bilgilerindeki kesinlik ile onun kendine güvenli ve huzurlu tavırları karşısında hayrete düşmüştüm. Onun bu dingin hali en endişeli insanın bile kaygılarını giderebilirdi. Şimdi de Jamyang Khyentse bize ölüm konusundaki korkusuzluğunu gösteriyordu. Bu korkusuzluk onun ölümü ciddiye almamasından kaynaklanmıyordu: Ölümden korktuğunu sık sık söylerdi ve bu olayı ciddiye almamız için bizi uyarırdı. Yine de ustamın ölüme karşı gösterdiği tepki-

nin alabildiğine temkinli, ama bir o kadar da kaygısız, çok pratik, ancak gizemli bir biçimde umursamaz olmasını sağlayan şey neydi? Bu konu beni içine alıyor ve büyülüyordu.

Samten'in ölümü beni çok sarstı. Yedi yaşında, içinde büyüdüğüm ve bir parçası haline geldiğim geleneklerin büyük gücüne ilk kez tanık oluyor, ruhsal çalışmaların gerekliliğinin farkına varıyordum. Ruhsal uygulamalar Samten'e hem ölümü kabullenmeyi öğretmiş, hem de bu süreçte çekilen acıların arınmaya giden yolun doğal bir parçası olduğunu açıkça göstermişti. Ustam ise tüm deneyimleri sayesinde, hem ölümün ne olduğu hakkında bütün bilgilere sahip olmuş, hem de bireylere bu süreci yaşarken rehberlik edebilmek için gerekli altyapıyı edinmişti.

Samten'in ölümünden sonra, at sırtında, kıvrıla kıvrıla uzayan yollarda üç ay sürecek bir yolculukla, Tibet'in başkenti Lhasa'ya gitmek üzere yola çıktık. Oradan Tibet'in orta ve doğu bölgelerindeki kutsal yerlere doğru yolculuğumuza devam ettik. Bu kutsal bölgeler, yedinci yüzyıl ve sonrasında Tibet'e Budizm öğretisini getiren azizler, krallar ve bilginlerin yaşamış oldukları yerlerdi. Tüm geleneklerin ve üstadlarının bilgilerini kendinde topladığı için, gittiğimiz her yerde ustam adına birçok kabul merasimi düzenlendi.

Bu yolculuk benim için son derece heyecan vericiydi ve zihnimde birçok güzel anı bıraktı. Tibet'liler, güneş ışığından etkin olarak yararlanabilmek için erken kalkarlar. Akşam karanlığı bastırdığı zaman yatıyor ve şafak sökmeden de uyanıyorduk; böylece günün ilk ışıkları gökyüzünde belirene kadar da eşyaları taşıyan yak'lar yola çıkmış oluyordu. Tüm kamp çadırlarımız toplandıktan sonra, gruba en

son katılanlar mutfak çadırı ile ustamın çadırı oluyordu. Öncü bir keşif kolu ileriye doğru gidip kamp yapmaya elverişli bir yer seçiyor ve biz de öğle vaktinde durup, günün geri kalan zamanını kamp yaptığımız bölgede geçiriyorduk. Nehir kenarında kamp yaptığımızda yanıbaşımızda akan suyun sesini, çadırın içindeyken de yağan yağmurun çadırın üstünde çıkardığı sesleri dinlemeyi çok severdim.

Yaklaşık otuz çadırlık küçük bir gruptuk. Gündüzleri ustamın yanında, altın renkli bir ata biniyordum. Bir yandan at sırtında giderken ustam bana dersler veriyor, öyküler anlatıyor ve sadece bana özel birçok uygulama hazırlıyordu. Bir gün kutsal nehir Yamdrok Tso yakınlarında nehrin turkuaz renkli sularının ışığını seyrederek geçerken grubumuzdan bir diğer Lama, Lama Tseten, ölmeye başladı.

Lama Tseten'in ölümü bana çok önemli bir ders daha verdi. O, ustamın ruhsal eşi, bugün hâlâ hayatta olan Khandro Tserin Chödrön'ün öğretmeniydi. Khandro birçokları tarafından Tibet'in en önde gelen kadın mistiği olarak görülürdü. Benim için o gizli bir usta, kendini adamanın bedenlenmiş hali ve öğretisini içindeki sevgiyle yalın bir şekilde ortaya koyan biriydi. Lama Tseten son derece insancıl, babacan karakterli biriydi. Altmış yaşın üzerinde, uzunca boylu, gri saçlı, doğal olarak nazik yapıda bir insandı. Kendisi ayrıca oldukça yetenekli bir meditatördü, sadece onun yakınında olmak bile bana huzur verirdi. Bazen beni azarlardı, ben de ondan korkardım; ama yine de zaman zaman ortaya çıkan bu sert tavırlarına karşın o hiçbir zaman sıcakkanlı kişiliğini kaybetmedi.

Lama Tseten alışılmadık bir biçimde öldü. Yakınlarda bir manastır vardı ama, onları bir cesetle ilgilenmek zorunda bırakmak istemediğini söyledi. Böylelikle kamp yapılmasına

karar verildi ve çadırlarımızı her zamanki gibi daire şeklinde kurduk. Khandro, Lama Tseten kendisinin öğretmeni olduğu için onunla ilgileniyor, ona hastabakıcılık yapıyordu. Lama Tseten aniden Khandro'ya seslendiği zaman çadırda sadece Khandro ve ben vardık. Onu çağırırken kendi yöresel lehçesinde sevgi belirtisi olan "A-mi" yani "çocuğum" ifadesini kullanırdı. "A-mi" dedi şefkatle, "Buraya gel, ölüyorum, bugüne dek sana tüm bildiklerimi öğrettim. Olduğun gibi iyisin: senden memnunum. Halen yapmakta olduğun gibi, ustana hizmet etmeye devam et."

Khandro hemen çadırdan dışarı koşmak üzere döndü, ama o, Khandro'yu elbisesinin kolundan yakaladı. "Nereye gidiyorsun?" diye sordu. Khandro "Rinpoche'yi çağırmaya gidiyorum," diye yanıt verdi.

"Rinpoche'yi rahatsız etme, buna gerek yok," diyerek gülümsedi Lama Tseten. "Ustanla aranda, uzaklık diye bir kavram yoktur." Bunları söyledikten sonra bakışlarını gökyüzüne doğru kaldırdı ve öldü. Khandro kendisini onun elinden kurtarıp, ustamı çağırmak üzere dışarı koştu. Bense hareket edemeden orada öylece oturdum.

Ölümle yüzyüze gelen birinin hissettiği bu güven duygusu karşısında hayrete düşmüştüm. Lama Tseten isteseydi ustası ona yardım etmek üzere yanında olabilirdi -herhangi biri olsa bunu arzulardı- ama onun ihtiyacı yoktu. Bunun nedenini şimdi anlıyorum: O, kendi içindeki ustanın daima orada olduğunu anlamıştı. Jamyang Khyentse her zaman orada, onunla birlikteydi, zihninde ve kalbinde; bir dakika bile kendini ondan ayrı hissetmemişti.

Khandro, Jamyang Khyentse'yi çağırmak üzere gitti. Onun çadıra girebilmek için eğilmesini asla unutmayacağım.

O, Lama Tseten'in önce yüzüne, sonra gözlerinin içine şüpheyle baktıktan sonra kendi kendine gülümsedi. Onu her zaman "La Gen" yani "yaşlı Lama" diye çağırırdı; bu onun sevgisinin işaretiydi. "La Gen" dedi, "bu durumda kalmamalısın!" Onun görebildiği şeyi şimdi anlıyorum: Lama Tseten o anda, kişinin zihninin doğası ile gerçeğin alanını karıştırıp birleştiren özel bir meditasyon yapıyordu. "Biliyorsun La Gen, bu uygulamayı yaptığında, bazen gizli engeller ortaya çıkabilir. Haydi, sana rehberlik edeceğim."

Hayretten donmuş bir şekilde, daha sonra olanları izledim ve eğer kendi gözlerimle görmemiş olsaydım buna asla inanmazdım. Lama Tseten yaşama geri döndü. Daha sonra, ustam onun başucunda oturdu ve onu *phowa*'dan, yani ölümden hemen önceki bilinç durumundan geçirdi. Bu uygulamayı yapmanın birçok yolu vardır; Ustamın kullandığı "A" hecesini üç kez tekrarlama, daha sonraları onun ölümüyle birlikte sona erecek bir yöntemdi. Ustam ilk "A"yı söylediğinde, Lama Tseten'in kendisine eşlik eden sesini neredeyse rahatlıkla duyabiliyorduk. İkinci seferde sesi biraz daha az duyulabilir haldeydi, üçüncüsünde ise sessizdi; ölmüştü.

Samten'in ölümü bana ruhsal uygulamanın amacını öğretmişti; Lama Tseten'in ölümü ise, onun düzeyindeki uygulayıcıların, kendi gerçek değerlerini yaşamları süresince gizli tutmalarının doğal olduğunu gösterdi. Aslında, bu yeteneği sadece bir kez, ölüm anında gösterirler. Bir çocuk olarak bile, Lama Tseten ile Samten'in ölümleri arasında dikkati çeken bir farklılık olduğunu anlamıştım ve bu, hayatı boyunca uygulama yapmış iyi bir keşiş ile çok daha derin bir anlayışa ulaşmış bir uygulayıcının farkıydı. Samten acı çekerek ve sıradan bir biçimde, yine de inancının verdiği güven duyguları içinde ölmüştü; Lama Tseten'in ölümü ise ruhsal ustalığın göstergesiydi.

Lama Tseten'in cenaze töreninin hemen ardından, Yamdrok manastırına gittik. Her zaman olduğu gibi, ustamın odasında ve hemen onun yanında uyuduğum o gece yağ kandillerinin duvarlarda oluşturduğu titrek gölgeleri izlediğimi anımsıyorum. Herkes sesli bir şekilde uyurken, ben bütün gece boyunca uyanık yatıp ağlarken anladım ki, ölüm gerçek bir şey ve ben de birgün ölmek zorundayım. Orada öylece yatıp ölüm ve kendi ölümüm hakkında düşünürken tüm üzüntüme karşın benliğimin derinliklerinden gelen bir kabullenme hissi yavaşça yüzeye çıkmaya başladı ve bununla birlikte yaşamımı ruhsal uygulamalara adama kararım da kesinlik kazandı.

Böylece ölümle ve onunla bağlantılı konularla çok erken yaşta yüzleşmeye başladım. Daha sonraları bunu izleyecek, ardarda yığılacak, daha kaç çeşit ölümle başa çıkmak zorunda kalacağımı o zamanlar asla tahmin edemezdim. Çin işgalinden sonra ülkem Tibet'in trajik kaybı, bir ölümdü. Sürgüne gitmek, ölümdü. Ailem ve benim sahip olduğumuz herşeyi kaybetmemiz, ölümdü. Ailem, Lakar Tsang, Tibet'in en zengin aileleri arasındaydı. Ondördüncü yüzyıldan beri Budizme katkıda bulunarak Buda'nın öğretilerini destekleyen ve büyük ustalara yardım eden ailelerden biri olmasıyla ünlüydü.[1]

Yine de bunların içinde en yıkıcısı, ustam Jamyang Khyentse'nin ölümü oldu. Onu kaybetmekle varlığımın temelini kaybetmiş gibi oldum. Tibet'in işgal edildiği 1959 yılıydı. Tibetliler için ustamın ölümü ikinci büyük darbeydi. Ve bu, Tibet için bir devrin sonuydu.

1. Lakar ismi aileye, Amdo eyaletinin kuzeyinden orta Tibet'e gitmekteyken evlerine uğrayan Tibetli ermiş Tsongkhapa tarafından ondördüncü yüzyılda verilmiştir.

ÇAĞDAŞ DÜNYADA ÖLÜM

Batıya ilk geldiğimde, doğup büyüdüğüm toplum ile batı toplumunun ölüme karşı tutumları arasındaki zıtlık beni çok şaşırtmıştı. Tüm teknolojik başarısına karşın modern batı toplumu, ne ölüm sırasında ne de ölümden sonra olanlar hakkında gerçek bir bilgiye sahip değildi.

Bugün biliyorum ki, bu insanlara ölümü yadsımaları ve ölümün yok oluş ve kayıp olduğu öğretilmiş. Bu nedenle dünyanın büyük bir çoğunluğu ya ölümü yadsıyarak ya da ölüm korkusu içinde yaşıyor. Ölüm hakkında konuşmak bile hastalıklı bir şey olarak düşünülüyor ve birçok insan ölümden bahsetmenin bile yaşamlarını zorlaştıracak bir risk olduğuna inanıyor.

Diğerleri de ölüme saf, pervasızca bir rahatlıkla bakıyor, bilinmez bir nedenle ölümün normal olarak yaşanacağını ve kaygılanacak bir şey olmadığını düşünüyor. Böyle düşünen insanlar aklıma Tibet'li bir ustanın söylediği şu sözleri getiriyor: "İnsanlar sık sık ölümün önemsiz olduğunu düşünme yanlışını yapıyor ve şöyle düşünüyorlar: 'Oh, tamam, ölüm herkesin başına geliyor. Bunda büyütülecek bir şey yok, sonuçta doğal bir şey. Ben de bu süreci iyi şekilde atlatacağım.' Bu, kişi ölümle yüzleşene kadar hoş bir kuramdır."[2]

Biri, ölümü kendisinden kaçılması gereken bir olay olarak gören, diğeri ise ölümün bir şekilde kendi kendine hallolacağını düşünen bir yaklaşım. Her ikisi de ölümün gerçek anlamını yansıtmaktan ne kadar da uzak!

Dünyada Hıristiyanlığın da dahil olduğu tüm ruhsal öğretiler, ölümün bir son olmadığını bize açıkça söylerler. Onlar

2. Chagdud Tulku Rinpoche, Life in Relation to Death (Cottage Grove, OR: Padma Publishing, 1987), 7.

şimdi yaşanılanın dışında, gelecek bir çeşit yaşam olduğu görüşünü nesilden nesile aktarırlar ve bu görüş şimdiki yaşamımıza kutsal anlamıyla ilham verir. Ama kendilerine tüm öğretilenlere karşın çağdaş toplumlar geniş anlamda birer ruhsal çöl halindedirler. İnsanların çoğunluğu yaşadıkları bu hayatın tek olduğunu düşünüyor. Birçok insan yaşamlarını en yüksek bilgiden yoksun olarak, ölümden sonra yaşama ilişkin gerçek veya güvenilir bir inançları olmaksızın yaşıyor.

Bireylerin ölümü yadsımalarının, kendilerine verdikleri korkunç zararın dışında, çok daha büyük felaketlere yol açtığını anladım: Onlar bütün gezegeni etkiliyorlar. Esas itibarıyla sürdükleri yaşamın tek olduğuna inanan çağdaş toplumun bireyleri, uzun vadeli hiçbir görüş ve bakış geliştirmiyorlar. Bu yüzden de hiçbir şey onları, kendi gereksinimleri için gezegeni yağmalamaktan alıkoymuyor. Zaten bu bencil yaşamlarıyla da geleceğin kaçınılmaz ölümünü hazırlamış oluyorlar. Amazon yağmur ormanlarından da sorumlu olan Brezilya eski Çevre Bakanı'nın yaptığı gibi daha kaç tane uyarıya ihtiyacımız var?

> *Modern endüstri toplumları inançlarına körü körüne bağlılar. Yıkıyoruz, zehirliyoruz, gezegenin bütün yaşam sistemlerini bozuyoruz. Çocuklarımızın ödeyemeyecekleri borç senetleri imzalıyoruz... Gezegendeki son nesil bizmişiz gibi davranıyoruz. Bilincimizde, kalbimizde ve bakış açımızda köklü bir değişim yapmazsak, gelecekte dünya Venüs gezegeni gibi kömürleşmiş ve ölü bir gezegen olacak.*[3]

Ölüm korkusu ve ölümden sonra yaşamı yadsımak, doğaya verdiğimiz zararları artırıyor ve yaşamlarımızı tehdit ediyor. Bu durumda, insanlara ölümün ve nasıl ölünmesi

3. Jose Antonio Lutzenberger'in Londan Sunday Times, Mart 1991 tarihli baskısındaki yazısından alıntı.

gerektiğinin öğretilmemesi çok rahatsız edici değil mi? Ya da ölümden sonra olacaklar üzerine ve tabii ki gerçek yaşam hakkında da umutlarının olmaması? Her konuda çok iyi eğitim almış genç insanların, yaşamın tüm anlamının anahtarı ve belki de tek kurtuluş yolumuz olan böyle bir konu hakkında bilgi sahibi olmamaları ironik değil mi?

Tanıdığım bazı Budist ustaların, kendilerine eğitim için gelen insanlara sadece bir tek basit soru sormaları her zaman ilgimi çeker: Bu hayattan sonra da bir yaşam olduğuna inanıyor musunuz? Bu soruya yanıt verirken felsefi bir açıklama getirmeleri değil, kalplerinin derinliklerinde buna inanıp inanmadıkları öğrenilmek istenir. İnsanların bu hayatlarından sonra da bir yaşama sahip olacaklarına inanmaları halinde, yaşama bakışlarının tümüyle farklı olacağını, belli bir sorumluluk ve ahlaki doğruluk duygularına sahip olacaklarını ustalar bilir. Ustaların endişesi, sürdüklerinin dışında bir yaşamın varlığına içtenlikle inanmayan bireylerin, yaptıklarının sonuçlarını çok fazla düşünmeyen ve kısa vadeli değerleri önemseyen bir toplum oluşturmaları tehlikesidir. Şu anda içinde yaşadığımız dünya gibi, çok az gerçek şefkat barındıran, vahşi bir gezegen yaratmamızın en büyük nedeni bu olamaz mı?

Bazen, gelişmiş dünyadaki en zengin ve en güçlü ülkelerin Budist öğretilerinde tanımlanan tanrıların ülkelerine benzediğini düşünüyorum. Tanrılara, hayatın ruhsal boyutunu hiç düşünmeden, yaşamlarını muhteşem bir lüks içinde geçirmeleri, olası her zevki ve eğlenceyi tatmaları söylenmişti. Beklenmeyen hastalık belirtileri başgösterip ölüm yaklaşana kadar her şey iyi gidiyormuş gibi görünüyordu. O zaman geldiğinde, eşleri ve sevgilileri, tanrılara daha fazla yaklaşmaya cesaret edemediler, sadece onların tanrı olarak

yeniden doğacaklarına ilişkin sıradan dualarla uzaktan çiçekler sundular. Geçmişteki refah ve mutlulukla dolu anılarının hiçbiri tanrıları şimdi yüzyüze geldikleri acı ve kederden koruyamadı; sadece daha da zalimleştirdi. Böylece tanrılar, tek başlarına ve ıstırap içinde ölüme terkedildiler.

Bu tanrıların kaderi bana bugün yaşlılara, hastalara ve ölmekte olan insanlara karşı olan tutumu anımsatıyor. Toplumumuzun gençlik, cinsellik ve güç tutkunu bireyleri, yaşlı ve hasta insanlardan kaçıyor. Çalışma hayatları bitmiş olan yaşlı insanları, topluma daha fazla yararlı olamadıkları için ıskartaya çıkarmamız korkunç bir şey değil de nedir? Onları bakımevlerine fırlatıp atmamız ve orada ölümü yalnız başlarına beklemek üzere terketmemiz rahatsız edici değil mi?

Şimdi de kanser ve AIDS gibi ölümle sonuçlanan hastalıklara yakalanmış insanlara nasıl davrandığımıza şöyle bir bakalım. AIDS'ten ölen birkaç insan tanıyorum, onların sık sık, arkadaşları tarafından bile toplum dışına itildiklerini gördüm. Onlar, hastalıklarının yarattığı sıkıntıya ek olarak, kendilerine yapılan bu davranışlar sonucunda ümitsizliğe kapılıyor, yaşamlarının tiksinti verici ve tüm dünyanın gözünde ise zaten bitmiş olduğunu düşünüyorlar.

Ölmekte olan kişi tanıdıkları veya sevdikleri biri olsa bile, insanlar onlara nasıl yardım edebilecekleri konusunda neredeyse hiçbir bilgiye sahip değiller. Ayrıca insanlar, ölmüş olanlara nasıl yardım etmeye devam edebilecekleri ya da ölümlerinden sonra kendilerini nelerin beklediği hakkında düşünmek üzere de cesaretlendirilmiyorlar. Aslında bu konulardan biri hakkında bile düşünmeye kalkışmaları, onların saçmasapan düşüncelere sahip gülünç insanlar olarak nitelendirilmelerine neden oluyor.

Bütün bunlar bize acı verici bir açıklıkla gösteriyor ki, ölüme ve ölmüşlere olan yaklaşımımızda temel bir değişiklik yapmaya her zamankinden daha çok gereksinim duyarız.

Bu yaklaşımların değişmeye başladığını mutlulukla gözlemliyorum. Örneğin rahipler, idare ettikleri misafirhanelerde, pratik ve duygusal konularda insanlara rehberlik ederek muhteşem bir iş başarıyorlar. Yine de bu rehberlik yeterli değil; ölmekte olan insanlar ilgi ve sevgiye olduğu kadar çok daha derin ve engin bir şeye daha gereksinim duyuyorlar: Onların ölümün ve yaşamın gerçek anlamını öğrenmeleri gerekir. Bu olmaksızın onları en iyi şekilde nasıl rahatlatabiliriz? Ölmekte olanlara yardım, ruhsal ilgiyi de kapsamak zorundadır, çünkü sadece ruhsal bilgimiz sayesinde ölümle gerçekten yüzleşip, onu anlayabiliriz.

Batı'da son yıllarda ölüm ve ölmekte olanlar konularının tümünün, Elisabeth Kübler-Ross ve Raymond Moody gibi öncüler tarafından incelenmeye başlanması beni umutlandırıyor. Ölmekte olanlara yardım etme konusunu derinden incelediğimizde, kayıtsız şartsız sevgi ve daha bilgili bir yaklaşımla ölümün huzurlu, hatta değiştirici bir deneyim olabileceğini Elisabeth Kübler-Ross bize gösteriyor. Raymond Moody'nin ölüm deneyiminin eşiğinden dönen insanlarla yaptığı bilimsel çalışmalar sonucunda ortaya çıkardığı cesur çalışması ise insanlığa, yaşamın ölümle sona ermediği ve gerçekten "yaşamdan sonra yaşam" olgusuyla ilgili güçlü bir umudun varolduğunu açıklıyor.

Ne yazık ki bazı kişiler, ölüm ve ölmekte olanlar konularıyla ilgili yapılan açıklamaların tam anlamını kavrayamıyorlar. Aşırıya kaçıp ölümü çekici bir hale getiren ve intihar eden genç insanlar hakkında trajik olaylar duyuyorum. Bu insanlar ölümün çok güzel ve yaşamlarındaki depresyondan

kaçış yolu olduğuna inanıyorlar. Ama ölümden korkup onunla yüzleşmeyi reddetmek veya onu romantikleştirmek, ölümü önemsizleştirmek olur. Ölüm hakkında hissedilecek ümitsizlik duygusu gibi kendini aşırı derecede güvenli hissetme duygusu da kaçınılması gereken bir şeydir. Ölüm ne kasvetli ve üzüntülü, ne de heyecan vericidir; o sadece hayatın gerçeğidir.

Çoğumuzun ölüm ânında yaşamın değerini anlamaya başlamamız ne kadar üzücüdür. Sık sık büyük Budist usta Padmasambhava'nın şu sözlerini düşünürüm: "İnsanlar ölüme hazırlanmak için aslında yeterince zamanları olduğunu ancak ölüm anında anlarlar. O zaman pişmanlıkla yıkılırlar. Fakat bunun için çok geç değil mi?" Çağdaş dünyada insanların çoğunun yaşama hazırlıksız oldukları için ölüme de hazırlıksız yakalanmalarından daha ürpertici, ümit kırıcı bir açıklama olabilir mi?

YAŞAM VE ÖLÜM ARASINDAKİ YOLCULUK

Bilge Buda'ya göre, hepimiz yaşamlarımızı ölüme hazırlanmak için kullanabiliriz. Bir yakınımızın acılı ölümü veya ölümle sonuçlanacak herhangi bir hastalığın tüm yaşamımızı incelemeye zorlamasını beklemeye mecbur değiliz. Ya da ellerimiz boş olarak ölümün bilinmezliğiyle karşılaşmaya da mahkum değiliz. Yaşamlarımızın anlamını bulmaya burada ve şimdi başlayabiliriz. Her anımızı değişmek ve hazırlanmak için bir fırsata dönüştürebiliriz –içtenlikle, dikkatle ve sükunetle– ölüm ve sonsuzluk için.

Budist yaklaşımına göre yaşam ve ölüm bir bütündür, ölüm yaşamın bir diğer bölümünün başlangıcıdır. Ölüm, yaşamın bütün anlamını yansıtan bir aynadır.

Bu bakış, Tibet Budizminin en kadim okulunun öğretisinin merkezini oluşturur. Birçoğunuz Tibet Ölüler Kitabı'nı duymuşsunuzdur. Benim bu kitapta yapmayı amaçladığım şey, Tibet Ölüler Kitabı'nı açıklamak ve sadece ölümü değil, yaşamı da içine katarak içeriğini genişletip, Tibet Ölüler Kitabı'nın yalnızca bir parçası olduğu bu tüm öğretiyi detaylarıyla anlatmaktır. Bu harika öğretide, *bardo*'lar olarak bilinen, tüm yaşam ile ölümün birlikte daima değişen ve iç içe geçen bir süreç olduğu açıklanır. "Bardo" sözcüğü çoğunlukla ölüm ile yeniden doğuş arasındaki süreci ifade etmek için kullanılır, fakat gerçekte bardolar yaşam ve ölüm sürecinin tamamında, her anında bulunan, özgürlük ve aydınlanma olasılığının yoğunlaştığı zamanlarda kullanılabilecek önemli anlar, bağlantılardır.

Bardolar özgürleşebilmek için özellikle güçlü fırsatlardır, çünkü öğretilerin de bize açıkça gösterdiği gibi, içinde diğerlerinden çok daha fazla güç ve etkinlik barındıran bazı anlar vardır ve böyle zamanlarda yaptığınız her şeyin de çok önemli, dönüm noktası olabilecek geniş kapsamlı etkileri olur. Ben bardoyu, bir uçurumun kenarına doğru atılan adım anına benzetirim; ustanın öğrencisine zihninin gerçek ve özgün derinliklerini açıklaması da böyle bir andır. Fakat bu anların en önemlisi ve en enerji dolu olanı ölüm ânıdır.

Böylece, Tibet Budizmi'nin bakış açısına göre tüm varoluşumuzu, birbiri içine geçerek devam eden dört gerçekliğe ayırabiliriz: (1) yaşam, (2) ölüm, (3) ölüm sonrası ve (4) yeniden doğuş. Bunlar dört bardo olarak bilinir: (1) bu yaşamın doğal bardosu, (2) ölümün acı veren bardosu, (3) dharmata'nın parlak bardosu ve (4) varoluşun karmik bardosu.

Bardo öğretisinin çok geniş kapsamlı olmasından dolayı, bu kitap dikkatle planlandı. Ölüm ve yaşam yolculuğunun

gözler önüne serilen vizyonu içinde, size aşama aşama rehberlik edilecek. Araştırmamız ister istemez ölümün anlamı ve süreksizlik gerçeğinin birçok yönünü açıklayarak başlayacak - bu açıklama sayesinde, henüz zamanımız varken yaşamlarımızı etkin olarak kullanabiliriz ve öldüğümüzde boşa geçmiş bir yaşam yüzünden pişmanlık duymayız. Tibet'in ünlü aziz şairi Milarepa'nın söylediği gibi: "Benim dinim pişmanlık duymadan yaşamak - ve ölmektir."

Süreksizliğin gizli mesajı üzerinde derinlemesine düşündüğümüzde -süreksizlik ve ölümün ardında gerçekten nelerin yattığı- tümüyle kadim ve güçlü Tibet öğretilerinin kalbine ulaşırız: "Zihnin doğası"nın anlaşılması. En derindeki özümüz olan zihnin doğasını anladığımızda, yaşamın ve ölümün anlamının anahtarına da sahip oluruz, ki bu hepimizin aradığı gerçektir. Ölüm anında sıradan zihin ve onun yarattığı hayaller ölür ve bu arada sınırsız gökyüzü kadar engin olan gerçek zihnimizin doğası gözler önüne serilir. Bu asıl zihnin doğası, tıpkı tüm evreni kucaklayan gökyüzü gibi, tüm yaşam ve ölümün arka plandaki zeminidir.

Öğreti şunu açıkça ortaya koyar ki, öldüğümüz zaman zihnin de yok olacağına inanırsak, ölümden sonra olacaklara ilişkin ve zihnin doğasının daha derin gerçekliğinin boyutları hakkında hiçbir bilgi ve düşüncemiz olmadan kalakalırız. Böylece, henüz yaşıyorken zihnimizin doğasını tanımak, hepimiz için yaşamsal bir önem taşır. Ancak o zaman, ölüm anında gerçek zihnimiz varlığını kendiliğinden ve güçlü bir biçimde gösterdiğinde buna hazırlıklı oluruz ve onu "doğal olarak" tanıyabiliriz. Öğreti bu karşılaşmayı "bir çocuğun annesinin kucağına koşması" olarak tanımlar ve o durumda kalarak en sonunda kurtulmuş, özgürleşmiş oluruz.

Zihnin doğasının tanımı bizi doğal olarak meditasyon hakkında tam bir öğretime götürür; meditasyon için tek yol, zihnin doğasını tekrar tekrar açığa çıkarmak, bunu gitgide daha iyi anlamak ve istikrar kazandırmaktır. Ancak bu başarıldıktan sonra, size yaşam ve ölüm yolumuzun tam anlamını ve şartlarını açıklamak için, insanlık evriminin doğası, yeniden doğuş ve karma konularında tam bir tanımlama yapılabilir.

Bu noktaya kadar, kitabın derinliklerine güvenle girebilmek için yeterince bilgi sahibi oldunuz: dört bardo üzerine, ölüm ve ölmekte olanlar konularının değişik aşamalarını kapsayan, birçok değişik kaynaktan alınmış geniş bir açıklama yapmış olduk. Açıklamalar, uygulamalı öneriler ve ruhsal çalışma teknikleri, kendimize ve diğer insanlara, yaşamları boyunca, ölüm anında ve ölümden sonra yardım edebilmemiz için detaylarıyla ortaya kondu. Daha sonra kitap bardo öğretisinin bize, insan zihninin ve tüm evrenin en derin doğasını anlamamıza nasıl yardım edeceğimiz hakkında bilgiler vererek sona erecek.

Öğrencilerim bana sık sık sorarlar: Bu bardoların ne olduğu nasıl anlaşılabilir, ayrıca bardo öğretisindeki bu şaşırtıcı kesinlik, ölüm ve yeniden doğuşun her aşaması hakkındaki esrarengiz olduğu kadar açık olan bu bilgiler nereden geliyor? Bu sorunun yanıtı başlangıçta birçok okuyucuya anlaşılması güç gelebilir, çünkü batıda zihnin kapasitesi hakkındaki bilgiler son derece sınırlıdır. Son yıllarda özellikle zihin/beden bilim dallarında ve transpersonal pisikoloji alanında yapılan bütün büyük aşamalara karşın bilim adamlarının çok büyük bir çoğunluğu zihnin, sadece beyindeki fiziksel işlevlerden ibaret olduğu görüşündeler ve böylece tüm

dinlerin mistiklerinin ve meditasyon ustalarının binlerce yıllık deneyimlerinin sonuçlarına karşı gelmiş oluyorlar.

O zaman bu kitap gibi bir kitap hangi kaynağa veya otoriteye göre yazılmış olabilir? Burada Budizmin "gizli, ruhani bilimi" temel olarak alınmıştır. Amerikan bilginlerinden birinin ortaya koyduğu gibi, "gerçek hakkındaki tüm bilgilerin ışığında, kendi özünü ve çevreyi derinlemesine anlama farkındalığı, Buda'nın tam aydınlanmışlığının ifadesidir."[4] Bardo öğretisinin kaynağı, kökleri ezeli Buda'ya kadar giden, birçok usta tarafından deneyimlenerek açıklanmış, tamamıyla uyanmış ve aydınlanmış olan buda zihnidir. Bu ustaların yüzyıllar boyunca zihin hakkındaki keşifleri dikkatli, titiz –neredeyse bilimsel diyebileceğiniz– incelemeleri ve formüllemeleri yaşam ve ölüm hakkındaki bütün tabloyu gözlerimizin önüne serer. İşte tüm bu tabloyu oluşturan bilgileri, Jamyang Khyentse ve diğer büyük ustalarımdan aldığım esinle, Batı'ya ilk kez aktarmaya naçizane teşebbüs ediyorum.

Yıllar boyu süren tasarlama, uygulama ve eğitim ile sorularıma ustalarımdan aldığım açıklayıcı yanıtlar sonucunda, ustalarımın öğütlerinin özünü oluşturacak biçimde, Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı'nı yazdım. Dileğim bu kitabın, Tibet'in yeni Yaşam ve Ölüm Kitabı olmasıdır. Bu kitabın bir rehber, referans çalışması ve kutsal esinlenmenin kaynağı olarak kullanılmasını ümit ediyorum. Önerim kitabın tekrar tekrar okunup üzerinde çalışılarak, içeriğinin giderek daha iyi kavranmasıdır. Kitabı daha çok kullandıkça, anlamını daha derinden yakalayacak ve öğretiler yoluyla aktarılan bilgeliğin derinliğini daha iyi anlayacaksınız.

4. Robert A.F. Thurman, "MindScience" An East-West Dialogue (Boston: Wisdom, 1991), 55.

Bardo öğretileri bize, ölüme hazırlık yapmakla yapmamak arasındaki farkı kesin olarak gösterir. Seçim bundan daha açık olamaz. Eğer şimdi hâlâ yaşıyorken, ölümü kabul etmeyi reddedersek, tüm yaşamımız boyunca, ölüm anında ve ölümden sonra bunun bedelini pahalıya ödeyeceğiz. Bu reddedişin sonuçları bu yaşamımızı ve bundan sonraki yaşamlarımızı etkileyecek. Hayatlarımızı tam anlamıyla yaşayamayacağız; ölmek zorunda olan bedenlerimizin içinde hapsolmuş şekilde kalacağız. Bu bilgisizlik aydınlanma yolculuğumuzu engelleyecek ve bu yanılsamalar dünyasında, doğum ve ölümün denetimsiz devri olan ve biz Budistlerin *samsara** olarak adlandırdığımız o acı okyanusunda, durmadan tuzağa düşürecek.

Ama hazırlıklı olmak şartıyla, hem yaşamda hem de ölümde, inanılmaz derecede umut olduğu Budist öğretisinin birincil mesajıdır. Öğretiler bize, sonunda sınırsız özgürlük olasılığı olduğunu şaşırtıcı bir açıklıkla gösterir; eğer şimdi, burada ve yaşarken bunun için çalışırsak, ölümümüzü ve doğumumuzu seçmemize olanak sağlayan o özgürlük bizimdir. Uygulama ve hazırlık yapan biri için ölüm bir yenilgi olarak gelmez, aksine bir zaferdir; tüm yaşamın en taçlandırıcı ve parlak ânı olur.

* Samsara: doğum, ölüm, genedoğum çarkı; tüm varoluşların döngüsü, yolculuk; insanın mutlak gerçek ile birliğini anlayıp aydınlanmaya ulaşıncaya dek yaşadığı farklı oluş biçimleri.

İKİ

Süreksizlik

Dünyada ölümün bizi bulamayacağı bir yer yoktur – belirsiz ve şüpheli bir yerdeymişiz gibi başımızı hiç durmadan tüm yönlere çevirip dursak bile... Ölümün ani hamlesinden korunabileceğimiz bir yol olsaydı, bundan kaçınacak bir adam değilim... Ama bunun başarılabileceğini düşünmek delilik...

İnsanlar gelirler ve giderler, koşarlar ve dansederler, ama ölüm hakkında asla tek bir söz etmezler. Her şey çok iyi ve yolundadır. Ama ölüm geldiğinde –kendilerine, eşlerine, çocuklarına, arkadaşlarına– ve onları hazırlıksız ve beklenmedik bir anda yakaladığında, o zaman hangi hırs fırtınaları onları etkileyecek, ne ağlama, ne kızgınlık, ne keder!...

Ölümün varolmadığı düşüncesine inanmaya başlamak, onun bize karşı en büyük üstünlüğüdür. Haydi bu genel yolun tam tersi bir yol benimseyelim; haydi ölümün tuhaf olduğu düşüncesini bırakalım, haydi ölümü sık sık düşünelim, haydi ona alışalım; haydi zihnimizde en sık beliren düşünce ölüm düşüncesi olsun... Ölümün bizi nerede beklediğini bilmiyoruz: o zaman onu heryerde bekleyelim. Ölümü deneyimlemek özgürlüğü deneyimlemektir. Nasıl ölüneceğini öğrenen adam, nasıl köle olunacağını asla öğrenmez.

MONTAIGNE[1]

1. Michel de Montaigne, The essays of Michel de Montaigne, tercüme M.A. Screech (Londra: Allen Lane, 1991), 95.

Neden ölümü ve özgürlüğü deneyimlemek bu kadar zor? Ve neden ölümden bu kadar çok korkup, ona tam anlamıyla bakmaktan kaçınıyoruz? İçimizin derinliklerinde bir yerde ölümle yüzleşmekten sonsuza kadar kaçamayacağımızı biliyoruz. Milarepa'nın sözleriyle, "çok korktuğumuz ve ceset dediğimiz bu şey bizimle birlikte yaşıyor, şimdi ve burada." Ölümle yüzleşmeyi daha çok erteleyip, onu anlamaktan daha çok kaçındıkça, korku ve güvensizlik hislerimiz de o derece büyüyerek bizi taciz edecek. Bu korkudan kaçmayı daha çok denedikçe, o daha da canavarlaşacak.

Ölüm büyük bir bilinmezdir, ama onun hakkında söyleyebileceğimiz iki şey var: Öleceğimiz tamamen kesin ama ne zaman ve nasıl öleceğimiz belirsiz. Demek ki emin olduğumuz tek bir şey var. Ölüm saatimiz hakkındaki belirsizliği, ölümle açıkça yüzleşmemizi ertelemek için mazeret olarak kullanıyoruz. Saklambaç oyununda gözlerini kapatıp hiç kimse tarafından görülemeyeceğini düşünen çocuklar gibiyiz.

Neden bu kadar büyük bir ölüm korkusu içinde yaşıyoruz? Çünkü içgüdüsel arzumuz yaşamak ve yaşamaya devam etmek, bu yüzden de ölümün çevremizdeki tanıdık herşeye vahşi bir son olduğunu düşünüyoruz. Başımıza geldiği zaman, tamamen bir bilinmezin içine dalacağımızı veya tümüyle farklı biri haline geleceğimizi düşünüyoruz. Kendimizi, korkutucu bir durumda, tanımadığımız bir çevrede, şaşkın ve kaybolmuş hissedeceğimizi zannediyoruz. Yalnız uyanmak gibi, yabancı bir ülkede, korkunun işkencesi içinde, o toprakları tanımadan, dillerini bilmeden, parasız, tanıdık kimse olmadan, pasaportsuz, arkadaşlarımız olmadan nasıl korkarsak öyle hissedeceğimizi farzediyoruz...

Belki de ölümden korkmamızın en derininde yatan neden tam olarak kim olduğumuzu bilmeyişimiz. Kişisel, tek

ve ayrı kimliklerimize inanıyoruz; fakat incelemeye cesaret edersek, bu kimliğin onu destekleyen sonsuz sayıda şeye tamamen bağlı olduğunu anlayacağız: ismimiz, "biyografimiz", eşimiz, ailemiz, evimiz, işimiz, arkadaşlarımız, kredi kartlarımız... Onların kırılgan ve geçici desteklerine güveniyoruz. Peki tüm bunlar bizden alınsa, gerçekten kim olduğumuza dair bir düşüncemiz olacak mı?

Tanıdık, bildik destekleyicilerimiz olmaksızın, sadece kendimizle yüzyüzeyiz ve karşımızdaki, bunca zamandır birlikte yaşadığımız, fakat asla gerçekten karşılaşmayı istemediğimiz güven sarsıcı yabancıyı tanımıyoruz. Zamanımızın her ânını ne kadar saçma ya da önemsiz olsalar da, faaliyet ve gürültüyle doldurmaya çalışmamız bu yüzden değil mi? Bu yabancıyla sessizlik içinde asla başbaşa kalmamayı sağlamak için?

Ve bu nokta, yaşam biçimimiz hakkında gerçekten trajik değil mi? Hayali bir kimlik altında, "Alice Harikalar Diyarında"ki Beyaz Tavşan'dan daha fazla gerçek olmayan nörotik bir peri masalı dünyasında yaşıyoruz. Binanın heyecanından ipnotize olmuş şekilde, yaşamlarımızın evini kumdan zeminlere kuruyoruz. Ölüm, bu yanılsamamızı yıkıp bizi saklandığımız yerden çıkmaya zorlayana kadar, bu dünya muhteşem inandırıcı görünüyor. İşte o zaman, eğer daha derin bir gerçek hakkında elimizde hiçbir ipucu olmazsa bize ne olacak?

Öldüğümüz zaman her şeyi, özellikle de çok aziz tuttuğumuz, güvenip saygı duyduğumuz ve canlı tutmak için çok uğraştığımız bedenlerimizi arkada bırakıyoruz. Ama zihinlerimiz de bedenlerimizden daha güvenilir değil. Birkaç dakika için durup zihninize şöyle bir bakın. Onun, durmadan aşağı yukarı, öteye beriye sıçrayıp duran bir pire gibi oldu-

ğunu göreceksiniz. Düşüncelerin nedensiz ve aralarında hiçbir bağlantı olmadan doğduğunu farkedeceksiniz. Maymun iştahlı zihnimizin, her dakikanın kaosundan sürükleyip getirdiği düşüncelerin kurbanıyız. Eğer sadece bu bilinç halini tanıyorsak, ölüm anında zihnimize güvenmek de gülünç ve anlamsız bir girişim olur.

BÜYÜK ALDANIŞ

Bir adamın doğuşu onun kederinin de doğuşudur. Ne kadar uzun yaşarsa o kadar aptallaşır, çünkü kaçınılmaz olan ölümden kaçınma endişesi de giderek artar. Ne acı bir durum! Hiçbir zaman erişemeyeceği bir şey için yaşar. Gelecekteki kurtuluşuna olan susamışlığı onu ânı yaşamaktan alıkoyar.

CHUANG TZU

Ustam öldükten sonra, son zamanların en büyük meditasyon ustalarından biri, mistik ve yogi Dudjom Rinpoche'nin yakın dostluğundan çok keyif aldım. Bir gün o ve eşi Fransa'nın hayranlık uyandırıcı manzaralarla dolu olan bir sayfiye bölgesinde arabayla seyahat ederken, yeni boyanmış ve çiçeklerle dekore edilmiş büyük bir mezarlığın yanından geçerler. Dudjom Rinpoche'nin eşi "Rinpoche, bak Batı'da her şey ne kadar düzenli ve temiz. Cesetleri koydukları yerler dahi pırıl pırıl. Doğu'da insanların içinde yaşadığı evler bile bu kadar temiz değil," der.

"Ah, evet," diye yanıtlar Dudjom Rinpoche, "bu doğru; burası çok uygar bir ülke. Artık yaşamayan cesetleri için harika evleri var. Ama farketmedin mi? Onların yaşayan cesetler için de mükemmel evleri var."

Bu öykü bana her zaman yaşamın, süreklilik adına yanlış bir inanışa temellendirilirse, ne kadar boş ve anlamsız

olabileceğini düşündürür. Eğer bu şekilde yaşarsak, Dudjom Rinpoche'nin de söylediği gibi, bilinçsizce yaşayan cesetler oluruz.

Birçoğumuz gerçekten de böyle yapıyor; yaşamlarımızı önceden yapılmış planlar doğrultusunda sürdürüyoruz. Gençlik yıllarımızı eğitim-öğretim almak için harcıyoruz. Daha sonra bir iş buluyor, biriyle tanışıp evleniyor ve çocuk sahibi oluyoruz. Bir ev satın alıyoruz, işimizde başarılı olmaya çalışıyoruz, bir sayfiye evi ya da ikinci bir araba almanın düşlerini kuruyoruz. Dostlarımızla tatile çıkıyoruz. Emeklilik planları yapıyoruz. Bazılarımızın yüzyüze kaldıkları en büyük sorun gelecek tatilimizi nerede geçireceğimiz ya da Noel'de kimleri evimize davet edeceğimize karar vermek oluyor. Hayatlarımız tekdüze, olağan ve kendi kendini tekrar ediyor, önemsiz şeylerin arkasından koşarak boşuna zaman harcanıyor, çünkü daha iyisini başarmayı biliyor gibi görünmüyoruz.

Yaşamlarımızın gidişi o kadar telaşlı ki, düşünmek için zaman ayırabileceğimiz en son şey ölüm. Süreksizlik hakkındaki gizli korkularımızı bastırmak için etrafımızı daha çok eşyayla ve rahatımızı sağlayacak konforla dolduruyoruz ve kendimizi o şeylerin kölesi olarak buluyoruz. Tüm zamanımızı ve enerjimizi sahip olduklarımızı korumak için tüketiyoruz. Hayattaki tek hedefimiz, her şeyi olabildiğince güvenli ve tehlikeden uzak tutmak haline geliyor. Değişiklikler olduğunda, çabuk ve geçici çözümler buluyoruz. Ve böylece, ciddi bir hastalık ya da bir felaket bizi içinde bulunduğumuz uyuşukluktan çıkarana kadar yaşamlarımız amaçsızca sürükleniyor.

Sürdüğümüz yaşamlar üzerine fazlaca kafa yorduğumuz da söylenemez. Yıllarca çalıştıktan sonra emekli olan ve yaşlanıp ölüme yaklaştıkça kendi kendileriyle ne yapacaklarını bilemeyen insanları düşünün. Pratik ve çözüm üretici olmak

hakkındaki tüm gevezeliklerimize karşın Batı'da çözüm üretebilmek, bencilce ve bilgisizce ileriyi göremeyen insanlar olmak anlamına geliyor. Bu yaşama, ama sadece bu yaşama miyop bir biçimde bakışımız büyük aldanıştır, çağdaş dünyanın kasvetli, yıkıcı materyalizminin kaynağı budur. Hiç kimse ölüm hakkında konuşmaz, hiç kimse ölümden sonrası hakkında konuşmaz, çünkü insanlar böyle konuşmaların bizim dünyadaki sözde "gelişim"imizi engelleyeceğine inandırılmıştır.

Eğer en derindeki isteğimiz yaşamak ve yaşamaya devam etmekse neden ölümün bir son olduğuna körü körüne inanıyoruz? Neden bundan sonra da bir yaşam olabileceğine dair bir olasılığı en azından araştırmıyoruz? Neden, eğer iddia ettiğimiz kadar pragmatik isek, kendimize ciddiyetle sormaya başlamıyoruz: Gerçek geleceğimiz nerede yatıyor? Her şeyden öte, kimse yüz yıldan uzun yaşamıyor. Ve bundan sonrasında sayılamayacak kadar uzun olan sonsuzluk uzanıyor...

AKTİF TEMBELLİK

Çok sevdiğim "'Ay kadar ünlü'nün Babası" adında eski bir Tibet hikayesi vardır. Çok fakir bir adam, epeyce çalıştıktan sonra bir çuval dolusu tohum biriktirmeyi başarmış. Kendisiyle gurur duyuyormuş. Eve dönünce ağzını bir iple bağladığı tohum çuvalını, farelerden ve hırsızlardan korumak için, evin kirişlerinden birine asmış. Çuvalı orada asılı olarak bırakmış ve biraz daha tedbirli olmak için, geceyi geçirmek üzere onun altına yerleşmiş. Orada yatarken zihninde düşünceler oluşmaya başlamış: "En büyük kazancı bu tohumları küçük miktarlara bölerek satarsam elde edebilirim. Elime geçen parayla daha fazla tohum alır ve yine aynı şekilde sata-

rım, kısa sürede de zengin ve toplum içinde saygın biri olurum. Birçok genç kız peşimden koşar. Güzel bir tanesiyle evlenirim ve çok geçmeden bir çocuğumuz olur... Tabii çocuk erkek olmak zorunda... Acaba ona ne ad koyarız?" Odanın içinde bakışlarını dolaştırırken gözü pencereye takılmış, oradan gökyüzünde yükselmekte olan Ay'ı görebiliyormuş.

"İşte bu bir işaret!" diye düşünmüş. "Ne kadar da uğurlu! Bu gerçekten güzel bir ad. Ona 'Ay kadar ünlü' adını vereceğim..." O bu düşüncelere dalmışken, bir fare tohum çuvalının üzerine tırmanıp çuvalın bağlı olduğu ipi kemirmeye başlamış. Tam fakir adamın ağzından "Ay kadar ünlü" sözleri dökülürken, tohum çuvalı tavandan düşerek adamı hemen oracıkta öldürmüş. Böylelikle tabii ki "Ay kadar ünlü" hiçbir zaman doğmamış.

Kaçımız, hikayedeki adam gibi, "aktif tembellik" adını verdiğim bu durumdayız? Doğal olarak, tembelliğin de değişik çeşitleri vardır: Doğuya özgü tembellik ve Batıya özgü tembellik. Doğu stili tembellik Hindistan'da kusursuzca uygulanır. Gün boyunca güneşin altında hiçbir şey yapmadan vakit geçirip, herhangi bir iş veya gerekli aktiviteden kaçınarak, fincanlar dolusu çay içip, radyoda yüksek sesle çalan Hint film müziklerini dinlemek ve arkadaşlarla gevezelik etmekten ibarettir. Batıya özgü tembellik ise tamamen farklıdır. Bu tür tembellik, yaşamlarımızı zorlayıcı, zorunlu işlerle tıka basa doldurmak ve böylece gerçek konularla yüzleşmeye hiç zaman bırakmamaktır.

Eğer yaşamlarımıza şöyle bir bakarsak, birçok önemsiz iş ve sözde "sorumluluklar"ın hayatımızı doldurduğunu açıkça göreceğiz. Bir usta bu sözde sorumlulukları "rüya görürken yapılan ev işleri" olarak tanımlıyor. Kendimize, hayatın önemli konuları üzerinde düşünmek için zaman harcamak

istediğimizi söylüyoruz, ama asla zamanımız olmuyor. Sabahları yataktan kalktığımızda bile yapılacak bir sürü şey oluyor: pencereyi aç, yatağı düzelt, duş al, dişlerini fırçala, kediyi ya da köpeği besle, önceki akşamın bulaşıklarını yıka, şekerin ya da kahvenin bittiğini farkedip dışarı çık ve onları satın al, kahvaltıyı hazırla - liste sonsuz. Bir de ilgilenilmesi gereken giysiler var; ayır, ütüle ve tekrar katla. Ya saçınız veya makyajınız? Çaresiz, günlerimizin telefon konuşmalarıyla ve önemsiz, sıradan projelerle dolmasını seyrediyoruz, birçok sorumluluklarımız var - veya onlara "sorumsuzluklarımız" diyemez miyiz?

Yaşamlarımız bizi yaşıyormuş gibi görünüyor, kendi tuhaf momentumlarına sahip olarak, bizi alıp götürüyorlar; sonunda onların üzerinde hiçbir denetimimiz ve seçme şansımız olmadığını farkediyoruz. Tabii bu konuda bazen kendimizi kötü hissettiğimiz de oluyor, kan ter içinde uyandığımız kabuslarımızdan sonra şöyle düşünüyoruz: "Yaşamımla ne yapıyorum?" Fakat korkularımız ancak kahvaltı saatine kadar sürüyor ve sonra başladığımız yere dönüyoruz.

Hintli aziz üstad Ramakrishna'nın öğrencilerinden birine söylediği sözleri düşünüyorum: "Kadınların peşinden koşmak ya da para kazanmaya çalışmak gibi zihnini ve dikkatini dağıtan işlerle geçirdiğin zamanın onda birini ruhsal uygulamalar için ayırırsan birkaç yıla kalmaz aydınlanmış bir insan olursun." Himalayalar'ın Leonardo Da Vinci'si olarak tanımlayabileceğimiz, geçen yüzyılın sonlarına doğru yaşamış olan Mipham adında Tibet'li bir usta vardı. Onun bir saat, bir silah topu ve bir uçak icat ettiği söylenir. Fakat her birini tamamladıktan sonra, bu buluşların insanların zihnini daha fazla karıştıracağını söyleyerek onları imha etmiş.

Tibet dilinde beden kelimesinin karşılığı *lü*, eşya gibi "ardımızda bıraktığımız şey" anlamındadır. Ne zaman *lü* kelimesini kullansak, bu bize sadece geçici olarak bu yaşamı ve bu bedeni kullanan yolcular olduğumuzu anımsatır. Yani Tibet'te insanlar tüm zamanlarını, çevrelerini daha konforlu ve rahat hale getirmek için harcamazlar. Yeterli miktarda yiyecekleri, sırtlarında bir giysileri ve başlarının üstünde bir çatıları varsa hallerinden hoşnutturlar ve bu, onlar için yeterlidir. Bizim yaptığımız gibi, sürekli içinde bulunduğumuz şartları iyileştirmeye çalışmak, aklımızı önemsiz konularla karıştırmaktan başka işe yaramayan anlamsız bir çabadır. Doğru düşünebilen herhangi bir insan, bir gece için kalacağı otel odasını titizlikle yeniden dekore etmeyi düşünür mü? Patrul Rinpoche'nin şu öğüdünü çok severim:

Yaşlı inek örneğini anımsa:
İnek, çiftlik ambarında uyuduğu için halinden hoşnuttur.
Yemek yemek, uyumak ve tuvalete gitmek zorundasınız;
Bu kaçınılmazdır
Bunun dışında hiçbir şey sizi ilgilendirmez.

Bazen çağdaş kültürün en büyük başarısının kendi parlak samsara'sının, verimsiz, anlamsız ve akıl karıştırıcı çılgınlıklarını pazarlayış tarzı olduğunu düşünüyorum. Çağdaş toplumlar bana, bizi gerçekten uzaklaştıran her şeyi kutlayıp benimseyen insanlar topluluğu olarak görünüyor. Onlar gerçeği yaşamayı zorlaştırıyor ve bunun varolduğuna inanan insanların da gözünü korkutup cesaretlerini kırıyorlar. Şöyle bir düşünürsek tüm bu hamleler yaşamayı çok sevdiklerini iddia eden bir uygarlık tarafından yapılıyor; ama aslında yaşamın gerçek anlamını kavramanın hasretini çekiyorlar; hiç durmadan insanları "mutlu" etmeyi konuşuyorlar, fakat

gerçek mutluluğun kaynağını bulmak yolunda, kişilerin önlerini kapatıyorlar.

Bu çağdaş samsara, endişe ve depresyonu artırarak bizi tüketici makineler haline dönüşmemiz yolunda dikkatle besliyor, çünkü varolabilmek için bizim hırsla yolumuza devam etmemize ihtiyacı var. Çok iyi organize olmuş, çok yönlü ve sofistike olan bu çağdaş samsara bize propogandası ile her açıdan saldırarak etrafımızda neredeyse zaptedilemez bir alışkanlıklar çevresi yaratıyor. Bundan daha çok kaçmaya çalıştıkça, bizim için ustalıkla hazırlanmış olan tuzağına daha fazla yakalanıyoruz. Onsekizinci yüzyılda yaşamış Tibet'li usta Jikmé Lingpa'nın söylediği gibi: "Bütün algılarının karmaşasıyla hipnotize olmuş durumdaki insanoğlu, samsara'nın kısır döngüsü içinde durmadan, doğru yoldan uzaklaşmış şekilde geziniyor"

Bize mutluluk sözü verip sadece ıstırap sağlayan sabit fikirlerle, yanlış umutlarla, rüyalarla ve hırslarla, sonsuz bir çölde sürünen ve susuzluktan ölmekte olan insanlar gibiyiz. Bizi daha da susamış hale getirmek üzere tasarlanmış bu çağdaş samsaranın tüm önerdiği şey ise bir bardak tuzlu su.

ÖLÜMLE YÜZLEŞMEK

Tüm bunları kavradıktan sonra Gyalsé Rinpoche'nin şu sözlerine kulak vermeliyiz:

> Gelecek hakkında planlar yapmak, kuru bir derede balık avlamaya gitmek gibidir; hiçbir şey istediğiniz gibi sonuçlanmaz, öyleyse bütün planlarınızdan ve hırslarınızdan vazgeçin. Eğer bir şey hakkında düşünmeniz gerekiyorsa ölüm saatinizin belirsizliği üzerinde düşünün...

Tibetliler için, yılın en önemli bayramı, Noel, Paskalya, Şükran Günü ve doğum gününüzün hepsinin toplamı kadar önemli olan Yeni Yıl'dır. Patrul Rinpoche, yaşamı öğretiyi hayata geçiren birçok alışılmadık olayla dolu olan büyük bir ustaydı. O, Yeni Yıl gününü kutlayıp herkese "Mutlu Yıllar" dilemek yerine, gözyaşı dökerdi. Nedeni sorulduğunda, bir senenin daha geçip gittiğini, birçok insanın, hâlâ hazırlıksız olarak ölüme bir yıl daha yaklaştığını söylerdi.

Hepimizin başına gelebilecek şöyle bir olay hakkında düşünün: Caddede ağır ağır yürüyorsunuz, aklınızdan ilham verici düşünceler geçiyor, yani önemli konular hakkında düşünüyorsunuz veya sadece walkman dinliyorsunuz. Bir araba aniden, neredeyse sizi ezecek kadar yakınınızdan hızla geçip gidiyor.

Televizyonu açın veya gazetelere bir göz atın: Ölümü her yerde göreceksiniz. Acaba o uçak ya da araba kazasının kurbanları ölümü bekliyorlar mıydı? Onlar da bizim yaptığımız gibi, yaşamın değerini taktir etmeden, yaşamı kendilerine verilmiş bir hak olarak görüyorlardı. Tanıdığımız insanların veya arkadaşlarımızın, beklenmeyen, ani ölümleri hakkında anlatılan hikayeleri ne kadar sıklıkla duyuyoruz? Ölmek için hastalanmak zorunda bile değiliz: Bedenlerimiz tıpkı arabalarımız gibi aniden çalışamaz ve işlevini yapamaz hale gelebilir. Bir gün tamamen sağlıklı olabiliriz, ertesi gün hastalanıp ölebiliriz. Milarepa şöyle söyler:

Kuvvetli ve sağlıklı olduğun zaman,
Hastalığın geleceğini asla düşünmezsin,
Ama o ani bir güçle üzerine çöker;
Tıpkı bir şimşeğin çakması gibi.

Dünyevi uğraşlara daldığın zaman,
Ölümün yaklaştığını asla düşünmezsin;
O, başının üzerinde gürültüyle patlayan
Gök gürlemesi kadar çabuk gelir.[2]

Zaman zaman şöyle bir silkinip kendimize gerçekten şu soruyu sormaya ihtiyacımız var: "Ya bu gece ölürsem? O zaman ne olur?" Yarın sabah uyanıp uyanmayacağımızı veya nerede uyanacağımızı bilmiyoruz. Eğer ciğerlerinizdeki nefesi verdikten sonra bir daha nefes alamazsanız, ölürsünüz. Bu kadar basit. Tibet'te söylenen şu deyiş gibi: "Yarın ya da bir sonraki yaşam... hangisinin önce geleceğini asla bilemeyiz."

Tibet'in bazı ünlü usta düşünürleri, gece yatağa girmeden önce fincanlarını baş uçlarındaki komodine ters çevirerek bırakırlardı; sabah uyanacaklarından ve fincanlarına gereksinim duyacaklarından asla emin olmazlardı. Bu ustalar, ısınmak için kullandıkları ateşi bile, korların ertesi gün için canlı tutulması gerektiğine aldırmadan, geceleri söndürürlerdi. Onlar her an ölüm olasılığıyla yaşardı.

Jikmé Lingpa'nın inziva yerinin yakınında, geçmekte çok zorluk çektiği küçük bir göl vardı. Öğrencilerinden bazıları ona gölün üzerine bir köprü yapmayı önerdiler, ama o şöyle yanıtladı: "Ne gerek var? Yarın gece hâlâ hayatta olup burada uyuyacağımı kim bilebilir ki?"

Bazı ustalar yaşamın narinliğine, kırılganlığına karşı bizi uyarmak için daha sert, acı betimlemeler yaparlar: Onlar bize kendimizi, hücresinden çıkıp son yürüyüşünü yapan suçlu bir mahkum gibi, ağların arasında çırpınan bir balık gibi ya da mezbahada kesim sırasına girmiş bir hayvan gibi düşünmemizi tavsiye ederler.

2. Milerapa, The Hundred Thousand Songs of Milarepa, 2. Cilt, tercüme Garma C.C. Chang (Boston: Shambhala, 1984),634.

Bazı ustalar ise öğrencilerini, kendi ölümleri üzerine sakince planlanmış canlı senaryolar kurgulamaları için cesaretlendiriler: duygular, acı, panik, çaresizlik, kendilerini seven insanların kederi, yaşamlarıyla ne yaptıklarının ya da yapmadıklarının farkındalığı.

Beden ölüm yatağında dümdüz yatıyor,
Sesler birkaç son söz fısıldıyor,
Zihin kayıp giden son anıyı gözlüyor:
Bu dramı sen ne zaman yaşayacaksın?[3]

Ölümün gerçek olduğu ve uyarısız geldiği konusunda tekrar tekrar ve sakince düşünmek önemlidir. Tibet atasözündeki güvercin gibi olmayın. Kuş bütün gecesini telaş içinde yatağını hazırlayarak geçirir, öyle ki gün ağardığında henüz uyumaya zamanı olmamıştır. Yirminci yüzyılın önemli ustalarından Drakpa Gyaltsen'in söylediği gibi: "İnsanoğlu tüm yaşamını hazırlanarak, hazırlanarak, hazırlanarak geçiriyor... Ama gelecek yaşamı için hazırlanmak aklına gelmiyor."

YAŞAMI CİDDİYE ALMAK

Sanırım sadece yaşamın ne kadar narin olduğunu farkedenler onun gerçek değerini de anlayabiliyorlar. Bir keresinde Britanya'da bir konferansa katıldığımda, BBC, katılımcılar ile röportaj yapıyordu. Aynı zamanda ölmekte olan bir kadınla da konuştular. Kadının korkudan aklı başından gitmişti, çünkü ölümün gerçek olduğunu aslında hiç düşünmemişti. Ama şimdi biliyordu. Kendisini kurtarmaya çalışanlara sadece bir mesajı vardı: Yaşamı ve ölümü ciddiye alın.

3. Songs of Spiritual Change: Selected Works of the Seventh Dalai Lama, tercüme Glenn H. Mullin (Ithaca, NY: Snow Lion, 1982), 61.

Yaşamı ciddiye almak, sanki Himalayalar'daki dağlarda yaşıyormuşuz veya Tibet'in eski günlerindeymişiz gibi tüm yaşamımızı meditasyon yaparak geçirmek anlamına gelmiyor. Çağdaş dünyada, çalışmak ve yaşamımızı kazanmak zorundayız, ama yaşamın daha derin anlamlarına ilişkin hiçbir anlayışımız olmadan, dokuzdan beşe bir varoluş biçimiyle hayatı karmakarışık etmemeliyiz. Yapmamız gereken şey bir denge yaratmak, orta yolu bulmak, kendimizi gereksiz işler ve zihin meşguliyetleri ile çok fazla germemeyi öğrenmek ve yaşamlarımızı giderek sadeleştirmektir. Çağdaş dünyada mutlu bir denge kurmanın anahtarı sadeliktir.

Budizmde bu gerçek, disiplinle ifade edilir. Tibet dilinde disiplin için kullanılan kelime *tsul trim*'dir. Tsul'un anlamı "uygun veya tam tamına"dır, trim ise "kural" veya "yol" demektir. Yani disiplin, uygun veya tam tamına olanı yapmaktır; bunun anlamı da bu fazlasıyla karmaşık, anlaşılması güç devirde, yaşamlarımızı sadeleştirmektir.

İç huzuru buradan gelecektir. Bu şekilde, ruhla ilgili gerçekleri ve sadece ruhsal gerçeğin sunabileceği bilgiyi aramak için daha fazla zamanınız olacaktır ve ancak bu bilgiler ölümle yüzleşmenizde size yardım edebilir.

Üzülerek söylüyorum ki, bu, çok az insanın yaptığı bir şey. Belki kendimize şimdi şu soruyu sormalıyız: "Hayatımda gerçekten ne başardım?" Buraya kadar amacım yaşamla ve ölümle ilgili gerçekleri ne kadar anladığımızı ortaya koymaktı. Dostum Kenneth Ring'in ve konuyla ilgili diğer kişilerin kitapları ve ölümün eşiğinden dönenlerle yapılan çalışmalarla ilgili raporlardan esinlendim. Ölümcül kazalardan kurtulan dikkati çekecek kadar çok sayıda insan veya ölümün eşiğinden dönüş deneyimini yaşayan kişiler "yaşamın panoramik yeniden gözden geçirilişi" deneyimini anlatıyor-

lar. Esrarengiz derecede bir canlılıkla ve doğrulukla yaşamlarındaki olayları yeniden yaşıyorlar. Bazen kendi hareketlerinin diğerleri üzerinde yarattığı etkileri ve duyguları bile deneyimliyorlar. Bir adam Kenneth Ring'e deneyimini şöyle anlatıyor:

> *Her insanın dünyaya anlamak ve öğrenmek için gönderilmiş olduğunu öğrendim. Örneğin daha fazla sevgi paylaşımı, birbirine karşı daha sevecen olmak. En önemli şeyin insan ilişkileri ve sevgi olduğu, maddi şeyler olmadığını keşfetmek. Ve o anda düşünüyor olmasanız bile, hayatınızda yaptığınız her şeyin tek tek kaydedildiğini ve daha sonra tekrar karşınıza çıkacağını anlamak.*[4]

Bazen yaşamın yeniden gözden geçirilmesi deneyimi parlak bir görüntüyle, "ışığın bir parçası olmak" ile birlikte deneyimlenir. Bir çok anlatımdan edinilen bilgiye göre, " ışık olmak" deneyiminin sonucunda yaşamdaki tek önemli amacın "diğer insanları sevmeyi öğrenmek ve bilgi edinmek" olduğu açıkça görülüyor.

Bir kişinin Raymond Moody'ye naklettiğine göre: "Işık belirdiğinde, bana ilk söylediği, 'Yaşamınla ilgili olarak bana gösterebileceğin ne yaptın?' veya bu anlama gelen bir şeydi... Ve o, tüm bu süre boyunca sevginin öneminin, ısrarla üstünde durdu... Bilgi ile ilgili konularla da çok ilgili görünüyordu..."[5] Başka bir adamın Kenneth Ring'e anlattığına göre: "Bana kelimeler olmaksızın, tümüyle zihinsel bir bağlantıyla, ileri götürmek veya iyilik etmek adına insan nesli için ne yaptığım, neler başardığım soruldu"[6]

4. Kenneth Ring, Healing Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience (New York: Quill, 1985), 169.
5. Raymond Moody, Jr., M.D., Life After Life (New York: Bantam, 1976), 65-67.
6. Ring, Heading Towards Omega, 67.

Yaşamımız boyunca yaptığımız şeyler ölürken kim olduğumuzu belirler. Ve her şey, kesinlikle her şey hesaba katılır.

SONBAHAR BULUTLARI

Nepal'deki manastırında, ustamın yaşayan en yaşlı öğrencisi, büyük usta Dilgo Khyentse Rinpoche, bir dersinin sonuna gelmişti. Kendisi zamanımızın en önde gelen ustalarından biri ve Dalai Lama'nın öğretmeniydi. Birçok usta onu, bilgelik ve şefkatin sonsuz kaynağı olarak görürdü. Hepimiz, bilgin, şair ve mistik olan ve yaşamının yirmi iki yılını inzivada geçirmiş olan bu nazik ve bilge adama saygıyla baktık. O ise bir an duraksadı ve uzaklara daldı:

"Şu anda yetmiş sekiz yaşındayım ve yaşamım boyunca çok şey gördüm. Birçok genç insan öldü, yaşıtım olan birçok insan öldü, birçok yaşlı insan öldü. Yükseklerde olan birçok insan aşağılara düştü. Birçok fakir insan zengin oldu. Birçok ülke değişim geçirdi. Birçok felaket ve trajedi yaşandı, birçok savaş ve bela atlatıldı, tüm dünyada birçok korkunç yıkım oldu. Ama yine de tüm bu değişimler bir rüyadan daha gerçek değil. Derinlemesine baktığınızda anlayacaksınız ki, sürekli ve değişmez olan hiçbir şey yoktur; bedeninizdeki en küçük bir saç teli bile. Ve bu bir kuram değildir, kendi gözlerinizle görebileceğiniz ve anlayabileceğiniz bir gerçektir."

Kendime sık sık sorarım: "Neden her şey değişiyor?" Ve her zaman tek bir yanıt beliriyor: Çünkü hayat budur. Hiçbir şeyin, kesinlikle hiçbir şeyin kalıcı bir karakteri yoktur. Buda şöyle der:

Varlığımız sonbahar bulutları kadar süreksizdir.
Yaratılmış olanların doğumunu ve ölümünü izlemek,

bir dansın devinimlerini seyretmek gibidir.
Bir yaşam süreci, gökyüzündeki bir şimşek
çakması kadardır,
Bir dağın dik yamacından akan sel suyu gibidir.

Ölümle yüzleşmekte çektiğimiz sıkıntının ve hissettiğimiz kederin en önemli nedenlerinden biri süreksizlik gerçeğini görmezden gelmemizdir. Her şeyin olduğu gibi devam etmesini ümitsizce istediğimiz için her şeyin aynı kalacağına inanmak zorundayız. Ama bu yalan bir inanış. Ve sık sık keşfettiğimiz gibi inanışın gerçeklerle pek bir ilgisi yoktur. Bu yalan inanış, bizi yanlış bilgilendirmesiyle, düşünceleri ve tahminleri ile, yaşamlarımızı üzerine inşa ettiğimiz sarsak bir temel. Gerçek ne kadar sıklıkla ortaya çıkarsa çıksın, biz ümitsizce bir cesaretle bahanemizi sürdürebilmek için denemeye devam etmeyi seçiyoruz.

Değişiklik, zihinlerimizde her zaman kayıp ve acı çekmeyle eşit olarak algılanıyor. Ve değişiklikler olduğu zaman, kendimizi olabildiğince uyuşturmaya çalışıyoruz. İnatla ve sorgusuz sualsiz, sürekliliğin güvenlik sağladığını ama buna karşılık süreksizliğin sağlamadığını farzediyoruz. Aslında süreksizlik yaşamımızda karşılaştığımız kimi insanlar gibidir: ilk bakışta bize zor ve rahatsız edici gibi görünen, fakat daha derin bir tanışıklıkta, tahmin ettiğimizden çok daha arkadaş canlısı ve güvenilir.

Bunun üzerinde düşünün: Süreksizliğin farkındalığı, paradoksal olarak tutunabileceğimiz, belki de bizim dayanıklı ve sürekli olarak sahip olduğumuz tek şeydir. Etrafımızdaki her şey ne kadar değişse ve yıkılsa da o devam eder. Yıkıcı bir duygusal kriz yaşadığımızı düşünelim... tüm yaşamımız parçalara ayrılıyormuş gibi görünür... eşimiz ansızın ve uyarısız bizi terkeder. Dünya hâlâ oradadır, gökyüzü hâlâ ora-

dadır. Elbette dünya bile zaman zaman titrer ve sallanır, sadece bize hiçbir şeyin kesin olmadığını anımsatmak için...

Buda bile öldü. Onun ölümü deneyimsiz, saf, tembel ve halinden hoşnut kişileri sarsan, ölümün kaçışı olmayan bir yaşam gerçeği olduğu yolunda bizi uyandıran bir öğretiydi. Ölümü yaklaşırken Buda şöyle söyledi:

Tüm ayak izleri içinde,
En muhteşemi filinki;
Anımsanan tüm meditasyonlar içinde,
En muhteşemi ölümünki.[7]

Ne zaman bakış açımızı kaybetsek veya tembelliğin ağına düşsek, ölümü ve süreksizliği düşünmek sarsılarak gerçeğe dönmemizi sağlar:

Doğan her canlı ölecek,
Toplanan her şey dağılacak,
Çoğalan her şey tükenecek,
Yapılan her şey yıkılacak,
Ve yüksekte olan aşağı indirilecek.

Bilim adamlarının da bize söylediği gibi tüm evren, değişim, aktivite ve süreçten başka bir şey değildir; her şeyin zemini olan şey, değişimin bütünlüğüdür:

Her atomaltı etkileşim süreci, orijinal taneciğin yok oluşu ve yeni atomaltı taneciğin oluşumundan ibarettir. Atomaltı dünyası yaratılış ve yok oluşun sürekli dansıdır, kütle enerjiye, enerji kütleye dönüşür. Geçici formlar kısa süre için varolup sonra yokolurlar ve asla sona ermeyen, her zaman yeni yaratılmış bir gerçek yaratırlar.[8]

7. Mahaparinirvana Sutra'dan.
8. Gary Zukav, The Dancing Wu Li Masters (New York: Bantam, 1980), 197.

Yaşamımız bu geçici formların dansı değil de nedir? Her şey her zaman değişmiyor mu? Parktaki ağaçların yaprakları, bu kitabı okurken odanızdaki ışık, mevsimler, hava durumu, gün içindeki zaman dilimleri, caddede yanınızdan geçen insanlar. Ya biz? Geçmişte yaptığımız her şey şu anda bize bir rüya gibi gelmiyor mu? Birlikte büyüdüğümüz arkadaşlarımız, çocukluk anıları, bir zamanlar içten bir tutkuyla inandığımız düşüncelerimiz: hepsini geride bıraktık. Şimdi, şu anda bu kitabı okumak size canlı bir gerçek gibi görünüyor. Bu sayfa bile yakında bir anıdan başka bir şey olmayacak.

Bedenimizdeki hücreler ölüyor, beynimizdeki sinir hücreleri bozuluyor, ruh halimize bağlı olarak yüzümüzdeki mimikler bile devamlı değişiyor. Temel karakterimiz sadece bir "zihin akışı", daha fazlası değil. Bugün kendimizi iyi hissediyoruz, çünkü her şey iyi ve istediğimiz gibi gidiyor; yarın ise tam tersini hissediyoruz. Peki o iyi hisler nereye gitti? Şartlar değiştiğinde yeni etkilere teslim oluyoruz: Bizler süreksiziz, etkiler süreksiz ve çevremizde kesintisiz, sürekli hiçbir şey yok.

Düşüncelerimizden ve duygularımızdan daha tahmin edilemez ne olabilir: bir dakika sonra ne düşüneceğiniz ya da ne hissedeceğiniz hakkında herhangi bir düşünceniz var mı? Zihnimiz aslında bir rüya kadar boş, geçici ve süreksiz. Herhangi bir düşünceye şöyle bir bakın: Gelir, bir süre kalır ve gider. Geçmiş geçmişte kalmıştır, gelecek ise henüz yaşanmadı, şu andaki düşüncemiz bile, biz onu deneyimlerken geçmişe ait olur.

Gerçekten sahip olduğumuz tek şey 'şimdi'dir.

Bazen bu konuda ders verirken, biri gelir ve bana şöyle söyler: "Tüm bunlar apaçık belli! Hepsini zaten biliyorum.

Bana yeni bir şey söyleyin." Ona şöyle yanıt veririm: "Süreksizlik gerçeğinin tam olarak farkında mısın, bu gerçeği tümüyle anladın mı? Onu her düşüncenle, her nefes alışınla, hayatını değiştiren yaptığın her hareketle bütünleştirebiliyor musun? Kendine şu iki soruyu sor: Herkes ve her şey gibi ölmekte olduğumu her dakika anımsıyor ve tüm yaratılmışlara her zaman şefkatle davranabiliyor muyum? Ölüm ve süreksizlik hakkındaki anlayışım öyle kuvvetli ve kaçınılmaz ki her ânımı aydınlanma arayışına adayabiliyor muyum? Eğer bu iki soruya da 'evet' yanıtını verebiliyorsan, o zaman gerçekten süreksizliği anlamışsın demektir."

ÜÇ

Düşünce ve Değişim

Tibet'teki çocukluğum sırasında, Buda'nın yaşadığı zamanda yaşama şansına sahip olmuş Krisha Gotami adında genç bir kadına ait bir hikaye duymuştum. Bu kadının ilk çocuğu yaklaşık bir yaşındayken hastalanmış ve ölmüştü. Krisha Gotami bedbaht bir halde sıkıca kavradığı küçük bedenle caddelerde dolaşıp, rastladığı insanlara çocuğunu yaşama döndürecek bir ilaç için yalvarıyordu. Bazıları onu görmezden geldi, bazıları güldü, kimi onun deli olduğunu düşündü, ama en sonunda karşılaştığı bilge bir adam ona dünyada mucize yaratacak tek kişinin, yani aradığı insanın Buda olduğunu söyledi.

Böylece Krisha, Gotami Buda'yı görmeye gitti, çocuğunun bedenini onun ayaklarının dibine bıraktı ve hikayesini anlattı. Buda sonsuz bir şefkatle kadını dinledi. Sonra nazikçe, "derdine şifa olacak sadece bir yol var. Şehre git ve bana içinde hiç kimsenin ölmediği bir evden hardal tohumu getir," dedi.

Krisha Gotami sevinçle, bir an önce şehre ulaşmak üzere yola çıktı. Gördüğü ilk evin önünde durup seslendi:

"İçinde şimdiye dek kimsenin ölmediği bir evden hardal tohumu almak üzere Buda tarafından görevlendirildim."

Kendisine "Bu evde şimdiye dek birçok insan öldü," yanıtı verildi. Krisha yandaki eve gitti, onlar da "Ailemizde sayılamayacak kadar çok ölüm yaşandı," dediler. Oradan üçüncü ve dördüncü eve gitti ve sonunda tüm şehri dolaştıktan sonra Buda'nın şartını yerine getiremeyeceğini anladı.

Çocuğunun bedenini cenaze evine bırakıp onunla son kez vedalaştıktan sonra Buda'nın yanına döndü. Buda "Hardal tohumunu getirdin mi?" diye sordu.

Krisha "Hayır," diye yanıtladı. "Bana öğretmeye çalıştığın dersi anlamaya başlıyorum. Kederim beni körleştirmişti ve ölüm yüzünden sadece kendimin acı çektiğini düşünüyordum."

"Neden geri döndün?" diye sordu Buda.

"Bana gerçeği öğretmeni istemek için," diye yanıtladı Krisha Gotami, "ölüm nedir, ölümün arkasında ve onun da ötesinde ne yatıyor, içimde ölmeyecek olan herhangi bir şey var mı?"

Buda ona öğretmeye başladı: "Yaşam ve ölümle ilgili gerçeği öğrenmek istiyorsan, sürekli olarak şunu düşünmelisin: Evrende asla değişmeyecek sadece bir kural vardır: o da her şeyin değiştiği, her şeyin süreksiz olduğudur. Çocuğunun ölümü gerçeği görmene yardım etti, içinde bulunduğumuz diyar -samsara- dayanılmaz bir acı okyanusudur. Samsara'nın doğum ve ölümden oluşan, aralıksız dönüşünden kurtulmanın bir yolu, sadece bir tek yolu var ki, o da özgürleşmeye giden yoldur. Çünkü şimdi acı seni öğrenmeye hazır hale getirdi ve kalbin gerçeğe açılıyor, bunu sana göstereceğim."

Krisha, Gotami Buda'nın ayaklarının dibine çömeldi ve hayatının geri kalan kısmında Buda'yı takip etti. Söylenildiğine göre, yaşamının sonuna doğru aydınlanmaya ulaştı.

ÖLÜMÜ KABULLENMEK

Krisha Gotami'nin hikayesi bize tekrar tekrar, dikkatle gözlemleyebileceğimiz bir şey gösteriyor: Ölümle yakın bir karşılaşma, gerçek bir uyanış ve yaşama karşı tüm yaklaşımımızı değiştirecek bir anlayış getirebilir.

Örneğin ölümün eşiğinden dönme deneyimini ele alalım. Bu deneyimin belki de en önemli getirilerinden biri, deneyimin bunu yaşayan insanların yaşamını nasıl değiştirdiğidir. Araştırmacılar şaşılacak kadar çok sayıda yan etki ve değişime dikkat çekiyorlar: ölüm hakkında daha az korku ve ölümü daha derinden bir kabulleniş; diğer insanlara yardım etme isteğinin artması; sevginin önemi hakkında genişleyen görüş; maddiyata yönelik eğilimlerdeki azalış; ruhsal yönde ve yaşamın ruhsal anlamı hakkında çoğalan inanç; ve elbette, ahirete inanç konusunda büyüyen açıklık. Bir adamın Kenneth Ring'e söylediğine göre:

> *Kaybolmuş ve amaçsızca gezinen, hayatta maddi zenginlikten başka amacı olmayan bir adamdan, derin bir motivasyonu, yaşamda bir amacı, kesin bir yönü ve yaşamın sonunda bir ödül olduğuna kesinlikle çok güçlü bir inancı olan bir insan haline geldim. Maddi zenginliğe olan ilgim ve sahip olma hırsım, yerini ruhsal anlayışa susamışlık ve dünyadaki şartların iyileştirilmesi isteğine bıraktı.*[1]

1. Kenneth Ring, Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience (New York: Quill, 1985), 99.

Bir kadının, ölümün eşiğinden dönen kişilerle çalışmalar yapan Britanyalı araştırmacı Margot Grey'e anlattıkları ise şöyle:

Yavaş yavaş hissetmeye başladığım şeyler çoğalan bir sevgi hissi, sevgiyi ifade etme yeteneği, kendim hakkında en küçük ve en önemsiz detaylardan bile neşe ve keyif çıkartabilme yeteneğiydi... Hasta ve ölümle yüzyüze olan insanlara karşı çok derin bir şefkat hissettim ve onların bir şekilde, ölüm sürecinin kişinin yaşamının genişlemesinden başka bir şey olmadığının farkına varmalarını arzu ettim.[2]

Ciddi hastalıklar gibi yaşamı tehdit eden krizlerin, yaklaşık aynı derinlikte değişimler ürettiğini hepimiz biliyoruz. Kanserden ölmekte olan Dr. Freda Naylor'un cesaretle tuttuğu günlüğüne yazdıkları:

Asla yaşayamayacağımı düşündüğüm deneyimler yaşadım ve bunun için kansere teşekkür borçluyum. Ölümlülüğümü kabul etmekteki yumuşak başlılık, içimin derinliklerindeki sürekli olarak beni şaşırtan güç hakkındaki bilgi ve keşfettiğim zaman şaşkınlıkla kalakalmama neden olan kendi hakkımda bir sürü şey, ki bunlar kendi değerimi yeniden taktir etmemi ve ilerlememi sağladı.[3]

Bu yeni bulduğumuz yumuşak başlılık ve açıklıkla gerçekten "yeniden kıymetimizi taktir edip, ileri gidebilirsek" ve kendi ölümümüzü gerçekten kabul edebilirsek kendimizi ruhsal öğretilere ve ruhsal uygulamaya çok daha açık ve alıcı bir halde bulabiliriz. Ve bu alıcı hale geliş bizi başka bir muhteşem olasılığa daha açabilir: Gerçek iyileşmeye.

2. Margot Grey, Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience. (Londra: Arkana, 1985), 97.
3. Dr. R. G. Owens ve Freda Naylor, G.P., Living While Dying (Wellingborough, İngiltere: Thorsons, 1987), 59.

1976 yılında New York'ta Dudjom Rinpoche'yi görmeye gelen orta yaşlı bir Amerikalı hanım anımsıyorum. Bu hanımın Budizm'e karşı özel bir ilgisi yoktu, fakat şehirde büyük bir usta olduğunu duymuştu. Çok hastaydı ve hissettiği ümitsizlik nedeniyle her şeyi denemeye, Tibet'li bir ustayı görmeye gelmeye bile hazırdı! Bu görüşme sırasında ben, Dudjom Rinpoche'nin çevirmeniydim.

Hanım odadan içeri girdi ve Dudjom Rinpoche'nin önüne oturdu. Hastalığı nedeniyle içinde bulunduğu şartlar ve Dudjom Rinpoche'nin varlığından o kadar etkilenmişti ki, gözyaşlarına boğuldu. Ağzından "Doktorum ancak birkaç ay daha yaşayabileceğimi söyledi. Bana yardım edebilir misiniz? Ölüyorum," sözcükleri çıktı.

Kadının şaşkın bakışları altında Dudjom Rinpoche nazik ama şefkat dolu bir biçimde gülümsemeye başladı. Sonra yavaşça şöyle dedi: "Biliyorsunuz, hepimiz ölüyoruz. Bu sadece bir zaman meselesi. Bazılarımız diğerlerine oranla daha erken ölüyorlar sadece." Bu birkaç kısa cümleyle hanımın, olası ölümünün tek olmadığını anlamasına ve ölümün evrenselliğini görmesine yardım etti. Bu konuşma hasta kadının sinirlerini yatıştırdı. Sonra Dudjom Rinpoche ölüm süreci ve ölümün kabullenilmesi hakkında bilgi vermeye başladı. Daha sonra da ölümün içinde saklı olan ümit hakkında açıklamalar yaptı. Sonunda kadına bir şifa uygulaması öğretti ve hasta hanım bunu gayretle, şevkle uyguladı.

Bu hanım sadece ölümü kabullenmekle kalmayıp kendisine verilen uygulamayı tam bir kendini adamışlıkla yaptı ve iyileşti. Ölümcül hastalıklara yakalanıp, kendilerine birkaç ay ömür biçilen insanlara ilişkin buna benzer birçok olay duydum. Bu insanlar yalnız başlarına kalıp, ruhsal uygulamalar yaparak kendileriyle ve ölümle tam anlamıyla yüzleş-

tikleri zaman şifa buldular. Bu, bize ne anlatıyor? Ölümü kabullenip, yaşama bakışımızı değiştirdiğimizde ve yaşam ile ölüm arasındaki o gerçek bağlantıyı keşfettiğimizde, iyileşme olasılığı dramatik bir şekilde ortaya çıkabilir.

Tibetli Budistler kanser ve benzeri hastalıkların, bize varlığımızın ruhsal gereksinimlerimiz gibi daha derin boyutlarını ihmal etmememizi anımsatmak için, bir uyarı olduğuna inanırlar.[4] Eğer bu uyarıyı dikkate alırsak ve yaşamlarımızın yönünü kökten bir şekilde değiştirirsek, sadece bedenimiz için değil tüm varlığımız için çok yüksek bir iyileşme umudu vardır.

KALBİN DERİNLERİNDEKİ DEĞİŞİM

Krisha Gotami'nin yaptığı gibi süreksizlik üzerine derinlemesine düşünmek, bizi kalbimizin en derinlerindeki gerçeğe götürür; bu gerçek çağdaş usta Nyoshul Khenpo'nun şiirinin aşağıdaki kıtasında güçlü ve çok açık olarak ifade edilmiştir:

Her şeyin doğası aldatıcı ve geçicidir,
İkici bakış açısıyla bakan kişiler acı çekmeyi
mutluluk olarak kabul ederler;
Balı bir jiletin ucundan yalayanlar gibi.
Maddi gerçekliğe sıkı sıkıya tutunanlar
ne kadar da acınacak haldeler:
Dikkatinizi içinize çevirin, benim gönül dostlarım.[5]

4. Tibet'in kendi geleneksel tip sistemi ve hastalıklara kendi yaklaşımları bulunmaktadır. Tibetli doktorlar, yalnızca ilaçla tedavi etmenin çok zor olduğu bazı hastalıklardan bahsetmekte ve bu tıbbi anlamda iyileşme için ruhsal çalışmaları önermektedirler. Bu çalışmaları uygulayan hastaların çoğu tümüyle iyileşmektedirler; en azından tedaviye daha iyi bir şekilde yanıt verdikleri görülmektedir.
5. Nyoshul Khen Rinpoche, Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience (Londra: Rigpa, 1987), 27.

Yine de dikkatlerimizi içimize çevirmek ne kadar zor olabilir! Eski alışkanlıkların ve oluşturduğumuz kalıpların yaşamımızı idare etmesine ne kadar da kolaylıkla izin veriyoruz. Nyoshul Khenpo'nun şiirinde belirttiği gibi, yarattığımız bu kalıplar acı çekmeyi beraberlerinde getirseler bile, teslim olmak bizde alışkanlık yarattığı için, onları neredeyse kaderci bir teslimiyetle kabul ediyoruz. Özgürlük idealimiz olabilir ama iş, alışkanlıklarımıza geldiğinde tam anlamıyla onların kölesi olmuş durumdayız.

Ama yine de derin düşünceler bize yavaş yavaş bilgeliği getirebilir. Yarattığımız ve kendini tekrarlayan kalıpların içine tekrar tekrar düştüğümüzü görmeye ve onlardan kurtulmayı çok arzu etmeye başlayabiliriz. Elbette onların içine tekrar tekrar düşebiliriz, ama yavaşça aralarından sıyrılıp değişmek de elimizdedir. Aşağıdaki şiir bize bütün bunları anlatıyor. İsmi "Beş Bölümde Yaşam Öyküm"[6]

1) Caddede yürüyordum.
Yolun ortasında derin bir çukur varmış.
İçine düştüm.
Kayboluverdim... Umutsuzum.
Ama bu benim hatam değil.
Buradan çıkacak bir yol bulmam sonsuza dek sürdü.

2) Aynı caddede yeniden yürümeye başladım.
Yolun kenarında derin bir çukur varmış.
Sanırım onu görmedim.
Ve yeniden içine düştüm.
İnanamıyorum, gene aynı yerdeyim.
Ama bu benim hatam değil.
Çukurdan çıkacak bir yol bulmam uzun bir zamanımı aldı.

6. Portia Nelson tarafından, Dr. Charles L. Whitfield'in, Healing the Child Within (Orlando, FL: Health Communication, 1989) adlı kitabından alıntı.

3) Aynı caddede yürümeye başladım.
Yolun kenarında bir çukur vardı.
Bu kez onu gördüm.
Ama gene içine düştüm...
Benimki bir alışkanlık.
Gözlerim faltaşı gibi açık.
Nerede olduğumu biliyorum.
Bu benim hatam.
Bu kez hemen dışarı çıktım.

4) Aynı caddede yürümeye başladım.
Yolun kenarında derin bir çukur vardı;
Çevresinden dolandım.

5) Ve başka bir caddede yürümeye başladım.

Ölüm üzerinde düşünmenin amacı kalbinizin derinliklerinde gerçek bir değişim yaratmak ve "kaldırımdaki çukur"dan kaçınmayı ve "başka bir caddede nasıl yürüneceği"ni öğrenmeye başlamaktır. Bu, genellikle belli bir süreyi inzivada geçirmeyi ve derin düşüncelere dalmayı gerektirir, çünkü sadece böyle yapılırsa gözlerimiz gerçeğe açılabilir ve yaşamlarımızla ne yaptığımızı anlayabiliriz.

Ölüme bakmak korkutucu ya da hastalıklı olmak zorunda değildir. Neden kendimizi gerçekten açık, gerginlikten kurtulmuş ve rahatlamış hissederken yatağımıza uzandığımızda ya da tatildeyken veya özellikle sevdiğimiz bir müziği dinlerken ölüm üzerine düşünmeyelim? Neden mutlu, sağlıklı, güvenli ve kendimizi tam anlamıyla iyi hissettiğimizde bunu düşünmeyelim? Doğal olarak iç gözlem yaptığınızda özel anlar olduğuna dikkat etmediniz mi? Bu anlarla nazikçe çalışın, bu anlar güçlü deneyimler yaşayabileceğiniz zamanlardır ve bu deneyimden sonra tüm dünya görüşünüz

kısa sürede değişebilir. Bunlar öyle anlardır ki, eski inanışlar çöker ve kendinizi değişim geçirmiş olarak bulursunuz.

Ölüm üzerinde derin düşünüş size derinleşen bir his olarak "vazgeçiş"i getirir, Tibet dilinde bunun anlamı *ngé jung*'dur. *Ngé*'nin anlamı "gerçekten" veya "kesinlikle" ve *jung*'un anlamı "çıkmak", "meydana çıkmak" veya "doğmak"tır. Ölüm üzerine sık sık ve derin düşünmenin getirisi, genellikle eski alışkanlıklarınızdan tiksinti duymaya başlamak ve kendinizi "yeniden doğmuş" olarak bulmaktır. Kendinizi onlardan kurtulmaya gitgide daha hazır hissedeceksiniz ve en sonunda bu alışkanlıklardan kolayca, ustaların "tereyağından kıl çeker gibi" diye tanımladığı şekilde kurtulacaksınız.

Bu vazgeçişte hem üzüntü hem keyif bulacaksınız: Üzüntü, çünkü eski günlerinizin yararsızlığını göreceksiniz ama keyif de alacaksınız, çünkü eski alışkanlıklarınızın gitmesine izin verdiğiniz zaman önünüzde çok daha büyük bir vizyon açılmaya başlayacak. Bu, sıradan bir keyif değildir. Bu öyle bir duygudur ki, yeni ve engin bir gücü doğurur, alışkanlıklarınıza mahkum olmadığınızı anlamanın getirdiği kalıcı esinlenmeyi ve güven duygusunu deneyimlersiniz, gerçekten onlardan kurtulabileceğinizi farketmekten, değişebileceğinizi ve giderek daha çok özgürleşeceğinizi anlamaktan doğan bir keyiftir.

ÖLÜMÜN KALP ATIŞI

Eğer sadece bir tek kez başımıza gelseydi ölümü gerçekten tanımak için şansımız olmazdı. Fakat çok şükür ki, yaşam, doğum ve ölümün sürekli dansından, yani değişimin dansından başka bir şey değildir. Ne zaman bir dağ akarsuyunun ya da sahili döven dalgaların sesini duysam veya kendi kalp

atışımı dinlesem süreksizliğin sesini duyarım. Bu değişimler, bu küçük ölümler, ölümle aramızdaki canlı bağlantılarımızdır. Bunlar, bize sıkıca tutunduğumuz ne varsa gitmesine izin vermemiz gerektiğini anımsatan ölümün nabız atışıdır, ölümün kalp atışıdır. Öyleyse bu değişimlerle birlikte çalışmaya şimdi, yaşarken başlayalım: Bu, ölüme hazırlanmak için seçilmesi gereken gerçek yoldur. Yaşam acı, keder ve zorluklarla dolu olabilir, aslında bu zorlukların hepsi ölümü duygusal olarak kabul etmemiz için bize sunulmuş fırsatlardır. İşte ancak o zaman sürekli olduğuna inandığımız şeylerin, değişim yoluyla öğrenme olasılığını ortadan kaldırdığını anlarız.

Eğer bu olasılığı dışarıda bırakırsak, kapalı ve açgözlü hale geliriz. Açgözlülük bütün sorunlarımızın kaynağıdır. Süreksizliğin anlamının acı ve keder olduğunu düşündüğümüz sürece, sahip olduğumuz şeyleri ümitsizce elimizde tutmaya çalışıyoruz; her şey değişse bile. Elimizdekileri kaybetmekten ödümüz patlıyor, aslında yaşamayı öğrenmenin anlamı, bırakmayı öğrenmek olduğu sürece yaşamaktan ödümüz patlıyor. Ve bu, bizim elimizdekileri tutmaya çabalamamızın trajik ve ironik tarafı: Bu sadece olanaksız değil, ayrıca bize kaçınmak için çok çabaladığımız acıyı da beraberinde getiriyor.

Hırslı olmak, kendi içinde kötü bir şey olmayabilir; mutlu olmak isteği kötü bir şey değildir, fakat bizim sıkı sıkıya tutmaya çalıştığımız şeyin doğasında tutulabilir ve kavranabilir olmak yoktur. Tibetlilerin dediği gibi, "Aynı kirli elleri aynı akarsuda iki kez yıkayamazsın" ve, "Bir avuç kumu ne kadar sıkarsan sık, onun içindeki yağı asla çıkaramazsın."

Süreksizliği gerçekten, kalpten anlamak giderek açgözlülük fikrinden özgürleşme olgusunu da beraberinde getirir, bizim yanlış ve yıkıcı süreklilik görüşümüzden, kendimizi

güvenlikte hissetmek adına üzerine her şeyi inşa ettiğimiz yanlış tutkudan kurtulmamızı sağlar. Kavranılamayanı tutmaya çalışırken hissettiğimiz bütün bu kalp ağrısının gereksizliğini içimizin en derinlerinde hissederiz. Başlangıçta bunu kabul etmek çok acı verici olabilir, çünkü bize çok yabancı bir his gibi gelebilir. Ama bunun üzerinde düşünmeye devam ettiğimizde, kalplerimizde ve zihinlerimizde giderek artan değişimler olmaya başlar. Şeylerin gitmesine izin vermek daha doğal gelmeye başlar ve giderek daha da kolaylaşır. Tüm akılsızlıklarımızın bu yolla yok olması uzun zaman alabilir, ama bu konu üzerinde daha çok düşündükçe kendimize onların gitmelerine izin vermek konusunda daha olumlu bir bakış açısı geliştiririz; işte o zaman her şeye bakışımızda bir değişim gerçekleşir.

Süreksizlik üzerine sadece derinlemesine düşünmek yeterli değildir: Bunu yaşamınıza yansıtmak zorundasınız. Tıbbi çalışmalar nasıl hem kuram hem uygulama gerektiriyorsa, yaşam da öyledir ve bu konunun uygulaması da burada, şimdi, değişimin laboratuarında yapılmalıdır. Değişim meydana geldiği zaman yeni bir anlayışla ona bakmayı öğreniriz, değişimler eskiden nasıl oluyorlarsa yine aynı şekilde olmaya devam ettikleri halde bizim içimizdeki bir şey değişmiştir. Olayın tamamı daha kolay kabullenilir, daha az keskin ve daha az acı verici bir duruma gelecektir; içinden geçtiğimiz değişimlerin etkisi bile daha az sarsıcı olacaktır. Her başarılı değişimle, yaşama bakışımızın daha derin ve daha geniş hale gelmiş olduğunu anlamaya başlarız.

DEĞİŞİMLE BİRLİKTE ÇALIŞMAK

Haydi bir deneme yapalım. Elinize bir demir para alın. Bu paranın sıkı sıkıya tutmaya çalıştığınız şeyi simgelediğini

varsayın. Parayı sıca yumruk yaptığınız avucunuzun içinde tutun ve elinizi avucunuz yere bakacak şekilde ileriye doğru uzatın. Şimdi, eğer yumruk yaptığınız avucunuzu yavaşça aralarsanız, sıkı sıkıya tuttuğunuz şey düşecektir. Bu nedenle onu sıkıca tutuyorsunuz.

Ama bir başka olasılık daha var: Onu bırakabilir ama yine de onu tutabilirsiniz. Kolunuz ileriye doğru uzanmış halde iken, elinizi avuç içiniz yukarıya bakacak şekilde döndürün. Yumruğunuzu açın, para açık olan avucunuzun içinde hâlâ duruyor olacaktır. Gitmesine izin verdiniz. Ama para ve onun etrafındaki tüm alan hâlâ avucunuzun içinde, sizinle birlikte.

Öyleyse süreksizliği kabulleneceğimiz ve bu arada yaşamdan hâlâ tat alabileceğimiz bir yol var, hem de hırslı ve açgözlü olmamıza gerek olmadan.

Haydi şimdi de sık sık ilişkilerde yaşanan bir gerçek üzerinde düşünelim. Genellikle insanlar eşlerini kaybedeceklerini hissettikleri zaman aslında onları sevdiklerini anlarlar. O zaman da karşılarındaki insana daha da sıkıca yapışırlar. Fakat kaybetmekte olduğunu düşünen taraf daha sıkı kavramaya çalıştıkça, karşıdaki insan onlardan daha çok kaçar hale gelir ve ilişki de giderek kırılganlaşır.

Mutlu olmayı hepimiz isteriz fakat onu elde etmeye çalışma yolumuz o kadar beceriksiz ve ustalıktan uzak ki, bu yol sadece bize daha fazla keder getirir. Genellikle mutluluğumuzu sağlayacak o şeyi sıkı sıkıya kavramak zorunda olduğumuzu zannederiz. Kendimize şöyle sorarız: Eğer o şeye sahip değilsem herhangi başka bir şeyden nasıl zevk alabilirim ki? Bağımlılık ne kadar da sıklıkla sevgi ile karıştırılıyor! İlişki gayet iyi giden bir ilişki olsa bile, sevgi bağımlı-

lık yüzünden zarar görür, bağımlılığın yarattığı güvensizlik hissi, sahip olma güdüsü ve gurur yüzünden... işte bu yüzden sevgi bittiğinde sevginin "armağanları" olan bağımlılığın yara izleriyle kalakalırsınız.

O zaman bu bağımlılığı nasıl yenmeye çalışabiliriz? Sadece onun süreksiz doğasını anlayarak bu kavrayış sayesinde onun pençesinden yavaşça kurtulabiliriz. Ustaların dile getirdiği, değişime karşı olması gereken yaklaşımı anlamaya başlarız: sanki biz gökyüzünün kendisiymişiz ve geçip gitmekte olan bulutlara bakıyormuşuz gibi veya cıva kadar özgürmüşüz gibi. Cıva bir yüzeye damladığında, doğası gereği dokunulmamış olarak kalmak ister ve asla tozla karışmaz. Ustaların öğütlerini izlemeye çalıştığımızda ve yavaşça bağımlılıktan kurtulmaya başladığımızda, içimizde büyük bir şefkat hissi açığa çıkmaya başlar. Kavramaya çalışmanın bulutları aralanıp parçalanmaya, gerçek şefkatli kalbimizin güneşi parlamaya başlar. İşte o zaman en derinlerimizde, William Blake'in aşağıdaki dizelerde dile getirdiği gibi bizi mutlu edecek gerçeği tatmaya başlarız:

Keyif almayı kendisine engelleyen kişi
Yaşamın kanatlarını yok eder;
Neşeyi, o akıp giderken öpen kişi
Sonsuzluğun gündoğuşunda yaşar.[7]

SAVAŞÇININ RUHU

Şeylerin gitmesine izin verdiğimiz taktirde elimizde hiçbir şey kalmayacağına inandırılmış olsak da yaşam bize tekrar tekrar bunun tersini gösterir: şeylerin gitmesine izin vermek gerçek özgürlüğe ulaşmanın tek yoludur.

7. Blake: Complete Writings, edited by Geoffrey Keynes (Oxford ve New York: OUP, 1972), 179.

Denizdeki dalgalar kıyıyı dövdüğünde, kayalar bundan gerçek bir zarar görmez, sadece zaman içinde aşınıp güzel şekiller alırlar, aynı şekilde karakterlerimizin sivri köşeleri de yaşadığımız değişimler sayesinde yumuşar. Nazik fakat sarsılmaz bir dinginlik içinde yaşamayı değişimler yoluyla öğrenebiliriz. Kendimize olan güvenimiz büyür, iyilik ve şefkat duyguları gittikçe artarak doğal bir şekilde içimizden dışarı ışımaya başlar ve bu durum çevremizdeki insanlara da keyif ve neşe verir. Her birimizin içinde olan bu iyilik, ölümü kalıcı kılar. Yaşamımızın tamamı bu güçlü iyilik duygusunun nasıl ortaya çıkarılacağı konusunu kapsayan bir ders, bu iyiliği tam anlamıyla kavramak için bir eğitim sürecidir.

Her zaman yaşamdaki kayıplar ve aldanmalar bize süreksizlik gerçeğini öğretir ve bizi gerçeğe biraz daha yaklaştırır. Çok yükseklerden düştüğünüzde, inebileceğiniz yer olasılığı sadece bir tanedir: yeryüzüne, gerçeğin zeminine inersiniz. Ve ruhsal çalışmalar yoluyla kazanılmış bir anlayışa sahipseniz, bu düşüş asla bir felaket değil, daha derinlerdeki bir sığınağı keşfetmektir.

Karşılaşılan zorluklar ve engeller, tam anlamıyla anlaşılır ve kullanılırlarsa, sıklıkla, beklenmedik bir güç kaynağına dönüşebilirler. Ustaların biyografilerinde sık sık, eğer onlar birtakım zorluklar ve engellerle karşılaşmamış olsalardı, bunların üstesinden gelebilmek için gerekli olan içsel güçlerini keşfedemeyeceklerini görürsünüz. Bu doğrudur, örneğin Tibet'in ünlü savaşçı kralı Gesar'ın maceraları Tibet edebiyatının en büyük destanlarıdır. Gesar'ın anlamı "boyun eğmez", kimsenin yıldıramayacağı kişidir. Gesar doğduğu andan itibaren, kötü yürekli amcası Trotung, onu öldürmek için her yolu denemiş. Ama her deneme Gesar'ı sadece daha da güçlü kılmaktan başka işe yaramamış. Aslında Tro-

tung'a çabalarından dolayı teşekkür etmek gerekir, çünkü Gesar bunların sonucunda daha güçlü ve büyük hale gelmiştir. Bu olay Tibet'te bir atasözünün doğmasına yol açmıştır: "Trotung tro ma tung na, Gesar ge mi sar," anlamı "eğer Trotung bu kadar kötü niyetli ve düzenbaz olmasaydı, Gesar asla bu kadar yükselemezdi"dir.

Tibetliler için Gesar sadece askeri bir savaşçı değil, aynı zamanda ruhsal bir savaşçıdır. Ruhsal savaşçı olmanın anlamı, doğuştan zeki, nazik ve korkusuz olabilmek için özel bir çeşit cesaret geliştirmektir. Ruhsal savaşçılar da korkabilirler ama onlar acı çekmeyi deneyimleyecek kadar cesurdurlar, birincil korkularını açıkça ortaya koyarlar, zorluklardan kaçmadan onlardan ders almayı bilirler. Chögyam Trungpa Rinpoche'nin söylediği gibi, bir savaşçı olmak için "güvenlik adına önemsiz şeylerle ilgili uğraşlarımızı, çok daha geniş bir bakış açısı, korkusuzluk, açıklık ve gerçek kahramanlıkla değiş tokuş edebiliriz..."[8] Bu çok daha geniş bakış açısının değişim yaratıcı alanına girmek için, değişim sırasında kendimizi evimizde hissetmeyi ve süreksizliği dostumuz haline getirmeyi öğrenmemiz gerekir.

SÜREKSİZLİĞİN MESAJI: ÖLÜMÜN İÇİNDE NE UMUT VAR

Süreksizliğe dikkatle ve derinlemesine bakmaya devam ettiğinizde onun başka bir mesajı daha olduğunu, başka bir yüzünün daha bulunduğunu, içinde gözlerinizi evrenin asıl doğasına açan çok büyük bir umut barındırdığını ve evrenle olan bu olağanüstü, özel ilişkimizi göreceksiniz.

8. Alexandra David-Neel ve Lama Yongden, The Superhuman Life of Gesar of Ling (Boston: Shambhala, 1987), Giriş.

Eğer her şey süreksizse, o zaman her şey bizim adlandırdığımız şekliyle "boş"tur ki, bunun anlamı, herhangi bir süreklilikten ve devamlılıktan yoksun bir varoluştur. Ve hiçbir şey, gerçek bağıntısı görüldüğünde ve anlaşıldığında, bağımsız değildir, aksine her şey diğer her şeyle birbirine bağlıdır. Buda, evreni sayılamayacak kadar çok sayıda parlak mücevherlerden örülmüş bir ağa benzetir, ayrıca her bir mücevherin de sayılamayacak kadar çok yüzeyi vardır. Her bir mücevher kendini ağın içindeki diğer tüm mücevherlerde yansıtır ve aslında her bir mücevher ağdaki diğerleriyle bir'dir.

Denizdeki bir dalgayı düşünün. Bir yönüyle bakıldığı zaman, dalganın bağımsız bir kimliği olduğu, bir başlayışı ve bir bitişi, yani bir doğumu ve bir ölümü olduğu düşünülür. Bir başka açıdan bakıldığında ise, dalganın kendisi gerçekten var değildir, o sadece suyun bir davranışıdır, herhangi ayrı bir kimlikten yoksundur, yani "boş"tur ve sadece sudur. O zaman dalga hakkında gerçekten düşündüğünüzde onun su ve rüzgarın oluşturduğu geçici bir varoluş olduğunu kavrarsınız ve varlığının, durmadan değişen bir dizi şartlara bağlı olduğunu anlarsınız. Ayrıca her bir dalganın diğer tüm dalgalarla bağlantılı olduğunu da farkedersiniz.

Gerçekten baktığınız zaman hiçbir şeyin kendisine ait, doğasından gelen bir varoluşu olmadığını görürsünüz, işte bu bağımsızlık eksikliği içindeki varoluşu "boşluk" olarak adlandırıyoruz. Bir ağacı düşünün. Bir ağacı düşündüğünüz zaman kesin olarak tanımlanmış bir objeyi düşünmeye eğilimlisinizdir ve belli bir seviyede -aynı dalga gibi- öyledir de. Ama ağaca daha yakından baktığınızda, onun bağımsız bir varlığı olmadığını önünde sonunda göreceksiniz. Bunun üzerinde derinlemesine düşündüğünüz zaman, ağacın, sonu evrene kadar uzanan bir ilişkiler ağının bir parçası olduğu-

nu farkedeceksiniz. Yapraklarının üzerine damlayan yağmur damlaları, dallarını sallayan rüzgar, onu besleyip güç veren toprak, bütün mevsimler ve havanın durumu, ayışığı, yıldızların ışığı ve güneş ışığı – bütün formlar bu ağacın bir parçasıdır. Ağaç üzerinde daha çok düşünmeye başladığınızda, evrendeki her şeyin ağaca ağaç olması için yardım ettiğini keşfedeceksiniz; öyle ki, ağaç bir an için bile diğer hiçbir şeyden ayrılamaz ve doğası her dakika ustalıkla değişmektedir. Şeylerin boş olduğunu söylemekteki amacımız buydu işte: onların bağımsız varoluşları bulunmadığını açıklamaktı.

Modern bilim bize bir dizi olağanüstü, karşılıklı ilişkili bir düzeni açıklar. Çevrebilimciler bilir ki, Amazon yağmur ormanlarında bir ağaç yanarsa, bu Paris'te yaşayan bir insanın soluduğu havayı bir biçimde değiştirir ve Yucatan'da bir kelebeğin kanatlarının titremesi Hebride Adaları'ndaki bir eğreltiotunun yaşamını etkiler. Biyologlar kişilik ve kimliği yaratan genlerin olağanüstü ve karmaşık dansını çözümlemeye başladılar; bu dansın kökleri çok eskilere dek uzanır ve her sözde "kimlik"in birçok farklı etkinin birleşmesiyle oluştuğunu ortaya koyar. Fizikçiler bize kuantum taneciğinin dünyasını tanıttılar ve bu dünya Buda'nın tanımladığı evrene açılan, parıldayan ağ'a inanılmaz derecede benzerlik gösteriyor. Tam da ağ'daki mücevherler gibi, bütün tanecikler kendi başlarına ve ayrıca diğer taneciklerin değişik kombinasyonları olarak varlıklarını sürdürüyorlar.

Öyleyse gerçekten kendimize baktığımızda, çevremizde değişmez, sürekli ve kalıcı olarak adlandırdığımız her ne varsa aslında onların bir rüyadan daha gerçek olmadıklarını anlarız. Buda şöyle der:

Her şeyi böyle bil:
Bir serap, bulutlardan oluşmuş bir kale,

Bir rüya, bir hayal,
Özü olmayan, fakat gözle görülür nitelikleri olan.

Her şeyi böyle bil:
Berrak bir göle aksi yansıyan
Parlak gökyüzündeki ay gibi...
Ve bu göle göre ay asla hareket etmez.

Her şeyi böyle bil:
Müzikten, seslerden ve ağlaşmadan
Meydana gelen bir yankı...
Ama yine de bu yankı bir melodi değildir.

Her şeyi böyle bil:
Atlarla, öküzlerle, atlı arabalar ve diğer şeylerle
İllüzyonlar yaratan bir sihirbaz gibi,
Hiçbir şey göründüğü gibi değildir.[9]

Gerçeğin bu rüya gibi niteliği bize hiçbir şekilde umutsuzluk vermemeli ve içimizde kötü duygular uyandırmamalıdır. Tam tersine bu durum içimizde sıcak bir neşe, sahip olduğumuzu bilmediğimiz yumuşak ve kuvvetli bir şefkat duygusu ve varolan her şeye ve her canlıya karşı artan bir cömertlik hissi yaşamamıza yol açabilir. Tibetli büyük aziz Milarepa şöyle der: "Boşluğu görmekte şefkat vardır." Boşluğu gerçekten ve derinlemesine düşündüğümüz zaman, kendimizin ve tüm varlıkların birbiriyle ilişkili olduğunu görürüz, o zaman dünya Buda'nın sözünü ettiği ağdaki parıldayan mücevherler gibi daha parlak, taze ve canlı bir ışıkla parıldamaya başlar. Artık daha fazla kendimizi korumak veya bir şeyleri yapar gibi görünmek zorunda olmayız ve Tibet'li bir ustanın aşağıda verdiği öğütleri yerine getirmek giderek daha da kolaylaşmaya başlar:

9. Ancient Futures: Learning from Ladakh, Helena Norbert-Hodge (Londra: Rider, 1991), 72.

Her zaman yaşamın ancak bir rüya kadar gerçek olan niteliklerinin farkında ol ve bağımlılığını ve nefret duygularını azalt. Her varlığa karşı iyi kalpli olmayı daha çok dene. Diğerleri sana karşı nasıl davranırsa davransın sen sevgi dolu ve şefkatli ol. Sana yapılanları bir rüya olarak görürsen yapılanlar seni o kadar üzemezler. Ustalık bu rüya sırasında iyi niyetini, olumlu bakış açını korumaktır. Asıl önemli nokta budur. Bu, gerçek ruhsallıktır.[10]

Gerçek ruhsallık ayrıca eğer biz her şey ve herkesle birbirimize bağlı isek, en küçük ve en önemsiz düşüncemizin, sözümüzün ve hareketimizin bütün evreni etkileyecek sonuçları olduğunun farkında olmaktır. Bir göle bir çakıl taşı fırlatın, suyun yüzeyinde dalgalanmalara neden olacaktır. Dalgacıklar birbirleriyle karışıp birleşerek yeni dalgalar yaratırlar. Her şey ayrılamaz derecede birbiriyle karışmış durumdadır: yaptığımız, söylediğimiz veya düşündüğümüz her şeyden sorumlu olduğumuz gerçeğinin farkına varırız. Aslında sadece kendimizden değil herkes ve her şeyden hatta evrenin tümünden sorumlu olduğumuzu anlarız. Dalai Lama şöyle der:

Bugünün birbirine oldukça bağlı olan dünyasında, bireyler ve uluslar artık daha fazla kendi sorunlarını kendi başlarına çözemezler. Birbirimize ihtiyacımız var. Bu nedenle evrensel bir sorumluluk duygusu geliştirmek zorundayız... Bu evrensel aileyi korumak ve beslemek, daha zayıf olanlara yardım etmek, hepimizin içinde yaşadığı çevreyi korumak ve dikkat etmek bizim ortak ve bireysel sorumluluğumuzdur.[11]

10. Chagdud Tulku Rinpoche, Life in Relationto Death (Cottage Grove, OR: Padma Publishing, 1987), 28
11. Kutsal Dalai Lama, A Policy of Kindness: An Anthology of Writtings by and about the Dalai Lama (Ithaca, NY: Snow Lion, 1990), 113-114.

DEĞİŞİMSİZLİK

Süreksizlik şu ana kadar birçok gerçeğini ortaya koydu, ama hâlâ ortaya çıkmayan son bir hazinesi daha var; o hazine içimizde henüz farkında olmadığımız, aklımıza gelmeyen ve tanımlayamadığımız şekilde yatmakta, ama yine de tümüyle bize ait.

Batılı şair Rainer Maria Rilke'nin söylediğine göre en derin korkularımız en derin hazinelerimizi savunan canavarlar gibidir.[12] Süreksizliğin içimizde uyandırdığı hiçbir şey gerçek değildir ve hiçbir şey kalıcı değildir korkusunun, en büyük ve yakın arkadaşımız olduğunu keşfetmeye başlarız, çünkü bizi şöyle sormaya iter: Eğer her şey ölüyorsa ve değişiyorsa, o zaman gerçek doğru nedir? Olayların dış görünüşlerinin ardında bir şey var mı, sınırsız ve son derece engin olan bir şey, değişimin dansının ve süreksizliğin içinde varolabileceği bir şey? Gerçekten güvenebileceğimiz, bizi ölüm olarak adlandırdığımız şeyden kurtarabilecek bir şey var mı?

Bu soruların zihnimizi çoklukla meşgul etmesine izin vermekle ve bu sorular üzerinde düşünmekle, kendimizi yavaş yavaş her şeye karşı bakış açımızda çok büyük bir değişim gerçekleştirirken buluruz. Derinlemesine sürekli düşünmeyle ve şeylerin gitmesine izin vermek konusunda uygulamalar yaparak, kendi içimizdeki "bir şey"i ortaya çıkarma noktasına geliriz ki, o şeyi adlandıramayız, tanımlayamayız veya kavramsallaştıramayız. O "bir şey"i ancak farketmeye başlarız, o bütün değişimlerin ve dünyadaki tüm ölümlerin ardında yatan şeydir. Süreklilik adına sabit fikirle sıkıca tutunmaya çalıştığımız kısır arzularımız ve zihin karıştırıcı düşüncelerimize olan mahkumiyetimiz dağılıp yok olmaya, gerilemeye başlar.

12. Letters to a Young Poet, Rainer Maria Rilke, tercüme Stephen Mitchell (New York: Vintage Books, 1986), 92.

Tüm bunlar olurken bir yandan da, daha sık olarak süreksizlik gerçeğinin ardında yatan geniş imâlar daha sık gözümüze çarpmaya başlar. Sanki bugüne dek sürdüğümüz yaşamı, bir uçağın içinde uçuyormuşuz ve koyu renkli bulutların arasından, çalkantılı bir havada geçiyormuşuz ve uçak aniden bu bulutların arasından yukarı doğru süzülerek, berrak, sonsuz gökyüzüne çıkmış gibi hissederiz. Özgürlüğün yeni rotasına doğru olan bu çıkıştan dolayı esinlenmiş ve canlanmış olarak içimizi dolduran derin bir barış, neşe ve güvenlik hissederiz ve içimizde giderek hiçbir şeyin yıkamayacağı, değiştiremeyeceği ve ölümsüz olan "bir şey"in varolduğuna "emin olma" duygusu gelişir. Milarepa şöyle yazar:

Ölümün dehşetiyle, kendimi dağlara attım –
Tekrar tekrar ölüm saatinin belirsizliği
üzerine meditasyon yaptım,
Ve zihnin ölümsüz, sonsuz doğasının kalesini ele geçirdim.
Şimdi ölümle ilgili tüm korkularım gerilerde kaldı, bitti.[13]

Daha sonra da içimizdeki, Milarepa'nın zihnin ölümsüz, sonsuz doğası olarak tanımladığı, sakin ve gökyüzüne benzer varoluşun gitgide daha fazla farkına varmaya başlarız. Ve bu yeni farkındalık canlı ve neredeyse sürekli olmaya başladığında, Upanishad'ların (eski Hint din kitaplarından biri) tanımladığı gibi "bilinç merkezinde başka yöne doğru bir yöneliş" olmaya başlar. Bu kişisel, kesinlikle tam anlamıyla kavramsallaştırılamayan açığa çıkış, biz neyiz, neden buradayız, nasıl hareket etmeliyiz sorularının yanıtını bulmamıza ve bizi yeni bir yaşamdan daha azı olarak tanımlayamayacağımız bir canlanmaya, yeniden yaşam bulmaya ulaştırır.

13. Kunzang Lame Shyalung adlı eserinde Patrul Rinpoche'nin Milarepa'nın ünlü dizelerinden alıntı.

Değişim ve süreksizlik gerçeği, devamlı ve korkusuzca derinlemesine düşünüş yoluyla ulaşılan çok güzel ve iyileştirici bir gizemdir, yavaş yavaş zihnin sonsuz doğasının değişmezliği ve ölümsüzlüğüyle yüz yüze gelmeye başladığımızı minnetle ve keyifle farkederiz!

DÖRT

Zihnin Doğası

Karanlıkla kuşatılmış olarak oturduğumuz kendi küçük, sınırlı kafesimizi bütün evren zannediyoruz, çok azımız gerçeğin başka bir boyutunu da kavramaya başlayabiliyoruz. Patrul Rinpoche tüm hayatını rutubetli bir kuyunun içinde geçiren yaşlı kurbağanın hikayesini anlatır. Bir gün denizden gelen bir kurbağa bu yaşlı dostunu ziyarete gelir.

"Nereden geliyorsun?" diye sorar kuyuda yaşayan yaşlı kurbağa.

"Büyük okyanustan," diye yanıtlar diğeri.

"Bu okyanus ne kadar büyük?"

"Çok büyük, kocaman."

"Yani bu kuyunun dörtte biri kadar var mı?"

"Daha büyük."

"Daha mı büyük? Bu kuyunun yarısı kadar mı demek istiyorsun?"

"Hayır, daha da büyük."

"Bu kuyu kadar büyük mü yoksa?

"Kıyaslayamazsın bile."

"Bu olanaksız! Bu okyanusu kendi gözlerimle görmeliyim."

Birlikte yola çıkarlar. Okyanusu gördüğünde hissettiği şok yüzünden kuyudan gelen kurbağanın başı patlar ve binlerce parçaya ayrılır.

Tibet'e ilişkin çocukluk anılarımın birçoğunu artık anımsamıyorum, fakat anılarımdan iki tanesi her zaman belleğimde canlı kalacak. Bunlar ustam Jamyang Khyentse'nin bana zihnimin temel, özgün ve en derinlerdeki doğasını tanıttığı anlardır.

Başlangıçta bu kişisel deneyimimi, sanki hiç yaşanmamışçasına, açıklamak istemedim, suskun kalmayı tercih ettim; fakat öğrencilerim ve dostlarım bu deneyimlerin açıklanmasının diğerlerine yardımcı olacağına inanmışlardı ve bu konu hakkında açıklamalar yapmamı benden ısrarla rica ettiler.

Bu anların ilki ben altı ya da yedi yaşlarımdayken yaşandı. Olay Jamyang Khyentse'nın yaşadığı o özel odada, ustamın bir önceki enkarnasyonu olan Jamyang Khyentse Wangpo'nun büyük büstünün önünde gerçekleşti. Önündeki yağ kandilinin titrek ışığı büstün yüzünü aydınlattığı zaman bu figür daha da kutsal ve huşu verici görünürdü. Daha ben ne olduğunu anlamadan ustam hiç alışılmadık bir şey yaptı. Aniden beni kucaklayarak ayaklarımı yerden kesti ve yanağıma kocaman bir öpücük kondurdu. Uzun bir an boyunca zihnim işlevini yitirdi, kendimi çok büyük bir şefkat, sıcaklık ve güven duygularıyla sarmalanmış ve güçlü hissettim.

İkinci olay daha resmi idi; Lhodrak Kharchu'da, büyük aziz ve Tibet Budizminin babası Padmasambhava'nın medi-

tasyon yaptığı mağarada gerçekleşti. Güney Tibet'teki kutsal yerleri ziyaretimiz sırasında burada durmuştuk. Bu sırada yaklaşık dokuz yaşındaydım. Ustam beni çağırttı ve karşısına oturmamı söyledi. İkimiz yalnızdık. Ustam "Şimdi sana zihnin doğasının temelini (özünü) tanıtacağım," dedi. Zilini ve küçük el davulunu alarak ezeli Buda'dan başlayarak kendi ustasına dek bu nesildeki tüm ustalar için dua etmeye başladı. Daha sonra da bana bir açıklama yaptı. Bu sırada, ansızın bana yanıtı olmayan bir soru sordu: "Zihin nedir?" ve gözlerini dikkatle gözlerime dikti. Bu benim için büyük bir şaşkınlıktı. Zihnim darmadağın olmuştu. Hiçbir sözcük, hiçbir ad, hiçbir düşünce kalmamıştı zihnimde, aslında hepsinin ötesinde, zihnim kalmamıştı.

O şaşkınlık verici anda ne oldu? Geçmişteki düşünceler yokolup gitti, gelecek henüz yoktu; düşüncelerimin ırmağı aniden kesilmişti. Bu saf şaşkınlık ânında bir geçit açıldı ve bu geçitte şimdiki ânın herhangi bir bağdan tamamen özgür ve yalın olan, âni bir farkındalığı yatıyordu. Bu çok açık, basit ve birinci derecede önemli bir farkındalıktı. Bu yalın açıklık sonsuz şefkatin ılıklığı ile parıldıyordu.

O an ile ilgili birçok şey söyleyebilirim! Ustam, görünüşte, bir soru sormuştu; ama yine de ben onun bir yanıt beklemediğini biliyordum. Ve bir yanıt aramaya başlamadan önce bile, verilecek hiçbir yanıt olmadığını da biliyordum. Orada yıldırım çarpmışçasına, şaşkınlık içinde oturdum, ama yine de daha önce orada olduğunu, sahip olduğumu bilmediğim parlak bir emin oluş hissi içimde yükselmeye başladı.

Ustam "Zihin nedir?" diye sormuştu ve ben o anda herkesin aslında zihin diye bir şeyin varolmadığını düşündüğünü hissetmiştim ve böyle bir şey vardıysa bile herhalde bu-

nu bulabilecek son kişi bendim. O anda bana zihin gibi var olmayan bir şeyi aramak çok gülünç gelmişti.

Ustam tarafından yapılan bu açıklama içimin derinliklerinde bir tohum ekmişti. Ustamın bu açıklama yönteminin bizim neslimizde kullanılmış olduğunu daha sonraları farkettim. Bunu o zaman bilmediğim için her nasılsa tamamen beklenilmeyen ve son derece hayret uyandırıcı, güçlü bir etki yaratmıştı.

Bizim geleneğimize göre "üç güvenilirler" zihnin doğası tanıtıldığı zaman orada hazır bulunmalıdırlar: birinci güvenilir, ustanın takdis ve hayır duası, ikinci güvenilir öğrencinin kendini adamışlığı ve üçüncü güvenilir, tanıtım yönteminin güvenilir silsilesi.

Amerika Birleşik Devletleri Başkanı size zihnin doğasını tanıtamaz, anneniz ya da babanız da bunu yapamaz. Bunun kişinin ne derece önemli biri olduğu ya da sizi ne kadar sevdiğiyle bir ilgisi yoktur. Bu açıklama sadece konunun tamamının farkındalığına ulaşmış, neslinin deneyimlerini, takdis ve hayır dualarını taşıyan birisi tarafından yapılabilir.

Ve siz öğrenciler, bu açıklığı, bakış açısının genişliğini, gönüllülüğü, hevesi bulmak, daima beslemek ve zihninizin tüm atmosferinin değişimi karşısında saygı ile eğilmek zorundasınız; bu, sizi yapılan açıklamaya karşı alıcı duruma getirecektir. Kendini adamaktan kastımız budur. Bu olmaksızın usta gerekli açıklamayı yapabilir ama öğrencinin bunun farkına varması olanaksızdır. Zihnin doğasının açıklanması, sadece usta ve öğrenci bu deneyimi birlikte yaşadıkları zaman olanaklıdır; öğrenci ancak o zaman zihinlerin ve kalplerin buluşmasını farkedebilir.

Yöntemin de ayrıca can alıcı bir önemi vardır. Yöntem binlerce yıl boyunca denenmiş, test edilmiş ve geçmişteki ustaları farkındalığa ulaştırmayı başarmıştır.

Ustam bana bu açıklamayı aniden ve çok erken bir yaşta yaptığında hiç de sıradan olmayan bir şey yapmıştı. Normalde bu çok daha ileri bir yaşta, öğrenci meditasyon uygulamalarının ön çalışmaları ve arınma deneyimleri sürecini tamamladıktan sonra yapılır. Çünkü bu uygulama ve çalışmalar öğrencinin zihnini ve kalbini olgunlaştırarak gerçeğin doğrudan anlayışına açar. Daha sonra, bu açıklamanın yapıldığı güçlü anda, usta zihnin doğası hakkındaki anlayışını, öğrencinin artık güvenilir derecede açık ve alıcı olan zihnine doğru yönlendirebilir ki, biz bunu ustanın "bilge zihni" olarak tanımlarız. Usta o anda aslında Buda'nm ne olduğunu açıklamaktan daha azını yapmıyordur, öğrenciyi uyandırıyor, başka bir deyişle içindeki yaşayan aydınlanmışlığı ortaya çıkarıyordur. Bu deneyimde Buda, zihnin doğası ve ustanın bilge zihni eriyip birbiriyle kaynaşır ve sadece "bir" olarak açığa çıkar. Öğrenci o zaman, büyük bir şükran duygusuyla, olası bir şüphenin gölgesini bile geride bırakmış olarak, herhangi bir ayrılığın asla olmadığının ve olamayacağının farkına varır: öğrenci ile usta arasında, ustanın bilge zihni ile öğrencinin zihninin doğası arasında hiçbir ayrılık yoktur.

Dudjom Rinpoche ünlü farkındalık bildirisinde şöyle yazar:

Şu ânın saf farkındalığı gerçek buda (aydınlanma) olduğu için,
Açıklık ve kabullenişte, aradığım Lama'yı kendi kalbimde buldum. Bu sonsuz doğal zihnin, Lama'nın gerçek doğası olduğunu anladığımızda, işte o zaman bağımlılığa, hırsa veya ağlayıp sızlanan dualara ya da suni şikayetlere gerek kal-

mayacak; bu yapmacıksız, açık ve doğal halde rahatlamış olarak, yaşamımızda başımıza ne gelirse gelsin, kendi özgürleşmemizin şükran duygularını yaşayacağız.[1]

Kendi zihninizin doğasının, ustanızın zihninin doğası ile aynı olduğunu tam anlamıyla kavradığınız zaman, artık siz ve ustanız asla ayrı olamazsınız, çünkü ustanız sizin zihninizin doğasıyla bir'dir, hep olduğu gibi, her zaman oradadır. Çocukken ölümünü izlediğim Lama Tseten'i anımsadınız mı? Kendisine ölüm yatağında ustası ile birlikte olma fırsatı verildiğinde, o şöyle demişti: "Ustanla aranda, uzaklık diye bir kavram yoktur."

Lama Tseten gibi, ustanızla aranızda uzaklık kavramı olmadığını, ayrılamaz olduğunuzu farkettiğiniz zaman içinizde çok büyük bir şükran duygusu, huşu ve saygı doğar. Dudjom Rinpoche bunu "Görme'nin Saygısı" olarak tanımlar. Bu, ansızın zihnin doğasını *görmenin* getirdiği bir kendini adamışlık hissidir.

Benim için bu tanıtımın yapıldığı birçok an daha var: Derslerde, inisiyasyonlarda ve daha sonraları bu tanıtımı bana yapan diğer ustalarımın huzurunda. Jamyang Khyentse öldükten sonra Dudjom Rinpoche sevgisini ve ilgisini üzerimden hiç eksik etmedi; ben de çevirmen olarak ona birkaç yıl boyunca hizmet ettim. Bu, yaşamımda yeni bir dönemi başlattı.

Dudjom Rinpoche, Tibet'in en ünlü usta ve mistiklerinden biri ve aynı zamanda tanınmış bir bilgin ve yazardı. Ustam Jamyang Khyentse her zaman Dudjom Rinpoche'nin ne kadar harika bir usta ve Padmasambhava'nın bu çağdaki yaşayan temsilcisi olduğundan söz ederdi. Bu nedenle her ne

1. Dudjom Rinpoche, Calling the Lama from Afar (Londra: Rigpa, 1980)

kadar kişisel bir bağlantım ya da kendisinden ders almışlığım olmasa da ona karşı çok büyük bir saygım vardı. Ustam öldükten sonra bir gün, ben yirmili yaşlarımın başlarındayken, Dudjom Rinpoche'nin Himalayalar'da bir yayla olan Kalimpong'daki evine bir nezaket ziyareti yaptım.

Oraya vardığımda kendisinin ilk Amerikalı öğencilerinden birinin orada ve bazı dersler almakta olduğunu öğrendim. Zihnin doğasıyla ilgili olan derste, İngilizceyi iyi bilen bir çevirmen orada olmadığı için kız öğrenci çok zorlanıyordu. Dudjom Rinpoche içeri girdiğimi görünce şöyle dedi: "Oh! Sen mi geldin? Bu çok iyi. Bu hanıma çevirmenlik yapar mısın?" Böylece oturdum ve çeviriye başladım. Yaklaşık bir saat süren bir kurs sonunda, Dudjom Rinpoche birçok konuyu kapsayan inanılmaz bir ders verdi. O kadar etkilenmiş ve esinlenmiştim ki, gözlerim yaşarmıştı. O zaman Jamyang Khyentse'nin Dudjom Rinpoche ile ilgili olarak ne demek istediğini çok daha iyi anlamıştım.

Bu olaydan hemen sonra Dudjom Rinpoche'den bana ders vermesini rica ettim. Hergün akşamüstleri onun evine gidebilir ve orada birkaç saat geçirebilirdim. Ufak tefek, güzel ve nazik yüzlü bir insandı. Zarif elleri vardı ve ancak kadınlarda olabilecek kadar narin yapılı bir adamdı. Uzun saçlarını yoga ustaları gibi başının gerisinde bir düğümle toplardı; gözleri her zaman gizli bir gülümseme ile parlardı. Sesi sanki şefkatin sesiydi, yumuşak ve biraz boğuk. Dudjom Rinpoche Tibet halısıyla kaplı alçak bir sedirin üstünde, ben de hemen onun karşısında yerde otururdum. Onu her zaman orada oturmuş, akşamüstü güneşinin ışığı arkasındaki pencereden içeriye dolarkan anımsayacağım.

Daha sonra birgün birlikte ders ve uygulama yaparken en şaşırtıcı deneyimimi yaşadım. Derslerde öğrendiğim her

şey şimdi başıma geliyor, gerçekleşiyordu. Etrafımızdaki tüm maddi, elle tutulabilir şeyler eriyip yokolmaya başladı. O kadar heyecanlanmıştım ki, kekelemeye başladım:

"Rinpoche... Rinpoche... oluyor!" Onun, bana doğru eğilirken gözlerinde beliren şefkati asla unutmayacağım. Bana doğru eğildi ve beni rahatlattı: "Tamam... tamam... Bu kadar heyecanlanma. Sonuç olarak bu ne çok iyi ne de kötü..." Şaşkınlık ve mutlulukla büyülenmiştim ama Dudjom Rinpoche biliyordu ki, her ne kadar iyi deneyimler meditasyon yolunda gerekli dönüm noktaları (sınır taşları) olabilseler de, eğer bağımlılık işin içine girerse bu deneyimler birer tuzak haline de dönüşebilirdi. Bu deneyimlerin daha da ötesine, daha sağlam ve sarsılmaz bir zemine dek ilerlemek zorundasınızdır. İşte onun bilge sözleri beni bu zemine ulaştırmıştı.

Dudjom Rinpoche'nin derslerimizde kullandığı sözcükler, içimde gerçek deneyimle ilgili kıvılcımlar yaratmıştı. Yıllar boyunca her gün bana zihnin doğasını açıklayan "belirten" dersler vermişti. Her ne kadar ben gerekli tüm eğitimi ustam Jamyang Khyentse'den alsam da o dersler bir tohum gibiydi, Dudjom Rinpoche ise o tohumu sulayıp çiçek açmasını sağlayan kişi olmuştu. Ben de eğitim vermeye başlarken onun öğretilerinden esinlendim.

ZİHİN VE ZİHNİN DOĞASI

Budizmin "yaşam ve ölüm başka bir yerde değil, sadece zihindedir" anlayışı hâlâ bir devrim niteliğini korumaktadır. Zihin, deneyimin evrensel kaynağı, mutluluğun ya da ıstırabın, yaşam ve ölüm olarak adlandırdığımız kavramların yaratıcısı olarak açıklandı.

Zihinle ilgili birçok görüş vardır, ama bunlarda iki tanesi en çarpıcı olanlardır. Birincisi Tibetlilerin *sem* olarak adlandırdıkları sıradan zihindir. Ustanın biri onu şöyle tanımlar: "Ayırdedebilecek bir farkındalığa ve ikilik hissine sahip olan -maddi şeyleri ya sıkı sıkıya kavrayan ya da reddedenbu zihindir. Aslında bu zihin 'diğeriyle', algılanandan daha farklı herhangi bir şeyle ilişki kurabilen zihindir."[2] Sem, sadece yanlış algılanan yüzeysel dayanak noktalarına göre çalışan, tutarsız, ikici ve düşünen zihindir.

Öyleyse sem düşünen, entrika çeviren, arzuları olan, uyaran, ansızın öfkelenen, kendi yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelere teslim olan, "varlığını" parçalara ayırarak, kavramsallaştırarak ve güçlü bir deneyim haline getirmeye çalışarak iddia etmek, onaylamak ve teyit etmek zorunda olan zihindir. Sıradan zihin durmaksızın değişmektedir ve dışsal etkilerin, alışılmış eğilimlerin ve şartlarm miskin avıdır. Ustalar sem'i açık bir kapının önünde yanan, her türlü rüzgardan zarar görebilecek bir muma benzetirler.

Bir açıdan bakıldığında sem titrek yanan, kararsız, hırslı ve daima diğerlerinin işine karışan zihindir; enerjisi dışsal şeylere odaklanmakla ziyan olur. Sem'i bazen ağacın tepesinde, bir daldan diğerine zıplayıp duran bir maymuna benzetirim. Başka bir açıdan bakıldığında ise sıradan zihin yanlış, kasvetli bir dengeye sahiptir, kendini beğenmiş, bencilce bir şekilde yalnızca kendini düşünen bir durgunluğu, kaya gibi kökleşmiş alışkanlıkları vardır. Sem en az sahtekar bir politikacı kadar kurnaz ve şeytandır; şüpheci, başkalarına güveni olmayan, hilekarlık ve kurnazlıkta usta, "zeki ve hünerli", Jamyang Khyentse'nin yazdığı şekliyle, "aldatma

2. Chögyam Trungpa, The Hearth of the Buddha (Boston: Shambhala, 1991), 23.

işinde" beceriklidir. Bu karmakarışık, düzensiz, disiplin görmemiş ve kendini tekrar eden sem'in, yani sıradan zihnin yüzünden, değişime ve ölüme tekrar tekrar katlanmak zorunda kalıyoruz...

Tabii bir de zihnin gerçek doğası ve onun en derinlerdeki özü var ki, o her zaman ölüm ya da değişim tarafından hiçbir şekilde dokunulmamış, bozulmamış etkilenmemiş olarak kalır. Şu anda o, sıradan zihnimizin, sem'imizin içinde gizli, duygu ve düşüncelerimizin oluşturduğu zihinsel kaos içinde sarmalanmış ve gözden saklanmış durumdadır. Nasıl kuvvetli bir rüzgar bulutları alıp götürerek sonsuz gökyüzünün ve parlayan güneşin ortaya çıkmasına neden olursa, belli özel şartlar altında biraz esinlenme de zihnimizin gerçek doğasının ortaya çıkmasını sağlayabilir. Bu esinlenmenin birçok derinliği ve derecesi vardır; ama bu derecelerin ve derinliklerin herbiri farkındalığın, anlayışın ve özgürlüğün ışığını getirir. Bu böyledir, çünkü zihnin doğasının kendisi anlayışın, kavrayışın kaynağıdır. Ezeli, saf, bozulmamış ve her zaman zeki ve uyanık olan bu farkındalığı Tibet dilinde *Rigpa* olarak adlandırırız. Bu bilinç durumu, bilginin bilgisi olarak da adlandırılabilir.[3]

Zihnin doğasının eşsiz bir şekilde sadece bizim zihnimize ait olduğu hatasını yapmayın sakın. Aslında o, her şeyin doğasında vardır. Zihnin doğasının farkına varmak, her şeyin doğasının farkına varmak demektir.

Azizler ve mistikler tüm tarih boyunca kendi farkındalıklarını başka adlar ve değişik yorumlarla bize aktarmış olsalar da aslında tümünün esas olarak deneyimledikleri şey ger-

3. Kitabında, sıradan ya da olağan zihin, Sem, "Zihin"e karşı gelecek şekilde kullanılır ve en içteki saf farkındalık, Rigpa ise "zihnin doğası"na karşılık gelecek şekilde kullanılmaktadır.

çek zihnin doğasıdır. Hıristiyanlar ve Museviler onu "Tanrı" olarak adlandırırlar, Hintliler "Ben", "Shiva", "Brahman" veya "Vishnu"; Sufi mistikleri "Gizli Öz" olarak adlandırır; Budistler ise onu "Buda doğası" olarak adlandırırlar. Tüm dinlerin özünde olan şey, birincil derecede öneme sahip bir gerçek olduğundan emin olmaktır ki, bu gerçek, yaşamın evrimleşmek ve farkında olmak adına kutsal bir fırsat olduğunu bilmektir.

Buda adını söylediğimiz zaman doğal olarak, aydınlanmaya M.Ö. 6. yüzyılda ulaşan ve tüm Asya kıtasında milyonlarca insana bugün Budizm olarak bilinen ruhsal yolu öğreten Hintli prens Gautama Siddhartha'yı düşünürüz. Bununla birlikte, Buda çok daha derin bir anlama sahiptir. Buda cahillikten ve umursamazlıktan tamamen uyanmış ve engin bilgelik potensiyeli açılmış herhangi bir insan anlamındadır. Buda olarak tanımlanan kişi, acı çekmeye ve hayal kırıklığına tam anlamıyla bir son vermiş, sonsuz mutluluk ve huzuru keşfetmiş kişidir.

Fakat birçoğumuz için bu şüphelerle dolu çağda bu durum bir fantezi, bir rüya ya da ulaşılması olanaksız bir başarı olarak görülebilir. Bu durumda Buda'nın da sizin ya da benim gibi bir insanoğlu olduğunu her zaman hatırda tutmak çok önemlidir. O asla kendisinde ilahi bir nitelik olduğunu savunmadı, o sadece aydınlanmanın tohumu olan buda doğasına kendisinin ve herkesin sahip olduğunu biliyordu. Buda doğası, duygu sahibi her varlığın doğuştan kazanılan hakkıdır ve her zaman söylediğim gibi: "Bizim buda doğamız, herhangi bir buda'nın buda doğasından farksızdır ve o kadar iyidir." Bu bize Buda'nın Bodhigaya'daki aydınlanmasından getirdiği iyi haberdir ve birçok insan bunu çok esin verici bulur. Buda'nın, aydınlanma herkesin ulaşabile-

ceği bir uzaklıktadır şeklindeki mesajı çok büyük bir umut taşımaktadır. Uygulamalar sonucunda her birimiz uyanıp, aydınlanmaya ulaşabiliriz. Eğer bu doğru olmasaydı, tarih boyunca bugüne dek sayılamayacak kadar çok insan aydınlanmaya erişemezdi.

Söylenildiğine göre, Buda aydınlanmaya ulaştığı zaman yapmak istediği tek şey diğerlerine zihnin doğasını açıklamak ve anlayışını herkesle tümüyle paylaşmaktı. Ama o aynı zamanda sonsuz şefkatin getirdiği kederle, öğretisini anlamanın bizler için çok zor olduğunu gördü.

Her ne kadar aynı içsel buda doğasına bizler de sahip olsak da henüz bunun farkında değiliz, çünkü içsel buda doğamız bizim bireysel, sıradan zihnimiz tarafından kuşatılıp sarılmış durumdadır. Boş biz vazo hayal edin. Vazonun içindeki alan ile dışındaki alan arasında aslında hiçbir fark yoktur. Sadece vazonun kırılgan gövdesi bu alanları birbirinden ayırır. Buda zihnimiz de bizim sıradan zihnimizin duvarları arkasına hapsolmuş durumdadır. Aydınlanmaya ulaştığımızda bu vazo sanki kırılıp binlerce parçaya ayrılır. "İçerideki" alan hemen "dışarıdaki" alan ile birleşir. Onlar bir olurlar: İşte o zaman farkına varırız ki, onlar aslında asla birbirinden ayrı ve farklı olmamışlardır ve her zaman birdirler.

GÖKYÜZÜ VE BULUTLAR

Demek ki yaşamlarımız nasıl olursa olsun, buda doğamız her zaman oradadır. Ve o her zaman mükemmeldir. Buda'lar bile onu sonsuz bilgelikleriyle, olduğundan daha mükemmel hale getiremezler ya da duygu sahibi hiçbir varlık sözde karmaşalarıyla onu bozamaz. Gerçek doğamız gökyüzüne, sıradan zihinlerimizdeki karmaşa da gökyüzündeki

bulutlara benzetilebilir. Bazı günler gökyüzü bulutlarla tamamen kaplanmış durumda olabilir. Böyle günlerde başımızı gökyüzüne kaldırdığımızda orada bulutlardan başka birşeylerin de olabileceğine inanmak çok güçtür. Yine de yapmamız gereken tek şey, bir uçakla gökyüzüne yükselip sonsuz büyüklükteki berrak mavi gökyüzünü keşfetmektir. O yüksekten aşağıya baktığımız zaman, her şey zannettiğimiz bulutların çok küçük ve çok uzakta olduğunu görürüz.

Bunu her zaman anımsamak zorundayız: Bulutlar gökyüzü değildir ve onlar gökyüzüne "ait" değildir. Onlar sadece orada, gökyüzünde bir süre asılı dururlar ve sonra geçip giderler. Ve bulutlar asla hiçbir şekilde gökyüzünü lekeleyemez ya da üzerinde iz bırakamazlar.

Öyleyse bu buda doğası tam olarak nerededir? O, bizim gökyüzüne benzeyen zihnimizin doğasındadır. Tamamen açık, özgür ve sonsuz, esas olarak çok yalın ve çok doğaldır, asla karmaşıklaştırılamaz, bozulamaz veya lekelenemez; o öyle saftır ki, saflık ve kirlilik kavramlarının çok ötesindedir. Zihnin doğasını sonsuz gökyüzüne benzetmek elbette ki sizin, onun her şeyi kucaklayan sonsuzluğunu daha iyi algılayabilmenizi sağlamak için kullanılmış bir mecazdır; Buda doğası, gökyüzünün sahip olmadığı bir niteliğe sahiptir, o farkındalığın berraklığıyla parlar. Aşağıda söylendiği gibi:

> Buda doğası sadece, sizin kusursuzca, bilinçli ve boş, açık ve uyanık olarak şimdiki ânın farkındalığı içinde kalmanızdır.

Dudjom Rinpoche şöyle yazar:

Hiçbir söz onu tanımlayamaz,
Hiçbir örnek onu açıklayamaz
Samsara onu daha kötü hale getiremez

Nirvana onu daha iyi hale getiremez
O asla doğmadı
O asla sona ermedi
O asla serbest bırakılmadı
O asla aldatmadı
O asla varolmadı
O asla varolmayan olmadı
O'nun hiçbir sınırı yoktur
O hiçbir şekilde sınıflandırılamaz

Nyoshul Khen Rinpoche[4] şöyle der:

Engin ve sakin, karmaşadan uzak,
Aydınlığı ve berraklığı bölünmez,
Kavramsal fikirlere sahip zihnin ötesinde;
Bu Galip olanların zihninin derinliğidir.
İçinde uzak, ilgisiz hiçbir şey yoktur,
Ona eklenebilecek bir şey de yoktur.
O sadece kusursuzdur
Doğal olarak kendisine bakmaktadır.

DÖRT HATA

İnsanlar neden zihnin doğasının derinliğini ve ihtişamını kavramakta bile zorlanırlar? Neden bu fikir birçok kişiye saçma ve olanaksız bir şey gibi gözükür?

Öğretiler bize zihnin doğasını hemen şu anda algılamamızı engelleyen dört yanlıştan bahseder:

1. Zihnin doğası onu tanıyamayacağımız kadar yakınımızdadır. Nasıl kendi yüzümüzü göremiyorsak zihin için de kendi doğasına bakmak aynı şekilde zordur.

4. NyoshulKhen Rinpoche (Nyoshul Khenpo), Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience (Londra: Rigpa, 1989), 4.

2. Anlayış sınırlarımızın ötesinde bir enginliğe sahiptir. Onun derinliği konusunda hiçbir fikrimiz yoktur; zaten bu konuda bir fikrimiz olsaydı, belli bir derecede onun farkında olurduk.

3. Buna inanmamız 'çok' kolay. Gerçekte yapmamız gereken sadece zihnin doğasının saf farkındalığı içinde kalmak.

4. O, içimizde kendisine yer ayırmayı düşünemeyeceğimiz kadar harikadır. O, bizim sınırlı düşüncelerimizin içine sığamayacak kadar uçsuz bucaksız ve engindir. Buna inanamıyoruz bile; ya da aydınlanmanın bizim zihnimizin gerçek doğası olduğunu hayal bile edemiyoruz.

Eğer bu dört hata, Tibet gibi kendini tümüyle aydınlanmaya erişmeye adamış bir uygarlık için geçerliyse, kendisini hile ve oyuna adamış modern toplumlar için ne kadar geçerli olabileceğini düşünün bir kez. Zihnin doğası hakkında genel bilgiler yoktur. Yazarlar veya entellektüeller tarafından onun hakkında neredeyse hiçbir şey yazılmamıştır; çağdaş filozoflar onun hakkında doğrudan konuşmazlar, çağdaş bilimadamları onun orada olabileceğini bile düşünmeden, varlığını reddederler. Popüler kültür içinde herhangi bir yeri yoktur: Hiç kimse onun hakkında şarkılar söylemez, oyunlarda onun hakkında kimse konuşmaz; TV'de ondan bahsedilmez. Hepimiz aslında sıradan duyularımız yoluyla anlayıp görebileceğimiz şeylerin dışında bir gerçek olmadığına inanmak üzere eğitilmiş durumdayız.

Zihnin doğasının varlığı hakkındaki bu muazzam ve her tarafa yayılmış reddedişe karşın zaman zaman hepimiz onun varlığına ilişkin kısa süreli farkındalıklar yaşarız. Bu esinlenme, özellikle hoşlandığımız bir müzik parçasını dinlerken, doğanın içinde zaman zaman hissettiğimiz derin

mutluluğu deneyimlerken veya tamamen sıradan günlük olayları yaşarken olabilir. Bu duygular sadece kar tanelerinin gökyüzünden aşağı yavaşça süzülüşlerini izlerken veya güneşin bir dağın arkasından doğuşunu seyrederken ya da bir ışık huzmesinin bizi heyecanlandırarak, gizemli bir şekilde odanın içine doluşunu izlerken oluşabilir. Bu aydınlık, barış ve mutluluk dolu anları hepimiz zaman zaman yaşarız ve bu duygular garip bir biçimde bizimle birlikte kalırlar.

Zaman zaman, bu anlık görüşleri tam olarak anlamadığımızı düşünüyorum, fakat modern kültür bizlere bu anları tam olarak kavrayabilmemiz için hiçbir ipucu vermiyor. Daha da kötüsü, bu anlık görüşleri daha derinden keşfedip nereden kaynaklandıklarını anlamamız için bizi cesaretlendireceğine, açıkça veya kurnazca, gizli olarak bu duyguları dışlamamız gerektiği bize söyleniyor. Bu duyguları paylaşmaya kalkarsak kimsenin bizi ciddiye almayacağını biliyoruz. Böylece belki de onları anladığımız taktirde hayatımızın en muhteşem deneyimi olabilecek duyguları görmezden gelmeye başlıyoruz. Bu cehalet ve gerçekten kim olduğumuza dair kendi kendimizi baskı altında tutuş belki de çağdaş uygarlığın en karanlık ve en rahatsız edici yanıdır.

İÇERİ BAKIŞ

Haydi tam anlamıyla bir değişim yarattığımızı düşünelim. İçimizde yalnızca bir yöne doğru bakmaktan vazgeçtiğimizi farzedelim. Bize yaşamlarımız, düşüncelerimizin ve projelerimizin arkasından koşarak, onları kovalayarak yaşamamız öğretildi. "Zihin" hakkında konuşulduğu zamanlarda ise bahsedilen şey yalnızca duygular ve düşüncelerdi. Ve araştırmacılarımız zihin zannettikleri şey üzerine çalışmalar

yaparken, sadece zihnin tasarılarıyla ilgilenirler. Bugüne kadar hiçkimse, aslında tüm ifadelerin doğduğu kaynak olan zihnin kendisi hakkında gerçekten bir araştırma yapmamıştır ve bu durum Padmasambhava'nın da ifade ettiği gibi trajik sonuçlar doğurur:

> Genellikle "zihin" olarak adlandırdığımız şey, çoğunlukla değerli ve üzerinde çok tartışılan bir şey olsa da,
> Yine de anlaşılamamış veya yanlış anlaşılmış ya da sadece bir tek yönüyle anlaşılmıştır.
> Kendi içinde, tam olarak anlaşılamadığı sürece,
> Kavranması olanaksız birçok felsefi düşünce ve iddialar ortaya çıkar.
> Ayrıca, sıradan bireyler onu anlamadıkları sürece,
> Kendi doğalarını da tanıyamazlar,
> Ve bu insanlar üç dünyanın içinde yeniden doğuşun altı kaderi arasında yollarını şaşırarak dolanıp durmaya devam ederler, böylece acı çekmeyi deneyimlerler.
> Bu yüzden de kendi zihnimizi anlamamak çok ıstırap verici bir hatadır.[5]

Peki bu durumu nasıl değiştirebiliriz? Yanıt çok basittir. Zihinlerimizin iki görevi vardır: Dışarı bakmak ve içeri bakmak.

Haydi şimdi hep birlikte içeri bakalım.

Yönümüzde yapacağımız küçük bir değişim bile müthiş sonuçlar doğurabilir, hatta dünyayı tehdit eden felaketleri bile tersine döndürebilir. Daha çok sayıda insan kendi zihinlerinin doğasını anladıklarında, içinde yaşadıkları dünyanın muhteşem doğasını da anlamış olacaklar ve onu koru-

5. John Myrdhin Reynolds, Self Liberation through Seeing the Naked Awareness (New York: Station Hill, 1989), 10.

mak için cesaretle mücadele edecekler. "Budist" sözcüğünün Tibet dilindeki karşılığının *nangpa* olması ilginçtir. İç yüzünü bilen kimse anlamındadır. Yani Budist, gerçeği dışarıda değil zihninin doğası içinde arayan kişidir. Budizmin tüm öğreti ve çalışmalarının tek bir hedefi vardır: Zihnin doğasını araştırmak, böylece bizi ölüm korkusundan özgürleştirmek ve yaşamın gerçeğini kavramamıza yardım etmek.

İçimize bakmak büyük incelik ve çok fazla cesaret gerektirir; bu yaşama ve zihne bakışımızda tam anlamıyla bir değişiklik yapmak demektir. Hepimiz dışarıya, kendimize bakmaya o kadar alışmışız ki, kendi iç varlığımıza ulaşma yetimizi neredeyse tamamen kaybetmiş durumdayız. İçeriye bakmaya ödümüz kopuyor, çünkü kültürümüz içeride ne bulacağımıza dair bize hiçbir fikir vermiyor. Eğer bunu yaparsak delilik tehlikesiyle karşı karşıya kalacağımızı bile düşünebiliriz. Bu, egonun gerçek doğamızı keşfetmemizi engellemek için yaptığı en son ve en becerikli manevralarından biridir.

Kendimizi inceleme riskini bertaraf etmek için yaşamlarımızı telaş içinde geçiriyoruz... Meditasyonun düşüncesi bile insanları korkutabiliyor. "Egosuzluk" ve "boşluk" kelimelerini duydukları zaman, bu durumu deneyimlemenin sanki bir uzay gemisinin kapısından karanlık ve soğuk boşluğa atılmış olarak orada sonsuza dek süzülmeye benzeyeceğini düşünüyorlar. Hiçbir düşünce gerçekten bu kadar uzak olamaz. Dikkatin dağılmasına adanmış bir dünyada sessizlik ve sükûnet bizi dehşete düşürüyor; kendimizi bu varoluş durumundan gürültü ve çılgın faaliyetlerle koruyoruz. Zihinlerimizin doğasını araştırmak ise cesaret edebileceğimiz en son şey.

Zaman zaman içinde bulunduğumuzdan başka bir gerçeklik olduğunu keşfetme korkusuyla, kim olduğumuz hakkında samimi hiçbir soru sormak istemediğimizi düşünüyo-

rum. Bu keşif nasıl yaşadığımızı anlamamıza nasıl yardım edebilir? Şimdi bildiğimiz şeye karşı dostlarımız ve iş arkadaşlarımız nasıl tepki gösterirler? Bu yeni bilgi ile ne yapabiliriz? Bilgi beraberinde sorumluluğu da getirir. Bazen hücrenin kapısı ardına dek açık olsa bile, içerideki mahkum kaçmamayı tercih eder.

AYDINLANMANIN VAADİ

Çağdaş dünyada, zihnin doğasını anlamanın kazandırdığı niteliklere sahip olan çok az sayıda insan vardır. Yani bizim için aydınlanmayı hayal etmek veya aydınlanmış bir varlığı anlamak, algılamak bile zorken kendimizin aydınlanmaya erişebileceğini düşünmek ise neredeyse olanaksız gibi görünüyor.

İnsan yaşamının değeri ve bireysel özgürlük adına yaptığı övgü dolu kutlamalarına, toplumumuz aslında bize sadece güç, cinsellik ve para saplantısı olan bireylermişiz gibi davranıyor ve ölüm ya da gerçek yaşam ile ilgili herhangi bir düşüncemiz olduğunda ilgimizin başka yöne çekilmesi gerektiğini düşünüyor. Derin potansiyelimiz hakkında bize bir şeyler anlatıldığı ya da kendimiz bundan kuşkulanmaya başladığımız zaman buna inanmakta güçlük çekiyoruz ve eğer ruhsal değişimin anlamını kavrayabilirsek de, bunun sadece geçmişteki büyük azizler ve ruhsal ustaların başına gelebilecek bir şey olduğunu düşünüyoruz. Dalai Lama sık sık, çağdaş dünyada birçok insanın kendi kendisine karşı yeterli sevgi ve saygıyı gerçekten göstermediğini söyler. Kendi sınırlılığımıza olan nörotik inanışımız, kendimize bakışımızın da temelini oluşturuyor. Bu da hepimizin uyanma ve aydınlanma umudumuzu öldürüyor ve Buda'nın öğretisinin birin-

cil gerçeğine trajik şekilde tezat teşkil ediyor: Her birimiz şu anda olduğumuz halimizle zaten mükemmeliz.

Eğer bize zihnin doğası ve bu doğayı hiçbir kuşkuya yer bırakmadan kavrama olasılığımız olduğu anlatılmamış olsaydı, aydınlanma ihtimalimiz olduğunu düşünsek bile, sıradan zihnimizi oluşturan şeylere şöyle bir bakış -öfke, hırs, kıskançlık, zulüm, şehvet, korku, endişe ve telaş- bunu başarma ümidimizi sonsuza dek ortadan kaldırırdı.

Fakat aydınlanma gerçektir ve yeryüzünde hâlâ aydınlanmış ustalar vardır. Ve onlardan biriyle karşılaştığınız zaman, kalbinizin derinliklerinden sarsılır ve etkilenirsiniz ve sadece düşünce olarak varolduğunu düşündüğünüz "aydınlanma", "bilgelik" gibi tüm kelimelerin aslında gerçekten var olduğunu, gerçeği ifade ettiğini anlarsınız. Tüm tehlikelerine karşın bugünün dünyası çok heyecan vericidir. Çağdaş zihin, gerçeğin değişik biçimlerine yavaş yavaş açılıyor. Dalai Lama ve Rahibe Teresa gibi büyük öğretmenler televizyonda seyredilebiliyor, Doğu'nun birçok büyük ustası Batı'yı ziyaret ederek dersler veriyor ve ezoterik geleneklere ait bütün kitaplar giderek daha çok insan tarafından ilgi görüyor. Gezegenimizin ümitsiz durumu, insanları küresel bir değişim yapma gerekliliğine yavaş yavaş uyandırıyor.

Daha önce de ifade ettiğim gibi, aydınlanma gerçektir ve her birimiz her kim olursak olalım, doğru şartlar altında ve doğru bir eğitimle, zihnin doğasının farkındalığına erişebiliriz ve böylelikle içimizdeki ölümsüz, ebediyen saf olanı öğrenebiliriz. Bu, dünyadaki tüm ezoterik öğretilerin vaadettiği şeydir ve sayılamayacak kadar çok insan tarafından deneyimlenmiş bir olgudur.

Bu vaadin en muhteşem tarafı, sadece egzotik, mükemmel ya da seçkin insanlar için değil tüm insanlık için geçer-

li oluşudur ve bu farkındalığa ulaştığımız zaman, ustaların da bize söylediği gibi, ansızın onun aslında sıradan olduğunu kavrarız. Ruhsal gerçek, ezoterik ve dikkatle işlenmiş birşey değildir, aslında o engin, çok derin sağduyudur. Zihnin doğasının farkına vardığınızda, yüzeydeki karışıklık katmanları soyulur ve yok olur. Aslında bu farkındalığa ulaştığınızda buda "olmazsınız", sadece yavaş yavaş aldatılmaktan, yanlış yola sevkedilmekten vazgeçersiniz. Ve buda olmak, her şeye gücü yeten bir üstün insan olmak demek değildir, en sonunda gerçek bir insan olmaya başlamaktır.

Budizmin en büyük ve önemli geleneklerinden biri zihnin doğasını "sıradanlığın bilgeliği" olarak adlandırmasıdır. Ne kadar tekrarlasam da yeterli olmaz: Gerçek doğamız ve tüm varlıkların doğası sıradışı, olağanüstü bir şey değildir. İronik olan, bizim güya sıradan olarak tanımladığımız dünyamızın, aslında samsaranın aldatıcı görüntüsünün yarattığı sıradışı, fantastik, ayrıntılı olarak tasarlanıp inceden inceye işlenmiş bir halüsinasyon olmasıdır. İşte bu "sıradışı" görüntü, "sıradan" ve doğal olan zihnin doğasını görmemizi engelliyor. Budaların yukarıdan aşağıya, bizlere baktığını hayal edin: Ustalıkla yaratıp içine düştüğümüz karmaşa karşısında nasıl da üzüntülü ve şaşkındırlar!

Her şeyi gereksiz yere karmaşıklaştırdığımız için, bazen zihnin doğası bir usta tarafından açıklandığında, bu açıklama bize inanılmayacak kadar yalın ve basit gelir. Sıradan zihnimiz bize bunun olamayacağını, bundan daha fazla bir şeylerin olması gerektiğini söyler. Bu tanıtma çok daha parlak ve şaşaalı olmalı, etrafımızda ışıklar parıldamalı, sarı saçlı melekler gökyüzünden süzülüp gelerek bizi karşılamalı ve derin bir Oz Büyücüsü sesi şöyle anons etmeli: "Şimdi size zihninizin doğası tanıtılacak." Böyle bir olaylar dizisi yoktur.

Kültürümüzde akıla gereğinden fazla önem verildiği için, aydınlanmanın sıradışı bir zeka gerektirdiğini düşünebiliriz. Aslında zekiliğin birçok çeşidi sadece daha fazla karanlık yaratır. Tibet'te şöyle bir deyiş vardır: "Eğer çok zekiyseniz konunun özünü tamamen kaçırabilirsiniz". Patrul Rinpoche şöyle der: "Mantıklı zihin ilginç görünür fakat o, hilenin tohumudur." İnsanlar sadece kendi kuramlarına inanıp diğer her şeyin ana noktasını gözden kaçırabilirler. Tibet'te şöyle deriz: "Kuramlar bir ceketteki yamalar gibidir, bir gün gelir oldukları yerden sökülürler." Size cesaret verici bir öykü anlatmama izin verin:

Geçen yüzyılda büyük ustalardan birinin çok kalın kafalı bir öğrencisi varmış. Usta, öğrencisine defalarca zihnin doğası hakkında açıklamalar yapmasına karşın öğrencisi bir türlü anlamıyormuş. En sonunda bir gün usta çok kızmış ve öğrencisine "bak, bu arpa dolu çuvalı ilerideki dağın tepesine kadar taşımanı istiyorum. Ama dağın tepesine varana dek yolda hiç durmamalı ve dinlenmemelisin," demiş. Öğrenci sade, basit bir adammış ama ustasına sarsılmaz bir sadakat ve güvenle bağlıymış, kendisine söyleneni tam olarak yapmış. Epeyce ağır olan çuvalı sırtlayıp dağın yamacına doğru yola çıkmış ve yolda durup dinlenmeye de kalkışmamış. Sadece yürümüş, yürümüş. O yürümeye devam ettikçe sırtındaki çuval da giderek ağırlaşmaya başlamış. Uzun bir süre sonunda dağın tepesine eriştiğinde sırtından çuvalı indirmiş. Bitkin ama derinden rahatlamış şekilde yere çökmüş. Yüzünde taze dağ havasını hissetmiş. Bütün direnci ile birlikte sıradan zihni de eriyip yok olmuş. Her şey bir an için durmuş gibi görünmüş. Ve tam o anda zihninin doğasının aniden farkına varmış. "Ah! Tüm bu süre boyunca ustamın bana göstermeye çalıştığı şey buymuş," diye düşün-

müş. Hemen dağdan aşağıya koşmuş ve tüm geleneklere karşı gelerek ustasının odasından içeri dalmış.

"Zannediyorum şimdi anladım... gerçekten anladım!"

Ustası olanları anladığını belirten şekilde gülümsemiş "Galiba ilginç bir tırmanış yaşadın, değil mi?" demiş.

Her kim olursanız olun siz de o öğrencinin dağın tepesinde yaşadığı deneyimi yaşayabilirsiniz, size yaşam ve ölümle ilgili engelleri aşabilme korkusuzluğunu sağlayacak olan işte bu deneyimdir. Ama yola koyulmak için en iyi, en çabuk ve en etkili yöntem acaba hangisidir? İlk adım meditasyon uygulamasıdır. Sıradan zihni arındıran, onun alışkanlık ve yanılsamaları açığa çıkartan şey meditasyondur, böylece doğru zamanda, gerçekten kim olduğumuzun farkındalığına erişebiliriz.

BEŞ

Zihni Evine Getirmek

2500 yıldan daha uzun bir zaman önce, birçok yaşam süresince gerçeği arayan bir adam, kuzey Hindistan'da sessiz ve sakin bir bölgeye gelmiş ve bir ağacın altına oturmuş. Ağacın altında büyük bir kararlılıkla oturmaya devam etmiş ve gerçeği bulana kadar kalkmamaya karar vermiş. Anlatıldığına göre, akşam karanlığı çökmeye başladığı zaman, aldanışın bütün karanlık güçlerini yenmiş ve ertesi günün erken saatlerinde şafak sökerken, Venüs yıldızı gökyüzünde parlamaya başladığında, adam uzun zaman süren sabrı, disiplini ve kusursuz konsantrasyonu için ödüllendirilerek, insanın varoluşunun son hedefini başarmış ve aydınlanmaya erişmiş. O kutsal anda yeryüzü sanki "şükranla sarhoş olmuş" gibi titremiş ve kutsal yazıların bize söylediği üzere, "O anda hiçbir yerde kızgın, hasta veya üzgün insan yoktu; hiç kimse kötülük yapmıyordu, hiç kimse kibirli değildi, dünya sanki tam bir mükemmelliğe erişmişçesine derin bir sükunet içerisindeydi." Bu adam Buda ismiyle tanındı. Aşağıda Vietnam'lı usta Thich Nhat Hanh'ın Buda'nın aydınlanmaya erişmesini anlatan güzel bir tanımlaması yer alıyor:

Gautama, sanki kendisini binlerce yaşam süresince hapseden hapishanenin kapısının kırıldığını hissetti. Bilgisizlik bu hapishanenin gardiyanıydı. İşte bu bilgisizlik yüzünden, fırtına bulutlarının arkasında saklı kalan ay ve yıldızlar gibi, zihni karanlıkta kalmıştı. Sonsuz sayıda hayal ürünü düşünce tarafından gölgelenen zihni, bir yanlış yaparak gerçeği neden-amaç, kendi-diğerleri, varoluş-yokluk, doğum-ölüm gibi parçalara bölmüş ve tüm bu ayırımlardan yanlış görüntüler ortaya çıkmıştı - duyguların hapishanesi, şiddetli arzu, hırs ve olmak. Doğumun acısı, yaşlılık, hastalık ve ölüm sadece hapishanenin duvarlarını kalınlaştırdılar. Yapılması gereken tek şey gardiyanı yakalamak ve onun gerçek yüzünü görmekti. Gardiyan bilgisizlikti... Gardiyan bir kez yok olduktan sonra, hapishane de yok olur ve bir daha asla yeniden inşa edilemez.[1]

Buda'nın da gördüğü gibi, gerçek doğamızın farkında olmayışımız samsaranın tüm işkencelerinin kaynağıdır ve bilgisizliğin kaynağı da bizim zihnimizi karıştırmaya yönelik alışılmış eğilimlerimizdir. Zihnin karmaşasına son vermek samsaraya son vermektir. Buda bunu başarmanın anahtarının, meditasyon uygulamaları yoluyla zihni evine, gerçek doğasına getirmek olduğunun farkına vardı.

Buda dingin, alçakgönüllü bir vakarla yere oturdu, başının üstünde ve çevresinde gökyüzü uzanıyordu, sanki bize meditasyon sırasında zihnin gökyüzü gibi açık hali ile şimdiki zamanı ve içinde bulunduğumuz dünyayı birleştirmemiz gerektiğini göstermek ister gibiydi. Gökyüzü bizim mutlak doğamızdır, sınırları yoktur, sonsuzdur ve yeryüzü bizim gerçeğimizdir, tanıdığımızdır, sıradan şartlarımızdır. Meditasyon sırasındaki duruşumuz bizim mutlak ile göreli olanı, gökyüzü ile yeryüzünü, zihnimizin gökyüzü gibi

1. Thich Nhat Hanh, Old Path, White Clouds (Berkeley, CA: Parallax Press, 1991), 121.

ölümsüz doğası ile geçici, ölümlü doğamızı bütünleştirerek, bir kuşun iki kanadı gibi, birbirine bağladığımızı ifade eder.

Nasıl meditasyon yapılacağını öğrenmek bu yaşam süreniz boyunca kendinize verebileceğiniz en büyük armağandır. Çünkü sadece meditasyon yoluyla gerçek doğanızı keşfetme yolculuğuna girişebilirsiniz ve böylelikle doğru yaşamak ve doğru ölmek için gereksinim duyduğunuz denge ve güveni bulabilirsiniz. Meditasyon aydınlanmaya giden yoldur.

ZİHNİ EĞİTMEK

Meditasyonu tanıtmak için birçok yöntem vardır, bu yöntemler üzerinde binlerce kez düşünmeme karşın her bir yöntem farklıdır ve her biri diğerinden daha doğrudan ve yenidir.

Çok şükür öyle bir zamanda yaşıyoruz ki, tüm dünyada birçok insan meditasyonla tanışıyor. Meditasyon kültürel ve dinsel engellerin üzerinde yükselen bir uygulama olarak giderek artan bir kabul görüyor, ayrıca varlıklarının gerçeği ile doğrudan temas kurmak isteyenlere bu olanağı sağlıyor. Meditasyon dinlerin dogmalarının üstünde, dinlerin özü olan bir uygulamadır.

Genellikle yaşamlarımızı, gerçek kendimizden çok ayrı olarak, sonsuz faaliyetler içinde boşa geçiriyoruz; oysa meditasyon bizi kendimize geri getirecek olan şeydir, orada gerçek kimliğimizi, alışkanlıkların oluşturduğu kalıpların ötesinde, tam anlamıyla deneyimleyip tadabiliriz. Yaşamlarımız şiddetli ve sıkıntılı bir koşturmacayla, girdap gibi hızlı ve saldırganlık içinde geçiyor, rekabetle, hırsla, bir şeylere sahip olmaya ve başarmaya çalışarak, kendimizi gereksiz faaliyet-

ler ve zihin meşguliyetleri ile sıkıntıya sokuyoruz. Meditasyon bunun tam tersidir. Meditasyon yapmak "normalde" nasıl işliyorsak ona tam anlamıyla bir ara vermektir, tüm endişe ve kaygılardan arınmış olma halidir; o durumda rekabet yoktur, herhangi bir şeye sahip olmak arzusu yoktur, şiddetli ve endişeli koşuşturmalar ve başarma hırsı yoktur. Bu, içinde hiçbir hırs barındırmayan bir durumdur ki, orada ne kabul ne reddediş, ne umut ne korku vardır. O durumda bizi esaret altında tutan tüm bu duygulardan ve kavramlardan yavaş yavaş doğal sadeliğe doğru sıyrılmaya başlarız.

Budist meditasyon ustaları zihnin ne kadar esnek ve işlenebilir olduğunu bilirler. Eğer zihni eğitirsek her şey olasıdır. Aslında olduğumuz gibi, samsara tarafından ve samsara için mükemmel bir şekilde eğitilmiş durumdayız; kıskanç olmak, sahip olmaya çalışmak, sinirli, üzüntülü, umutsuz ve hırslı olmak üzere, bizi kışkırtacak herhangi bir şeye kızgınlıkla tepki vermek üzere eğitilmiş durumdayız. Aslında öyle bir dereceye kadar eğitilmiş durumdayız ki, bu olumsuz duygular kendiliklerinden öyle ansızın yükselirler ve bizim onları oluşturmaya çalışmamıza bile gerek kalmaz. Bu nedenle de her şey, bir eğitim ve alışkanlıkların gücü sorunudur. Eğer zihninizi karışıklığa ve düzensizliğe adarsanız, dürüstçe söylemek gerekirse çok iyi bildiğimiz gibi, o, karmaşanın karanlık bir ustası, onun alışkanlıklarının uzmanı olur, onun esaretine kurnaz ve ahlaksızca bir uyumla teslim olur. Eğer zihni meditasyon yaparak kendisini yanılsamadan kurtarma görevine adarsanız, zaman içinde sabır, disiplin ve doğru eğitimle zihnimizin kendini açmaya, düğümü çözmeye başladığını ve kendi gerçek mutluluk ve açıklığına kavuştuğunu görürüz.

Zihni "eğitmek" hiçbir biçimde ona zorla boyun eğdirmek ya da beyin yıkamak demek değildir. Zihni eğitmek de-

mek öncelikle zihnin doğrudan ve somut olarak nasıl çalıştığını anlamak demektir. Bu öyle bir bilgidir ki, ruhsal öğretilerden ve meditasyon uygulamaları sırasındaki kişisel deneyimlerden edinilebilir. Daha sonra bu anlayışı, zihni, onu daha da uyumlu hale getirmek adına eğitmek ve onunla birlikte ustalıkla çalışmak için kullanabilirsiniz ve böylelikle kendi zihninizin ustası olur ve onu size en büyük yararı sağlayacak şekilde işletebilirsiniz.

Sekizinci yüzyılda yaşamış Budist Usta Shantideva şöyle der:

Eğer bu zihnin fil'i her tarafından düşüncelilik ile bağlı ise,
Tüm korkular kaybolur ve tam anlamıyla
mutluluk ortaya çıkar.
Tüm düşmanlar: bütün kaplanlar, aslanlar,
filler, ayılar, yılanlar
[tüm duygularımız];[2]
Ve cehennemin tüm bekçileri; şeytanlar ve korkular,
Tüm bunlar zihninizin ustalığı tarafından bağlanırlar,
Ve bu bir tek zihni eğitmek suretiyle,
onların hepsine boyun eğdirilir,
Çünkü aslında tüm korkuların ve tarifsiz
üzüntülerin kaynağı zihindir.[3]

Nasıl sadece bir yazar, ifadelerin kendiliğinden olarak ortaya çıkan özgürlüğünü yıllarca süren çok yorucu çalışmalar sonucu öğrenmişse, nasıl bir dansçı yalın zarafetine büyük ölçüde sabırlı çabalarla ulaşmışsa, siz de meditasyonun sizi ulaştıracağı noktayı anlamaya başladığınız zaman, meditas-

2. Geçmiş zamanlarda bir tehtit unsuru olarak kabul edilen vahşi hayvanların yerini günümüzde başka bir tehlike almıştır: kendi vahşi ve denetlenemez duygularımız.
3. Marion L. Matics, Entering the Path of Enlightenment: The Bodhicharyawatara of the Buddhist Poet Shantideva (Londra: George, Allen and Unwin, 1971), 162.

yona yaşamınızın en derin azmi, gayreti, zeka ve disiplinini gerektiren en büyük emeğini harcayacaksınız.

MEDİTASYONUN ÖZÜ

Meditasyonun amacı içimizdeki gökyüzü kadar engin zihnin doğasını uyandırmak ve bize gerçekte ne olduğumuzu göstermektir ki bu, tüm yaşam ve ölümün temelini teşkil eden değişmez saf farkındalıktır.

Meditasyonun sükunet ve sessizliği içinde, zihinlerimizin karmaşası ve meşguliyeti arasında uzun zaman önce kaybettiğimiz o derinlerdeki doğamızı görür ve oraya geri döneriz. İlgimizi dağıtacak bir şey ortaya çıktığında, zihinlerimizin birkaç dakikadan uzun süre dinginlik içinde kalamaması sizce sıradışı bir şey değil midir; zihinlerimiz öyle yerinde duramaz ve meşguliyet içindedirler ki, zaman zaman çağdaş dünyada bir kentte yaşamamız yüzünden, şu anda, ölümden sonra aradaki seviyede olacak olan, söylenildiğine göre bilinçlerinin ıstırap verecek şekildeki karmaşasından ötürü devamlı olarak acı çeken varlıklar gibiyiz. Yetkililerin söylediğine göre Birleşik Devletler'de insanların % 13'üne yakın bir kısmı zihinsel hastalıklar çekmektedirler. Bu açıklama yaşam biçimimizle ilgili size ne anlatıyor?

Hepimiz birçok değişik kimliklere bölünmüş durumdayız. Gerçekten kim olduğumuzu ya da kendimize ait hangi görüntünün gerçek olduğunu, bunlardan hangisinin bizi tanımlayacağını, hangisine inanacağımızı bilmiyoruz. Öyle çok aykırı ses, emir ve duygu üzerimizdeki denetimi ele almak için savaşıyor ki, kendimizi her tarafa dağılmış, evde kimse yokmuş gibi hissediyoruz.

İşte o zaman meditasyon, zihni eve getirmektir.

Buda'nın öğretisinde, meditasyonun yalnızca geçici bir rahatlama, huzur ve mutluluk ya da sizin ve diğerlerinin aydınlanması yolunda güçlü bir amaç olması dışında, değişimi yaratan üç şey olduğuna inanırız. Bu üç şeyi şöyle adlandırırız: "Başlangıçtaki İyi, Ortadaki İyi ve Sondaki İyi."

Başlangıçtaki İyi, biz ve tüm sezgi sahibi varlıkların aslında en derindeki özümüz olan buda doğasına sahip olduğumuzun farkındalığı ve bu anlayışa sahip olmakla bilgisizlikten kurtuluş ve en sonunda acı çekmeye bir son verişten oluşur. Böylelikle her seferinde meditasyon uygulamasına başladığımızda bu düşünce bize esin verir ve bu motivasyonla meditasyon uygulamamızı ve yaşamımızı, geçmişteki tüm Buda'ların kullandığı aşağıdaki dua yoluyla tüm varlıkların aydınlanmasına adarız:

Bu meditasyonun gerçeği ve gücü yoluyla:
Tüm varlıklar mutluluğa ve kendilerine
mutluluk getirecek amaçlara sahip olsun;
Herkes kederden ve üzüntü getirecek
nedenlerden özgürleşsin;
Hiç kimse kedersiz olan kutsal mutluluktan ayrı kalmasın;
Ve herkes çok fazla bağımlılık ve çok fazla nefret içermeyen
bir dinginlik içinde yaşasın,
Ve tüm yaşamların eşit olduğuna inanarak yaşasın.

Ortadaki İyi, bizi uygulamanın özüne götürür ve zihnin çatısını oluşturur. Zihnin doğasının farkındalığına erişmek yoluyla esin sağlar, hiçbir şeye sıkı sıkıya bağlanmamak, bütün kavramsal anlayışlardan özgürleşmek, her şeyin doğal olarak "boş", aldatıcı ve rüya gibi olduğunun anlayışı olarak ortaya çıkan bir haldir.

Sondaki İyi öyle bir yoldur ki orada, meditasyonumuzu, sağlayabileceği tüm erdemlere adarız ve gerçek bir arzu ile şöyle dua ederiz: "Bu meditasyon uygulaması yoluyla kazanılacak her türlü fayda, tüm insanların aydınlanmasına katkıda bulunsun; bütün varlıkların özgürleşmesi yolunda yorulmaksızın çalışan tüm Buda'ların yaptıkları işler okyanusunda bir damla olsun." Erdem olumlu güç ve faydadır, meditasyon uygulamanız yoluyla yayılan dinginlik ve mutluluktur. Siz bu ödülü uzun vadede, tüm insanların en büyük yararına, onların aydınlanmalarına adarsınız. Daha küresel bir düzeyde ise bunu tüm dünyada barışın hüküm sürmesi ve böylece herkesin yoksunluk ve hastalıktan özgürleşmesi ile tam anlamıyla refah ve sürekli mutluluğu deneyimlemesine adarsınız. Böylelikle gerçeğin doğasının dışında her şeyin asılsız ve rüyaya benzer niteliğinin farkına varmış olarak, meditasyonu adayan kişi olarak siz, bu uygulamayı adadığınız insanlar, hatta adama işleminin kendisinin bile doğalarından gelen bir şekilde "boş" ve aldatıcı olduğunu içinizin en derinlerinde hissedersiniz. Bu, meditasyonu onaylamak ve onun saf gücünün hiçbir kısmının kaybolmadığından emin olmak ve böylece uygulamanızın getireceği yararlılığın hiçbir parçasının boşa gitmediğinden emin olmak için öğretilerde açıklanıp söylenmiş bir yöntemdir.

Bu üç kutsal ilke –ustalıklı motivasyon, uygulamayı koruyan hiçbir şeye sıkı sıkıya bağlanmama hali ve onu onaylayan adanmışlık– meditasyonunuzu tam anlamıyla güçlü ve aydınlanmaya ulaştırıcı kılar. Bu ilkeler büyük Tibet'li usta Longchenpa tarafından "gerçek meditasyon uygulamasının kalbi, gözü ve yaşamsal gücü" olarak çok güzel bir biçimde betimlenmiştir. Nyoshul Khenpo'nun dediği gibi "Tam bir aydınlanmaya ulaşmak için bundan fazlası gerekli değildir: fakat bundan azı da eksik olur."

FARKINDALIK UYGULAMASI

Meditasyon zihni yuvasına geri getirir ve bu öncelikle farkındalık uygulaması yoluyla başarılabilir.

Bir zamanlar yaşlı bir kadın Buda'ya gelerek nasıl meditasyon yapması gerektiğini sordu. Buda ona kuyudan su çekerken ellerinin yaptığı her hareketin farkındalığı içinde kalmasını söyledi, kadın eğer bunu yaparsa kısa bir süre içinde kendini uyanıklık ve engin bir dinginlik hali içinde bulacaktı ve bu meditasyondu.

Düşüncelilik uygulaması, dağılmış, parçalanmış zihni evine getirmek ve böylece varlığımızın değişik durumlarına odaklanmak, "Dinginlik içinde Kalmak" veya "Sükunetle Durmak" olarak adlandırılır. "Dinginlik içinde Kalmak" ile üç şey başarılır: Birincisi, varlığımıza ait tüm dağılmış ve birbirleriyle savaş içinde olan kimliklerimiz sakinleşir, çözülür ve arkadaş olurlar. Bu duruma geldiğimizde kendi kendimizi daha iyi tanıyıp anlamaya başlarız ve bazen asıl doğamızın yaydığı ışıltıları kısa bir süre için bile olsa görebiliriz.

Farkındalık uygulaması ikinci olarak olumsuzluğumuzu, saldırganlığımızı ve birçok yaşamlar boyunca üzerimizde güç kazanmış olan çalkantılı duygularımızı dinginleştirir. Bu duyguları bastırmak ya da onlara teslim olmaktansa burada onları gözlemlemek, düşüncelerinizi ve içinizden ne yükselirse yükselsin bunları olabildiğince büyük bir açıklık ve cömertlikle kabullenmek önemlidir. Tibet'li ustalar bu bilge cömertliğin sınırsız enginlikte bir tadı olduğunu söylerler, bu öyle sıcak ve rahatlatıcı bir duygudur ki kendinizi, sanki günışığından yapılmış bir battaniyeye sarınmışsınız gibi onunla sarmalanmış ve korunmuş hissedersiniz.

Farkında ve açık olarak kalmaya devam ettiğiniz sürece ve zihninize giderek daha fazla odaklanmanız için ileride açıklayacağım tekniklerden birini kullandıkça olumsuz duygularınız gitgide azalır; kendinizi varlığınızın içinde iyi hissetmeye başlarsınız ya da Fransızların söylediği gibi, *être bien dans sa peau* (kendinizi teninizin içinde iyi hissetmek). Rahatlama ve sonsuz huzur buradan gelir. Ben bu uygulamanın en yararlı terapi ve kendi kendine şifa verme biçimi olduğunu düşünüyorum.

Üçüncü olarak, bu uygulama içinizdeki İyi Kalbi gözler önüne serer, çünkü bu uygulama sayesinde içinizdeki şefkatsizlik ve kötülük yokolup ortadan kalkar. Yalnızca içimizdeki kötülüğü yok ettiğimizde başkalarına gerçek anlamda yararlı olabiliriz. Böylelikle, uygulamalar yoluyla yavaş yavaş içimizdeki şefkatsizlik ve kötülüğü yok ederek gerçek doğamızda varolan asıl iyilik ve nezaketin, yani İyi Kalbimizin ortaya çıkmasına ve onun ışıklar saçarak yarattığı bu sıcak iklimde gerçek varlığımızın, asıl biz'in çiçek açmasına izin veririz.

Şimdi, meditasyonu niçin gerçek bir huzur, şiddetsizlik uygulaması ve en gerçek ve en büyük silahsızlanma olarak adlandırdığımı anlamış olmalısınız.

BÜYÜK DOĞAL SÜKUNET

Meditasyon konusunda ders verirken söze genellikle şöyle başlarım: "Zihninizi yuvasına götürün. Ve serbest bırakın. Ve rahatlayıp gevşeyin."

Meditasyon uygulamasının tamamı bu üç çok önemli nokta ile açıklanabilir: Zihninizi yuvasına götürmek, serbest bırakmak ve rahatlamak. Bu üç anlatım da birçok düzeyde yankılanan anlamlar taşır.

Zihni yuvasına götürmek demek, onun farkındalık uygulaması yoluyla "Sükunetle Durmak" halinde olması demektir. Zihni yuvasına götürmek en derindeki anlamıyla, zihninizi içinize çevirmek ve zihnin doğasında kalmak demektir. Bunun kendisi en yüksek meditasyondur.

Serbest bırakmak, tüm acı, korku ve kederin, hırs içindeki zihninizin şiddetli arzularından kaynaklandığını kabullendiğiniz sürece, onu bir şeylere sıkı sıkıya bağlı olmanın yaratmış olduğu hapishane hücresinden kurtarmak anlamındadır. Daha derin bir düzeyde, zihnin doğası hakkında giderek artan anlayışınızdan doğan farkındalık ve güven duygusu, engin ve doğal cömertliğe esin verir ve bu da sizin tüm hırslarınızı kalbinizden söküp atmanızı sağlar, kendisinden özgürleşip meditasyonun esinlemesi sayesinde yokolmasına yol açar.

Son olarak, rahatlamanın anlamı genişlemiş olmak ve zihni gerilimlerinden kurtarıp gevşemek demektir. Daha derinden söylemek gerekirse, zihninizin gerçek doğası içinde, Rigpa halinde, rahatlarsınız. Bu uygulamayı Tibetlilerin sözleriyle "Rigpa'nın üzerinde rahatlamak" olarak tanımlayabiliriz. Bu duygu, sanki düz bir yüzeyin üzerine bir avuç kumu yavaş yavaş akıtmak gibidir; her bir kum tanesi kendi ahengi içinde yüzeye düşer. Bu sizin de zihninizin gerçek doğası içinde nasıl rahatlamanız gerektiğini gösterir, tüm duygu ve düşüncelerin doğal bir şekilde sakinleşip zihninizin gerçek doğası içinde erimesine izin vermektir.

Ben meditasyon yaparken Nyoshul Khenpo'nun aşağıdaki şiirinden esinlenirim:

Büyük doğal sükunet içinde rahatla
Nörotik düşünce ve karmaya çaresizce yenilmiş

Bu bitkin zihin,
Samsaranın sonsuz okyanusu içindeki
Çılgın dalgaların amansız hiddeti gibidir.

Büyük doğal sükunet içinde rahatlayın.

Hepsinden ziyade, rahat olun, olabildiğiniz kadar doğal ve genişlemiş olun. Alışkanlık haline getirmiş olduğunuz sinirli halinizden yavaşça sıyrılın, tüm hırslarınızdan kurtulun ve gerçek doğanızın içinde rahatlayın. Sıradan, duygusal, düşünce hastası kişiliğinizi güneşte bırakılmış bir buz kütlesi ya da bir kalıp tereyağı gibi düşünün. Eğer kendinizi kötü ve soğuk hissediyorsanız, bu saldırganlık hissinin meditasyonunuzun günışığında eriyip gitmesine izin verin. Sükunetin sizinle birlikte çalışmasına ve parçalanmış zihninizi toplayarak, Sükunetle Durmak düşüncelilik düzeyine ulaştırmasına ve Duru Görü anlayışının getireceği farkındalığın içinizde uyanmasına izin verin. Ve tüm olumsuzluğunuzun kaybolduğunu, saldırganlığınızın eriyip gittiğini ve karmaşanızın, gerçek doğanızın kusursuz ve engin gökyüzünün içindeki sis gibi yavaş yavaş buhar olup uçtuğunu hissedeceksiniz.[4]

Bedeniniz ve zihniniz dingin, sessizlik içinde sakince otururak içinizden yükselen duygu ve düşüncelerin hiçbirine sıkı sıkıya tutunmaya çalışmadan, sadece gelmelerine ve gitmelerine izin vermek...

Bu durumda iken neler hissedersiniz? Dudjom Rinpoche sık sık şöyle derdi, bütün gün boyunca tarlada çalışıp zor bir gün geçirdikten sonra eve dönen bir adam hayal edin, adam

4. Dinginlik içinde Kalmak ve Berrak Görüş, Bdist meditasyonun iki temil uygulamasıdır. Sanstkrit dilinde Samatha ve Vipashyana, Tibet dilinde ise Shyine ve Lhaktong olarak adlandırılırlar. Derinleştirici ve geliştirici etkileri temel meditasyon uygulamaları ile Mahamudra ve Dzogchen'in daha ileri düzey meditasyonları arasıdaki bağlantıyı sağlar.

evine geldikten sonra ateşin önünde duran en sevdiği koltuğuna gömülür. Bütün gün boyunca çalışmıştır ve başarmak istediği her şeyi başardığını bilmektedir; kaygılanacak başka bir şey yoktur, geride bitirilmemiş birşey kalmamıştır ve o tüm kaygı ve endişelerinin akıp gitmesine izin verebilecek durumdadır, yalın olarak halinden hoşnuttur.

Yani meditasyon yaptığınız zaman zihninizin içsel şartlarını doğru olarak yaratmanız çok önemlidir. Tüm efor ve çabalamalar genişlemiş olamamaktan kaynaklanır, yani bu doğru şartları yaratmak meditasyonunuzun gerçek anlamda başarılı olması için yaşamsal önem taşır. Keyif ve açıklık duygusu içinde olduğunuz zaman meditasyon çaba göstermenize gerek kalmadan ortaya çıkar.

Ben bazen meditasyon yaparken özel bir yöntem uygulamam. Sadece zihnimin rahatlamasına izin veririm ve özellikle esinlenmiş bir durumda isem zihnimi çok kısa bir sürede evine getirdiğimi ve rahatladığımı hissederim. Zihnimim doğası içinde sessizce oturur, rahatlarım; "doğru" durumda olup olmadığım hakkında şüphelenip durumumu sorgulamam. Bu durumda hiçbir çaba yoktur, sadece zengin bir anlayış, uyanıklık ve sarsılmaz bir emin oluş vardır. Zihnimin doğası içinde olduğum zaman, sıradan zihnim artık orada değildir. Olmak duygusunu kanıtlamak veya doğrulamak ihtiyacı yoktur: Varlığımı yalın olarak hissederim. Temel güven duygusu oradadır. Özellikle yapılması gereken hiç bir şey yoktur.

MEDİTASYONDA YÖNTEMLER

Eğer zihniniz doğal olarak kendi uyumu içine yerleşebiliyorsa ve siz de onun saf farkındalığı içinde olmaktan esin

alabiliyorsanız özel bir meditasyon yöntemine gereksinim duymazsınız. Aslında siz böyle bir durumda iken bir yöntem kullanmaya çalışmanız sadece ustalıksız bir davranış olur. Yine de, büyük bir çoğunluğumuz bu durumu hemen, kolaylıkla deneyimlemekte zorlanır. Sadece onu nasıl uyandıracağımızı bilmiyoruz ve zihinlerimiz o kadar güvenilmez ve şaşkın ki, hünerli bir araca, onu uyandıracak bir yönteme ihtiyacımız var.

"Hünerli" demekten kastım sizin zihninizin gerçek doğası hakkındaki anlayışınızı, kendi değişken ruh durumlarınız hakkındaki bilginizi ve her dakika kendinizle nasıl çalışacağınıza dair meditasyon uygulamanız yoluyla geliştirdiğiniz anlayışınızı biraraya getirmenizdir. Tüm bunları bir araya getirmek yoluyla özel bir durum veya sorun karşısında, zihninizin içinde bulunduğu şartları değiştirmek için uygun yöntemi uygulama sanatını öğrenmiş olursunuz.

Fakat şunu unutmamalısınız: Yöntem sadece bir araçtır, meditasyonun kendisi değildir. Yöntemi hünerli bir şekilde uygulamak yoluyla ulaşacağınız o mükemmel, saf tam varoluş durumu gerçek meditasyondur.

Bu konuya açıklık getirici bir Tibet deyişi vardır "Gompa ma yin, kompa yin", anlamı kelimesi kelimesine şöyledir: "meditasyon değil, ona alışmak" Bu cümle, "meditasyon, meditasyon uygulamasına alışmaktan başka bir şey değildir" olarak açıklanabilir. Söylendiği gibi "Meditasyon çabalamak değil, doğal olarak onun tarafından özümsenmek demektir" Seçtiğiniz yöntemi sabırla uygulamaya devam ederseniz, meditasyon yavaşça ortaya çıkar. Meditasyon, "yapabileceğiniz" bir şey değildir; o, yalnızca biz çalışmamızı mükemmelleştirdiğimizde kendiliğinden olacak bir şeydir.

Bununla birlikte, meditasyonun gerçekleşebilmesi için, dingin ve uygun koşulların yaratılması gerekmektedir. Zihnimiz üzerinde ustalık kazanmadan önce, önce zihnin doğal çevrenizi sakinleştirmemiz gerekmektedir. Şu anda zihin tıpkı bir mumun alevi gibidir: titreşmekte, sürekli olarak değişmekte, düşüncelerimizin ve duygularımızın neden olduğu rüzgarlarla dalgalanıp durmaktadır. Mumun alevi, yalnızca biz çevresel koşulları sakinleştirdiğimizde sakin bir şekilde yanacaktır; böylece zihnimizin ve duygularımızın şiddetli rüzgarlarını durdurduğumuzda zihnin gerçek doğasını görebilir ve bu doğanın içinde huzur bulabiliriz. Diğer yandan, meditasyonumuzda bir kez sağlamlığı yakaladık mı, sesler ve diğer her tür rahatsız edici koşulun üzerimizdeki etkileri de azalmaya başlayacaktır.

Batı'da, benim "meditasyon teknolojisi" dediğim şeyin içinde kaybolup gitmiş durumdalardır. Her şey bir yana modern dünya mekanizmalardan ve makinelerden son derece etkilenmektedir ve saf anlamıyla pratik formüllerin bağımlısı haline gelmiş durumdadır. Ancak meditasyonun en önemli özelliği teknik değil, ruhtur: uygulamamızın başarılı, esin verici ve yaratıcı yolu ya da başka bir deyişle "duruş"tur.

DURUŞ

Usta şöyle der: "Eğer bedeninizde ve çevrenizde uygun şartları yaratırsanız, bu durumda meditasyon ve farkındalık kendiliğinden ortaya çıkacaktır." Duruş hakkında konuşmak, ezoterik bir ukalalık değildir; doğru duruşta durmanın tüm amacı, meditasyon ve Rigpa'nın uyandırılması için daha esinlendirici bir ortam yaratmaktır. Bedenin duruşları ile zihnin durumu arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Be-

den ve zihin birbirleri ile ayrılmaz bir ilişki içindedirler ve bu nedenle de duruşlarınız ve tavırlarınız esin verici olduğunda medtasyonunuz doğal bir şekilde açığa çıkar.

Eğer oturuyorsanız ve zihniniz bedeninizle kesin bir uyum içinde değilse, örneğin endişeli ve bir şeyleri düşünüp duruyorsanız, o zaman bedeniniz fiziksel rahatsızlıklar hissedecektir ve zorluklar açığa çıkmaya başlayacaktır. Oysa, zihniniz dingin, esinlenmiş bir durumda ise tüm duruşunuzu etkileyecek, daha çabasız ve doğal bir şekilde durmanızı sağlayacaktır. Bu nedenle, bedeninizin duruşu ile zihnin doğasının farkındalığından doğan güveni birleştirmek son derece önemlidir.

Size açıklayacağım duruş, alışkın olduğunuz duruşlardan biraz farklı olabilir. Kadim Dzogchen öğretisinden gelmekte olan ve ustalarımdan birinden öğrendiğim bu duruşun son derece etkili olduğuna inanıyorum.

Dzogchan öğretisinde, duşurunuzun ve bakışınızın bir dağ gibi olması gerektiğinden bahsedilir. Bakışınız, meditasyonunuza taşıdığınız zihnin doğası ile ilgili tüm anlayışınızın ve içgörülerinizin bir özetidir. Böylece, bakışınız, oturuş biçiminizde varoluşunuzun özünü açığa vurarak duruşunuzu anlamlandırır ve etkiler.

Öyleyse, bir dağın sarsılmaz ve sağlam varlığıyla tıpkı bir dağ gibi oturun. Bir dağ, onu döven rüzgarlar ne kadar sert ve zirvelerinde dolaşıp duran kara bulutlar ne kadar kalın olurlarsa olsunlar tümüyle doğal, rahat ve kendisiyle barışıktır. Tıpkı bir dağ gibi oturarak, zihninizin doğmasına, uçmasına ve yükseklere süzülmesine izin verin.

Bu duruşun en önemli, en can alıcı noktası, sırtı bir "ok" ya da "altın paralardan oluşmuş bir yığın" gibi dik tutmaktır.

Bu şekilde "İçsel enerji" veya prana, bedenin kanallarında rahatça akacak ve zihniniz rahatlaması için gereken doğru durumu bulacaktır. Hiçbir şeyi zorlamayın. Omurganın alt kısmının doğal bir kıvrımı vardır, bu kısım rahatlamış fakat dik bir durumda olmalıdır. Başınız boynunuzun üstünde rahatça dengede durmalıdır. Duruşunuzun gücünü ve zarafetini taşıyan, omuzlarınız ve bedeninizin üst kısmıdır ve onlar hiçbir gerilim altında olmadan güçlü bir denge içinde olmalıdır.

Bağdaş kurarak oturun. Daha ileri yoga uygulamalarında, üzerinde önemle durulan tam lotus duruşunda oturmanız şart değildir. Çaprazlanmış bacaklar ikilikten arınmışlığın mizahını, yaşam ve ölümün, iyi ve kötünün, ustalıklı araçlar ve bilgeliğin, eril ve dişil ilkelerin, samsara ve nirvana'nın birliğini ifade eder. Bir sandalye üzerinde bacaklarınız gevşemiş bir şekilde oturmayı da tercih edebilirsiniz, fakat sırtınızın dik olduğundan her zaman emin olun.[5]

Benim meditasyon geleneğimde gözler açık tutulmalıdır: bu çok önemli bir noktadır. Eğer dışarıdan gelecek etkilere karşı çok duyarlıysanız, uygulamaya başladığınızda bir süre için gözlerinizi kapalı tutmayı ve sessizce içinize dönmeyi rahatlatıcı bulabilirsiniz.

Dinginliği bir kez sağladıktan sonra yavaşça gözlerinizi açın, bakışlarınızın çok daha dingin ve huzur dolu olduğunu fark edeceksiniz. Şimdi aşağıya doğru, önünüzde yaklaşık 45 derecelik bir açı oluşturan burun çizginize doğru bakın. Ne zaman zihninizin karmaşa içinde olduğunu hissederseniz bakışlarınızı aşağıya doğru kaydırmak, durgun ve uykulu hissettiğiniz zamanlarda ise bakışlarınızı yukarı yöneltmek her zaman kullanabileceğiniz en iyi çözümdür.

5. Felecekteki Buda, Maitreya, aslında bir koltuğa oturmuş şekilde resmedilmiştir.

Zihniniz bir kez dinginliğe ulaştığında ve anlayışınızdaki açıklık artmaya başladığında bakışlarınızı yukarı yöneltmekte ve gözlerinizi daha çok açarak doğrudan doğruya önünüzde uzayıp giden alana bakmakta özgürsünüz. Bu, Dzogchen uygulamasında önerilen bakıştır.

Dzogchen öğretilerinde, meditasyonunuz ve bakışlarınız büyük bir okyanusun sınırsız genişliğini taşımalıdır denir: bütüne yayılan, açık ve sınırsız. Nasıl ki görünüşünüz ve duruşunuz birbirinden ayrılamazlarsa, meditasyonunuz da bakışlarınıza öyle esin verir ki, onlar da bir olup bütünleşirler.

İşte o halde iken özellikle belli bir şeye odaklanmayın; bunun yerine hafifçe kendi içinize geri dönün ve bakışlarınızın genişleyip giderek daha sınırsız ve bütüne yayılmış hale gelmesine olanak tanıyın. Bu halde iken görüşünüzün kendisinin çok daha genişlemiş olduğunu, bakışlarınızda daha çok dinginlik ve şefkat bulunduğunu, denge ve huzur içinde olduğunuzu keşfedeceksiniz.

Şefkatin budasınm Tibetçe adı *Chenrézig*'tir. *Chen göz, ré* gözün ucu (kenarı) ve *zig* ise görmek anlamındadır. Bu, Chenrézig'in şefkatli gözleriyle tüm varlıkların gereksinimlerini gördüğünü ifade eder. Öyleyse, meditasyonunuzdan ışıyan şefkati gözleriniz aracılığıyla, yumuşakça ve nazikçe yöneltin, böylelikle bakışlarınız şefkatin kendisinin, okyanus gibi engin bakışları olsun.

Gözleri kapamak yerine açık tutmanın birkaç nedeni vardır. Yaşamı dışarıda bırakmak yerine, açık ve her şeyle barış içinde kalırsınız. Duyularınızı -duymak, görmek, dokunmak- onların algılarına sıkı sıkıya bağlı kalmaksızın, doğal olarak sadece oldukları gibi açık tutarsınız. Dudjom Rinpoche'nin söylediği gibi: "Her ne kadar değişik formlar algılan-

sa da, onların hepsi özünde boştur; yine de boşlukta da formlar algılanır. Her ne kadar değişik sesler duyulsa da, onlar aslında boştur; yine de boşlukta sesler duyulur. Her ne kadar birçok değişik düşünceler doğsa da; onlar boştur, yine de boşlukta düşünceler algılanır." Ne görürseniz görün ya da ne duyarsanız duyun, hiçbirine sıkı sıkıya sarılmadan onları öylece oldukları gibi bırakın. Duymayı duymakta, görmeyi görmekte bırakın ve bağımlılığınızın algılamanıza girmesine izin vermeyin.

Dzogchen'in özel *parlaklık* uygulamasına göre, bilgelik enerjimizin tamamı kalp merkezimizde bulunur ve bu merkez "bilgelik kanalları" yoluyla gözlerimizle bağlantı halindedir. Gözler parlaklığın "kapılarıdır", öyleyse bu bilgelik kanallarının yolunu kesmemek için onları açık tutun.[6]

Meditasyon yaparken ağzınızı sanki derin ve rahatlatıcı bir "Aaaah" sesi çıkarmak üzereymişsiniz gibi hafifçe açık tutun. Ağzınızı hafifçe açık tutarak ve esas itibarıyla ağzınızdan nefes alıp vermek yoluyla, tutarsız düşünceler yaratan "karmik rüzgarların" ortaya çıkma ve zihninizde ve meditasyonunuzda engeller yaratma olasılığı daha azdır.

Ellerinizi rahatça dizkapaklarınızın üzerinde tutun. Bu duruş "rahat ve refah içindeki zihin" duruşu olarak da adlandırılır.

Bu duruşla ilgili olarak, hepimizde buda doğası olduğuna dair gizli anlayışın ardında yatan bir umut kıvılcımı, şakacı bir mizah var. Öyleyse bu duruşu uyguladığınızda, sizin kendi buda doğanızın ortaya çıkmasına gerçekten cesa-

6. Bu çalışmayı şu an uygulamıyor olabilirsiniz ama gözlerinizi açık tutmak ilerideki çalışmalarınız için gerekli koşulların yaratılmasına yardımcı olacaktır. 10. Bölüm'e bakınız.

ret vererek ve bunu onaylayarak, oyuncu bir şekilde bir budayı taklit edersiniz. Aslında potansiyel bir buda olarak kendinize saygı duymaya başlarsınız. Aynı zamanda göreli durumunuzun da hâlâ farkındasınızdır. Ama kendinize, kendi gerçek buda doğanızdaki neşeli güven tarafından esinlenmek üzere izin verdiğiniz için, negatif yönlerinizi çok daha kolaylıkla kabullenir ve onlarla çok daha nazikçe ve daha büyük bir mizahla ilgilenebilirsiniz. O halde, meditasyon yaptığınızda kendinizi, kendi özsaygınızı, değerinizi ve kişiliğinde olduğunuz budanın büyük alçakgönüllülüğünü hissetmeye davet edin. Sadece bu neşeli güven yoluyla esinlenmenize izin vermenin yeterli olduğunu sık sık söylerim: bu anlayış ve güven duygusunun dışında, meditasyon doğal olarak ortaya çıkacaktır.

MEDİTASYON YAPMAK İÇİN ÜÇ YÖNTEM

Buda, zihni denetim altına almak ve olumsuz duyguları etkinsizleştirmek için 84,000 değişik yol öğretmiştir ve Budizm'de meditasyon yapmak için sayısız yöntem vardır. Ben çağdaş dünyada meditasyon yapmak için özellikle etkili, herkesin kullanıp yarar sağlayabileceği üç meditasyon tekniği buldum. Bunlar nefesinizi "gözlemlemek", bir obje kullanmak ve bir mantra tekrarlamak.

1 Nefesi "Gözlemlemek"

Bu ilk yöntem Budizm'in tüm okullarında bulunan çok eski bir yöntemdir. Yöntemin özü, dikkatinizi hafifçe ve tam bir bilinçlilikle nefesiniz üzerinde yoğunlaştırmaktır.

Nefes yaşamdır, yaşamımızın yalın ve en önemli ifadesidir. Musevilikte *ruh*, nefes, Tanrı'nın evrene (yaradılışa) aşı-

ladığı (akıttığı) ruhu, özüdür; Hıristiyanlıkta da nefes ile Ruhulkudüs (Kutsal Ruh) arasında engin bir ilişki vardır, öyle ki nefes olmadan hiçbir şekilde yaşam olamaz. Buda'nın öğretisinde nefes ya da Sanskrit adıyla prana, "zihnin aracı" olarak adlandırılır, çünkü zihnimizin işlevini yapmasını sağlayan pranadır. Öyleyse, ustalıkla nefesiniz üzerinde çalışmak yoluyla zihninizi dinginliğe kavuşturduğunuzda, aynı zamanda ve otomatik olarak zihni denetim altına alıyor ve çalıştırıyor olursunuz. Hepimiz yaşamın çok gerilim dolu olduğu anlarda, birkaç dakika için yalnız kalıp sessizlik içinde derin derin nefes alıp vermenin ne denli rahatlatıcı olduğunu deneyimlemişizdir. Bu kadar basit bir egzersizin bile çok büyük yararı olabilir.

Öyleyse, meditasyon sırasında her zaman yaptığınız şekilde doğal olarak nefes alıp verin. Farkındalığınızı hafifçe nefes verişinize odaklayın. İçinize çektiğiniz nefesi verirken sadece o nefes verişle akın. Her nefes verişinizde tüm hırslarınızdan kurtulur ve onların gitmelerine izin verirsiniz. Nefesinizin, gerçeğin her tarafa yayılan enginliği içinde eridiğini hayal edin. Her nefes verişinizle tekrar nefes alışınız arasında, hırsların yokolduğu doğal bir ara olduğunu farkedeceksiniz.

İşte bu arada, o açıklıkta kalın. Ve doğal olarak, yeniden nefes aldığınızda özellikle nefes alışınıza odaklanmayın, zihninizi o açılmış arada tutmaya devam edin.

Alıştırma yaptığınız zaman, zihninizin konuşmalarından, analizlerinden veya içsel gevezeliklerinden etkilenmemek çok önemlidir. Düşüncelilik adına zihninizin yaptığı anlatımlara ("Şimdi nefes alıyorum, şimdi nefes veriyorum") dikkat etme yanlışlığını yapmayın, asıl önemli olan saf olarak içinde bulunduğunuz durumdur.

Nefesinize çok fazla yoğunlaşmayın; dikkatinizin yaklaşık yüzde 25'ini buna ayırın, diğer yüzde 75 ile de dingin bir şekilde genişlemiş olarak rahatlayın. Nefes alış verişinizle ilgili olarak daha farkında oldukça, kendinizi giderek artan şekilde içinde bulunduğunuz anda hissetmeye başlayacaksınız, parçalanmış tüm benliklerinizi kendinizde toplayacak ve bütün olacaksınız.

Nefesinizi "gözlemlemekten" ziyade, giderek onun ile bir olmaya, sanki nefesin kendisi siz oluyormuşsunuz gibi hissetmeye izin verin. Yavaşça nefes, nefes alan ve nefesin kendisi birleşir ve bir olur; ikilikler ve ayrılıklar eriyip yok olur.

Bu, son derece yalın farkındalık sürecinin duygu ve düşüncelerinizi süzdüğünü göreceksiniz. İşte o zaman sanki eski bir deriden sıyrılırcasına, bir şey yüzeye çıkar ve özgürleşir.

Yine de bazı insanlar nefesi gözlemleme tekniğini uygularken rahatlayıp gevşeyemezler; bu yöntemi neredeyse kleostrofobik bulabilirler. Onlar için bir sonraki teknik çok daha yararlı olabilir.

2 Bir Obje Kullanmak

Birçok insanın yararlı bulduğu ikinci yöntem, zihni bir dereceye kadar bir obje üzerinde odaklamaktır. Bir çiçek veya bir kristal gibi doğal güzelliği yansıtan ve içinizde esinlenmenin o özel duygusunu uyandıracak bir obje kullanabilirsiniz. Fakat Buda'nın, İsa'nın veya özellikle kendi ustanızın resmi gibi gerçeğin cisimlenmiş halini ifade eden bir obje çok daha etkili olabilir. Ustanız sizinle gerçek arasındaki yaşayan bağlantıdır ve ustanızla olan kişisel bağlantınız yüzünden, sadece onun yüzünü görmek size esin verir ve kendi doğanızın gerçeğiyle birleştirir.



Padmasambhava: "Bana Benziyor." Padmasambhava, "Değerli Usta," "Guru Rinpoche" Tibet Budizminin kurucusu, ve günümüzün Buda'sıdır. Kendisinin, sekizinci yüzyılda Tibet Samye'de yapılmış olan bu heykeli gördüğünde "Bu bana benziyor" diyerek heykeli kutsadığına ve sonra da "o şimdi benimle aynı!" dediğine inanılır.

Birçok kişi Padmasambhava'nın "Bana Benziyor" adlı heykelinin resmi ile aralarında özel bir bağ hissederler. Bu heykel yaşamdan yapılmış ve Tibet'te sekizinci yüzyılda Padmasambhava tarafından kutsanmıştır. Padmasambhava ruhsal kişiliğinin müthiş gücü ile Buda'nm öğretisini Tibet'e getiren kişidir. "İkinci Buda" olarak bilinir ve Tibet'li insanlar ondan bahsederken sevgi ile "Değerli Usta" anlamında "Guru Rinpoche" deyimini kullanırlar. Dilgo Khyentse Rinpoche şöyle der: "Soylu topraklar ülkesi Hindistan ve Karlar ülkesi Tibet'te bugüne dek birçok inanılmaz ve eşsiz usta yaşamıştır, fakat onların içinde bir tanesi vardır ki, içinde bulunduğumuz bu zor çağda, tüm varlıklara karşı büyük şefkatle yaklaşıp onları kutsamıştır, tüm budaların şefkat ve bilgeliğini kendinde toplamış olan bu kişi Padmasambhava'dır. Onun niteliklerinden biri, kendisine dua eden kişiye, bu her kim olursa olsun, hayır duasını hemen gönderme gücüdür ve biz her ne için dua edersek edelim, dileğimizi hemen yerine getirme gücü vardır."

Bundan esinlenerek, bu resmin bir kopyasını çıkartıp göz hizanızda tutun ve dikkatinizi yavaşça onun yüzünde, özellikle gözlerindeki bakışta odaklayın. Bakışlarındaki yakınlıkta, neredeyse fotograftan çıkıp sizi hiçbir şeye sıkıca sarılmadan farkındalık düzeyine, meditasyon durumuna taşıyacak derin bir dinginlik vardır. Daha sonra da zihninizi sakince, dinginlik içinde Padmasambhava ile başbaşa bırakın.

3. Bir Mantra Tekrarlamak

Tibet Budizmi'nde bir hayli kullanılan üçüncü teknik, (ayrıca Sufizm, Ortodoks Hristiyanlığı ve Hinduizm'de de kullanılır) zihni ve bir mantranın sesini birleştirmektir.

Mantranın tanımı "zihni koruyan şey"dir. Zihni olumsuzluktan koruyan veya sizi kendi zihninizden koruyan şey mantra olarak tanımlanır.

Sinirli, zihniniz karışık ya da duygusal olarak kırılgan olduğunuz zamanlarda bir mantra tekrarlamak esinlenme yoluyla, kendi enerji ve atmosferini dönüştürerek, zihninizin içinde bulunduğu durumu tamamen değiştirir. Bu nasıl mümkün olabilir? Mantra sesin özüdür ve gerçeğin ses formunda cisimlenmiş halidir. Her bir hece ruhsal güçle doludur, ruhsal gerçeğin yoğunlaşmış halidir ve budaların konuşmalarındaki kutsama ile titreşir. Ayrıca zihnin, nefesin gizli enerjisi, prana ile çalıştığı ve bu enerjinin bedenin tüm gizli kanallarında dolaşarak bedeni arındırdığı söylenir. Yani ne zaman bir mantra tekrarlarsanız, enerjinizi ve nefesinizi mantranın enerjisi ile doldurursunuz ve böylece doğrudan doğruya eterik bedeniniz ve zihniniz üzerinde çalışırsınız.

Öğrencilerime önerdiğim mantra OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (Tibetlilerin söylediği şekliyle: Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung), Padmasambhava'nın mantrası, tüm budaların mantrası, tüm ustaların, farkındalığa ulaşmış tüm insanların mantrasıdır ve dinginlik, şifa bulmak, bu kaos içindeki zorlu devrede değişim yaratmak ve korunmak için özellikle çok güçlüdür.[7] Yavaşça ve derin bir dikkatle mantrayı tekrarlayın ve nefesinizin, mantranın ve farkındalığınızın yavaşça bir olmasına izin verin. Veya mantrayı size esin verecek bir şekilde yüksek sesle tekrarlayın ve zaman zaman bunun ardından ortaya çıkan engin sessizliğin içinde bir süre kalın.

Tüm yaşamım boyunca bu uygulamayı bildiğim ve kullandığım halde ben bile bazen mantranın gücü karşısında

7. Bu mantranın açıklaması için EK 4'e bakınız.

hâlâ şaşkınlığa düşerim. Birkaç yıl önce Lyon, Fransa'da çoğunluğu ev hanımları ve terapistlerin oluşturduğu üçyüz kişilik bir semineri yönetiyordum. Tüm gün buyunca ders vermiştim, fakat katılımcılar benimle birlikte geçirdikleri bu zamanlarını olabildiğince en iyi şekilde değerlendirmek istiyorlar ve durmaksızın, birbiri ardına sorular sormaya devam ediyorlardı. Akşam olduğunda tamamıyla bitkin haldeydim ve içinde bulunduğumuz salona kasvetli, ağır bir hava hakim olmuştu. Bu yüzden yüksek sesle, yukarıda sözünü ettiğim mantrayı tekrarlamaya başladım. Bunun oluşturduğu etki karşısında hayrete düşmüştüm: Bir kaç dakika içinde tüm enerjimin geri geldiğini, içinde bulunduğumuz salondaki havanın değiştiğini hissettim ve tüm katılımcılar da kaybettikleri enerjiyi kazanmış ve yenilenmiş görünüyorlardı. Buna benzer deneyimleri daha sonraki zamanlarda da yaşadım, böylece bunun sadece ara sıra meydana gelen bir "mucize" olmadığını biliyorum!

MEDİTASYON DURUMUNDA ZİHİN

O zaman meditasyon sırasında zihnimizle ne "yapmalıyız?" Kesinlikle hiçbir şey. Sadece zihninizi olduğu gibi bırakın. Bir usta, meditasyonu "boşluğun içinde, hiçbir yerde, geçici olarak durdurulmuş zihin" olarak tanımlar.

Ünlü bir deyiş: "Eğer zihin bilinçli olarak kurulmamış haldeyse, yani kendi halindeyse, mutlu ve neşe doludur; tıpkı su gibi, kışkırtılmadığı zamanlarda doğasından gelen şekilde şeffaf ve durudur," der. Sık sık, meditasyon halindeki zihinle bir sürahi bulanık suyu kıyaslarım: Suyu çalkalamadan ve karıştırmadan ne kadar uzun süre bırakırsak, onu bulandıran kir parçacıklarının dibe çökerek suyun doğal

berraklığının ortaya çıkmasına izin vermesi de o kadar kolay olur. Zihnin doğası da tam olarak böyledir, eğer onu değiştirmeye çalışmadan kendi halinde bırakırsanız zihin de mutluluk ve açıklık olan gerçek doğasını bulacaktır.

Yani zihninize hiçbir şeyi zorla kabul ettirmemeye, ona yüklenmemeye dikkat edin. Meditasyon yaptığınız sırada onu denetim etmek için hiçbir çabanız ve sükunet içinde olmak için hiçbir teşebbüsünüz olmamalıdır. Gereğinden fazla ağır başlı olmayın veya özel bir ayine katılıyormuşsunuz gibi hisstemeyin; meditasyon yapmakta olduğunuz düşüncesinin bile gitmesine izin verin. Bedeninizin ve nefesinizin oldukları gibi kalmalarına izin verin. Kendinizi tüm evreni taşıyan gökyüzü olarak düşünün.

HASSAS DENGE

Meditasyon sırasında, uyanıklık ile gevşeyip rahatlamış olma arasında, diğer bütün sanat dallarında da olduğu gibi hassas bir denge olması şarttır. Bir keresinde Shrona adlı bir keşiş Buda'nın en yakın öğrencilerinden birinden meditasyon konusunda ders alıyormuş. Shrona'nın meditasyon sırasında doğru düşünüş tarzını bulmak konusunda sorunları varmış. Yaptığına konsantre olmayı o kadar büyük bir güçle denemiş ki, sonunda başı ağrımaya başlamış. Daha sonra da gevşeyip rahatlamayı denemiş ve bu sefer de o kadar gevşemiş ki, sonunda uykuya dalmış. En sonunda Buda'dan kendisine bu konuda yardım etmesini rica etmiş. Shrona'nın keşiş olmadan önce ünlü bir müzisyen olduğunu bilen Buda, kendisine sormuş: "Rahip sınıfına dahil olmadan önce vina çalıyordun değil mi?"

Shrona evet anlamında başını sallamış.

"Vina'ndan en iyi sesi çıkarmak için ne yapıyordun? Teller çok gergin olduğunda mı, yoksa çok gevşek olduğunda mı en iyi ses çıkıyordu?"

"İkisi de değil. Tellerin ne çok gergin ne de çok gevşek olduğu, tam olarak doğru gerilimde oldukları zaman."

"İşte, zihninde de bu durum aynen geçerlidir."

Tibet'in en büyük kadın ustalarından biri olan Ma Chik Lap Drön, "Uyanıklık uyanıklıkta; ama gevşeme gevşemededir. Bu, meditasyon sırasında Görünümün en can alıcı noktasıdır." Uyanıklığınızı uyandırın, ama aynı zamanda rahatlamış bir durumda olun, öyle ki zihninizin içinde rahatlamış olmak fikrinin bile bulunmasına izin vermeyin.

DÜŞÜNCELER VE DUYGULAR: DALGALAR VE OKYANUS

İnsanlar meditasyon yapmaya başladıkları zaman, düşüncelerinin her zamankinden daha çılgın bir şekilde zihinlerine dolduğundan bahsediyorlar sık sık. Ama ben onları bunun iyi bir işaret olduğu konusunda ikna ediyorum. Bunu düşüncelerinizin çılgınca zihninizde dansetmesinin iyi bir şey olduğunu anlatmak amacıyla yapmıyorum, sadece bu sizin daha sakin olmaya başladığınız, en sonunda düşüncelerinizin ne kadar gürültülü bir şekilde kafanızda dolaştığını anladığınız anlamına geliyor. Sakın vazgeçmeyin ve cesaretinizin kırılmasına izin vermeyin. Zihninizde hangi düşünce doğarsa doğsun siz sadece an'ın içinde kalın, zihninizin tüm karmaşasının ortasında bile nefesinize odaklanın.

Kadim meditasyon öğretilerinde, başlangıçta düşüncelerin birbiri ardına, kesintisizce, bir dağın dik yamacından akan şe-

lale gibi üstüste aktığı söylenir. Giderek meditasyonunuzda en iyiye doğru ulaştıkça düşünceler önce dar bir vadinin ortasından akan bir dereye, sonra da denize doğru akan bir nehire dönüşürler ve en sonunda zihniniz, ara sıra küçük dalgacıklarla kabaran sakin ve durgun bir okyanusa benzer.

Bazen insanlar meditasyon sırasında zihinlerinde hiçbir duygu ve düşünce olmaması gerektiğini düşünürler; zihinlerinden duygu ve düşünceler yükseldiğinde sinirlenip kızarlar ve başaramadıklarını düşünürler. Bu yaklaşım gerçeğe çok uzaktır. Bir Tibet deyişi şöyle der: "Kemiği olmayan et ya da yaprağı olmayan çay istemek mantıksız bir arzudur." Bir zihniniz olduğu sürece orada duygu ve düşünceler olacaktır.

Nasıl ki okyanusun dalgaları, güneşin ışınları varsa zihnin ışıltısı da onun duygu ve düşünceleridir. Okyanusun dalgaları vardır fakat o, bu dalgalardan özellikle rahatsız olmaz. Dalgalar okyanusun doğasında vardır. Dalgalar yükselecektir fakat onlar nereye giderler? Okyanusa geri dönerler. Peki dalgalar nereden gelirler? Okyanustan. Aynı yaklaşımla, duygu ve düşünceler de zihnin kendi doğasını ifade etme şekilleridir. Zihinden kaynaklanırlar ve ona geri dönerler. Zihninizden ne yükselirse yükselsin, onu özellikle bir sorun olarak görmeyin. Ani tepkiler göstermeyip sabırlı olursanız, duygu ya da düşünceniz kendi asıl doğasına dönecek ve sakinleşecektir.

Bu anlayışa sahip olduğunuz zaman, yükselen düşünceler sadece uygulamanızı zenginleştirecektir. Fakat onların gerçekten ne olduklarını -zihninizin doğasının ışıltısı olan duygu ve düşünceler- anlamadığınız taktirde, düşünceleriniz karmaşanın tohumları olacaktır. Öyleyse duygu ve düşüncelerinize karşı açık ve şefkatli bir tutum içinde olun, çünkü aslında düşünceleriniz sizin ailenizdir, zihninizin ailesidir. On-

lardan önce, Dudjom Rinpoche'nin sık sık söylediği gibi "Bir çocuk oyununu izleyen yaşlı ve bilge bir adam gibi olun."

Sık sık, bize sıkıntı veren duygularımızla ve olumsuz düşüncelerimizle nasıl başa çıkmamız gerektiğini düşünürüz. Meditasyonun enginliği içinde, duygu ve düşüncelerinize tamamen tarafsız bir yaklaşımla bakabilirsiniz. Yaklaşımınız değiştiği zaman, zihninizin tüm atmosferi, hatta duygu ve düşüncelerinizin doğası bile değişir. Siz daha uyumlu olursanız, onlar da öyle olurlar; eğer onlarla bir sorununuz olmazsa, onların da sizinle bir sorunu olmayacaktır.

Öyleyse zihninizde hangi düşünce ya da duygu belirirse belirsin onların, okyanustaki dalgalar gibi, yükselip yokolmalarına izin verin. Ne zaman kendinizi düşünürken bulursanız, o düşüncenin, hiçbir zorlama olmaksızın doğmasına ve yokolmasına izin verin. O düşünceye sarılmayın, onu desteklemeyin ya da ona teslim olmayın; ona sıkıca bağlanmaya kalkmayın ve onu kuvvetlendirmeyin. Ne düşüncelerinizi takip edin ne de onları davet edin; kendi dalgalarını seyreden okyanus gibi ya da içinden geçip giden bulutlara bakan gökyüzü gibi olun.

Kısa süre içinde düşüncelerin rüzgar gibi olduklarını anlayacaksınız; gelirler ve giderler. İşin sırrı düşünceleriniz hakkında "düşünmemek", siz zihninizi sonradan aklınıza gelen fikirlerden özgürleştirirken, onların zihninizin içinden geçip gitmelerine izin vermektir.

Sıradan zihnimizle baktığımızda düşünce ırmağının kesintisiz olduğunu zannederiz; fakat gerçekte bu doğru değildir. Eğer dikkatle bakarsanız her bir düşüncenin arasında bir boşluk dilimi olduğunu keşfedeceksiniz. Geçmiş düşünce geçmişte kaldığında ve bir sonraki düşünce henüz doğ-

madan önce, Rigpa'da, yani zihninizin doğasında, her zaman bir ara ortaya çıktığını göreceksiniz. Yani meditasyon uygulaması, düşüncelerin yavaşlamasına izin vermek ve o arayı giderek daha kolay farkedilebilir hale getirmektir.

Ustamın Apa Pant adında, nazik bir diplomat ve yazar olan, Hindistan Büyükelçisi olarak dünyanın birçok başkentinde görev yapmış bir öğrencisi vardı. Bu kişi ayrıca Lhasa, Tibet'te Hindistan Hükümetinin temsilciliği görevini de yapmıştı, size aktaracağım olay sırasında da Hint hükümetinin Sıkkım temsilcisiydi. Kendisi aynı zamanda bir meditasyon ve yoga uygulayıcısıydı ve ne zaman ustamla karşılaşsa ona "nasıl meditasyon yapması gerektiğini" sorardı. O, ustayla karşılaşan öğrencinin, ustaya defalarca yalın bir tek soru sormayı tekrarlaması esasına dayanan bir Doğu geleneğini izliyordu.

Bu öyküyü bana Apa Pant anlatı. Bir gün ustamız Jamyang Khyense Sıkkım'ım başkenti Gangtok'taki Tapınak Saray'ın önünde bir "Lama Dansı" seyredip, danslar arasında bir parça hoşluk sağlayan palyaço atsara'nın maskaralıklarına gülüyormuş. Apa Pant kendisini nasıl meditasyon yapması gerektiği sorusuyla usandırmaya devam etmiş. Bu kez ustam bu soruya son olarak yanıt verdiğini belirtir şekilde ona dönmüş ve şöyle demiş: "Bak, yapman gereken şey şu: Bir önceki düşüncen geçmişte kaldığında ve bir sonraki düşüncen henüz doğmamışken o arada bir açıklık yok mu?"

"Evet," diye yanıtlamış Apa Pant.

"İşte o süreyi uzatmalısın: O, meditasyondur."

DENEYİMLER

Uygulamalarınıza devam ettiğiniz sürece hem iyi hem kötü birçok deneyim yaşarsınız. Havanın değişik yönlerden

içeri girebilmesi için birçok kapısı ve penceresi olan bir oda gibi, zihniniz de açık olduğu müddetçe birçok farklı deneyimin yaşanması doğaldır. Birçok mutluluk hallerini, açıklık ve berraklığı veya düşüncelerinizin olmadığı bir aşamayı deneyimleyebilirsiniz. Bir yönden bakıldığında bunlar meditasyon uygulamanızı geliştirdiğinizi gösteren iyi işaretlerdir. Mutluluğu deneyimlediğinizde bu arzuların bir süre için kaybolduğunu gösteren bir işarettir. Gerçek berraklık ve açıklığı deneyimlediğinizde bu saldırganlığınızın bir süreliğine yok olduğunun işaretidir. Düşüncelerinizin yokolduğu bir durumu deneyimliyorsanız bu da bilgisizliğinizin bir süreliğine kaybolduğunun işaretidir. Bunlar kendi başlarına iyi deneyimlerdir, fakat eğer onlara bağlanırsanız onlar da engeller yaratmaya başlarlar. Deneyimler kendi başlarına farkındalık anlamı taşımazlar, fakat eğer onlara bağlanmadan kalabilirsek, her ne iseler o olarak kalırlar, yani farkındalığa erişmek için kullanılan araçlar olarak.

Olumsuz deneyimler çok sık olarak yanlış anlaşılırlar çünkü onları kötü bir işaret olarak değerlendiririz. Ama aslında uygulamamızdaki olumsuz deneyimler kılık değiştirmiş lütuflardır. Onlara normalde yapacağınız gibi hoşnutsuzlukla yaklaşmamayı deneyin, bunun yerine onları gerçekte ne iseler öyle algılayın, sadece deneyimler, rüya-gibi ve yanıltıcı. Deneyimin gerçek doğasının farkına varmanız sizi deneyimin kendisinin size verebileceği zarardan ve tehlikeden özgürleştirir ve sonuç olarak olumsuz bir deneyim bile büyük bir şükran duygusu ve başarının kaynağı haline gelebilir. Ustaların böyle olumsuz deneyimler üzerine çalışıp, onları farkındalığa ulaşma yolunda katalizör gibi kullanmalarını konu alan sayısız öykü vardır.

Geleneksel olarak, gerçek bir uygulayıcı için olumsuz deneyimlerin değil, iyi deneyimlerin engeller yarattığı söylenir.

Uygulamanızda her şey yolunda gittiği zamanlarda, gereğinden fazla kendinden emin veya kendini beğenmiş olmamanız için özellikle çok dikkatli ve düşünceli olmanız gerekir. Çok güçlü bir deneyimin ortasında Dudjom Rinpoche'nin bana söylediklerini unutmayın: "Çok fazla heyecanlanma. Sonuç olarak bu ne çok iyi, ne de çok kötü." O, deneyimin kendisine bağlılık göstermeye başladığımı anlamıştı ve işte o bağımlılığın, tıpkı diğerleri gibi, üstesinden gelinmesi şarttır. Öğrenmek zorunda olduğumuz şey, yaşamda ve meditasyonda, iyi deneyimlere bağlanmaktan özgürleşmek ve olumsuz olanlara da nefretle bakmamayı öğrenmektir.

Dudjom Rinpoche bizi bir diğer tuzağa karşı da uyarır: "Öte yandan, meditasyon sırasında bulanık, yarı bilinçli, amacından sapmış bir bilinç düzeyini deneyimleyebilirsiniz, başınızın üzerine bir kukuleta geçirilmiş gibi: rüyaya benzer bir kasvet. Bu durum aslında bulanıklaşmış haldeki dikkatsiz bir durgunluktan başka bir şey değildir. Bu durumdan nasıl kurtulursunuz? Dikkatinizi toplayın, sırtınızı dikleştirin, ciğerlerinizdeki durgun havayı boşaltın ve zihninizi tazlemek için farkındalığınızı berrak bir alana yönlendirin. Eğer bu durgunluk hali içinde kalmaya devam ederseniz, gelişemezsiniz; öyleyse ne zaman bu aksilik ortaya çıkarsa, onu tekrar tekrar arındırın. Olabildiğince tetikte ve uyanık kalmak önemlidir."

Doğal olarak uyanık, genişlemiş ve canlı, enerjik bir dinginliğe ulaştığınızı hissettiğinizde o anda hangi yöntemi uyguluyor olursanız olun bırakın ya da onun kendi içinde eriyip yok olmasına izin verin. Daha sonra sakince, dikkatiniz dağılmadan, kesinlikle özel bir yöntem uygulamadan o durumda kalmaya devam edin. Buraya dek yöntem işlevini ta-

mamlamıştır zaten. Bununla beraber ne zaman doğru yolda olmadığınızı ya da dikkatinizin dağıldığını hissederseniz, o zaman sizi içinde bulunduğunuz duruma geri getirecek en uygun tekniğe geri dönün.

Meditasyonun gerçek muhteşemliği kullanılan yöntemlerde değil, onun devamlı olarak içinde bulunulan ânı, mutluluğu, açıklık ve dinginliği ve hepsinden önemlisi hırstan tamamen arınmış olma halini kesintisiz olarak deneyimlemeye olanak tanımasıdır. İçinizdeki hırsın azalması, giderek kendinizden özgürleşmeye başladığınızın işaretidir. Ve siz bu özgürlüğü daha çok deneyimledikçe, egonuzun ve onu canlı tutan umutlarınız ve korkularınızın azalarak yok olmaya başladığını ve sonsuz cömertlikteki "egosuzluğun bilgeliği"ne giderek yaklaştığınızı göreceksiniz. Bu bilgelik evinde yaşamaya başladığınız zaman, artık "ben" ile "sen", "bu" ile "o" veya "içerideki" ile "dışarıdaki" arasında ayırımcı bir sınır olmadığını farkedeceksiniz; en sonunda ikiliğin olmadığı gerçek yuvanıza ulaşacaksınız.[8]

ARA VERMEK

İnsanlar bana sık sık sorarlar: "Ne zaman ve ne kadar süreyle meditasyon yapmalıyım? Yirmi dakika sabah ve yirmi dakika akşam olmak üzere günde iki kez meditasyon yapmak mı uygun olur, yoksa gün içinde daha sık ve kısa süreli uygulamalar yapmak mı en iyi sonucu verir?" Evet, yirmi dakika meditasyon yapmak iyidir; ama bu yirmi dakikanın sınır olduğu anlamına da gelmez. Ben eski kutsal yazıların hiçbir yerinde yirmi dakika meditasyon yapılması gerektiği-

8. Burada çalışma ile ilgili tam bir açıklama yapmış olmama karşın, meditasyonun gerçek anlamda bir kitaptan öğrenilemeyeceğini, yalnızca yetin bir öğretmenden öğrenilebileceğini aklınızda bulundurun.

ne dair bir ibareye rastlamadım; sanırım bu Batı'lılar tarafından icat edilmiş bir düşünce ve ben bunu "Batılı Standart Meditasyon Süresi" olarak adlandırıyorum. Önemli olan nokta ne kadar süreyle meditasyon yapacağınız değildir; önemli olan uygulamanın size belli bir bilinçlilik ve içinde bulunulan anda kalma deneyimini getirmesidir ki, orada biraz daha açık ve kalbinizin özüyle bağlantı içinde olursunuz. Ve uyanıklık içinde geçireceğiniz beş dakikalık bir oturumunuz yirmi dakikalık bir uyuklamadan çok daha değerlidir!

Dudjom Rinpoche her zaman, yeni başlayanların kısa süreli uygulamalar yapması gerektiğini söylerdi. Dört veya beş dakikalık bir uygulamanın arkasından sadece bir dakikalık kısa bir ara verin. Bu ara sırasında kullandığınız yöntemi bırakın ama tüm farkındalığınızın gitmesine izin vermeyin. Bazen, siz uygulama yapmak için çaba sarfederken, garip bir şekilde, ara verdiğiniz ve kullandığınız yöntemi bıraktığınız an –eğer hâlâ bilinçli iseniz ve bulunduğunuz an içindeyseniz– meditasyonun gerçekten gerçekleştiği andır. İşte bu yüzden ara vermek de meditasyonun kendisi kadar önemlidir. Zaman zaman uygulama konusunda sorunları olan öğrencilerime, ara verdiğiniz sırada uygulama yapmayı, uygulama yaptığınız sırada da ara vermeyi deneyin, derim!

Kısa bir süre için meditasyon yapmak üzere oturun; sonra otuz saniye veya bir dakikalık çok kısa bir ara verin. Fakat yaptığınız şeyin farkındalığı içinde kalın ve içinde bulunduğunuz ânı ve onun doğal rahatlığını kaybetmeyin. Daha sonra kendinizi uyandırın ve tekrar oturun. Eğer bu şekilde birçok oturum yaparsanız, verdiğiniz aralar meditasyonunuzun çok daha gerçek ve esin verici olmasını sağlayacaktır; verdiğiniz aralar beceriksizliğin, sıkıcı katılığın, gereğinden fazla ciddiyet ve yapaylığın meditasyon uygulamanızın dı-

şında kalmasını sağlarlar ve sizin çok daha kolay odaklanmanıza ve rahat olmanıza olanak verirler. Giderek, bu uygulamalar ve verilen araların karşılıklı etkileşimi sayesinde meditasyon ve günlük yaşamınız arasındaki sınırlar çöker, aralarındaki kontrast kaybolur ve siz kendinizi giderek artan bir şekilde doğal saf farkındalığınızın içinde bulursunuz; hem de dikkatiniz dağılmadan. İşte o zaman, Dudjom Rinpoche'nin de söylediği gibi, "Meditasyon yapan kişi meditasyonu bıraksa da, meditasyon onu bırakmaz."

BÜTÜNLEME: EYLEME DÖKÜLMÜŞ MEDİTASYON

Çağdaş ruhsal uygulayıcıların günlük yaşamlarıyla meditasyon uygulamalarını bütünleyemediklerini farkediyorum. Şunu ne kadar söylesem azdır: meditasyonun en önemli işlevi ve tüm amacı, meditasyonu günlük yaşama geçirmektir. Çağdaş dünyadaki tüm şiddet ve stres, tüm mücadele ve dalgınlıklar bu bütünlemeyi yapmayı en acil şekilde gerekli kılmaktadır.

İnsanlar bana şöyle yakınıyorlar: "Oniki yıldır meditasyon yapıyorum ama bir şekilde hiç değişmediğimi hissediyorum; hâlâ aynıyım. Neden?" Çünkü ruhsal uygulamaları ile günlük yaşamları arasında bir uçurum var. Onlar birbirinden hiçbir şekilde esinlenmeyen iki ayrı dünyada yaşamlarını sürdürüyorlarmış gibi görünüyorlar. Bu bana Tibet'teki okulumda tanıdığım bir öğretmeni anımsatıyor. Bu öğretmen Tibetçenin gramerini açıklamak konusunda eşsiz biriydi, ama buna karşın kendisi gramer açısından doğru bir tek cümle bile yazamazdı!

O zaman meditasyonun sükunet içindeki keyfini ve engin tarafsızlığını günlük yaşantımıza uygulamayı nasıl başaracağız? Düzenli olarak meditasyon yapmaktan başka alternatifimiz yoktur, sadece gerçek meditasyon uygulaması yoluyla zihnimizin doğasının dinginliğini sürekli olarak tatmayı ve onu günlük yaşamımız içinde bulundurmayı başarabiliriz.

Öğrencilerime her zaman meditasyon uygulamasını çabucak bitirmemelerini söylerim: Meditasyon uygulamasının dinginliğinin yaşamınıza nüfuz etmesi için birkaç dakikalık bir süre geçmesine izin verin. Ustam Dudjom Rinpoche'nin söylediği gibi: "(Meditasyonunuz bitince) Acele edip hemen kalkmayın, farkındalığınızla günlük yaşamınızın birbirine karışmasına izin verin. Kafatasındaki kırığa dokunulmasından çekindiği için her an dikkatli olan bir adam gibi olun."

Ayrıca, meditasyondan sonra, etrafımızdaki her şeyi algılama yolumuzu sağlamlaştırma yolundaki eğilimimize teslim olmamak da önemlidir. Günlük yaşamınıza geri döndüğünüzde meditasyonun size getirdiği bilgelik, anlayış, şefkat, keyif, akıcılık, açıklık ve tarafsızlığın günden güne deneyiminize yayılmasına izin verin. Meditasyon, her şeyin doğasının nasıl aldatıcı ve rüya gibi olduğunun farkındalığını içinizde uyandırır; bu farkındalığı samsaranın en kesif olduğu zamanlarda bile sürdürür. Büyük bir usta şöyle der: "Meditasyon uygulamasından sonra kişi yanılsamanın çocuğu olmalıdır."

Dudjom Rinpoche şöyle bir tavsiyede bulunur: "Bir anlamda her şey rüya gibi ve aldatıcıdır; ama öyle olsa da, işin mizahi yanını elden bırakmadan işlerinizi yapmaya devam edin. Örneğin eğer yürüyorsanız, gereksizce ağırbaşlılık ya da çekingenlik göstermeden, kaygısızca gerçeğin açıklığına doğru yürüyün. Oturduğunuz zaman, gerçeğin kalesi olun. Yemek yerken olumsuzluklarınızı ve yanılsamalarınızı boşlu-

ğun karnına yerleştirdiğinizi ve onların her yana yayılarak yok olduğunu düşünün. Ve tuvalete gittiğinizde de tüm karanlık yönlerinizin ve tıkanmışlıklarınızm temizlendiğini, su ile sürüklenerek gittiğini düşünün."

Yani asıl önemli olan şey oturup meditasyon yapmak değil, meditasyondan sonra zihninizin hangi durumda olduğudur. Yaptığınız her şey yoluyla zihninizin böyle kendi merkezinde ve dingin olduğu hali uzatmalısınız. Öğrencinin ustasına bir soru sorduğu Zen hikayesini çok severim:

"Usta, aydınlanmışlığı yaşamıma nasıl geçirebilirim? Onu günlük yaşamımda her an nasıl deneyimleyebilirim?"

"Yemek yiyerek ve uyuyarak," diye yanıtlar usta.

"Ama Usta, herkes uyur ve herkes yemek yer."

"Ama herkes yemek yerken sadece yemez, uyurken sadece uyumaz."

İşte o ünlü Zen deyişi, "Yemek yerken yemek yerim, uyurken de uyurum" buradan gelir.

Yemek yerken yemeği yemek ve uyurken de uyumak tanımlamasının anlamı, egonun sizin orada bulunmanızı engelleyici ayartmalarından uzakta, her ne yapıyor olursanız olun, tam anlamıyla içinde bulunduğunuz ânın farkındalığında kalmaktır. Bu, bütünlemedir. Ve eğer bunu gerçekten başarmak istiyorsanız yapmanız gereken şey, meditasyon uygulamanızı fırsat oldukça alınan bir ilaç ya da terapi gibi değil, günlük gıda gereksiniminizmiş gibi görmektir. İşte bu nedenle, bu gücünü geliştirmek için en iyi yöntem meditasyonunuzu tenha bir yerde, çağdaş şehir yaşamının stresinden uzakta yapmanızdır.

İnsanlar çok sık olarak meditasyona görüntüler ya da ışıklar görmek veya bazı doğaüstü mucizeler yaşamak gibi sıradışı sonuçlar almak umuduyla yaklaşıyorlar. Böyle bir sonuç ortaya çıkmayınca da son derece hayal kırıklığına uğruyorlar. Ama meditasyonun gerçek mucizesi daha sıradan ve çok daha yararlıdır. O, gizli bir dönüşümdür ve bu dönüşüm sadece zihninizde ve duygularınızda değil, bedeninizde de yaşanır. O son derece iyileştirici, şifa vericidir. Fen bilimleriyle uğraşanlar ve doktorlar, kendinizi ruhsal olarak iyi hissettiğiniz zamanlarda, bedeninizdeki hücrelerin bile durumlarından daha hoşnut olduklarını keşfettiler ve zihniniz daha olumsuz bir durumdayken, hücreleriniz de daha kötü oluyorlar. Tüm sağlık durumunuzun zihninizin içinde bulunduğu halle ve kendinizi ifade etme tarzınızla çok yakın ilişkisi vardır.

ESİNLENME

Meditasyonun aydınlanmaya giden yol ve bu yaşamın en büyük çabası olduğunu söylemiştim. Ne zaman öğrencilerimle meditasyon hakkında konuşsam, uygulamanın azimli bir disiplin ve tek bir noktada toplanmış adanmışlıkla yapılması gerektiğinin önemle üstünde dururum; aynı zamanda meditasyonun olabildiğince yaratıcı ve esin dolu olarak yapılmasının ne kadar önemli olduğunu da söylerim. Bir anlamda meditasyon bir sanattır ve onda bir sanatçının hazzı ile yaratıcılığın verimliliğini bir araya getirmelisiniz.

Kendinize esin vermekte becerili olmak için, dünyada sanki nevrozlu ya da rekabet içindeymişsiniz gibi kendi dinginliğiniz içine çekilin. Meditasyona yaklaşımınızı olabildiğince neşeyle dolu hale getirmek için birçok yol vardır. Sizi

en çok heyecanlandıran müzik parçasını bulup onu kalbinizi ve zihninizi açmak için kullanabilirsiniz. Şiirler toplayabilir veya yıllar boyunca sizi en çok etkileyen öğretilerden alıntılar biriktirebilir ve bunları her zaman kolaylıkla ulaşabileceğiniz bir yerde bulundurup bu şekilde ruh durumunuzu yükseltebilirsiniz. Ben her zaman Tibet'in thangka tablolarını çok sevmiş ve onların güzelliklerinden güç almışımdır. Siz de içinizde kutsallık hissi uyandıran resimlerin röprodüksiyonlarını bulabilir ve onları odanızın duvarlarına asabilirsiniz. Büyük bir ustanın öğretisinin ya da kutsal bir şarkının kasetlerini dinleyebilirsiniz. Meditasyon yaptığınız mekânı bir çiçekle, bir tütsü çubuğuyla, bir mumla, aydınlanmış bir ustanın fotografıyla, ilahi bir varlığın ya da bir budanın heykeliyle sade bir cennete dönüştürebilirsiniz. En sıradan odayı bile gizli ve kutsal bir yer, hergün iki eski dostun birbirlerini neşeyle selamlayarak buluşması gibi gerçek benliğinizle buluşmak üzere geleceğiniz bir yer haline getirebilirsiniz.

Ve meditasyonu kentteki evinizin bir odasında yapamayacağınızı hissediyorsanız yaratıcı olun ve dışarıya çıkıp bunu doğanın içinde deneyin. Doğa her zaman esinlenmenin en güvenilir kaynağıdır. Zihninizi sakinleştirmek için şafak vakti parkta bir yürüyüş yapın veya bir bahçedeki gülün üzerindeki çiy tanesini seyredin. Yere uzanıp gökyüzünü seyredin ve zihninizin onun sonsuzluğuna genişlemesine izin verin. Dışarıdaki gökyüzünün zihninizin içindeki gökyüzünü uyandırmasına izin verin. Bir nehrin kenarında durun ve zihniniz onun akışı ve tek düze sesiyle karışıp bir olsun. Bir şelalenin kıyısında oturun ve onun iyileştirici kahkahalarının ruhunuzu arındırmasına izin verin. Deniz kıyısında yürüyün ve denizden esen rüzgarı yüzünüzde hissedin. Ayışığının güzelliğini kutlayın ve onu zihninizde denge sağlamak için kullanın. Bir göl kenarında veya bir bahçede

oturup sessizlik içinde nefes alıp verirken, bulutsuz bir gecede ay'ın yavaşça ve azametle gökyüzünde yükselmesi gibi zihninizin sessizliğe dalmasına izin verin.

Her şey meditasyona davet için kullanılabilir. Bir gülümseme, metroda gördüğünüz bir yüz, kaldırımdaki bir çatlakta büyümüş küçük bir çiçek, bir mağaza vitrinindeki kumaşın zengin dökümleri, güneş ışınlarının pencere kenarındaki çiçek saksılarında parıldaması. Herhangi bir zerafet veya güzellik işaretini görmek için tetikte olun. Her türlü keyif için şükredin ve "her zaman sessizliğin içinden gelen bilgiyi"[9] alabilmek için her an uyanık olun.

Yavaş yavaş, her nefes alış verişinizde sizi esinlendirecek, aydınlatacak, neşelendirecek ve moralinizi yükseltecek bütün çareler elinizin altında, kendi mutluluğunuzun efendisi, kendi neşenizin kimyageri olacaksınız. Büyük ruhsal uygulayıcı kimdir? Her zaman kendi gerçek benliğinin farkındalığı içinde yaşayan, sınırsız esinlenmenin kaynağını bulmuş ve onu daima kullanan kişidir. Çağdaş İngiliz yazar Lewis Thompson'ın yazdığı gibi: "Her hareketi saf Kanun ve kusursuz Sembol olan İsa, mükemmel şair, gerçeği öyle tutkuyla yaşadı ki o, üstünlüğün somut temsilcisiydi."[10]

Üstünlüğün temsilcisi olmak için buradayız.

9. Rainer Maria Rilke, Duino Elegies'den.
10. Lewis Thompson, Mirror to the Light

ALTI

Tekamül, Karma ve Yeniden Doğuş

Aydınlanmaya eriştiği o önemli gecede Buda'nın, uyanışın birçok değişik aşamalarından geçtiği söylenir. İlk olarak "arınmış ve idrak etmiş, lekesiz, kirlilikten uzak, yumuşamış, işlenebilir, değişmez, düzen içindeki" zihniyle, dikkatini geçmiş yaşamlarını anımsamaya yöneltti. Bu deneyim aşağıda onun kendi anlatımıyla yer almaktadır:

> *Bütün eski yaşamlarımı anımsadım: dünyanın değişik zaman dönemlerinde yaşanmış bir, iki doğum, üç, dört, beş... elli, yüz... yüzbin doğum. Bu değişik doğumlarla ilgili her şeyi biliyordum: nerelerde doğmuş olduğumu, adlarımı, mensup olduğum aileleri ve neler yaptığımı. Her bir yaşamımdaki iyi ve kötü kaderleri ve her bir ölümümü yeniden yaşadım ve tekrar tekrar ayıldım. Bu yolla sayısız geçmiş yaşamı, kesin karakteristik özellikleri ve şartları ile anımsadım. Bu bilgiyi ilk geceki bekleyişimde kazandım.*[1]

Tarihin başlangıcından beri, reenkarnasyon ve ölümden sonra yaşama olan kesin inanç, dünyanın tüm dinlerinde önemli bir yere sahiptir. Hıristiyanlar arasında yeniden doğu-

1. "Orta Uzunlukta Deyişler"den adapte edilmiştir; H.W. Schumann, The Historical Buddha (Londra: Arkana, 1989), 54-55.

şa inanış, Hıristiyanlığın ilk devrelerinden beri varolagelmiş ve değişik şekillerde bu varlığını Orta Çağa'a kadar korumuştur. Hıristiyanlığın ilk asırlarındaki dini metinlerini kaleme alan yazarlardan biri ve etkili bir kişi olan Origen "ruhların zamandan önce varolduğuna" inanıyordu ve üçüncü yüzyılda şöyle yazmıştı: "Her bir ruh bu dünyaya, önceki yaşamlarındaki zaferlerden kuvvetlenmiş veya yenilgiler yüzünden zayıf düşmüş olarak gelir." Gerçi Hıristiyanlık sonunda reenkarnasyon inancını reddetmiş olsa da, izleri Rönesans düşüncesinde farkedilebilir, Romantizmin Blake ve Shelley gibi büyük şairlerinin eserlerinde ve romancı olarak Balzac'ın yapıtlarında bile. Geçen yüzyılın sonlarında, Doğu dinlerine olan ilginin artmaya başlamasıyla birlikte, dikkat çekecek kadar çok sayıda Batılı, Budist ve Hindu'ların yeniden doğuşa ait bilgilerini kabul etmeye başlamıştır. Onlardan biri olan büyük sanayici ve hümanist Henry Ford şöyle yazmış:

> *Reenkarnasyon kuramını yirmi altı yaşımda iken kabul ettim. Din bu noktaya hiçbir açıklık getirmiyordu. İşim bile bana tam anlamıyla doyum sağlamıyordu. Eğer bir önceki yaşamımızdan kazandığımız deneyimlerden bir sonraki yaşamımızda yararlanamazsak, çalışmak boşunadır. Reenkarnasyonu keşfettiğimde... zaman artık sınırlı değildi. Artık saatin ellerinde esir olmaktan kurtulmuştum... Bu uzun yaşam yolculuğunun bize sağladığı bu sükuneti diğer insanlara da anlatabilmek isterdim.*[2]

2. Hans TenDam, Exploring Reincarnation (Londra: Arkana, 1990), 377. Batı'da reenkarnasyona inanan diğer kişilerden bazıları şunlardır: Goethe, Schiller, Swedenborg, Tolstoy, Gauguin, Mahler, Arthur Canon Doyle, David Lloyd George, Kipling, Sibelius ve General Patton.

1982'de yapılan bir Gallup anketinin sonuçlarına göre dört Amerikalıdan biri reenkarnasyona inanmaktadır.[3] Bilimsel ve maddi felsefenin yaşamın nerdeyse her yönünde ne denli baskın olduğu düşünülürse bu hayret verici bir istatistiktir.

Bununla beraber birçok insan hâlâ ölümden sonra yaşam hakkında çok açık bir düşünceye sahip değil ve bunun neye benzediği konusunda ise hiçbir şey bilmiyor. İnsanlar bana devamlı olarak, ellerinde hiçbir kanıt olmadan böyle bir şeye inanmakta zorluk çektiklerini söylüyorlar. Ama bunun varolmadığına dair de bir kanıt yok, değil mi? Voltaire'in söylediği gibi: "Yine de, iki kez doğmak, bir kez doğmaktan daha fazla şaşırtıcı değil."

Bana sık sık sorulan sorulardan biri de şu: "Eğer daha önce de yaşadıysak neden bunu anımsamıyoruz?" Fakat geçmiş yaşamlarımızı anımsamamamızın, daha önce hiç yaşamamış olduğumuz anlamına gelmediği gerçeğine neden sırtımızı dönüyoruz? Buna karşın, çocukluk yıllarımıza ait deneyimlerimiz veya düne ya da bir saat öncesinde ne düşündüğümüze ilişkin deneyimlerimiz hâlâ meydana geldikleri andaki kadar canlılar ama onlara ilişkin anılarımız neredeyse sanki hiç yaşanmamışlar gibi silinip gitti. Eğer geçen Pazartesi ne düşündüğümüzü ya da ne yaptığımızı anımsayamıyorsak, daha önceki bir yaşam sürecini anımsamanın kolay ya da normal olmasını nasıl bekleyebiliriz?

3. Bazı Budist akademisyenler, reenkarnasyon, enkarne olan bir "ruh"tan bahsettiği ve bu görüş de Budizme uygun olmadığı için "reenkarnasyon" kelimesi yerine genedoğum kelimesini kullanmayı tercih etmektedirler. Amerikalıların reenkarnasyon inanışları ile ilgili istatistikler şu kaynaklardan alınmıştır: George Gallup Jr., ile William Proctor, Advantures in Immortality: A Look Beyond the Threshold of Death (Londra: Souvenir, 1983). Londra Sunday Telegraph'm 15 Nisan 1979 sayısında yaptırdığı bir araştırma İngiltere halkının %28'inin reenkarnasyona inandığını ortaya koymaktadır.

Zaman zaman insanlara takılırım ve şunu sorarım: "Ölümden sonra yaşam inancına bu kadar hoşgörüsüzlükle ve katı yaklaşmanız için bir neden var mı? Bu konuda nasıl bir kanıtınız var? Ya onun varlığını reddederek ölür ve sonra da varolduğunu anlarsanız? O zaman ne yapardınız? Bunun olmadığına dair inancınızla kendi kendinizi sınırlamış olmuyor musunuz? Şüphelerinizde haklı olup olmadığınızı görmek için, elinizde 'somut bir delil' olarak tanımlayabileceğiniz bir şey olmasa bile, ölümden sonra yaşam inancına bir fırsat vermeniz ya da en azından bu fikre açık olmanız daha makul değil mi?

Daha sonra da insanların kendilerine şunu sormalarını isterim: "Başlıca büyük dinlerin bu yaşamdan sonraki bir yaşama inanmalarınının nedeni sizce ne olabilir ve neden tarih boyunca en büyük filozofların, bilgelerin, Asya'nın yaratıcı yeteneğe sahip üstün nitelikli insanlarının da dahil olduğu yüz milyonlarca insanın bu inancı yaşamlarının en önemli parçası haline getirerek yaşamalarının nedeni nedir? Tüm bu insanlar tamamen yanılmışlar mıydı?

Haydi şimdi şu somut kanıt meselesine tekrar dönelim. Yalnızca bizim, Tibet'in varlığına dair bir şey duymamış veya oraya hiç gitmemiş olmamız Tibet'in varolmadığı anlamına gelmez. Koskoca Amerika kıtası "keşfedilmeden" önce, Avrupa'da yaşayan bir kişinin kıtanın orada olduğuna dair bir fikri var mıydı? Kıta keşfedildikten sonra bile insanlar bu keşifin doğruluğundan kuşku duydular. Bana göre, yeniden doğuş olasılığını kabul etmekten veya onun hakkında ciddi olarak düşünmeye başlamaktan bizi alıkoyan şey yaşama ilişkin sınırlı bakışımızdır.

Çok şükür ki, öykü böyle bitmiyor. Aramızdan ruhsal bir disiplin (örneğin meditasyon)' altına girenlerimiz, zihinleri-

miz hakkında daha önce bilmediğimiz birçok gerçeği keşfediyorlar. Zihinlerimiz şimdiye dek varlığı şüphe götürmez hale gelen, zihnin doğasının olağanüstü sonsuzluğuna giderek daha fazla açılıyor, tamamen farklı bir boyutu gözlemliyoruz ve o boyutta bugüne dek çok iyi bildiğimizi düşündüğümüz kimliklerimiz ve gerçekliğimize ilişkin düşüncelerimiz anlamlarını yitiriyor ve içinde bulunduğumuz yaşamdan başka yaşamlar da olabileceği düşüncesi en azından olasılık dahilinde görünüyor. Ustalarımız tarafından bize söylenmiş olan her şeyin, yaşamın ve ölümün ve ölümden sonra yaşamın gerçek olduğunu anlamaya başlıyoruz.

YENİDEN DOĞUŞ ÜZERİNE ANLAMLI BİRKAÇ "KANIT"

Günümüzde, geçmiş yaşamlarını anımsayabildiklerini iddia eden kişilerin anlattıklarını kapsayan büyük bir çağdaş literatür oluştu. Yeniden doğuş kavramını gerçekten anlamak istiyorsanız bunları açık fikirlilikle ama aralarındaki küçük farklılıkları olabildiğince gözden kaçırmamaya çalışarak incelemenizi öneririm.

Burada reenkarnasyon hakkında yüzlerce öykü anlatılabilir, ama beni özellikle etkileyen bir tanesinden sözetmek istiyorum. Bu öykü oniki yaşından beri çevresi çölle çevrili çok büyük bir kentle ilgili nedeni açıklanamayan canlı görüntüler gören, Norfolk İngiltere'den Arthur Flowerdew adlı yaşlı bir adama ait. Zihninde en sıklıkla beliren imajlardan biri, görünüşe göre dik bir uçurumun yamacına inşa edilmiş bir tapmak imajıydı. Bu garip imajlar kendisine özellikle evinin yakınındaki deniz kıyısındaki pembe ve turuncu renkte çakıl taşlarıyla oynadığı zaman geliyordu. Yaşı ilerle-

dikçe görüntülerini gördüğü kente ait detaylar da daha bir açıklık kazanmaya başlamıştı ve artık hayalinde daha çok bina, kentteki caddelerin planı, askerler ve şehrin dar bir kanyondan geçilerek ulaşılan görüntüsü de yer alıyordu.

Arthur Flowerdew yaşamının daha sonraki yıllarında, tamamen şans eseri, Ürdün'deki antik Petra kenti ile ilgili bir televizyon belgeseli izledi. Yıllar boyunca zihninde taşıdığı resimlerin ait olduğu yeri ilk kez görmüş ve büyük bir şaşkınlığa kapılmıştı. Daha sonraları, o güne kadarki yaşamı boyunca Petra hakkında yazılmış hiçbir kitap görmediğini de söyledi. Bununla beraber gördüğü hayallerle ünlü oldu, BBC televizyonunda kendisiyle ilgili yayınlanan bir program Ürdün hükümetinin dikkatini çekti ve onu şehri gördüğü zamanki tepkisini filme almak üzere bir BBC yapımcısı ile birlikte Ürdün'e davet ettiler. Kendisinin o güne kadarki tek yurtdışı seyahati Fransa kıyılarına kısa bir geziden ibaretti.

Keşif için yola çıkılmadan önce Artur Flowerdew kentle ilgili bir kitabı bulunan ve bu konuda dünyada otorite olarak kabul edilmiş bir Petra uzmanıyla tanıştı. Bu kişi Flowerdew'a detaylı birçok soru sordu ve aldığı yanıtların kesinliği karşısında şaşkına döndüğünü, çünkü bazı yanıtların sadece yöre ile ilgili uzmanlaşmış arkeologlar tarafından bilinebileceğini söyledi. BBC şirketi Arthur Flowerdew'un Petra hakkındaki bu gezi-öncesi açıklamalarını, Ürdün'de görülecek olanlarla karşılaştırmak üzere banda kaydetti. Flowerdew zihnindeki Petra vizyonundan üç yerle ilgili tanımlamalar yaptı: şehrin dış mahallelerinden birindeki volkan biçimli garip bir kaya; M.Ö. 1. yüzyılda kendisinin de orada öldürüldüğüne inandığı küçük bir tapınak ve tapınağın yalnızca arkeologlar tarafından çok iyi bilinen, ama nedenini çözemedikleri garip yapılanması. Petra uzmanı böyle bir kaya-

yı anımsayamamıştı ve varlığından şüphe ediyordu. Arthur Flowerdew'a kentin, içinde tapınağın da bulunduğu bir bölümünün fotografını gösterdiğinde, Flowerdew onu tapınağın neredeyse kesin olarak inşa edildiği yeri göstererek hayrete düşürdü. Daha sonra yaşlı adam, iki bin yıl önce bir asker olarak orada hizmet ettiği için bildiği, nöbetçi odalarının garip yapılanma nedenini sakince anlattı; bu açıklama daha önce hiç kimsenin aklına gelmemişti.

Onun yaptığı dikkat çekecek kadar çok sayıda kehanetin doğruluğu kanıtlandı. Keşif grubu Petra'ya yaklaşırken Arthur Flowerdew gizemli kayanın olduğu yeri gruptakilere gösterdi ve şehire ulaşır ulaşmaz da, haritaya bir kez bile bakmaksızın, dosdoğru nöbetçi odalarının bulunduğu tarafa yöneldi ve güvenlik görevlilerinin kullandığı özel kayıt sisteminin nasıl işlediğini gruptakilere anlattı. Son olarak da M.Ö. 1. yüzyılda bir düşman mızrağı tarafından öldürüldüğünü söylediği noktaya gitti. Ayrıca antik kentin içinde bugüne dek kazı yapılmamış yerleri ve buralarda bulacakları yapılanmaları ve yapıların kullanım amaçlarını da anlattı.

Arthur Flowerdew'a eşlik eden arkeolog ve Petra uzmanı, bu sıradan İngiliz'in kent hakkındaki tüm bu esrarengiz bilgileri nasıl edinmiş olabileceğine açıklık getiremeyeceğini ifade ederek, şöyle dedi:

> *O detaylardaki eksiklikleri doldurdu ve bunların birçoğu bilinen arkeolojik ve tarihi gerçeklerle tutarlılık içindeydi. Anılarını çarpıtıp, bundan son derece güçlü ve tutarlı bir gerçeklik yaratabilecek bir zihne sahip değildi; en azından bana göre.Onun bir sahtekar olduğunu düşünmüyorum. Bu derecede bir sahtekarlık için yeterli kapasitesinin olduğunu dahi sanmıyorum.*[4]

4. John Forman, The Golden Shore (Londra: Futura, 1989), 159-163.

Yeniden doğuştan başka ne Arthur Flowerdew'un sıradışı bilgisine açıklık getirebilir? Onun daha önceden Petra hakkında kitaplar okumuş olabileceğini söyleyebilirsiniz veya bu bilgileri telepati yoluyla edinmiş olabileceğini bile düşünebilirsiniz; ama bu, onun şehir hakkında verdiği bilgilerin bir kısmına uzmanların bile sahip olmadığı gerçeğini değiştirmez.

Bir de geçmiş yaşamlarına ilişkin detayları kendiliklerinden anımsayan çocuklarla ilgili büyüleyici olaylar var. Bu olayların bir çoğu Virginia Üniversitesi'nden Dr. Ian Stevenson[5] tarafından bir araya getirilmiştir.* Bunların içinden geçmiş yaşamını anımsayan bir çocuğa ait olan şaşırtıcı vaka Dalai Lama'nın özellikle ilgisini çekmiş ve küçük kızla görüşerek olayın doğruluğunu araştırmak üzere özel bir temsilci göndermiştir.[6]

Küçük kızın adı Kamaljit Kour'du ve Hindistan'ın Pencap bölgesinde yaşayan Sih mensebine mensup bir öğretmenin kızıydı. Bir gün babasıyla birlikte civardaki kasabalardan birinde kurulmuş bir panayır yerini gezerlerken Kamaljit aniden babasından kendisini biraz daha uzaktaki başka bir kasabaya götürmesini istedi. Babası şaşırarak bunun nedenini sordu. "Burada bana ait hiçbir şey yok," diye yanıt verdi küçük kız. "Burası benim evim değil, lütfen beni o kasabaya götür. Okul arkadaşlarımdan biriyle bisiklete binerken bir

5. Ian Stevenson, Twenty Cases Suggestive of Reincarnation (Charlottesville: University Press of Virginia, 1974); Cases of the Reincarnation Type, 1-4. Ciltler (Charlottesville: University Press of Virginia, 1975-1983); Children Who Remember Previous Lives (Charlottesville: University Press of Virginia, 1987).

* Bu konuda daha geniş bilgi için Dharma Yayınlarından çıkan ilgili kitabımıza bakınız. ("Reenkarnasyon: Yaşama Yeniden Başlamanın Evrensel Yolu", s. 33-36. Cem Çobanlı, Dharma Yayınları, İstanbul 2001)

6. Kalsang Yeshi, "Kamaljit Kour: Remembering a Past Life," Dreloma, no: 12 (Yeni Delhi, Temmuz 1984): 25-31.

otobüs aniden bize çarptı. Arkadaşım hemen orada öldü. Ben başımdan, kulağımdan ve burnumdan yaralandım. Kaza geçirdiğim yerden yakınlardaki ilçe hükümet binasının önündeki banka taşıdılar beni. Daha sonra da kasaba hastanesine götürüldüm. Yaralarım yüzünden çok kan kaybediyordum, kazayı haber alan anne-babam ve diğer yakınlarım hastaneye geldiler. Kasaba hastanesinde beni tedavi edebilecekleri yeterli donanım olmaması yüzünden beni Ambala'ya götürmeye karar verdiler. Buradaki doktorların da beni tedavi edemeyeceklerini belirtmeleri üzerine aileme beni evime götürmelerini rica ettim." Kamaljit'in babası duydukları karşısında şaşkına dönmüştü fakat küçük kız ısrar edince en sonunda onu o kasabaya götürmeye razı oldu ama gene de bunun küçük bir çocuğun kaprisi olduğunu düşünüyordu.

Babası Kamaljit'i söz verdiği gibi kasabaya götürdü ve küçük kız otobüsün kendisine çarptığı olay yerini uzaktan görür görmez anımsadı ve kazanın tam yerini babasına gösterdi, daha sonra da bir faytona binmek istedi ve şöföre gitmek istediği yeri tarif edeceğini belirtti. Kendisinin de içlerinden birinde yaşamış olduğunu iddia ettiği bir grup evin olduğu bir bölgeye geldiklerinde faytonun durmasını istedi. Küçük kız ve olaylardan şaşkına dönmüş babası, önceki ailesine ait olduğunu belirttiği eve doğru yaklaştılar ve küçük kızın anlattıklarına hâlâ inanamayan baba komşulara burada Kamaljit Kour'un tanımladığı gibi bir aile yaşayıp yaşamadığını sordu. Komşular öyküyü doğruladılar ve küçük kızın şaşkın haldeki babasına Rishma'nın, ailenin kızının, öldüğünde on altı yaşında olduğunu söylediler; Rishma hastaneden eve gelirken arabanın içinde ölmüştü.

Bu durum karşısında baba kendini son derece cesareti kırılmış hissetti ve Kamaljit'e evlerine geri dönmek zorunda

olduklarını söyledi. Ama küçük kız dosdoğru eski evine gitti ve okulda çekilmiş resmini görmek istediğini söyledi ve aldığı resme büyük bir keyifle baktı. Rishma'nın büyükbabası ve amcaları eve döndüklerinde küçük kız onları tanıdı ve adlarını büyük bir doğrulukla sıraladı. Babasına kendi odasını ve evin geri kalan diğer odalarını gösterdi. Daha sonra okul kitaplarını, iki gümüş halhalını, kurdelelerini ve kestane renkli elbisesini görmek istedi. Teyzesinin açıkladığına göre tüm bunlar Rishma'nın sahip olduğu eşyalardı. Küçük kız daha sonra amcasının evinin yerini gösterdi ve orada da birçok eşyayı tanıdı. Bir sonraki gün geri kalan tüm eski yakınlarıyla bir araya geldi ve eve dönmek üzere otobüse biniş saati geldiğinde gitmeyi reddetti ve babasına orada kalacağını söyledi. Uzun bir uğraştan sonra babası küçük kızı kendisiyle birlikte eve dönmeye ikna edebildi.

Aile hikayenin parçalarını biraraya getirmeye başladı. Kamaljit Kour Rishma öldükten on ay sonra doğmuştu. Küçük kız henüz okula başlamamasına karşın sık sık okumayı bildiğini iddia ediyordu ve Rishma'nın okul fotoğrafındaki tüm arkadaşlarının adlarını anımsıyordu. Ayrıca Kamaljit Kour her zaman kendisine kestane rengi elbiseler alınmasını istemişti. Kamaljit'in anne ve babası Rishma'ya kestane renkli yeni bir elbise alındığını fakat kızın bu çok sevdiği yeni elbisesini hiç giyememiş olduğunu öğrendiler. Kamaljit Kour'un bir önceki yaşamına ilişkin anımsadığı son şey, hastaneden eve dönüş yolunda içinde bulunduğu arabanın farlarından yayılan ışıktı; işte bu sırada da ölmüştü zaten.

Bazı kişilerin bu öyküye inanmamak için kendilerince birçok neden sıralayabileceklerine eminim. Küçük kızın ailesinin kendilerine göre nedenlerle onun Rishma'nın reenkarnasyonu olduğunu iddia etmesini istediklerini düşünebi-

lirsiniz. Rishma'nın ailesi zengin, çiftlik sahibi insanlardı, ama Kamaljit Kour'un kendi ailesi de yoksul değildi ve kasabadaki kendine ait bir avlusu ve bahçesi olan en iyi evlerden birinde oturuyorlardı. Bu öykünün ilgi çekici yanı, küçük kızın bu yaşamındaki ailesi tüm bu olaylar olurken kendilerini son derece rahatsız hissetmiş ve "komşularının ne düşüneceği" hakkında endişelenmişlerdi. Bununla birlikte, burada beni en çok etkileyen şey, Rishma'nın kendi ailesi, gerçi çok dindar insanlar değillerdi ama, reenkarnasyonun Sih mezhebi tarafından kabul görüp görmediğini bile bilmiyorlardı, Kamaljit Kour'un kızları Rishma olduğundan kuşku duymadıklarını açıkça ifade etmişlerdi.

Ölümden sonra yaşam olasılığını ciddi olarak araştırmak isteyen herkese, ölümün sınırından dönüş deneyimini yaşayanların yaptıkları açıklamaları incelemelerini tavsiye ederim. Bu deneyimi yaşayan şaşırtıcı sayıda insan, yaşamın ölümden sonra da devam ettiği inancına sahip olmuştur. Bu insanların birçoğunun da bu deneyim öncesinde hiçbir dini inancı ya da ruhsal deneyimi yoktur:

> *Şimdi, tüm yaşamım süresince, ölümden sonra da yaşam olduğuna tamamen, hiç kuşkum olmadan inanıyorum ve ölmekten korkmuyorum. Korkmuyorum. Tanıdığım bazı insanlar ölümden çok korkuyorlar, hatta dehşete düşüyorlar. İnsanlar ahiret hakkında kuşkuları olduğunu söyledikleri zaman ya da "Öldüğün zaman her şey bitiyor," dediklerinde kendi kendime gülümsüyorum. Ve şöyle düşünüyorum: "Gerçekten bilmiyorlar."*[7]

7. Raymond A. Moody, Jr., Life After Life (New York: Bantam, 1986), 94.

O anda olanlar tüm yaşamım boyunca başıma gelmiş en sıradışı deneyimdi. Ölümden sonra da yaşam olduğunu anlamamı sağladı.[8]

Ölümden sonra yaşam olduğunu biliyorum! Hiç kimse bu inancımı sarsamaz. Hiçbir şüphem yok - bu huzur dolu birşey ve korkmaya hiç gerek yok. Deneyimim diğerlerine ne ifade eder bilmiyorum ama bana çok şey ifade ediyor ...

Bu bana, herkesin yaşamının bir devresinde üzerinde düşünmek zorunda olduğuna inandığım konuda bir yanıt sağladı. Evet, var! Hayal edebileceğiniz her şeyden çok daha güzel! Bunu bir kez öğrendiğinizde ona eş tutabileceğiniz hiçbir şey yok. Bunu sadece biliyorsunuz![9]

Bu konu hakkında yapılan çalışmalar gösteriyor ki, ölümün sınırından dönüş deneyimini yaşayanlar daha sonrasında reenkarnasyonu kabul etmeye daha çok eğilimli ve daha açık hale geliyorlar.

Bir şey daha söylemek gerekirse, müzik veya matematikte üstün yetenek sergileyen dâhi çocuklar bu yeteneği önceki yaşamlarından taşıyıp getiriyor olamazlar mı? Beş yaşındayken minüetler besteleyen, sekiz yaşında iken sonatları yayınlanan Mozart'ı düşünün.[10]

8. Margot Grey, Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience (Boston ve Londra: Arkana, 1985), 105.
9. Kenneth Ring, Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience (New York: Quill, 1985), 156.
10. İlginç bir şekilde, babasına yazdığı bir mektupta Mozart, ölümden "İnsanlığın gerçek ve en yakın dostu... gerçek mutluluk düzeyimizin kapısını açan anahtar," olarak bahsetmiştir. Yazısına şu şekilde devam etlektedir: "Geceleri, yatağıma yattığımda asla (ne kadar genç olursam olayım) belki de ertesi sabahı göremeyebileceğimi düşünmediğim olmaz. Hiçbir dostum benimle olan ilişkilerinde huysuz ya da inatçı davrandığımı söyleyemezler. İçimdeki bu mutluluk kaynağı için Yaratıcıma minnet duymadan geçirdiğim tek günüm bile yoktur ve tüm kalbimle diğer insanların da aynı duyguları hissetmelerini dilerim." Mozart's Letters (Mozart'ın Mektupları), resimlendirilmiş baskı, çeviri Emily Anderson (Londra: Barrie and Jerkins, 1990).

Eğer ölümden sonra yaşam varsa, bunu anımsamanın neden bu denli zor olduğunu sorabilirsiniz. "Er Efsanesi" adlı yapıtında Plato bu soruya bir "açıklama" önerir. Er, savaş sırasında yaralanıp öldüğünü zanneden, fakat görünüşe göre ölümün sınırından dönüş deneyimi yaşayan bir askerdir. "Öldüğü" sırada birçok şey görür ve kendisine ölüm-sonrası durumunun neye benzediğini diğerlerine anlatması için yaşama geri dönmesi talimatı verilir. Yaşama geri dönmeden hemen önce, "Unutuşun Açıklığı" adlı, üzerinde hiçbir ağaç veya başka bitki örtüsü bulunmayan çöl boyunca korkunç, boğucu sıcakta hareket eden, doğmak üzere hazırlanmış varlıkları görür. "Akşam olduğunda" der Plato, "Onlar sularında hiçbir su taşıtının yüzmediği Farkında Olmayış Nehri kenarında kamp kurdular. Onlardan tüm istenen bu sudan belli bir miktar içmeleriydi ve içlerinden bazıları bu sudan istenilenden fazla içmelerine engel olacak bilgeliğe sahip değillerdi. Herkes suyu içer içmez her şeyi unuttu."[11] Er'in bu sudan içmesine izin verilmemişti ve o kendi cenaze töreninde uyandığında, (diğer tarafta) gördüğü ve duyduğu her şeyi anımsıyordu.

Daha önce nerede ve neler yaşadığımızı anımsamamızı neredeyse olanaksız kılan evrensel bir kanun mu var? Veya geçmiş yaşamlara ait anıların silinmesine neden olan şey bu anı ve yaşanılan yerlerin çokluğu ve deneyimlerin yoğunluğu mu? Zaman zaman bunları anımsamanın bize nasıl bir yararı olabileceğini düşünürüm. Aklımızın daha da karışmasına neden olmazlar mıydı?

11. Plato'nun Devlet'i.

ZİHNİN SÜREKLİLİĞİ

Budist bakış açısına göre yeniden doğuşun dayandırıldığı ana düşünce, zihnin sürekliliğinin derin anlayışıdır. Bilincin kaynağı nedir? O, hiçlikten çıkıp gelmez. Bir bilinçlilik ânı, hemen kendisinden önce oluşmuş olan bir başka bilinç ânı olmaksızın ortaya çıkamaz. Kutsal Dalai Lama bu karmaşık süreci şöyle açıklar:

Budistlerin kabul ettiği şekliyle yeniden doğuş kavramının kaynağı, zihnin sürekliliği ilkesidir. Madde dünyasını örnek olarak alalım: Evrende, mikroskobik düzeyden başlayarak tüm elementlerin bir kaynağı, bir başlangıç noktası olduğuna inanırız; teknik olarak bilinen adıyla "uzay (boşluk) parçacıkları" o kaynaktan çıkıp yoğunlık kazanarak maddesel dünyanın unsurlarını oluştururlar. Bu parçacıklar, bir önceki evreni oluşturan ögelerin ayrılıp dağılmasının sonucudur. Yani ortada sürekli bir devir, bir dönüş vardır, evren oluşur ve dağılır, sonra tekrar oluşur.

İşte zihnin işleyişi de buna çok benzer. Deneyimlerimiz yoluyla varlığından emin olduğumuz ve "zihin veya bilinç" olarak adlandırdığımız bir şeye sahip olduğumuz kesindir. Yine deneyimlerimiz yoluyla açıkça bildiğimiz bir diğer şey de "zihin veya bilinç"in farklı durum ve olaylarla karşı karşıya kaldığında değişime maruz kaldığıdır. Bu, bize onun andan âna farklılık gösteren (anlık) doğasının değişime olan duyarlılığını ifade eder.

Başka bir gerçek daha açık olarak bellidir ki, "zihnin veya bilincin" kaba düzeyleri bedenin psikolojik durumu ile sıkı sıkıya bağlılık gösterir, aslında buna bağlıdır. Ama maddesel parçacıklarla etkileşim içindeyken, zihni bilinçle yaşayan bir varlık olması için güçlü kılan bir kaynak, enerji veya temel olmalıdır.

Aynen maddesel düzeyde olduğu gibi "zihin veya bilinç" de geçmişteki sürekliliğini korumak zorundadır. Yani, eğer şu andaki "zihin veya bilincinizi" geriye doğru izlerseniz, aslında aynen maddesel evrenin kaynağı gibi, zihnin

sürekliliğinin kaynağını gerisye doğru izlediğinizi farkedeceksiniz ve bu, sizin de göreceğiniz gibi, başlangıçsızlıktır.

Bu yüzden, zihnin sürekliliğini sağlamak üzere, kesintisiz olarak birbirini izleyen yeniden doğuşların olması şarttır.

Budizm evrensel neden-sonuç ilişkisine inanır, yani herşey değişime uğrar ve nedenlerden ve şartlardan etkilenir. Yani ilahi bir yaratıcıya veya kendiliğinden yaratılmış bir varlığa yer yoktur; aksine her şey nedenlerin ve şartların sonucu olarak ortaya çıkar. Böylelikle zihin veya bilinç de bir önceki ânın sonucu olarak meydana gelir.

Neden ve sonuçlardan bahsederken bunları iki kategoriye ayırabiliriz: Neden-sonuç ilişkisine katkıda bulunan, işbirliği sonucu oluşan nedenlerden ortaya çıkan somut nedenler. Zihin ve beden konusunda, gerçi biri diğerini etkileyebilir, ama biri diğerinin özü olamaz... Zihin ve madde birbirlerine bağlı olsalar da, birbirlerinin somut nedeni olarak varlık gösteremezler.

Budizm yeniden doğuşu bu ilkeyle kabul eder.[12]

İnsanların birçoğu "reenkarnasyon" kelimesinin, bir yaşamdan diğerine geçerek reenkarne olan bir "şeyi" ifade ettiğini düşünüyorlar. Ama Budizm'de biz, bedenin ölümünden sonra da yaşamayı sürdüren bağımsız ve değişmez olan ruh veya ego gibi bir öze inanmayız. Bizim inanışımıza göre yaşamlar arasında sürekliliği sağlayan şey varlık değil, en üst bilinç düzeyidir. Bunu Dalai Lama şöyle açıklar:

Budist yorumuna göre en üst yaratıcı ilke, bilinçtir. Bilincin birçok düzeyi vardır. En içteki gizli bilinçliliğin her zaman orada olduğuna inanırız. İşte bu bilinçliliğin sürekliliği boşluk parçacıkları gibi kalıcıdır. Maddesel alanda bu, boşluk

12. Ekim 1991 yılında, New York'ta halka açık bir eğitim konuşması sırasında Kutsal Dalai Lama'nın yaptığı bir açıklama.

parçacıklarıdır; bilinç alanında ise bu, Parlak Işık'tır... Parlak Işık özel enerjisi ile, bilinçle bağlantı kurar.[13]

Aşağıdaki örnekte, yeniden doğuşun kesin olarak nasıl meydana geldiği en iyi biçimde tanımlanmıştır:

Birbirini takip eden bir dizi yeniden doğuş, bir ip tarafından birlikte tutan inci bir gerdanlıktaki inciler gibi değildir, bir "ruh" tüm incilerden sırayla geçmez; aksine üstüste konulmuş zarlar gibidir. Her bir zar ayrıdır ama bir yukarıdakini destekler, aralarında işlevsel bir bağlantı vardır. Zarlar arasında kimlik değil, şartlara bağlı varoluş vardır.[14]

Kutsal Budist yazılarında, şarta bağlı varoluş kavramına tam olarak açıklık getiren bir olay vardır. Budist filozof Nagasena bu kavramı, kendisine bir dizi soru soran Kral Milinda'ya verdiği ünlü yanıtları ile açıklar.

Kral, Nagasena'ya sorar: "Bir kişi yeniden doğduğunda, öldüğü zamanki kişiyle aynı kişi midir, yoksa değişmiş midir?"

Nagasena yanıt verir: "Ne aynıdır ne de değişmiştir... Söyle bana, bir adam bir kandil yaktığında kandil tüm gece boyunca ışık sağlar mı?"

"Evet"

"Peki ilk anda yanan alevle ikinci dakika yanan alev ya da sönmeden önce son anda yanan alev aynı alev midir?"

"Hayır"

13. Kutsal Dalai Lama'nın, David Bohm ile yaptığı görüşmeden. Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity, Renee Weber (Londra: Routledge and Kegan Paul, 1986), 237.
14. H.W. Schumann, The Historical Buddha (Londra: Arkana, 1989), 139.

"Peki bu ilk anda bir kandil, ikinci anda bir başka kandil ve üçüncü anda da üçüncü bir başka kandil vardı amlamına mı geliyor?"

"Hayır, ışığın tüm gece boyunca yanmasını sağlayan işte o bir tek lambadır."

"Yeniden doğuş da tam olarak aynıdır: Eş zamanlı olarak bir fenomen doğar, diğeri de durur. Yani yeni varoluşta bilincin ilk hareketi bir önceki varoluşun bilinç davranışıyla ne aynıdır ne de farklıdır."

Kral bu bağlı oluşun doğasını tam anlamıyla kavrayabilmek için filozoftan bir örnek daha vermesini rica eder ve Nagasena bu kez süt ile ilgili bir örnek verir: lor peyniri, tereyağı veya ghee sütten elde edilirler fakat asla sütle aynı değildirler, ama üretilebilmeleri için süte tamamen bağımlıdırlar.

O zaman Kral sorar: "Eğer bedenden bedene geçen bir varlık yoksa, o zaman geçmiş yaşamlarımızda yapmış olduğumuz olumsuz davranışlarımızdan kurtulmuş olmuyor muyuz?"

Nagasena buna şöyle bir örnekle yanıt verir: Bir adam bir başkasına ait olan mangoları çalar. Hırsızın çaldığı mangolar, onları yetiştiren ve aslen onlara sahip olan adamın mangolarıyla aynı mangolar değildirler artık, öyleyse mangoları alan kişi nasıl olur da cezalandırılabilir? Nagasena'nın açıklamasına göre, hırsızın mangoları çalmasının ve mangoların büyümesinin asıl nedeni, mangoların sahibinin, onları ekip yetiştirmiş olmasıdır. Aynı şekilde, bir yaşamda yapmış olduğumuz davranışlarımız, bu davranışlar saf olsun ya da olmasın, diğer bir yaşantımızla bağlantı sağlar ve biz onların sonuçlarından bağımsız değiliz.

KARMA

Aydınlanmaya ulaştığı gecenin ikinci yarısında Buda, kendisinin yeniden doğuş bilgisini tamamlayan başka bir çeşit bilgi daha kazandı: neden ve sonucun doğal yasası, karma.

"İnsanlığın bakışının çok ötesinde, saf, ilahi bir gözle, varlıkların nasıl yokolduğunu ve tekrar varolmak üzere geldiklerini gördüm. Yükseği ve alçağı, parlak ve göz alıcı olanla değersiz olanı gördüm ve herkesin kendi karmasına uygun olarak güzel ve uygun ya da acı verici yeniden doğuşlar bulmasını gördüm."[15]

Yeniden doğuşun ardındaki gerçek ve onu harekete geçiren güç karma olarak adlandırdığımız şeydir. Karma Batıda genellikle, kader veya ilahi taktir zannedilerek tamamen yanlış anlaşılır; karmayı evrene hakim olan şaşmaz neden sonuç yasası olarak düşünmek en doğrusudur. Karma kelimesi kelimesine çevrilirse "eylem" anlamındadır; ve karma hem hareketlerimizin içindeki görünmez güç, hem de yaptığımız hareketlerin oluşturduğu sonuçtur.

Karma'nın birçok çeşidi vardır: uluslararası karma, ulusal karma, bir şehrin karması ve bireysel karma. Bunların hepsi karmaşık bir şekilde birbirleriyle ilişkilidir ve bu karmaşıklık sadece aydınlanmış varlıklar tarafından anlaşılabilir.

Konuya basitçe olarak yaklaşırsak, karmanın anlamı nedir? Onun anlamı, bedenimizle, konuşmalarımızla veya zihnimizle her ne yaparsak yapalım, bu yaptığımız şeyin yaptığımıza uygun bir sonucu olacaktır. Her bir hareket, en küçücük olanı bile, kendi sonuçlarını doğurur. Ustaların da söylediği gibi küçük bir miktar zehir bile ölüme yol açabilir ve minicik bir tohum kocaman bir ağaç olabilir. Ve Bu-

15. Schumann, The Historical Buddha, 55.

da'nın söylediği gibi: "Olumsuz davranışlarınızı sadece küçük olmaları yüzünden dikkate almamazlık etmeyin; bir kıvılcım ne kadar küçük olursa olsun koca bir dağ büyüklüğündeki bir ot yığınını yakıp kül edebilir. Buda yine buna benzer olarak şöyle der: "Küçük olumlu davranışlarınıza da, onların size faydası olmayacağını düşünerek, önem vermemezlik etmeyin; minicik bir su damlası bile en sonunda koca bir kabı doldurabilir." Karma maddi şeyler gibi bozulup yok olmaz ya da hükümsüz hale gelmez. O "zaman, ateş veya suyla" etkisiz hale getirilemez. Karma olgunlaşana dek, gücü asla yokolmaz.

Gerçi hareketlerimizin sonuçları henüz olgunlaşmamış olabilir ama uygun şartlar altında bu sonuçlar kaçınılmaz şekilde olgunlaşacaktır. Genellikle yaptığımız şeyleri unuturuz ve ancak uzun süre sonra sonuçlar bize yetişir. O zamana kadar biz onları nedenleri ile ilişkilendiremeyiz. Bir kartal hayal edin, der Jikmé Lingpa; "O gökyüzünde, yükseklerde uçmaktadır. Herhangi bir yere yansıyan bir gölgesi yoktur. Onun yukarıda olduğuna dair hiç bir iz yoktur. Sonra kartal uzaktan aniden avını görür, pike yaparak alçalır ve avı kapmak üzere yere konar. Ve yere konduğu zaman da, kartalın tehdit edici gölgesi ortaya çıkar."

Hareketlerimizin sonuçları genellikle gecikir, hatta gelecek yaşamlara bile sarkabilir; tek bir etkinin içyüzünü araştıramayız, çünkü herhangi bir olay, son derece karmaşık birçok karmanın birlikte olgunlaşmasının bir sonucu olabilir. Öyleyse olayların "şans eseri" başımıza geldiğine inanma eğilimindeyiz ve her şey istediğimiz gibi gittiğinde bunu basitçe "iyi şans" olarak tanımlarız.

Ve ayrıca her birimiz arasındaki belirgin ve sıradışı farklılıkları karma dışında başka ne tam olarak açıklayabilir ki?

Aynı ailede veya aynı ülkede ya da benzer şartlar altında bile doğmuş olsak, her birimiz farklı karakterlere sahibiz, her birimizin başına tamamen birbirinden farklı olaylar gelir, farklı yeteneklerimiz, eğilimlerimiz ve kaderlerimiz vardır.

Buda'nın söylediği gibi, "Ne olduğunuz, geçmişte ne olmuş olduğunuza; ne olacağınız da şimdi ne olduğunuza bağlıdır." Padmasambhava daha da ileri giderek: "Eğer geçmiş yaşamınızı bilmek istiyorsanız, şu an içinde bulunduğunuz şartlara bakın; gelecekteki yaşamınızı bilmek istiyorsanız, şu anki davranışlarınıza bakın" demiştir.

İYİ KALP

O zaman, bu yaşamımızdaki davranışlarımızın doğası yoluyla, bir sonraki yaşamımızda ne çeşit bir doğum yaşayacağımız bellidir. Ve davranışlarımızın sonuçlarının tümüyle, onların derecesine değil, davranışların ardındaki itici güç ve niyete bağlı olduğunu asla unutmamak çok önemlidir.

Buda'nın zamanında, "Neşeye Güvenmek" adında yaşlı bir dilenci kadın vardı. Bu kadın her zaman kralların, prenslerin ve diğer insanların Buda ve öğrencilerine bir şeyler sunmalarını izlerdi ve kendisinin de onlara bir şeyler sunmaktan daha fazla istediği bir şey yoktu. Böylece dışarı çıkıp dilenmeye başladı, ama tüm bir günün sonunda eline sadece küçük bir madeni para dışında hiçbir şey geçmemişti. Yaşlı kadın yağ satıcısına giderek bu parayla bir miktar yağ almak istedi. Yağ tüccarı kendisine bu kadar az miktarda parayla hiçbir şey satın almasına olanak olmadığını söyledi. Ama satıcı kadının bu yağı Buda'ya sunmak üzere almak istediğini öğrenince ona acıdı ve istediği miktarda yağı kendisine verdi. Yaşlı kadın bu yağı alıp manastıra götürdü ve orada bir kan-

dil yaktı. Daha sonra bu kandili Buda'nın önünde yere bıraktı ve şunu diledi: "Bu küçük kandilden başka sunacak hiçbir şeyim yok. Bu küçük kandil sayesinde gelecekte bilgeliğin ışığı ile kutsanabilir miyim? Tüm varlıkların kötülüklerinden korunabilir miyim? Onların karanlıklarını arıtıp, aydınlanmaya ulaşmalarında yardımcı olabilir miyim?"

O gece, diğer bütün kandillerdeki yağ bitti ve ışıkları söndü. Ama şafak vakti Buda'nın öğrencilerinden Maudgalyayana kandilleri toplamaya geldiğinde, dilenci kadının kandili hâlâ yanmaya devam ediyordu. Öğrenci, üzerindeki fitili hâlâ yeni olan ve yağ ile dolu kandili, "Gündüz vakti bu kandilin yanmaya devam etmesi için hiçbir neden yok" diye düşünerek söndürmeye çalıştı. Fakat kandil yanmaya devam etti. Bu kez parmaklarıyla alevi söndürmeyi denedi fakat kandil hâlâ yanmaya devam etti. Bu kez cübbesini alevin üstüne bastırarak söndürmeye çalıştı, ama kandil hâlâ yanıyordu. Buda başından beri tüm bu olanları seyrediyordu ve şöyle dedi: "Maudgalyayana, o kandili söndürmek mi istiyorsun? Yapamazsın. Söndürmek bir yana onu yerinden bile oynatamazsın. Bu kandilin üzerine tüm okyanusların suyunu bile boşaltsan onu yine söndüremezsin. Dünya üzerindeki tüm nehirlerin ve göllerin suyu da onu söndüremez. Neden mi? Çünkü bu kandil büyük bir adanmışlıkla, kalp ve zihin temizliği ile sunuldu. İşte bu inanılmaz boyuttaki yararı o itici güç sağladı." Buda bunları söylerken, dilenci kadın ona doğru yaklaştı ve Buda gelecekte bu kadının "Kandilin Işığı" isminde mükemmel bir buda olacağına dair bir kehanette bulundu.

Yani hareketlerimizin sonucunu belirleyen iyi veya kötü itici gücümüzdür. Shantideva şöyle der:

Neşe bu dünyanın her neresinde bulunuyorsa
Diğer insanların mutluluğunu isteme arzusu oradan gelir,
Ve bu dünyada nerede acı çekiliyorsa
Sadece kendi mutluluğumuzu isteme arzusu oradan gelir.[16]

Çünkü karma yasası karşı konulamaz ve şaşmazdır, ne zaman diğerlerine zarar verirsek, kendimize zarar veririz ve ne zaman başkalarına mutluluk verirsek, gelecekteki mutluluğu kendimizde buluruz. Bu konuda Dalai Lama şöyle der:

Kızgınlık gibi bencilce güdülerinizi denetim altına alır ve diğer insanlara karşı daha nazik ve şefkatli olursanız, bunun en büyük yararı kendinize olur. Ben zaman zaman bencil bilge kişilerin bu şekilde uygulama yapması gerektiğini söylerim. Aptal bencil insanlar her zaman sadece kendilerini düşünürler ve sonuç her zaman olumsuzdur. Bilge bencil insanlar kendilerinden başkalarını da düşünürler, diğerlerine ellerinden geldiğince yardım ederler ve bundan kendileri de yarar sağlarlar.[17]

Reenkarnasyon inancı bize evrende büyük bir adalet ve iyilik olduğunu gösterir. Hepimizin ortaya çıkarmaya ve özgürleştirmeye çalıştığımız şey işte bu iyiliktir. Ne zaman olumlu bir davranış sergilersek, bu iyiliğe doğru ilerleriz; ne zaman olumsuz davranırsak da karanlıkta kalırız ve onu engelleriz. Ve yaşamımızla ve davranışlarımızla onu ifade edemediğimiz zaman da kendimizi sinirli ve mutsuz hissederiz.

Öyleyse, eğer reenkarnasyon gerçeğinden bir ana mesaj çıkarmanız gerekiyorsa bu, şu olmalıdır: Diğer tüm varlıkla-

16. Shantideva, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicharyavatara) tercüme Stephen Batchelor (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979), 120.
17. Kutsal Dalai Lama, A Policy of Kindness: an Anthology of Writtings by and about the Dalai Lama: (Ithaca, NY: Snow Lion, 1990), 58.

rın sonsuz mutluluğa ulaşmasını isteyen ve bu mutluluğu koruyacak şekilde davranan bir iyi kalplilik geliştirin. Nezaketi elden bırakmayın. Dalai Lama şöyle der: "Aslında karmaşık felsefelere ve tapmaklara hiç gerek yoktur. Beynimiz ve kalbimiz bizim tapınağımız, nezaket ise felsefemizdir."

YARATICILIK

O zaman karma, her şeyi kadere bırakan veya önceden kararlaştırımış bir şey değildir. Karma bizim yaratma ve değişme yeteneğimizdir. O yaratıcıdır, çünkü nasıl davranmamız gerektiğine biz karar verebiliriz. Biz, karar verip değişebiliriz. Gelecek kendi ellerimizde ve kalbimizin ellerindedir. Buda'nın sözleriyle:

> Karma her şeyi bir sanatçı gibi yaratır,
> Karma bir dansçı gibi yaratır.[18]

Madem ki her şey süreksiz, akıcı ve birbiri ile ilişkili, geleceği kaçınılmaz biçimde değiştirmek için nasıl davranmalı ve düşünmeliyiz. Ölümcül hastalık vb. gibi görünüşte umutsuz ve korkunç olsalar da, tekamül etmek için kullanamayacağımız hiçbir durum yoktur. Ve içten, samimi pişmanlık ve ruhsal uygulamanın temizleyemeyeceği hiçbir günah ve zulüm yoktur.

Milarepa, Tibet'in en büyük yoga ustası, şair ve azizidir. Küçük bir çocukken, onun yaşam öyküsünü okurken duyduğum heyecanı ve yaşamıyla ilgili elyazmasındaki küçük resimler üzerinde derin derin düşündüğümü anımsarım. Milarepa genç yaşlarında, bir büyücü olmak üzere eğitilmiş ve

18. Saddharmapundarika Sutra alıntısı, Tulku Thondup, Buddha Mind (Ithaca, NY: Snow Lion, 1989), 215.

kara büyü ile sayısız insan öldürüp birçok yaşam mahvetmiş. Ama çektiği vizdan azabı ve büyük sıkıntılar sonucu, ustası Marpa'nın da yardımlarıyla geçmişteki tüm olumsuz davranışlarından arınabilmişti. Milarepa bu yolda giderek aydınlanmaya erişti ve yüzyıllar boyunca milyonlarca kişinin esin kaynağı oldu.

Biz Tibet'te şöyle deriz: "Olumsuz davranışların bir iyi özelliği vardır: temizlenebilirler." Yani her zaman umut vardır. Katiller ve en katı suçlular bile değişebilirler ve kendilerini suça iten şartların üstesinden gelebilirler. İçinde bulunduğumuz şartları ustalık ve bilgelikle kullanabilirsek, onlar bizi acı çekmenin esaretinden kurtaracak esin kaynaklarına dönüşebilirler.

Şu anda başımıza gelen şeyler geçmiş karmamızı yansıtırlar. Eğer bunu bilir ve gerçekten anlarsak, acı çektiğimiz ve zorluklarla uğraştığımız zamanlarda, bunları başarısızlık ya da felaket olarak görmeyiz ya da acı çekmenin bir şekilde cezalandırılmak olduğunu düşünmeyiz. Kendimizi suçlayıp kendimizden nefret de etmeyiz. Çekilen acıyı geçmiş karmanın gerçekleşmesi, etkisini tamamlaması olarak görürüz. Tibetliler bu acıyı "olumsuz karmayı temizleyen bir süpürge" olarak tanımlarlar. Bir karmanın sonuna geldiğimiz için kendimizi hoşnut bile sayabiliriz. Biliyoruz ki, "İyi şansın" sonucu olan iyi karmayı gerektiği gibi kullanamazsak kısa süre içinde bu şansı elimizden kaçırabiliriz ve olumsuz karmanın sonucu olan talihsizlik aslında bize tekamül etmemiz için büyük bir fırsat yaratıyor olabilir.

Tibetlilerin günlük yaşamında karmanın gerçekten kuvvetli ve uygulanabilir bir anlamı vardır. Onlar karma ilkesini, bu gerçeğin bilgisinde, sonuna kadar yaşarlar ve bu Budist ahlâkının temelidir. Karmanın doğallığını ve işlevini an-

larlar. Böylece karma, yaptıkları her şeyin kişisel sorumluluğunu üstlenmelerini sağlar. Ben küçükken, ailemin A-pé Dorje adında çok iyi bir hizmetçisi vardı.Gerçekten iyi bir adam olan A-pé Dorje beni çok severdi ve tüm yaşamı boyunca bir tek kişiyi bile incitmemişti. Çocukluğum sırasında ne zaman zararlı bir şey yapsam ya da kötü bir söz söylesem hemen bana nazikçe, "Oh, bu doğru bir davranış değil" derdi ve bu benim içimde karmanın her yerde olduğuna dair öyle derin bir inanç yerleştirdi ki, zararlı bir düşünce oluşmaması için tepkilerimi, yanıtlarımı olumlu hale getirmek bende neredeyse otomatik olarak yaptığım bir alışkanlık haline gelmişti.

Karmayı iş başındayken görmek gerçekten çok mu zor? Sadece yaşamlarımızda şöyle geriye doğru bir bakıp bazı davranışlarımızın yarattığı sonuçları açıkça göremez miyiz? Sinirliyken veya bir başkasını kırdığımızda, bu yaptığımız şey bize yansımıyor mu? Bir burukluk ve kötü bir anıyla kalakalıp, kendimizden nefret etmiyor muyuz? İşte bu anılar ve bu olumsuz duygular karmadır. Geçmişte yaptığımız konuşmalarımız ve düşüncelerimiz, davranışlarımızın sonuçları, alışkanlık ve korkularımız da karmamızdan kaynaklanır. Eğer davranışlarımızı inceler ve onların gerçekten farkında olursak, davranışlarımızda kendi kendini tekrarlayan bir kalıp olduğunu görürüz. Her ne zaman olumsuz davranışlarda bulunursak, bu acı ve kedere neden olur ve her olumlu davranış da bize sonunda mutluluğu getirir.

SORUMLULUK

Karma gerçeğinin, ölümün eşiğinden dönüş deneyimleriyle ilgili raporlarda da şaşırtıcı bir kesinlikle doğrulanması beni derinden etkiledi. Ölümün eşiğinden dönüş deneyimin-

de en sık rastlanan ve üzerinde en çok düşünülen ögelerden biri, "yaşamın panaromik olarak gözden geçirilişi"dir. Bu deneyimi yaşayan insanların yalnızca geçmiş yaşamlarının en küçük detaylarını bile canlı olarak gözden geçirmekle kalmayıp, yaptıkları şeyin olası bütün sonuçlarına da şahit olabildikleri görülüyor. Onlar aslında yapmış oldukları hareketin diğer insanlar üzerinde yarattığı tüm duyguları, bunlar ne kadar rahatsızlık verici ya da şok edici olursa olsun, bir dizi şeklinde deneyimliyorlar.[19]:

Yaşamımdaki her şey gözlerimin önünden geçti. Deneyimlediğim şeylerin birçoğundan utanmıştım, çünkü anlaşılan başka bir bilgi ile hareket ediyormuşum... Sadece benim neler yaptığım değil, yaptığımın diğer insanlar üzerideki etkisi de... Düşüncelerin bile kaybolmadığını fark ettim.[20]

Yaşamım gözlerimin önünden akıp gitti... Yaşamım boyunca hissettiğim her duyguyu tekrar deneyimledim. Ve gözlerim bana o duygunun tüm yaşamımı nasıl etkilemiş olduğunu gösteriyordu. Benim yaşamımın diğer insanları nasıl etkilediğini de... [21]

İncittiğim kişi olmuştum ve yardım ederek kendilerini iyi hissetmesini sağladığım kişi olmuştum.[22]

Düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyi tümüyle yeniden yaşadım; bunlara ek olarak her düşüncemin, kelimemin ve davranışımın etki alanıma giren, tanıdığım ya da tanımadığım herkes üzerindeki tesirini de deneyimledim...

19. David Lorimer bu konuyu, Whole in One: The Near-Death Experience and the Ethic of Interconnectedness (Londra: Arkana, 1990) adlı kitabında ayrıntılı bir şekilde incelemektedir.
20. Raymond A. Moody, Jr., Reflections on Life After Life (Londra: Corgi, 1978), 35.
21. Ring, Heading Towards Omega, 71.
22. Raymond A. Moody, Jr., The Ligth Beyond (Londra: Pan, 1989), 38.

ayrıca her bir düşünce, sözcük ve davranışın ortam, bitkiler, toprak, ağaçlar, su ve hava üzerindeki etkilerini de...[23]

Bu ifadelerin üzerinde çok ciddi olarak durulması gerektiğini düşünüyorum: Hepimize davranışlarımızın, sözcüklerimizin ve düşüncelerimizin olası tüm etkilerinin farkında olmamız konusunda yardım edecek ve bizi giderek artan şekilde sorumluluk sahibi olmaya yöneltecek. Bugüne dek, karma gerçeğinin insanların çoğunun gözünü korktuğuna dikkat ettim, çünkü bu doğal yasadan kaçamayacaklarını anlamaya başlıyorlardı. Bazı kişiler de karmayı tamamen hor gördüklerini iddia ediyorlar, ama içlerinin derinliklerinde kendi inkârları hakkında sonsuz şüpheleri var. Gündüzleri bu yapay, kayıtsızca güvenleri ile harekat edip karmayı küçümserlerken, gece olup da yalnız kaldıkları zaman zihinleri genellikle karmaşa içinde ve tedirgin olur.

Hem Doğu'nun hem de Batı'nın karma anlayışının getirdiği sorumluluklardan kaçınmak için kendilerine özgü yolları vardır. Doğu'da insanlar karmayı diğerlerine yardım etmemek için kullanırlar ve karşılarındaki her ne yüzünden acı çekiyorlarsa bunun "onun karması" olduğunu söylerler. "Özgür düşünceli" Batı dünyasında ise biz tam tersini yapılır. Karmaya inanan Batılılar abartılı denecek kadar "duyarlı" ve "dikkatli" olabilirler ve birine yardım etmenin, kişinin "kendi başına çözmesi gereken bir olaya" müdahale etmek olacağını söylerler. Bu bir bahane ve insanlığımıza ihanettir! Oysa yardım etmek için bir yol aramak veya bulmak belki de bizim karmamızdır. Birkaç zengin insan tanıyorum: Pekçok zengin insan tanıyorum: Eğer tembellik ve bencilliklerini desteklerse o zaman kendi yokoluşlarını hazırlarlar; ya da

23. P.M.H.Atwater, Coming Back to Life (New York: Dodd, Bead, 1988), 36.

paranın başkalarına yardım için kendilerine sunduğu şansı yakalar ve böyle yaparak kendilerine de yardımcı olurlar.

Ancak hareketlerimiz, sözlerimiz ve düşüncelerimiz yoluyla bir seçim yapabileceğimizi asla unutmamalıyız. Ve eğer bir acıya ya da acıya neden olan şeye son vermeyi seçersek ve gerçek potential'imizle yardım edersek içimizdeki buda doğası uyanır. İçimizdeki bu buda doğası tamamen uyanık hale gelene ve cehaletimizden özgürleşip ölümsüz, aydınlanmış zihnimizle bir oluncaya kadar bu ölüm ve yaşam döngüsüne bir son veremeyiz. Öyleyse, öğretilerin bize söylediğine göre bu yaşamımızdaki tüm sorumluluklarımızı tam olarak üstlenmezsek, acılarımız bundan sonraki sadece birkaç yaşam değil binlerce yaşam boyu sürecektir.

İşte bu ciddi bilgi Budistlerin bu yaşamdan ziyade daha sonraki yaşamlarının daha önemli olduğunu düşünmelerine yol açar, çünkü gelecekte bizi bekleyen daha birçok yaşamımız vardır. Bu uzun vadeli görüş onların nasıl yaşayacaklarına karar vermelerine neden olur. Sadece bu yaşamları için sonsuzluğu gözden çıkarmanın, tüm yaşam boyunca yapılan tasarrufları sonuçlarını hiç düşünmeden bir içki için harcamak kadar anlamsız olduğunu bilirler.

Ama karma kanunlarına gerçekten uyar ve içimizdeki şefkati ve sevginin iyi kalbini uyandırırsak, eğer zihin akışımızı arındırırsak, yavaş yavaş zihnimizin doğasının bilgeliğini uyandırırsak, işte o zaman gerçek anlamda ve tamamen aydınlanmış bir insan oluruz.

Albert Einstein'ın sözleriyle:

> Bir insan, zaman ve mekânla sınırlı "Evren" dediğimiz bütünün bir parçasıdır. O kendini, duygu ve düşüncelerini sanki bütünden ayrı bir parçaymış gibi deneyimler – bu onun bi-

lincindeki bir çeşit optik yanılmadır. Bu yanılgı, bizi sadece kendi kişisel arzularımız ve en yakınımızdaki birkaç kişiye duyduğumuz sevgi ile sınırlayan bir çeşit hapishanedir. Yapmamız gereken şey, yaşayan tüm yaratıkları ve onların güzelliğinde tüm doğayı kucaklayacak kadar şefkat çemberimizi genişleterek, kendimizi bu hapishaneden kurtarmaktır.[24]

TİBET'TE REENKARNASYONLAR

Karma yasasına uygun yaşamış ve farkındalığa erişmiş kişiler, yaşamlar boyu dünyaya dönüp diğer insanlara yardım etmeyi seçebilirler. Tibet'te böyle enkarnasyonları veya tulku'ları tanıma geleneği onüçüncü yüzyıldan başlayarak günümüze dek devam etmektedir. Farkındalığa erişmiş bir usta öldüğünde, bir sonraki doğumunun nerede olacağına ilişkin kesin belirtiler bırakabilir. Kendisinin en yakın öğrencilerinden ya da ruhsal dostlarından biri, onun gelecekteki doğumunu önceden haber verecek bir vizyon veya rüya görebilir. Bazı durumlarda da ölen ustanın eski öğrencileri, *tulku*'ları tanımaktaki yeteneğiyle tanınıp saygı gören bir ustaya başvurur ve bu usta tulku'yu aramayı yönlendirecek bir rüya ya da vizyon görebilir. Ve bulunan çocuğun doğru kişi olup olmadığını kanıtlayacak olan da bu ustadır.

Bu geleneğin asıl amacı, farkındalığa ulaşmış bir ustanın bilge hafızasının kaybolmamasını sağlamaktır. Bir enkarnasyonun yaşamının en önemli özelliği, eğitimi esnasında, kendisinin original doğasının -enkarnasyonun bilge hafızası- uyanmasıdır; işte bu kendisinin aranan doğru kişi olmasının en doğru göstergesidir. Örneğin Kutsal Dalai Lama, küçük yaşlarındayken, aslında kavranması oldukça güç olan ve genellikle üzerinde ustalık kazanılması birçok yıla malolan Bu-

24. Albert Einstein'ın Ideas and Opinions'ından, çeviri Sonja Bargmann (New York: Crown Publishers, 1954)

dist felsefesi ve öğretilerini, çok fazla zorlanmadan anlayabildiğini kabul eder.

Tulku'ların yetiştirilmesine çok büyük önem verilir. Daha eğitimleri bile başlamadan, anne-babalarına çocuğa özel bir ilgi ile yaklaşmaları talimatı verilir. Eğitimleri de, kendilerinden çok daha fazla şey beklendiği için, sıradan keşişlere oranla çok daha sıkı ve yoğundur.

Bazen tulku'lar geçmiş yaşamlarını anımsarlar veya olağanüstü yetenekler gösterirler. Dalai Lama'nın da söylediği gibi: "Yeniden bedenlenen küçük çocuklar için, geçmiş yaşamlarında kendilerine ait nesneleri veya insanları tanımaları olağandır. İçlerinden bazıları, henüz kendilerine öğretilmemiş olmasına karşın kutsal yazıları ezbere bile okuyabilir."[25] Kimi enkarnasyonların çalışma veya uygulama yapmaya diğerlerinden daha az gereksinimi olur. Benim ustam Jamyang Khyentse'nin durumu da böyleydi.

Ustam gençken, kendisinden çok şey bekleyen bir öğretmeni varmış. Ustam öğretmeninin dağlardaki inziva köşesinde onunla birlikte yaşamak zorundaymış. Bir sabah öğretmeni komşu köylerden birinde ölen biri için düzenlenen bir ayini yönetmek üzere kendisini yalnız bırakmış. Ayrılmadan hemen önce de ustama Manjushri'nin Adlarının İlahisi adlı son derece zor, elli sayfadan oluşan ve normal şartlarda ezberlenmesi aylar sürecek bir kitap vermiş. Çıkmadan önce söylediği son sözler, "Akşama dek bu kitabı ezberle!" olmuş.

Genç Khyentse de diğer tüm çocuklar gibiymiş ve öğretmeni ayrılır ayrılmaz oyun oynama başlamış. Civardaki komşular giderek endişelenmeye başlayana dek de oynamaya devam etmiş. Komşular kendisine rica etmişler: "Çalış-

25. Kutsal Dalai Lama, My Land and My People: The Autobiography of the Dalai Lama (Londra: Panther, 1964), 24.

maya başlasan iyi olur, aksi taktirde dayak yiyeceksin." Komşular öğretmenin ne kadar disiplinli ve öfkeli olduğunu biliyorlarmış. Ama o zaman bile o oyun oynamaya devam etmiş. En sonunda güneş batmadan hemen önce, bir süre sonra ustasının eve döneceğini bildiği için, kitabı bir tek kez baştan sona okumuş. Ustası dönüp de kendisini sınava tabi tuttuğunda, tüm kitabı baştan sona, tek bir yanlış yapmadan, ezbere tekrarlamış.

Genellikle sağduyu sahibi hiçbir öğretmen küçük bir çocuğa böyle bir ödev vermez. Ama öğretmeni, Jamyang Khyentse'nin Bilgeliğin budası Manjushri'nin enkarnasyonu olduğunu kalbinin özünde biliyor ve kendisine neredeyse tuzak kurarak kendini "ispat etmesine" yol açmaya çalışıyormuş. Çocuğun kendisi de böyle zor bir ödevi karşı koymadan kabul ederek, kim olduğunu sözsüz olarak kabullenmiş oluyordu. Daha sonra Khyentse otobiyografisinde, öğretmeni bunu açıkça ifade etmiş olmasa da öğretmeninin bu olaydan çok etkilendiğini yazdı.

Bir tulku'da devam eden şey nedir? Tulku reenkarne olduğu insanla kesinlikle aynı kişi midir? Hem öyledir hem de değildir. Motivasyonu ve yaşayan diğer varlıklara yardım etme konusunda kendini adamışlığı aynıdır, ama gerçekte o aynı kişi değildir. Yaşamdan yaşama devam eden şey, bir Hıristiyanın "fazilet" olarak adlandıracağı kutsanmışlıktır. Bu kutsanma ve faziletin yaşamdan yaşama nakli, içinde bulunulan çağ ile tam anlamıyla uyum içindedir; enkarnasyon, içinde bulunduğu zamandaki insanlara ve onların karmalarına en iyi uyumu sağlayabilecek şekilde, kendilerine en iyi şekilde yardım edebilmek için ortaya çıkar.

Belki de bu yararlı ve incelikli sistemin en etkileyici örneği Kutsal D'alai Lama'dır. O, Budistler tarafından Sonsuz

Şefkatin budası Avalokiteshvara'nın enkarnasyonu olarak saygı görür.

Tibet'in ilahi-kralı olarak yetiştirilen Dalai Lama, tüm nesillerin başlıca öğretileri ve tüm geleneksel eğitimi alarak Tibet geleneğinin yaşayan en büyük ustalarından biri olur. Yine de tüm dünya kendisini dış görünüşündeki sadelik ve yalınlıkla tanır. Dalai Lama günümüzün tıp ilmi, sinir sistemi biyolojisi, psikiloji ve politikasıyla yakından ilgilenir, kendisinin evrensel sorumluluklarla ilgili görüş ve mesajları sadece Budistler tarafından değil, dünyanın her köşesindeki tüm inanç sahibi insanlar tarafından benimsenir. Şiddetsizliğe adanmış bir kırk yıl ve Tibetliler'in Çinliler'den bağımsızlıklarını geri alma konusundaki ıstırap verici mücadeleleri kendisine 1989 yılında Nobel Barış Ödülü'nü getirmiş; özellikle şiddetin çokça sergilendiği bir zamanda bu örnek, dünyanın dört bir tarafında ülkeleri için özgürlük mücadelesi veren insanlara esin kaynağı olmuştur. Dalai Lama giderek dünyanın çevresel dengesinin koruması adına uğraş veren önde gelen sözcülerden biri olmuş; insanları bencil, materyalist felsefenin tehlikelerine karşı yorulmaksızın uyandırmaya çalışmıştır. O, dünyanın her yerindeki liderler ve entellektüel kişiler tarafından onurlandırılmış, ayrıca birçok ulus ve ırktan yüzlerce sıradan insanın yaşamı da onun kutsal varlığındaki güzellik, mizah ve neşe sayesinde değişmiştir. Dalai Lama'nın, tehlike içindeki insanlığa dönmüş Merhamet'in Buda'sının yüzü, yalnızca Tibet için, yalnızca Budistler için değil, hiç olmadığı kadar şefkatin iyileştirici gücüne ihtiyaç duyan tüm dünya için Avalokiteshvara'nın enkarnasyonu ve onun huzur ve mutluluk için kesin kararlılığının bir örneği olduğuna inanıyorum.

Tibet'te, geçmişten günümüze dek birçok enkarnasyonun yaşamış olduğunu ve bu insanların önemli bir kısmının Bu-

dizm öğretisine ve topluma çok önemli katkılar sağlayan büyük ustalar, bilginler, yazarlar, mistikler ve azizlerden oluştuğunu öğrenmek Batılıları şaşırtabilir. Bu insanlar Tibet tarihinde önemli bir rol oynamışlardır. Enkarnasyon sürecinin yalnızca Tibet'le sınırlı olmadığını, dünyanın tüm ülkelerinde ve tüm zamanlarında olabileceğini düşünüyorum. Tarih boyunca artistik deha, ruhsal güç ve insanlık görüşü alanlarında insan ırkını ileri götürmeye yardım etmiş birçok şahsiyet vardır. Gandhi, Einstein, Abraham Lincoln, Rahibe Teresa, Shakespeare, Aziz Francis, Beethoven, Michelangelo bunlardan birkaçıdır. Tibetliler böyle insanların bodhisattva'lar (Budalık mertebesine ulaşabilen fakat başkalarının ıstırabına karşı duyduğu merhamet ile bu mertebeden vazgeçen kimse) olduğunu söylerler. Ne zaman bu insanların eserleri veya görüşleri hakkında bir şey duysam, varlıkları özgürleştirmek ve dünyayı daha iyi bir yer haline getiren budaların ve ustaların evrimsel ilerlemedeki ihtişamından çok etkilenirim.

YEDİ

Bardolar ve Diğer Gerçekler

BARDO Tibetçe bir kelime olup anlamı basit olarak "geçiş" veya bir durumun bitişi ile diğerinin başlamasından önceki aradır. Bar "arasında", do "geçici olarak durdurmak" ya da "atma" anlamındadır. Bardo, Tibet Ölüler Kitabı'nın popülaritesi sayesinde ünlü olmuş bir sözcüktür. 1927 yılında ilk kez İngilizceye çevrilmesinden itibaren bu kitap Batıda psikologlar, yazarlar ve filozoflar tarafından çok büyük ilgi görmüş ve milyonlarca adet satılmıştır.

Kitabın adı (Tibet Ölüler Kitabı) kitabı çeviren kişi olan Amerikalı bilgin W.Y. Evans-Wentz tarafından bulunmuş olup, (aynı derecede yanlış adlandırılmış olan) ünlü Mısır Ölüler Kitabı'nı[1] taklit ederek konulmuştur. Kitabın gerçek adı *Bardo Tödrol Chenmo* olup anlamı "Bardolar Yoluyla Büyük Özgürleşme"dir. Bardo öğretileri son derece eskidir ve Dzogchen Tantraları'nda[2] bulunmuştur. Bu öğretilerin

1. Mısır'ın ölüler Kitabı, çevirmen, E. A. Wallis Budge tarafından, Arapların Göçmüşlerin Kitabı'nın ardından verilmiş bir addır ve asıl adı ile hiçbir ilgisi yoktur: "Güne Gelmek."
2. Dzogchen üzerine yazılmış 10. Bölüme bakın. Dzogchen tantraları, ilk Dzogchen ustası Garab Dorje tarafından derlenmiş özgün Dzogchen öğretileridir.

geçmişi nesiller öncesine, insanoğlu olan ustaların da ötesinde, zihnimizin doğasının gökyüzü kadar engin, açık ve mutlak saflığının temsilcisi olan Ezeli Buda'ya (Sanskrit dilinde Samantabhadra, Tibetçe'de Kuntuzangpo) kadar gider. Ama Bardo Tödrol Chenmo, usta Padmasambhava tarafından nesilden nesile aktarılmış çok geniş bir öğretinin bir parçası olup, ondördüncü yüzyılda Tibetli medyum Karma Lingpa tarafından açığa çıkartılmıştır.

Bardolar Yoluyla Büyük Özgürleşme ya da diğer adıyla Tibet Ölüler Kitabı bu ilimin yegane kitabıdır. Ölmüş ya da ölmekte olan kişinin ruhsal arkadaşı veya bir usta tarafından okumak üzere tasarlanmış, ölüm sonrası aşamalarını anlatan bir çeşit rehber kitaptır. Tibet'te, "Meditasyon Yapmadan Aydınlanmaya Ulaşmanın Beş Yolu" olduğu söylenir: büyük bir usta veya kutsal bir obje görmek; özellikle kutsal mantralarla kutsanmış mandala'lar takmak; ustalar tarafından özel ve yoğun bir uygulamayla takdis edilmiş kutsal nektarlar içmek; ölüm anında *phowa*'yı, bilincin iletilmesini anımsamak ve Bardolar Yoluyla Büyük Özgürleşme gibi belirli çok derin öğretileri dinlemek.

Tibet Ölüler Kitabı, bu öğretiler hakkında bilgisi olan uygulamacılara yöneliktir. Çağdaş okuyucu için anlaşılması son derece zordur ve bu kitabın ortaya çıkmasını sağlayan gelenekler hakkında biraz bilgi sahibi olunmaksızın, okuyucunun kafasında oluşan sorulara basitçe yanıtlar vermek olanaksızdır. Kitabın uygulanmasında anahtar olan ve sadece bir usta tarafından öğrencisine aktarılan, yazılı hali bulunmayan sözlü direktifleri bilmeksizin, bu kitap tam anlamıyla anlaşılıp kullanılamaz.

Bu yüzden ben bu kitapta Batılıların Tibet Ölüler Kitabı yoluyla bilgi sahibi oldukları öğretileri çok daha geniş bir biçimde düzenliyorum.

BARDOLAR

Tibet Ölüler Kitabı'nın ünü nedeniyle insanlar genellikle bardo sözcüğünü ölümle ilişkilendiriyorlar. "Bardo"nun Tibet'lilerin günlük konuşmalarında, ölüm ile yeniden doğuş arasındaki hali anlatmak üzere kullanıldığı doğrudur fakat aslında bardonun çok daha geniş ve derin bir anlamı vardır. Budaların yaşam ve ölüme ilişkin bilgilerinin ne kadar derin ve ayrıntılı ve aydınlanmanın bakış açısından bakıldığında "yaşam" ve "ölüm" olarak adlandırdığımız kavramların aslında birbirinden ayrılamaz olduğunu en iyi biçimde bardo öğretilerinde görebiliriz.

Tüm varoluşumuzu dört ana gerçeğe ayırabiliriz: yaşam; ölüm süreci ve ölüm; ölüm sonrası; ve yeniden doğuş. Bunlar Dört Bardo'dur:

- Bu yaşamın "doğal" bardosu
- Ölümün "acı veren" bardosu
- Dharmata'nın "parlak" bardosu
- Varoluşun "karmik" bardosu

1. Bu yaşamın doğal bardosu, doğum ile ölüm arasındaki bütün devreyi kapsar. Şu andaki bilgi düzeyimizle bu, sadece bir bardodan daha fazlası, bir geçiş (bağlantı) olarak görülebilir. Fakat bu konu üzerinde düşünürsek karmik tarihimizin inanılmaz uzunluğu ve süresi göz önüne alındığında, bu yaşamda geçirdiğimiz zamanın aslında nispeten kısa olduğu açıkça görülecektir. Öğretiler bize bu yaşamın bardosunun ölüme hazırlanmak için tek ve bundan ötürü de en iyi zaman olduğunu çok kesin olarak söyler: öğreti hakkında bilgi sahibi olarak ve uygulamaya istikrar kazandırarak.

2. Ölümün acı veren bardosu, ölüm sürecinin başlangıcından "içsel solunum" olarak bilinen durumun sonuna dek sürer; sıra ile, ölüm anında "Parlaklığın Zemini" olarak adlandırdığımız, zihnin doğasının açığa çıkmasıyla sona erer.

3. Dharmata'nın parlak bardosu, zihnin doğasının aydınlığının ölüm sonrası deneyimidir, parlaklık veya "Parlak Işık" ses, renk ve ışık olarak kendini belli eder.

4. Varoluşun karmik bardosu, genellikle Bardo ya da aradaki durum olarak adlandırdığımız kavramdır ve yeniden doğuma dek sürer.

Her bir bardo, gerçeğe uyanış olasılığının özellikle yoğun olduğu süreçler veya aralar olarak tarif edilebilir. Özgürleşme fırsatları tüm yaşam ve ölüm süreci boyunca hiç durmaksızın ortaya çıkarlar ve bardo öğretileri onları keşfetmemize, tanımamıza ve onlardan olası en büyük yararı sağlamamıza olanak sağlayan anahtarlar ya da araçlardır.

KUŞKU VE FIRSAT

Bardoların en önemli özelliklerinden biri, onların derin kuşku süreçleri olmalarıdır. Bu yaşamı ana örnek olarak alalım. Çevremizdeki dünya daha çalkantılı, daha karmaşık hale geldikçe yaşamlarımız da giderek daha parçalanmış hale gelir. Kendi kendimizden uzaklaşmış ve içimizle bağlantımız kopmuş olarak endişeli, huzursuz ve genellikle evhamlı hale geliriz. En küçük bir kriz, ardına saklandığımız strateji balonlarını patlatıverir. Tek bir panik ânı bize her şeyin ne kadar güvenilmez ve değişken olduğunu gösterir. Çağdaş

dünyada yaşam, açık olarak görülebileceği üzere bir bardo diyarında yaşamaktır; bunu deneyimlemeniz için ölmek zorunda bile değilsinizdir.

Yaşadığımız anda herşeyi kaplayan bu kuşku, öldüğümüz zaman, yani ustaların açıklamasına göre karmaşamız ya da dinginliğimiz "yedi katına" çıktığında, daha da yoğun ve belirgin hale gelir.

Yaşama dürüstçe bakan herhangi bir kişi bizim devamlı bir kuşku ve belirsizlik içinde yaşadığımızı açıkça görebilir. Zihinlerimiz sürekli olarak karmaşa ve açıklık arasında gidip gelir. Keşke her an bir karmaşa içinde yaşasaydık, en azından bu bir çeşit açıklık yaratırdı. Yaşam hakkında gerçekten şaşırtıcı olan şey ise, tüm karmaşamıza karşın gerçekten bilge de olabilmemizdir! Bu bize bardonun ne olduğunu gösterir: açıklık ile karmaşa arasında, şaşkınlık ile bir şeyin iç yüzünü kavrayış arasında, kesinlik ile kuşku arasında, akıllılık ile delilik arasında sürekli, cesaret kırıcı bir gidip gelme. Zihinlerimizde, şu anda olduğu gibi, bilgelik ve karmaşa aynı zamanda ya da bizim söylediğimiz şekliyle "birlikte oluşur". Bunun anlamı devamlı olarak iki şey arasında seçim yapma ile karşı karşıya kaldığımız ve sonucun neyi seçeceğimize bağlı olduğudur.

Bu sürekli kuşku, her şeyin kasvetli ve neredeyse ümitsiz gibi görünmesine yol açabilir; ama buna daha derinlemesine bakarsanız, onun kendi doğasının, değişim için sürekli olarak şans ve fırsatlar yaratan alanlar, aralıklar yarattığını göreceksiniz – eğer böyleyse bunlar görülebilir ve kavranabilir.

Yaşam; doğum, ölüm ve geçişin aralıksız olarak düzensiz değişiminden başka bir şey olmadığı için bardo deneyimleri her zaman hepimizin başına gelen deneyimlerdir ve psiko-

lojik uyumumuzun temel kısmıdır. Zihnimiz güya bir "katı ve değişmez" durumdan diğerine geçerken, alışkanlıkla her zaman olan bu geçişleri görmezden geliriz ve normalde bardolara ve onların aralıklarına ilgisiz kalırız. Aslında, öğretilerin de anlamamıza yardım ettiği gibi, zihnimizin özünden doğan ve tekrar oraya dönen her duygu ve düşüncemiz, yani deneyimimizin her anı bir bardodur. İşte bu özellikle güçlü değişim ve geçiş (bağlantı) anlarında, öğretiler farkına varmamızı sağlar, zihnimizin gerçekten gökyüzü gibi ve esas doğasının kendini göstermek için bir şansı olur.

Bunu bir örnekle açıklamama izin verin. Bir gün iş çıkışı eve geldiğinizde kapınızın menteşeleri sökülmüş, sonuna kadar açılmış olduğunu hayal edin. Evinize hırsız girmiş. İçeri giriyorsunuz ve sahip olduğunuz her şeyin yokolduğunu görüyorsunuz. Bir an için geçirdiğiniz şokla kala kalıyorsunuz ve ümitsizlik içinde hangi eşyalarınızın çalınmış olduğunu zihninizde belirlemeye çalışıyorsunuz. Bir anda farkına varıyorsunuz ki, sahip olduğunuz her şey gitmiş. İşte o zaman şüpheci ve altüst olmuş zihniniz bir anda afallıyor ve düşünceleriniz sakinleşip yatışıyor. Ve aniden ortaya çıkan derin bir durgunluk, neredeyse mutluluk olarak adlandırabileceğiniz bir duyguyu deneyimliyorsunuz. Daha fazla çaba ve efor harcamanın gereksizliğini anlıyorsunuz. Olanları olduğu gibi kabul etmekten başka bir seçeneğiniz yok.

Böylece bir an sizin için çok değerli olan bir şeyi kaybediyorsunuz ve bir sonraki an zihninizin derin bir sükunet halinde olduğunu farkediyorsunuz. Ne zaman bu çeşit bir deneyim ortaya çıkarsa, hemen acil çözümler yaratmak üzere koşturmaya başlamayın. Bir süre o dinginlik hali içinde kalın. Onun bir açıklık olmasına izin verin. Eğer gerçekten o açıklığın içinde bir süre kalır ve zihninizin içine bakarsa-

nız, aydınlanmış zihnin ölümsüz doğasını kısa bir süre için görebilirsiniz.

Yaşamda bunlar gibi açıklıklar ve geçişlerin sağladığı hayret verici köklü anlayış fırsatları karşısında daha duyarlı ve daha uyanık olmaya başlarsak, ölümde çok daha güçlü ve denetimsiz olarak ortaya çıktıkları zaman çok daha iyi biçimde hazırlanmış halde oluruz.

Bu son derece önemlidir, çünkü bardo öğretilerinin de bize söylediği gibi, zihnin genellikle olduğundan daha özgür olduğu anlar vardır, karmik bir görev taşıyan diğerlerinden çok daha güçlü anlar vardır. Bunların içinde en önemli olan ölüm ânıdır. O anda beden arkada bırakılır ve özgürlük için en büyük fırsat bize sunulur.

Ruhsal ustalığımız ne derece üstün ve tamamlanmış olursa olsun, bir beden ve onun karmasıyla sınırlandırılmış durumdayız. Fakat ölümün getirdiği fiziksel kurtuluşla, yaşamımız ve uygulamalarımız boyunca uğruna çabaladığımız her şeyi tamamlama adına en muhteşem fırsat ortaya çıkar. Parinirvana olarak adlandırılan en büyük kurtuluşa, en yüksek farkındalığa erişmiş bir usta bile sadece ölüm ânında tam anlamıyla aydınlanır. İşte bu yüzden biz Tibet geleneklerine göre ustaların doğum günlerini değil, en yüksek aydınlanmaya ulaştıkları ölüm günlerini kutlarız.

Tibet'teki çocukluğum sırasında ve bunu takip eden yıllar boyunca, büyük uygulamacılar, görünüşte daha sıradan yoga uygulayıcıları ve rahip sınıfından olmayan kimselerin hayret verici ve etkileyici şekilde ölüşleri ile ilgili birçok olay duydum. Bu insanlar farkındalıklarının derinliğini ve temsil

ettikleri öğretinin gücünü, yalnızca ölümlerinin en son ânında sergilerler.[3]

Bardo öğretilerinin kaynağı ve kadim bir öğreti olan Dzogchen Tantraları, garuda adlı, tamamen büyümüş olarak doğmuş olan efsanevi bir kuştan sözeder. Bu tasvir bizim zaten tümüyle kusursuz olan asıl doğamızı sembolize eder. Garuda civcivinin kanatlarındaki tüylerin tamamı yumurtanın içindeyken gelişmiştir ama yumurtadan çıkamadığı için uçamaz. O ancak kabuk çatlayıp açıldığı an dışarı çıkıp gökyüzüne doğru süzülebilir. Benzer şekilde, ustaların bize anlattıklarına göre budalığın bütün nitelikleri beden tarafından gizlenmiştir, beden devre dışı kalır kalmaz bu nitelikler şevkle gözler önüne serilir.

Ölüm ânının son derece fırsatlarla dolu olmasının nedeni, Parlaklığın Zemini veya Parlak Işık olarak da adlandırılan zihnin gerçek doğasının, doğal olarak engin ve görkemli şekilde kendini göstermesidir. Öğretilerin bize söylediklerine göre, işte bu son derece önemli anda Parlaklığın Zemini'ni farkedebilirsek özgürlüğe ulaşabiliriz.

Fakat yaşamınız boyunca ruhsal uygulamalar yoluyla zihnin doğası hakkında gerçekten bilgi sahibi olup onu tanımadığınız sürece bu olanaksızdır. Bu yüzden, geleneklerimizin söylediği, ölüm ânında özgürleşen kişi sadece bu yaşam süreci için özgürleşmiş sayılır ve bu, ölümden sonraki bardo aşamalarını kapsamaz; bunun için yaşam süresi için-

3. Tibet'te bir usta asla kendi farkındalık düzeyini belli etmez. Büyük ruhsal güçleri de olsa bunların tamamını neredeyse gizli tutar. Bu, bizim geleneğimiz tarafından tavsiye edilen bir şeydir. Gerçek ustalar asla sahip oldukları güçleri kendilerini büyük göstermek için kullanmazlar. Bu güçlerini aynızca, eğer gerçekten de başka insanlara bir faydası olacaksa kullanırlar; ya da bazı şartlarda ve belli bazı mekanlarda, çok yakın öğrencilerinden bazılarının bunlara tanık olmasına izin verirler.

de Parlak Işığı tanımak ve kabul etmek gerekir. Bu, anlaşılması gereken en önemli noktadır.

DİĞER GERÇEKLER (GERÇEKLİKLER)

Buraya dek bardoların fırsatlar olduğunu tekrar ettim, ama onların sundukları fırsatları yakalamamızı olanaklı hale getiren şey nedir? Yanıt basittir. Bardoların hepsi zihnin farklı durumları ve farklı gerçeklikleridir.

Budist eğitimde biz, meditasyon yoluyla, zihnin birbirleriyle bağlantılı değişik hallerini keşfetmeyi ve bilincin farklı boyutlarına ustalıkla girmeyi hazırlıyoruz. Bardo düzeyleri ile yaşam ve ölüm deviri süresince deneyimlediğimiz bilinç düzeyleri arasında açıkça belli ve kesin bir bağlantı vardır. Böylece hem yaşamda hem ölümde bir bardodan diğerine hareket ettiğimizde, ruhsal uygulamaların etkisiyle bilinçlilik halinde bir değişim olur ve kendi kendimizi giderek daha yakından tanımaya başlarız ve en sonunda da tamamen kavrarız.

Ölümle ilgili bardolar zihnimizin derinliklerinde gömülüdür fakat onlar yaşamın birçok düzeylerinde de kendilerini belli ederler. Örneğin uyku ve rüya sırasında içinden geçtiğimiz incelikli bilinç dereceleri ile ölümle ilişkili üç bardo arasında güçlü benzerlikler vardır:

- Uykuya dalmak ölümün bardosu ile benzerlik gösterir, düşünce süreci yok olur ve zihin Parlaklığın Zemini deneyimini yaşamak üzere açılır.
- Rüya görmek varoluşun bardosuna yakındır, her türlü deneyimi onun aracılığıyla yaşadığınız yüksek düzeyde

hareket yeteneğine sahip "zihinsel bir bedeninizin" ve duru görünüzün olduğu orta durumdur. Rüya durumunda da şimdiki bedeninize benzeyen, rüyanızdaki bütün deneyimleri onun aracılığıyla yaşadığınız bir rüya bedeniniz vardır.

- Ölümün bardosu ile varoluşun bardosu arasında çok özel bir parlaklık hali veya Parlak Işık olarak adlandırılan, daha önce de sözünü ettiğim "dharmatanın bardosu" yer alır. Bu herkesin yaşadığı fakat tamamen deneyimlemek bir yana çok az kişinin dikkatini çeken bir deneyimdir. Sadece eğitim almış bir uygulayıcı bu deneyimin farkına varabilir. Dharmatanın bardosu, uykuya dalış ile rüyaların başlaması arasında geçen süre ile benzerlik gösterir.

Elbette ki ölümün bardoları uyku ve rüya hallerinden çok daha derin, çok daha güçlü anlardır, ama onların göreceli zor algılanır düzeyleri ile bilincin farklı tüm düzeyleri arasında var olan bağlantı çeşitleri ve benzerliklere benzer. Ustalar bu belirli karşılaştırmayı bize bardo düzeyleri sırasında farkındalığı korumanın ne denli zor olduğunu anlatmak için kullanırlar. İçimizden kaç kişi uykuya daldığımızda bilincimizde olan değişimi fark ediyor? Veya rüya görmeye başlamadan hemen önceki ânı? Kaçımız rüya görürken bunun bir rüya olduğunun farkındalığına sahibiz? O zaman ölümün bardolarının yarattığı karmaşa sırasında farkındalığımızı korumanın ne kadar zor olacağını bir düşünün.

Uyku ve rüya sırasında zihninizin ne durumda olduğu, ilgili bardo düzeylerinde zihninizin durumunun ne olacağını gösterir; örneğin sizin şu anda rüyalarınıza, kabuslarınıza ve karşılaştığınız zorluklara verdiğiniz tepkiler, öldükten sonra nasıl tepki vereceğinizi gösterir.

İşte bu yüzden uyku ve rüya yogası ölüme hazırlık çalışmalarında çok önemli bir rol oynar. Gerçek bir uygulayıcının çabası, zihnin doğası hakkındaki farkındalığını devamlı olarak tüm gün ve gece boyu muhafaza etmek ve böylece uyku ve rüyanın çeşitli aşamalarını doğrudan kullanarak ölüm sürecinde ve ölümden sonraki bardolarda neler ortaya çıkacağına dair bilgi edinmektir.

Böylece genellikle bu yaşamın doğal bardosunun içinde yer alan iki bardo daha ortaya çıkmış oluyor: uyku ve rüyaların bardosu ve meditasyon bardosu. Meditasyon gündüz vakti yapılan bir uygulama, uyku ve rüya yogası ise gece yapılan bir uygulamadır. Tibet Ölüler Kitabı'nın ait olduğu geleneğe göre bu iki bardo diğer dört bardoya eklenir ve Altı Bardo oluşur.

YAŞAM VE ÖLÜM ONLARIN AVUÇLARININ İÇİNDE

Her bir bardonun kendine özgü bir dizi eğitim aşaması ve meditasyon uygulaması vardır, bu eğitim ve uygulamalar tamamen o gerçekleri ve onların zihin durumlarını aydınlatmak üzere tasarlanmıştır. Her bir bardo için tasarlanan bu ruhsal uygulamalar ve eğitim, onlardan alabileceğimiz en büyük faydayı sağlamamız ve özgürleşme fırsatını elde edebilmemiz içindir. Bardolar hakkında anlaşılması gereken en önemli nokta şudur: Bu uygulamaların eğitimlerini alarak, zihnin bu düzeylerinin farkındalığına henüz yaşarken erişmek olasıdır. Aslında bunları şimdi ve burada deneyimleyebiliriz.

Zihnin farklı boyutlarına ilişkin bu derece tam bir ustalık, bir Batılı için kavranması çok güç gibi görünebilir, ama ulaşılması asla olanaksız değildir.

Kunu Lama Tenzin Gyaltsen aslen kuzey Hindistan'ın Himalaya bölgesi kökenli başarılı bir ustaydı. Gençliğinde Sıkkım'da karşılatığı bir Lama kendisine Budizmle ilgili çalışmalarına devam etmek için Tibet'e gitmesini önerdi. Böylelikle Kunu Lama doğu Tibet'te bulunan Kham eyaletine giderek orada içlerinde benim ustam Jamyang Khyentse'nin de bulunduğu bazı büyük ustalardan dersler aldı. Kendisinin Sanskrit dili hakkındaki bilgisi saygı görmesini ve birçok kapının kendisine açılmasını sağladı. Ustalar onu eğitmekten hoşnutluk duyuyorlardı çünkü böylelikle o da öğretilerin neredeyse yokolduğu Hindistan'da bu bilgileri diğer insanlara aktarabilirdi. Tibet'te geçirdiği zaman süresince Kunu Lama'nın bilgileri ve farkındalığı son derece arttı.

En sonunda gerçek bir münzevi olarak yaşadığı Hindistan'a geri döndü. Ustam ve ben kutsal yerleri ziyaret amacıyla Tibet'ten ayrılıp Hindistan'a gittiğimizde Benares'de heryerde onu aradık. En sonunda onu, yaşadığı Hint tapınağında bulduk. Onun bir Budist ve bir usta olması bir yana, hiç kimse kim olduğunu dahi bilmiyordu. Onu nazik ve çok iyi bir yoga uygulayıcısı olarak tanıyor ve yiyecek sunuyorlardı. Ne zaman onun hakkında düşünsem kendime hep şöyle derim: "Assisi'nin Aziz Francis'i de aynı böyle olmalı."

Tibet'li keşiş ve Lamalar ilk kez sürgüne gönderildiklerinde onlara Dalai Lama'nın kurduğu bir okulda dilbilgisi ve Sanskrit dili öğretmek üzere Kunu Lama seçildi. Birçok son derece bilgili Lama onunla birlikte çalıştı ve hepsi onun harika bir dil öğretmeni olduğunu söyledi. Ama bir gün biri ona Buda'nın öğretisi hakkında bir soru sordu. O da son derece derin bir yanıt verdi. Böylece diğerleri de ona soru sormaya devam ettiler ve onun, sordukları her sorunun yanıtını bildiğini gördüler. Aslında o, sorulan her konu hakkında

ders bile verebilirdi. Böylelikle ünü her yerde yayıldı ve zamanının her dakikasında değişik okullarda o okulların gelenekleri hakkında dersler vermeye başladı.

Daha sonra Kutsal Dalai Lama onu kendi ruhsal rehberi olarak seçti. O, Kunu Lama'yı şefkat uygulama ve öğretisinin esin kaynağı olarak onayladı. Aslında o şefkatin yaşayan, canlı bir örneğiydi. Ama çok ünlü olduğu zaman bile hiç değişmedi. Hâlâ aynı eski giysilerini giyiyor ve küçük bir odada yaşıyordu. Kendisine armağan getiren bir ziyaretçinin armağanını, bir sonraki ziyaretçisine hediye ediyordu. Ve birisi kendisi için yemek pişirirse yer, yiyecek bir şey yoksa aç yaşardı.

Bir gün benim de çok iyi tanıdığım bir usta, bardolarla ilgili birkaç soru sormak için Kunu Lama'yı ziyarete gitti. Bu usta Tibet Ölüler Kitabı'nın dahil olduğu gelenekler ve onlarla ilgili uygulamalar hakkında son derece bilgili ve deneyimli bir öğretmendi. Soruları nasıl sorup Kunu Lama'nın verdiği yanıtları nasıl büyülenmişçesine dinlediğini bana kendisi anlattı. Daha önce hiç böyle bir şey duymamış. Kunu Lama'nın bardoları tanımlaması o kadar canlı ve kesinmiş ki, sanki birisine Kensington Caddesi'ne veya Central Park'a ya da Champs Elysée'ye nasıl gidileceğini tarif ediyor gibiymiş. Sanki kendisi oradaymış gibi.

Kunu Lama bardoları doğrudan doğruya kendi deneyimlerine dayanarak anlatıyordu. Onun düzeyindeki bir uygulamacı gerçekliğin tüm farklı boyutlarını yaşamıştır. Ve bardoların hepsi zihinlerimizin içinde yer aldığından, kendileriyle ilgili uygulamalar yoluyla açığa çıkartılıp onlardan özgürleşilebilir.

Bu öğretilerin kaynağı, yaşam ve ölümü kendi avuçlarına bakar gibi görebilen budaların bilge zihinleridir.

Bizler de budayız. Öyleyse bu yaşamın bardosu hakkında uygulamalar yapar ve giderek zihnimizin doğasının derinliklerine ulaşabilirsek, orada bardolarla ilgili bu bilgileri keşfedebiliriz ve bu öğretilerle ilgili gerçek içimizde kendiliğinden ortaya çıkar. İşte bu nedenle, bu yaşamın doğal bardosu en büyük öneme sahiptir. Tüm bardolar için yapılacak bütün hazırlıklar şimdi ve burada olmalıdır. Söylenildiği gibi "hazırlık yapmanın en mükemmel yolu şimdi, bu yaşam sürecinde aydınlanmaya erişmektir."

SEKİZ

Bu Yaşam: Doğal Bardo

Şimdi de Dört Bardo'dan ilki olan, bu yaşamın doğal bardosunu, tüm içeriğini ele alarak inceleyelim; daha sonra diğer üç bardoyu da uygun zaman ve sırayla inceleyerek ilerleyeceğiz. Bu yaşamın doğal bardosu doğum ile ölüm arasındaki tüm bir yaşam sürecini kapsar. Bu bardo ile ilgili öğretiler neden onun bu kadar değerli bir fırsat olduğunu, insan olmanın gerçek anlamını ve yaşam denen bu armağanla yapmamız gereken en önemli ve değerli şeyin ne olduğunu açıkça ortaya koyar.

Ustaların bize açıkladıklarına göre, zihnimizin öyle bir yönü vardır ki o, zihnin temelini oluşturur ve "sıradan zihnin zemini" olarak adlandırılır. Ondördüncü yüzyılda yaşamış Tibet'li büyük usta Longchenpa bunu şu şekilde tanımlar: "Zihin ve zihinsel olaylar kategorisine dahil olan bu durum, aydınlanmaya erişmemiş nötr bir haldir ve tüm karmaların, samsara ile nirvana'nın 'izlerinin' de temelini teşkil eder."[1] O, geçmişte yapılan davranışlara ilişkin olumsuz duyguların saklandığı bir depo gibi çalışır. Doğru şartlar

1. Tulku Thondup, Buddha Mind (Ithaca, NY: Snow Lion, 1989), 211.

oluştuğunda, yaşamımızdaki olaylar ve koşullar gibi, kendini belli etmeye ve gelişmeye başlar.

Bu sıradan zihnin zemininin, karmanın, izlenimler ve alışkanlıklar sonucu ortaya çıkan eğilimler şeklindeki etkilerinin yatırıldığı bir banka olduğunu düşünün. Alışkanlıklarımız sonucunda belli bir kalıp dahilinde, yani olumlu ya da olumsuz olarak düşünür halde ise o zaman bu eğilimlerin kışkırtılması ve yaşamımızda tekrar tekrar kendini göstermesi kaçınılmazdır. Eğer bu eğilim ve alışkanlıklarımız durmadan kendini tekrarlarsa giderek güçlenirler ve biz uyurken bile kendilerini belli ederler. Bu onların yaşamımız, ölümümüz ve yeniden doğuşumuzda nasıl etkili olduklarını gösterir.

Şunu sık sık merak ederiz: "Öldüğüm zaman nasıl bir durumda olacağım?" Bunu, şu anda nasıl bir zihin durumunda olduğumuz, nasıl bir insan olduğumuz belirler, eğer değişmezsek, ölümden sonra da aynı bu düzeyde olacağız. İşte bu yüzden bu yaşamı kullanarak, henüz yapabiliyorken karakterimizi, varlığımızın temelini ve zihinlerimizi arındırmak son derece önemlidir.

KARMİK GÖRÜŞ

İnsan olarak nasıl doğduk? Benzer karmalara sahip olan tüm varlıkların çevrelerindeki dünya hakkında ortak bir görüşleri vardır ve onların paylaştıkları bu bir dizi algı "karmik görüş" olarak adlandırılır. Karmamız ile içinde yaşadığımız diyar arasındaki yakın benzerlik, farklı formların nasıl ortaya çıktığına da açıklık getirir: Örneğin siz ve ben, paylaştığımız yalın ortak karma yüzünden insanız.

Yine de insanlığın yaşadığı bu diyar içinde herkesin kendi bireysel karması da vardır. Bizler farklı ülkelerde, şehir-

lerde veya ailelerde doğduk; her birimiz farklı şekillerde yetiştirildik, eğitimlerimiz, eğilim ve inançlarımız farklı, işte bütün bu farklı ortamlar ve içinde bulunulan şartlar karmadır. Her birimiz alışkanlıklar ve geçmişte yapılan davranışlarımızın karmaşık birer özetiyiz ve bu nedenle de olaylara ancak kişisel bakış açımızla yaklaşabiliriz. İnsanlar dış görünüş olarak birbirlerine son derece benzedikleri halde olayları algılayış biçimleri son derece farklıdır ve her birimiz sadece kendimize ait, eşsiz, bireysel dünyalarımızda yaşarız. Kalu Rinpoche'nin söylediği gibi:

> *Eğer yüz kişi uykuya dalsa ve rüya görmeye başlasa, herbiri rüyasında farklı bir dünya deneyimleyecektir. Her birinin rüyasının gerçek olduğu söylenebilir, ama sadece bir kişinin rüyasının gerçek dünya ve diğerlerinin tümünün sahte olduğunu söylemek anlamsız olur. Her bir algılayıcının, karmik kalıplara ve algılarının şartlarına göre belirlenen kendi gerçekleri vardır.*[2]

ALTI DİYAR

İnsan olarak varoluşumuz tek karmik görüş değildir. Varoluşun altı diyarı Budizm'de şöyle tanımlanır: ilahlar, yarı-ilahlar, insanlar, hayvanlar, aç ruhlar ve cehennemler. Bunların her biri altı ana olumsuz duygunun sonucudur: gurur, kıskançlık, arzu, bilgisizlik, hırs ve kızgınlık.

Bu diyarlar gerçekten de gözle görülecek şekilde var mıdır? Aslında onlar, karmik görüşümüzün oluşturduğu bir dizi algı çerçevesinde varolabilirler. Şunu asla unutmayalım: Karmik görüşümüzün görmemize izin verdiği kadarını görebiliriz, daha fazlasını değil. Şu anda içinde bulunduğumuz

2. Kalu Rinpoche, Essence of the Dharma (Delhi, Hindistan: Tibet House), 206.

şartlarla, arınmamış ve algılarımız gelişmemiş haldeyken sadece bu evrenin farkında olabiliriz, küçük bir böcek ise parmaklarımızdan birini kendi evreni olarak algılayabilir. O kadar kibirliyiz ki, sadece "gördüklerimize inanıyoruz." Fakat büyük Budist öğretileri farklı boyutlardaki sayılamayacak kadar çok dünyalardan sözederler -birbirine veya bizim dünyamıza benzeyen birçok dünya olabilir- ve birçok çağdaş astrofizik uzmanı pararel evrenlerin varlığı hakkında kuramlar geliştirmiş durumdalar. Sınırlı bakış açımızla bir şeyin varolup olmadığını nasıl bu kadar kesinlikle söyleyebiliriz ki?

Etrafımızdaki dünyaya ve zihinlerimizin içine şöyle bir bakarsak, altı diyarın kesinlikle varolduğunu söyleyebiliriz. Olumsuz duygularımızın, bu diyarları çevremizde yaratıp şekillendirmesine bilinçsizce izin verdiğimiz için bu diyarlar varlıklarını sürdürür ve bu diyarlardaki yaşamımızın tarzını, dokusunu ve şartlarını bilinçsizce tarif ettiğimiz için bu diyarlar varlıklarını sürdürüyor. Ve bu diyarlar varlıklarını içimizin derinliklerinde de sürdürüyorlar, farklı tohumlar ve psikofiziksel sistemimizdeki çeşitli olumsuz duyguların oluşturduğu eğilimler, nasıl yaşadığımıza ve bu eğilimleri etkileyecek şartlara bağlı olarak her an içimizde gelişip filizlenmeye, büyümeye hazır durumdalar.

Şimdi de bu diyarların çevremizdeki dünyada kendilerini nasıl gerçekleştirdiklerine bakalım. Örneğin, ilahların diyarının ana özelliği acı çekmenin varolmayışı, değişmeyen güzellik ve duyuların esrime halinde oluşudur. İlahları şöyle bir hatal edin: Uzun boylu, sarışın, güneş ışığına boğulmuş bahçelerde ve plajlarda tembelce uzanan sörfçüler, sevdikleri bir tür müzik dinleyen, herhangi bir çeşit uyarıcı ile kendinden geçmiş, meditasyon, yoga veya bedensel başka bir uygulamada başarılı, fakat asla beynini yormayan, asla zor veya acı

verici bir duruma göğüs germeyen, gerçek doğasının asla farkında olmayan ve içinde bulunduğu şartların asla gerçekten farkında olamayacak kadar uyuşmuş olan kişiler.

Eğer California veya Avustralya'nın bazı bölgeleri aklınıza bu ilahların diyarını getiriyorsa, yarı-ilahlar diyarının belki de Wall Street'in entrika ve rekabeti içinde ya da Washington'un çok sayıda hükümet binalarının bulunduğu kalabalık caddelerinde hergün sahnelendiğini düşünebilirsiniz. Peki ya aç ruhlar diyarı? O da varlığını, son derece zengin fakat doyumsuz insanların, hangi şirket veya holdingi ele geçireceğini düşünen, mahkemelerde hırslarını sonuna dek açığa vuran insanların arasında gösterir. Herhangi bir televizyon kanalını açar açmaz hemen yarı-ilah ve aç ruhlar diyarını görebilirsiniz.

İlahlar diyarındaki yaşamın niteliği bizimkinden daha üstünmüş gibi gözükebilir, fakat ustalar insan yaşamının çok daha değerli olduğunu bize her zaman anımsatırlar. Neden? Çünkü insan olarak bizler, aydınlanma yolunda hammaddelerimiz olan farkındalık ve zekaya sahibiz ve çünkü insanlık diyarının her tarafına yayılmış olan acı çekme, ruhsal değişimin dayanağıdır. Acı, keder, yoksunluk ve sürekli sinirliliğin her çeşidinin gerçekte etkileyici bir nedeni vardır: bizi uyandırmak, samsaranın döngüsünü kırmamıza neredeyse bizi zorlayarak olanak tanımak ve böylelikle hapis kalmış olan ışığımızı özgürleştirmek.

Her ruhsal gelenek insan yaşamının tek ve eşsiz olduğunu önemle vurgular, ayrıca bu yaşamın içinde bulunduğumuz normal şartlarda hayal bile edemeyeceğimiz bir gücü olduğunu belirtir. Eğer bu yaşamın bize kendimizi değiştirmek için sunduğu fırsatı kaçırırsak, bir sonraki fırsat için

çok uzun süre beklememiz gerekebileceği söylenir. Evren büyüklüğünde bir okyanusun derinliklerinde gezinen kör bir su kaplumbağası düşünün. Okyanusun yüzeyinde dalgalarla oradan oraya salınan tahtadan yapılmış bir çember olsun. Her yüz yılda bir kez kaplumbağa yüzeye geliyor olsun. Budist açıklamasına göre, insan olarak doğmak, yüzeye ulaşan kaplumbağanın şans eseri başını bu tahta halkadan geçirmesinden çok daha zordur. Ve insan olarak doğanlar arasında bile, öğretilerle tanışıp onlarla kendi yaşamı arasında bir bağlantı kurabilen kişi sayısı çok azdır; bu öğretilerden yürekten etkilenip onları yaşamına aktaran insan daha da azdır, aslında öyle azdır ki, "güpegündüz gökyüzünde görülen yıldız sayısı kadar az"dır.

ALGININ KAPILARI

Daha önce de belirttiğim gibi, dünyayı nasıl gördüğümüz tamamen karmik görüşümüze bağlıdır. Ustaların bu konuda kullandıkları geleneksel bir örnek vardır: altı değişik çeşit varlık bir nehrin kenarında karşılaşırlar. Grubun içindeki insan nehri yıkanıp temizlenebileceği, hararetini giderebileceği bir su olarak görür; bir hayvan için, örneğin bir balık için nehir onun evidir; ilah ise nehri mutluluk sağlayıcı bir nektar olarak görür; yarı-tanrı onu bir silah olarak görür; aç ruhlar ise çürümüş kan ve cerahat olarak görür; cehennem diyarından gelen varlık ise eriyik haldeki lav olarak görür. Su aynıdır, ama her biri tarafından farklı, hatta birbirine aykırı şekillerde algılanmıştır.

Algılamadaki bu çeşitlilik bize tüm karmik vizyonların aslında yanılsamadan ibaret olduğunu gösterir; eğer bir madde değişik birçok şekilde algılanıyorsa, herhangi bir şeyin doğasından gelen değişmez bir gerçeği nasıl olabilir? Bu

durum ayrıca bazı insanların neden dünyayı bir cennet, diğerlerinin ise cehennem olarak algıladıklarını açıklar.

Öğretiler bize üç çeşit temel görüş olduğunu söyler: sıradan varlıkların "saf olmayan karmik görüşü", yol ya da üstünlük aracı olan ve meditasyon sırasında uygulayıcının gözleri önüne serilen "deneyimin görüşü" ve farkındalığa erişmiş varlıkların "saf görüşü". Farkındalığa erişmiş bir varlık veya bir buda, bu dünyayı kendiliğinden kusursuz, tümüyle göz kamaştıracak kadar saf bir diyar olarak algılayacaktır. Bu insanlar karmik görüşlerinin etkisinden tümüyle arındıkları için her şeyi açıkça kendi yalın ve kutsal halinde göreceklerdir.

Çevremizde gördüğümüz her şeyi gördüğümüz şekilde algılamamızın nedeni, yaşamlar boyunca içsel ve dışsal gerçekliğimizi aynı şekilde güçlendirmemizdir ve bu da gördüğümüz şeylerin nesnel olarak gerçek oldukları şeklinde hatalı bir kanıya varmamıza yol açar. Aslında ruhsal yolda ilerledikçe sabit algılarımız üzerinde doğruca nasıl çalışmamız gerektiğini öğreniriz. Ve dünya, madde ve hatta kendimiz hakkında tüm eski kavramlarımız arınır ve kaybolur ve tamamen yeni, "cennetsel" diyebileceğiniz yeni bir görüş ve algı kapısı önünüzde açılır. Blake'in söylediği gibi:

Eğer algının kapıları temizlenebilseydi,
Her şey, aslında olduğu gibi... mutlak haliyle görünürdü.[3]

Dudjom Rinpoche'nin, içten bir yakınlık ânında bana doğru eğilerek yumuşak, kısık, hafifçe tiz sesiyle söylediklerini asla unutamam: "Aslında etrafımızdaki her şeyin uzaklaşıp gideceğini, sadece uzaklaşıp gideceğini biliyorsun, değil mi..."

3. "The Marriage of Heaven and Hell"den, Blake: Complete Writings (Oxford and New York: OUP, 1972), 154.

Bununla birlikte, karma ve olumsuz duygular, yaradılıştan gelen doğamızı ve gerçeğin doğasını görebilme yeteneğimizi engellerler. Bunun sonucunda da mutluluk ve acıya sanki onlar gerçeklermiş gibi sıkıca yapışırız ve bizim beceriksiz, bilgisiz davranışlarımız gelecek yaşamımızın tohumlarını ekmeye devam eder. Davranışlarımız bizi dünyasal varoluşun doğum ve ölüm döngüsüyle sınırlar. Öyleyse herşey şimdi, şu anda nasıl yaşadığımıza bağlıdır: Şimdiki yaşayış biçimimiz tüm geleceğimize malolabilir.

Ölümle bilgece karşılaşmak üzere hazırlık yapmak zorunda olmamızın nedeni karmik geleceğimizin yönünü değiştirmek, aynı yanılgıya tekrar tekrar düşerek acı verici doğum-ölüm döngüsünü yeniden yaşamaktan kaçınmaktır. Buna hazırlanmak için elimizde olan tek zaman ve yer bu yaşamdır ve sadece ruhsal uygulamalar yoluyla tümüyle ve gerçekten hazırlanabiliriz: İşte bu, bu yaşamın doğal bardosunun kaçınılmaz mesajıdır. Padmasambhava'nın söylediği şekliyle:

Şimdi, bu yaşamın bardosu önümde kendini göstermişken,
Tembelliği tamamen terkedeceğim çünkü
yaşamın buna zamanı yok,
Tüm dikkatimle duyma ve dinleme, fikir ve düşünme
ve meditasyon yoluna gireceğim,
Algılarımı ve zihnimi yolum haline getirerek "üç kaya"nın
farkındalığına erişeceğim: aydınlanmış zihin;[4]
Şimdi, bir kez insan bedeninde varolmuşken,
Zihnin, yolunu şaşırmaya zamanı yoktur.

4. Üç Kaya, 4. Bölüm'de açıklanan zihnin gerçek doğasının üç özelliğidir: Onun boş özü, ışıltılı doğası ve her yana yayılan enerjisi. Aynı zamanda 21. Bölüm'e de bakınız.

EGOSUZLUĞUN BİLGELİĞİ

Zaman zaman, Tibet'te küçük bir köyde yaşayan biri, ileri teknolojiye sahip çağdaş bir Batı şehrine ansızın getirilse neler hisseder merak ederim. Herhalde öldüğünü ve Bardo aşamasında olduğunu düşünür. Üstünde uzanan gökyüzünde uçan uçaklara ya da telefonda dünyanın diğer bir köşesinde başka bir kişiyle konuşan birine hayretten ağzı açık halde bakakalır. Birtakım mucizelere şahit olduğunu düşünebilir. Ama tüm bunlar, bu aletlerin nasıl çalıştığına dair eğitim almış çağdaş bir şehirde yaşayan bir Batılı için son derece normaldir.

Aynı şekilde Tibet Budizminde de bu yaşamın doğal bardosunu ve zihnin ABC'sini öğreten temel, normal bir ruhsal bir ilköğretim vardır. Bu eğitimin ana özelliğini "bilgeliğin üç aracı" olarak adlandırırız: duyma ve dinlemenin bilgeliği, fikir ve düşünmenin bilgeliği ve meditasyonla gelen bilgelik. Bunlar aracılığıyla gerçek doğamızın yeniden farkına varırız, gerçek benliğimizin temsil ettiği özgürlük ve mutluluğu ortaya çıkarırız ki bu durumu "egosuzluğun bilgeliği" olarak adlandırırız.

Geçirdiği bir trafik kazası sonucunda gözlerini hastanede açan ve hafızasını tümüyle kaybettiği anlaşılan birini düşünün. Bu kişiye dışardan bakıldığında her şey yolundaymış gibi görünür: yüzü ve dış görünüşü aynıdır, duyuları ve zihni yerli yerindedir, fakat kendisinin kim olduğuna dair hiçbir fikri ya da bir anı kırıntısı bile yoktur. Tam olarak aynı şekilde biz de gerçek kimliğimizi, özgün doğamızı anımsayamıyoruz. Şaşkınlıkla ve gerçek bir dehşet duygusuyla etrafta koşuşturup, bir uçurumdan aşağıya düşmekte olan bir insanın ümitsizliğiyle, başka bir kimliği sıkıca kavramaya çalışıyoruz. İşte bu yanlış bilgiyle edinilen kimlik "ego"dur.

Öyleyse, gerçekten kim olduğumuza ilişkin bilgisizlik ve bunu doğuran sonuçların tümü egodur: Geçici ve oynak bir şekilde bir araya getirilmiş kendimiz ile ilgili imajlara ne olursa olsun dört elle asılıp kalmaya mahkum ve kaçınılmaz bir şekilde, sahte varoluşunu koruyabilmek için şaklaban bir bukalemuna dönüşmüş benlik. Egonun Tibetçe karşılığı olan *dak dzin* sözcüğü "kendine sıkı sıkıya bağlı" anlamındadır. Öyleyse ego, sürekli olarak "ben" ve "benim", kendi ve diğeri şeklinde asılsız bir sanıya ve bu yanlış yorumlamayı destekleyen tüm kavramlara, düşüncelere, arzu ve davranışlara sıkıca sarılmak olarak açıklanabilir. Bu çeşit bir hırs, içinde hiçbir doğruluk payı olmadığı için başlangıçtan beri boşunadır ve hayal kırıklığına mahkumdur; çünkü sıkıca kavramaya çalıştığımız her şey doğası gereği kavranamaz durumdadır. Gerçek şu ki, sahip olma ve böyle devam etme gereksinimi içinde olmamız gösteriyor ki varlığımızın derinlerinde benliğin doğuştan varolmadığını biliyoruz. İşte bu gizli ve cesaret kırıcı bilgiden tüm güvensizlik hislerimiz ve korkularımız doğar.

Egonun maskesini indirmediğimiz sürece o, sahte sözler veren adi bir politikacı gibi, devamlı olarak zekice yalanlar ve savunmalar hazırlayan bir avukat gibi ya da hoş ve boş konuşan ama aslında hiçbir şey söylemeyen bir talk şovcu gibi bizi aldatmaya devam edecektir.

Yaşamlar boyu süren bilgisizliğimizin bizi getirdiği noktanın sonucu olarak, tüm varoluşumuzu ego ile bir tutuyoruz. Egonun en büyük zaferi, onun için en iyi olanın bizim için de en iyi olacağına inanmamız konusunda bizi kandırmasıdır, öyle ki bizim kurtuluşumuzun kendisinin de kurtuluşu olacağına bizi inandırır. Ego ve onun tüm hırslarının bizim tüm acılarımızın esas kaynağı olduğu düşünülürse, bu

zalim bir ironidir. Ama ego çok inandırıcıdır ve bizler öyle uzun zamandır onun etkisi altındayız ki, egosuz olma düşüncesi bile bizi dehşete düşürür. Egosuz olmak insan olmanın tüm çekiciliğinden yoksun kalmak, anlamsız ve donuk bir robot ya da beyni olmayan bir bitkiye indirgenmek demektir diye fısıldar ego.

Ego zekice oyununu, temel korkularımız olan bilinmeyenle karşılaşmak ve denetimi kaybetme korkularımız üzerine kurar. Kendi kendimize şöyle söyleyebiliriz: "Egomdan gerçekten kurtulmak zorundayım, çok acı çekiyorum; ama eğer bunu yaparsam bana ne olacak?"

Ego tatlılıkla sözünüzü keserek konuşmaya katılır: "Zaman zaman sana sorun yarattığımın farkındayım ve inan bana, gitmemi istersen seni anlarım. Ama istediğin gerçekten bu mu? Düşün: Eğer gidersem sana ne olacak? Seni kim gözetecek? Kim bunca senedir benim yaptığım gibi seni koruyup seninle ilgilenecek?"

Ve egonun yalanlarının farkına varsak bile, ondan tamamen kurtulmak bizi çok korkutur; zihnin doğası ya da gerçek kimliğimiz hakkında doğru bilgimiz olmazsa, başka bir seçeneğimiz yoktur. Onun isteklerine aynı bir alkoliğin kendisine zarar vereceğini bile bile içki bardağına uzanması ya da uyuşturucu bağımlısının kısa süreli bir iyi hissedişin sonunda kendini umutsuz hissedeceğini bilerek el yordamıyla uyuşturucuya uzanması gibi bir kendimizden nefret etme duygusuyla tekrar tekrar teslim oluruz.

RUHSAL YOLDA EGO

Ruhsal yolda oluşumuzun nedeni egonun bu tuhaf zulmüne bir son vermektir, ama egonun becerikliliği neredey-

se sonsuzdur ve ondan kurtulma yolundaki her aşamamızda bizi sabote edebilir. Gerçek yalındır ve öğretiler son derece açıktır; ama bugüne dek ne zaman öğretilerden esinlenmeye başlasak, egonun büyük bir tehlike altında olduğunu bilip onları karmaşıklaştırmaya çalıştığını büyük bir üzüntüyle gözlemliyorum.

Başlangıçta ruhsal yol ve sağladığı tüm olanaklar bizi ilk kez büyülediğinde, ego bizi cesaretlendirip şöyle söyleyebilir: "Bu gerçekten harika. Tam senin ihtiyacın olan şey! Bu öğreti son derece anlamlı!"

Daha sonraları, meditasyon uygulamasını denemek ya da bir süre için inzivaya çekilmek istediğimizi söylediğimizde ego şöyle mırıldanır: "Bu olağanüstü bir fikir! Neden ben de seninle birlikte gelmiyorum, böylece ikimiz de bir şeyler öğrenmiş oluruz." Ruhsal gelişimin tüm balayı süresi boyunca ego bu durumun son derece harika, hayret verici ve esin verici olduğunu ısrarla tekrar edip duracaktır.

Fakat ruhsal yolun benim "mutfak lavabosu" olarak adlandırdığım devresine girer girmez ve öğretiler bizi derinden etkilemeye başlayınca, kendi gerçeğimizle kaçınılmaz olarak yüz yüze geliriz. Ve ortaya çıkan egonun yaralı noktalarına dokunulduğunda çeşitli sorunların doğması da kaçınılmaz olur. Sanki önümüze konmuş olan ve bakışlarımızı kaçıramadığımız bir aynaya bakıyormuşuz gibidir. Aynanın kendisi tamamen durudur ama içinde bize bakan çirkin, öfkeli bir yüz vardır: kendi yüzümüz. İsyan etmeye başlarız çünkü gördüğümüzden nefret ederiz; o kızgınlıkla bir darbede aynayı kırıp parçalayabiliriz ama o sadece yüzlerce parçaya bölünmüş birbirinin aynı, hâlâ bize bakmakta olan çirkin yüzleri yansıtmaya devam eder.

Şimdi bir yandan kızgınlıktan köpürürken diğer yandan acıyla yakınmaya başlamanın zamanı gelmiştir ve egomuz neredediir? O, sadakatle yanımızda durarak bizi kışkırtır: "Tümüyle haklısın, bu dayanılmaz bir rezillik. Buna sakın tahammül etme!" Biz büyülenmiş halde dinlerken ego tüm kuşkuları ve karmaşıklaşmış duyguları ortaya çıkarmaya devam ederek yangına körükle gider: "Bunun senin için doğru öğreti olmadığını göremiyor musun? Bunu sana başlangıçtan beri hep söyledim! Onun sana uygun bir öğretmen olmadığını anlamıyor musun? Her şeyin ötesinde sen zeki, çağdaş, kültürlü bir Batılısın ve Zen, Sufizm, meditasyon, Tibet Budizmi gibi egzotik şeyler sana yabancı, Doğu kültürlerine ait. Bin yıl önce Himalayalar'da oluşmuş bir felsefenin sana ne gibi bir yararı olabilir?"

Ego, bir yandan onun ağına giderek daha fazla düşüşümüzü neşeyle izlerken, diğer yandan da kendimizi tanıma yolunda çektiğimiz tüm acı, yalnızlık ve zorluklarla ilgili olarak öğretiyi hatta öğretmeni bile suçlar: "Senin neler çektiğin bu guru'ların umurunda bile değil. Onlar sadece seni sömürüyor. Onlar sadece 'şefkat' ve 'adanmışlık' gibi sözcükler kullanarak seni kendi etkileri altında tutmaya çalışıyorlar..."

Ego öyle akıllıdır ki, öğretilere kendi amaçları doğrultusunda başka anlamlar yükleyebilir; her şeyin ötesinde "Şeytan kendi amaçlarına ulaşabilmek için eski yazılardan alıntılar yapabilir." Ego en büyük silahı, öğretmene ve dinleyicilerine doğru parmağını ikiyüzlülükle uzatarak "Buradaki hiç kimse öğretilerin gerçeğine uygun yaşıyor gibi görünmüyor!" demesidir. Şimde de ego dürüst ve adil bir hakem tavrı takınmaktadır: bu şimdiye kadar yapmış olduğu en kurnaz hamledir, inancınızı zayıflatmakta, geçirmekte olduğunuz ruhsal değişimle olan tüm bağlarınızı ve adanmışlığınızı kemirmektedir.

Yine de ego ruhsal yolda sizi ne denli sabote etmeyi denerse denesin, eğer gerçekten bu yolda ilerlemeye devam eder ve meditasyon uygulaması üzerinde derinlemesine çalışırsanız, bugüne dek egonun vaatleriye nasıl aldatılmış olduğunuzu yavaş yavaş farketmeye başlayacaksınız: sahte umutlar ve sahte korkular. Hem umudun hem de korkunun dinginliğinizin düşmanları olduğunu giderek anlamaya başlayacaksınız; umutlar sizi aldatır ve hayal kırıklığına uğratır ve korkular sahte kimliğinizin daracık hücresinde sizi felce uğratır. Ayrıca egonun zihniniz üzerindeki hükümdarlığının nasıl her yöne yayıldığını da yavaş yavaş görmeye başlayacaksınız ve meditasyon sayesinde önünüzde açılan özgürlük alanında hırsınızdan an be an kurtuldukça gerçek doğanızın coşkunluk veren genişlemişliğini deneyimleyeceksiniz. Ve egonuzun yıllarca aynı çılgın bir jön aktör gibi, sizi sadece içsel iflasa sürükleyecek olan ama asla gerçek olmayan planlar, entrikalar ve vaatlerle dolandırdığını farkedeceksiniz. Meditasyonun dinginliği içindeyken bunları farkettiğinizde, bu keşfinizi gizlemek için hiçbir arzu ve istek duymayacaksınız, tüm entrika ve planlar ne kadar boş olduklarını kendiliklerinden ortaya koyacaklar ve çöküp parçalanmaya başlayacaklar.

Bu tam anlamıyla yıkıcı bir süreç değildir. Bunun yanında egonuzun görünmez suçu ve hilekarlığının son derece kesin ve zaman zaman acı verici biçimde farkına varmak, içsel genişleme hissi geliştirmek, her şeyin birbiri ile ilişki içinde olduğuna ve "egosuzluğa" dair doğru bir bilgiye sahip olmak, canlı ve cömert bir mizah anlayışı özgürlüğün işaretleridir.

Disiplin yardımıyla yaşamınızı sadeleştirmeyi öğrendiniz ve böylelikle egonun sizi kışkırtma fırsatlarını azalttınız; meditasyonla farkındalık uygulamaları yaptınız ve saldırganlığın, bir şeylere sıkıca yapışmanın ve tüm varlığınızı işgal

eden olumsuz duyguların tuzağından kurtuldunuz, böylece artık anlayışınızın bilgeliği yavaş yavaş ortaya çıkabilir. Ve bu bilgelik ışığının her yana yayılan aydınlığında, içgörünüz açıkça ve doğruca size gerçeğin doğasını ve zihninizin doğasının en ustalıklı çalışmalarını gösterir.

BİLGE REHBER

Tüm yaşamınız boyunca içinizde iki ayrı insan yaşamaktadır. Biri geveze, ısrarcı, isterik ve çıkarcı olan ego; diğeri de çok seyrek olarak kendisini dinlediğiniz, bilgeliğin sesi olan gizli ruhsal varlık. Öğretileri daha çok dinleyip, üzerlerinde derinlemesine düşünerek onları yaşamınıza uyarladığınızda iç sesiniz, doğuştan gelen özelliğiniz olan bilgelik, Budizmde bizim tanımladığımız şekliyle "farkındalığın anlayışı" uyanacak ve güçlenecek ve egonun birçok gürültülü patırtılı büyüleyici sesleriyle bu bilgeliğin sesi arasındaki farkı ayırt etmeye başlayacaksınız. Böylece, gerçek doğanıza ait olan hafıza bütün güven ve ihtişamı ile size geri dönmeye başlar.

Aslında içinizdeki kendi bilge rehberinizi bulduğunuzu anlayacaksınız. Çünkü o aslında siz olduğunuz için, sizi tam anlamıyla tanır, duygu ve düşüncelerinizde karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelmekte size giderek artan bir açıklık ve neşeyle yardım edebilir. Rehberiniz ayrıca daimi, neşeli, nazik ve zaman zaman da şakacı biridir, sizin için neyin en iyi olduğunu her zaman bilir ve karmaşık duygularınızdan, alışkanlıkla verdiğiniz tepkilerden ve tutkularınızdan kurtulmanız için size yardım etmek üzere birçok yol bulur. Farkındalığınızın anlayışının sesi giderek berraklaşıp güçlendikçe onun gerçeği ile egonun çeşitli hilelerinin arasındaki farkı görmeye başlarsınız ve farkındalığın anlayışının sesini anlayarak ve güvenle dinleyebilirsiniz.

Bu bilge rehberin sesini daha sık dinledikçe olumsuz yönlerinizi daha kolaylıkla değiştirebilecek hale gelirsiniz, bu yönlerin içyüzünü görürsünüz, hatta onların ne kadar gülünç yanılsamalar olduğunu farkederek onlara gülersiniz. Yaşamınıza hükmeden karanlık duygulardan giderek daha çabuk özgürleşebildiğinizi farkedersiniz ve bunu yapabilme yetisi en büyük mucizedir. Tibet'li mistik Tetrön Sogyal tavanı tabana ya da ateşi suya çeviren birinden bu kadar etkilenmeyeceğini söyler. O, gerçek mucizenin kişinin sadece bir tek olumsuz duygusundan özgürleşebilmesi olduğunu söyler.

İşte o zaman, giderek artan biçimde, tüm yaşamınız boyunca konuşan egonun kaba gevezeliklerini dinlemek yerine, öğretilerin esin ve öğüt veren, rehberlik eden ve yönlendiren seslerinin açık önerilerini zihninizde duyacaksınız. Daha çok dinledikçe daha çok rehberlik yardımı alacaksınız. Eğer bilge rehberinizin, farkındalığın anlayışının sesini izler ve egonun suskunluğa gömülmesine izin verirseniz, gerçek kimliğiniz olan bilgelik, neşe ve mutluluğu deneyimlersiniz. İçinizde, egonuzla yaşadığınızdan tamamen farklı ve yeni bir yaşam başlar. Ve ölüm geldiğinde, ölüm aşamasındaki duygu ve düşünceleri, bardoları, nasıl denetleyebileceğinizi yaşarken zaten öğrenmiş olacaksınız; aksi taktirde onlar karşı konulamaz gerçekler olarak karşınıza çıkmış olacaklardı.

Kimliğinizle ilgili hafıza kaybınız tedavi edildiğinde, en sonunda dak dzin'in ya da kendine (kişisel çıkarına) sıkı sıkıya bağlılığın tüm acılarınızın kaynağı olduğunu farkedeceksiniz. Onun hem kendinize hem de diğerlerine ne denli zarar verdiğini anlayacaksınız ve yapılabilecek en onurlu ve en bilgece şeyin kendinizi değil diğerlerini aziz tutmak olduğunu farkedeceksiniz. Ve bu, kalbinizi, özünüzü ve zihninizi iyileştirecek.

Egosuzluk ilkesinin, bir egonun varolduğuna ve Budizmin de onu ortadan kaldırdığına inanmak olmadığını anımsamanız çok önemlidir. Tam tersine ego diye bir şeyin hiçbir zaman varolmaması, bu öğretinin temelidir. Bunun farkındalığı "egosuzluk" olarak adlandırılır.

BİLGELİĞİN ÜÇ ARACI

Egosuzluğun bilgeliğinin özgürlüğünü keşfetmenin yolu, ustaların bize söylediklerine göre, duyma ve dinleme, fikir ve düşünme ve meditasyon yöntemleridir. Ustalar başlangıç olarak ruhsal öğretileri tekrar tekrar dinlememizi öğütlerler. Dinlediğimiz sürece öğretiler bize gizli bilge doğamızı anımsatmaya devam ederler. Sanki sizden hayal etmenizi istediğim, hafıza kaybına uğramış olan ve hastane yatağında yatmakta olan kişi bizmişiz ve bizi seven ve ilgilenen birisi kulağımıza gerçek ismimizi fısıldıyor, bize ailemiz ve arkadaşlarımızın fotoğraflarını göstererek kaybettiğimiz kimliğimizi geri kazandırmaya çalışıyor gibidir. Biz öğretileri dinlemeye devam ettikçe belirli bölümlerin içindeki anlayışlar içimizde kuvvetli bir duygu uyandıracak, gerçek doğamıza ilişkin anılar yavaş yavaş bize geri gelecek ve içimizde derin ve esrarengiz şekilde bir tanıdıklık, bir evde olma duygusu yavaşça uyanacaktır.

Dinlemek, birçok insanın hayal ettiğinden çok daha zor bir süreçtir. Ustaların kastettiği gibi gerçekten dinlemek, kendimizden, bilgilerden, kavram ve düşüncelerden ve tüm önyargılarımızdan kurtulmayı gerektirir. Eğer öğretileri gerçekten dinlerseniz, bizim gerçek engellerimiz olan ve gerçek doğamızla bizim aramızda duran o kavramlar yavaş yavaş yok olurlar.

Gerçekten dinleme konusunda bana her zaman esin kaynağı olan Zen Ustası Suzuki-roshi şöyle der: "Eğer zihniniz boşsa, herhangi bir şey yapmaya hazır, her şeye açık durumda demektir. Yeni başlayan birinin zihninde birçok olasılık varken ustalaşmış birinin zihninde bu olasılıklar çok azdır."[5] Yeni başlayan birinin zihni açık, boş ve hazır bir zihindir ve biz yeni başlayan birinin zihni ile dinlersek, gerçekten duymaya başlayabiliriz. Eğer önyargıların yaygarasından olabildiğince özgürleşmiş sessiz bir zihin ile dinlersek, öğretilerin gerçeğinin içimize işlemesi ve yaşam ve ölümün anlamının berraklaşması için bir olanak yaratılmış olur. Ustam Dilgo Khyentse Rinpoche şöyle der: "Ne kadar çok dinlerseniz o kadar çok duymaya başlarsınız; ne kadar çok duyarsanız anlayışınız o kadar derinleşir."

Öyleyse anlayışın derinleşmesi, bilgeliğin ikinci aracı olan fikir ve düşünme yoluyla gerçekleşir. Duyduklarımız üzerine düşündükçe onlar giderek zihnimize nüfuz etmeye ve yaşamımızdaki içsel deneyimlerde kendilerini göstermeye başlarlar. Derinlemesine düşünüş yavaş yavaş, zekamız ile anlamaya başladığımız şeyi zenginleştirerek anlayışımızı başımızdan kalbimize doğru taşımaya başladıkça, günlük olaylar öğretilerdeki gerçekleri doğruca ve giderek daha fazla yansıtmaya ve onaylamaya başlarlar.

Bilgeliğin üçüncü aracı meditasyondur. Öğretileri dinleyip onlar üzerinde düşündükten sonra, kazandığımız anlayışı meditasyon yöntemiyle faaliyete geçirir, günlük yaşamın gereksinimleri doğrultusunda uygularız.

5. Shunryu Suzuki, Zen Zihni Başlangıc Zihnidir, (Dharma Yayınları, 2001) çeviri Cem Şen.

YOLDAKİ KUŞKULAR

Bir kez, zamanın birinde, çok özel bir ustanın yine çok özel bir öğrenciye tek bir ders verdiği ve öğrencinin bu ders sonucunda aydınlanmaya ulaştığı anlatılır. Dudjom Rinpoche, yaptığı sayısız yağma sonucu verdiği korkunç acıların farkına varan güçlü bir Hintli haydutun hikayesini anlatırdı. Haydut, yaptıklarını telafi etmek için bir yol bulmayı çok istemiş ve ünlü bir ustayı ziyaret etmiş. Ona şöyle sormuş: "Ben bir günahkarım ve bunun acısını çekiyorum. Bu durumdan kurtulmak için ne yapabilirim?"

Usta haydutu baştan aşağı şöyle bir süzmüş ve ona hangi konuda yetenekli olduğunu sormuş.

"Hiçbir konuda," diye yanıtlamış haydut.

"Hiçbir konuda mı?" diye bağırmış usta. "İyi yaptığın bir şey olmalı!" Haydut bir süre sessiz kalmış ve en sonunda itiraf etmiş: "Aslında yetenekli olduğum bir konu var, hırsızlık."

Usta gülmüş: "İyi! Bu tam da şu anda gereksinim duyacağın yetenek. Şimdi sessiz sakin bir yere gidip tüm algılarını çal, gökyüzündeki tüm gezegen ve yıldızları da çal ve onları zihnin doğasının her yöne yayılan alanında, boşluğun midesinde erit." Yirmi bir gün içinde haydut zihninin doğasının farkına varmış ve sonunda da Hindistan'ın en çok saygı gören büyük azizlerinin arasında yerini almış.

Çok eski zamanlarda böyle fevkalade ustalar ve aynı bu haydut gibi içten, öğrenmeye açık, bir tek derse sarsılmaz biçimde kendini adayıp uygulamalar yaparak aydınlanmaya erişen öğrenciler vardı. Şimdi bile, eğer zihnimize güçlü bir yöntem yerleştirip bu yöntemle çalışırsak, aydınlanmamız için gerçekten bir olasılık vardır.

Bununla birlikte, zihinlerimiz kuşkuyla karışmış durumdadır. Zaman zaman kuşkunun insanın tekamülünde bağımlılık ve arzudan daha büyük bir engel oluşturduğunu düşünürüm. Toplulumuz akıllılığa bilgelikten daha çok değer veriyor ve zekanın en yüzeysel, kaba ve gereksiz hallerini bile kutluyor. Öyle yanlış yönde kültürlü ve nörotik olduk ki, kuşkunun kendisini gerçek zannediyoruz. Kuşku, egonun, gerçek bilginin meyvası ve amacı olan bilgelikten ümitsizce kendini savunma teşebbüsünden başka bir şey değildir. Bir grup "uzman" tarafından inanılan bu şekildeki değersiz kuşku yıkıcıdır, bize inanacak, umut edecek ve uğrunda yaşayacak hiçbir şey bırakmaz; Buda'nın öğretilerinin değerini denememiz ve doğruluklarını kanıtlamamız için gerekli olduğunu söylediği açık yürekli ve asil kuşkularla hiç ilgisi yoktur.

Demek ki, çağdaş eğitim sistemimiz kuşkuyu yüceltme uğruna beynimizi yıkar ve kuşku dini veya teolojisi olarak adlandırabileceğimiz bir kavram yaratır. Zeki görünmeyi her şeyden şüphe etmeye bağlayan bu kavram her zaman yanlışları ortaya koymakla ilgilenip, doğru veya iyi olanı seyrek olarak ele alır; bunun yanısıra yalnızca insanlığa miras kalan ruhsal ideal ve felsefelerle değil iyi niyetle yapılan her şeyle de alay eder.

Buda bizi diğer bir çeşit kuşkuyu deneyimlemeye davet eder, "altının saflığını test etmek için yapılan ateşe tutma, kesme, sürtme analizleri gibi". Hiçbir içgörümüz, cesaretimiz ya da eğitimimiz olmasa da, bu çeşit bir kuşku sonuna dek izlendiğinde bizi gerçeğe götürür. Aykırılıklara karşı kısır bir alışkanlıkla eğitiliyoruz ve bu aykırılıklar daha geniş ve yüce bir gerçeğe açılmamızı engelliyor.

Çağdaş, hiçliğe ait kuşku ise, benim "onurlu kuşku" adını verdiğim aydınlanma yolunun ayrılmaz parçası olan kuş-

kudur. Tehlike altındaki dünya, nesilden nesile aktarılarak bize ulaşan mistik öğretilerin engin gerçeğini gözardı edemeyecek durumdadır. Onlardan şüphe edeceğimize neden kendimizden şüphe etmiyoruz: bilgisizliğimizden, halihazırda her şeyi anladığımızı zannetmemizden, hırslarımız ve bahanelerimiz; Gerçeğin elçilerinin ve ustaların aktardıkları huşu verici ve her yöne yayılan bilgelikleriyle ilgisi olmayan, gerçeğe ilişkin sözde açıklamalara olan tutkumuzdan?

Bu tarz onurlu bir kuşku bizi ileri götürür, esin verir, dener, giderek güçlendirir ve bizi gitgide gerçeğin coşku dolu alanına taşır. Ben ustalarımla birlikte olduğum zaman yanıtını öğrenmek istediğim soruları onlara tekrar tekrar sorarım. Bazen yeterince açık yanıtlar almam ama böyle durumlarda ne ustalarımdan ne de öğretilerden kuşku duymam. Zaman zaman kendi ruhsal olgunluğumdan veya gerçeği tam anlamıyla anlayabilme yetimden şüphelenirim ve genellikle açık bir yanıt alıncaya dek sorularımı yinelerim. Ve o yanıt gelip zihnimi gücü ve saflığıyla etkilediğinde, kalbim onu şükranla onaylar ve içimde öyle bir inanç uyanır ki, bir dünya dolusu kuşkucunun alayları bile bunu yıkamaz.

Bir kış, yanımda bir öğrencimle birlikte ayışığının aydınlattığı berrak bir gecede Paris'ten İtalya'ya doğru araba kullandığımı anımsıyorum. Öğrencim olan hanım bir terapist olarak çalışıyordu ve çok çeşitli eğitimlerden geçmişti. Kendisinin bana söylediğine göre, daha çok bilgiye sahip oldukça daha fazla kuşkulanıyor ve öğretiler onu ne zaman derinden etkilese, şüphe etmek için daha ustalıklı bahaneler buluyormuş. Öğretilerle ilgisini kesmeyi birçok kez denemiş ama en sonunda kaçabileceği bir yer olmadığını anlamış, çünkü aslında öğretilerden değil kendisinden kaçmaya çalışıyormuş.

Ona kuşkunun bir hastalık olmadığını, sadece bizim geleneğimizde "Görünüş" olarak adlandırdığımız zihnin doğasının ve gerçeğin doğasının farkına varamamanın yarattığı bir belirti olduğunu söyledim. O görünüş tamamen karşınızda olduğunda en küçük bir şüphe kırıntınızın olması bile mümkün değildir, işte o zaman gerçeğe onun gözleriyle bakarsınız. Fakat aydınlanmaya erişinceye dek kaçınılmaz kuşkularınız olacaktır, çünkü kuşku, aydınlanmamış zihnin birincil faaliyetidir ve şüphelerle başa çıkmanın yolu ne onları bastırmak ne de onlara göz yummaktır.

Kuşkularla uğraşmak gerçek bir beceri ister ve bu kuşkuları kovalamak ve kullanmak konusunda çok az sayıda insan bilgi sahibidir. Gurur kırmaya ve kuşkunun gücüne böyle saygı gösteren bir toplumda neredeyse hiç kimsenin kuşkunun kendisinin gururunu kırmaya cesaretinin olmaması ironik değil midir? Hintli bir usta şöyle der: Ahlakı hor görmenin gerçeğini ortaya çıkarmak ve onun yüzünden ortaya çıkan korku, keder ve ümitsizliği gözler önüne sermek için kuşkunun çakallarını şüphenin kendisine çevirin. İşte o zaman şüphe artık bir engel değil farkındalığa açılan bir kapıya dönüşür ve zihinde ne zaman bir kuşku oluşsa, bu kuşkunun kendisini gerçeğe biraz daha yaklaştıracağını bilen bir arayıcı onu hoşgörüyle karşılar.

Bir Zen ustası hakkında çok sevdiğim bir hikaye vardır. Ustanın, kendisini yaşayan bir Buda olarak gören sadık fakat deneyimsiz bir öğrencisi varmış. Bir gün usta yanlışlıkla bir iğnenin üzerine oturmuş. Canı yanan usta "Ayy!" diye bağırarak zıplamış. Bunu gören öğrenci hemen o anda inancını kaybederek orayı terketmiş. Ustasının tamamen aydınlanmadığını görmenin kendisini büyük bir hayal kırıklığına uğrattığını söylemiş. Onun düşüncesine göre, eğer ustası tam aydın-

lanmış biri olsa nasıl böyle bağırıp zıplayabilirmiş ki? Öğrencisinin orayı terkettiğini gören Usta üzüntüyle şöyle söylemiş: "Yazık, zavallı adam! Keşke gerçekte ne benim, ne iğnenin ne de 'Ayy'm gerçekten varolmadığımızı anlayabilseydi."

Biz de Zen öğrencisinin yaptığı düşüncesizce yanlışlığı yapmayalım. Kuşkulara abartılı bir ciddiyetle yaklaşmayalım, onların büyümelerine izin vermeyelim ya da onlar hakkında fanatik olmayalım. Öğrenmemiz gereken şey kültürel olarak benimsenmiş, ateşli bir bağlılık gösterdiğimiz kuşkularımızı yavaş yavaş değiştirerek onları özgür, eğlenceli ve şefkatli hale getirmektir. Bunun anlamı, sadece entelektüel ya da felsefi sorulara değil, yaşamda rastladığımız gerçek sorularımıza yanıt bulmak için kuşkularımıza ve kendimize biraz zaman tanımaktır. Kuşkular kendi kendilerini hemen yanıtlayamazlar; bunun için sabırlı olmalı ve içimizde kuşkuları inceleyebileceğimiz, çözebileceğimiz ve onlara nesnel olarak yaklaşıp iyileştirebileceğimiz bir alan yaratmalıyız. Özellikle kültürümüzde eksikliğini çektiğimiz şey zihne ihtiyacı olan geniş alanı verememektir ve bu yalnızca sürekli meditasyon uygulamalaru yoluyla sağlanabilir ve bu sayede anlayışın olgunlaşma şansı olur.

Tüm kuşkularınızı ve sorunlarınızı çözmekte çok aceleci olmayın; ustaların da söylediği gibi "Yavaş yavaş acele edin." Ben öğrencilerime her zaman aşırı beklentiler içine girmemelerini söylerim, çünkü ruhsal büyüme zaman gerektirir. Japoncayı tam anlamıyla öğrenmek veya doktor olmak yıllar alır: Aydınlanma bir yana, tüm yanıtları bir kaç hafta içinde almayı gerçekten bekleyebilir miyiz? Ruhsal yolculuk sürekli bir öğrenme ve arınma sürecidir. Bunu öğrendiğiniz zaman saygılı olursunuz. Ünlü bir Tibet deyişi vardır: Farkındalıkla anlamayı birbirine karıştırmayın ve farkındalıkla

özgürleşmeyi de birbirine karıştırmayın." Ve Milarepa şöyle der: "Farkındalık umudunuzu yalnızca anımsamakla kalmayın, tüm yaşamınız boyunca uygulayın." Geleneğimin, kıymetini çok taktir ettiğim özelliklerinden biri gerçekçi oluşu, uygulanabilir oluşu ve en büyük başarıların en çok sabır ve uzun süre gerektirdiğine ilişkin derin görüşüdür.

DOKUZ

Ruhsal Yol

Sufi usta Mevlana'nın, Masabaşı Konuşmaları adlı eserinde şu ateşli ve anlamlı pasaj yer alır:

Usta, bu dünyada asla unutulmaması gereken bir şey olduğunu söyledi. Her ne yapıyor olursanız olun, yaptığınız her şeyde bunu anımsar ve buna uygun davranırsanız diğer herşeyi unutsanız bile bunu aklınızdan çıkarmadığınız sürece endişe etmenize gerek yoktur ama bu bir tek şeyi unutursanız, aslında tüm yaşamınız boyunca hiçbir şey yapmamış olursunuz. Bu, bir kralın sizi yabancı bir ülkeye özel bir görevi yerine getirmeniz için göndermesi gibidir. O ülkeye gider ve yüzlerce başka görev yerine getirirsiniz ama eğer gönderiliş amacınız olan görevi tamamlamazsanız, hiçbirşey yapmamış, hiçbir işi başaramamış sayılırsınız. Yani insanoğlu bu dünyaya özel bir görevle gönderildi ve bu görev onun amacıdır. Eğer bunu yerine getirmezse hiçbir şeyi başaramamış sayılacaktır.

İnsanlık tarihi boyunca tüm ruhsal öğretmenler bize aynı şeyi, bu dünyadaki yaşam amacımızın aydınlanmış doğamızla birliği sağlamak olduğunu söylediler. "Kralın" bizi bu garip, karanlık ülkeye gönderirken bize verdiği "görev", ger-

çekte ne olduğumuzun, gerçek varlığımızın farkındalığına erişip buna uygun davranmaktır. Bunu başarabilmek için sadece bir yol vardır; bu da tüm gayret, zeka, cesaret ve kararlılığımızı toplayıp ruhsal bir yolculuğa çıkmaktır. Ölümün, Katha Upanishad'da Nachiketas'a söylediği gibi:

Bilgelik yolu ve bilgisizlik yolu olmak üzere iki yol vardır. Bu yollar ve sonuçları birbirinden tümüyle farklıdır... Bilgisizliğin ortasında durup kendilerini bilge ve kültürlü zanneden aptallar, bir körün diğer bir köre yol göstermeye çalışması gibi amaçsızca bir ileri bir geri gidip dururlar. Yaşamın ötesinde uzanan gerçek, çocukça davrananlara, dikkatsizlere ve zenginliğe aldanıp yanlış yola sapanlara kendini göstermez.

YOLU BULMAK

Başka zamanlarda ve başka uygarlıklarda, bu ruhsal değişim yolu yalnızca diğerlerine göre daha özel insanlara aktarlan bir gerçekti; bununla birlikte, şimdi, dünyanın yüz yüze kaldığı içsel ve dışsal tehlikelerden korunabilmesi için, daha büyük oranda insan ırkının bu bilgelik yolunu araması zorunludur. İçinde bulunduğumuz bu çokça şiddet ve parçalanma içeren çağda ruhsal görüş sadece belli bir zümreye ait bir lüks değil kurtuluşumuz için büyük önem içeren bir kavramdır.

Bilgelik yolunu izleme zorunluluğu şimdiye dek hiç bu kadar acil ama aynı zamanda da güç olmamıştır. Toplumumuz neredeyse tümüyle egonun güç ve başarı hayallerine bağımlı durumdadır ve bu hırs ve bilgisizlik, gezegenimizi yıkmaktadır. Gerçeğin umutsuzluk dolu sesini duymak ve bir kez duyduktan sonra onu izlemeye çalışmak bugüne dek hiç bu denli zor olmamıştır: çünkü yeryüzünde bu seçimimizi destekleyecek hiçbir yardımcı çevremizde bulunmamaktadır ve

içinde yaşadığımız toplum ebedi ve ezeli düşünceleri ve kutsallığı tümüyle inkar ediyor gibi görünmektedirler. Yani büyük bir tehlikeyle karşı karşıya olduğumuz ve geleceğimizden kuşku duyduğumuz bu çağda biz insanlar kendi yarattığımız bir kabusun içinde kapana kısılmış durumdayız.

Ama yine de, içinde bulunduğumuz bu trajik şartlarda, önemli bir umut kaynağı vardır; bu da tüm büyük mistik geleneklerin öğretilerinin hâlâ yararlanılmak üzere hazır durumda olmalarıdır. Ne yazık ki, şu anda bu öğretilerin temsilcisi olabilecek çok az sayıda usta, gerçeği arayanların da çok azında bu farkı sezebilme yetisi bulunmaktadır. Batı, ruhsal şarlatanların cenneti haline gelmiştir. Bir bilim adamının durumunda kimin bilgili kimim bilgisiz olduğunu anlamak çok kolaydır, çünkü diğer bilimadamları onun geçmişini ve çalışmalarını inceleyebilirler. Ama yine Batı'da, başarılı nitelikte ve tam anlamıyla bir bilgelik kültürüne ilişkin standart belirleyici ilkeler ve kriterler olmadığı için, sözde "ustaların" güvenilir olup olmadıklarını saptamak neredeyse olanaksızdır. Görünüşe göre herhangi bir kişi çıkıp usta olduğunu ilan edip taraftar kazanabilir.

Tibet'te durum böyle değildir, belirli bir bilgelik yolu ya da öğretisini izleyecek bir öğretmen seçmek çok daha kolaydır. İlk kez Tibet Budizmi ile tanışan insanlar geleneğimizde nesillere, soy silsilesine ya da ustadan ustaya geçerek süren zincire verilen büyük önemin nedenini başlangıçta anlayamazlar. Bu nesiller süreci çok önemli bir muhafız görevi yapar: öğretinin güvenilirliğini, bozulmadan nesilden nesile aktarılmasını ve devamlılığını sağlar. İnsanlar, ustanın kim olduğunu anlamak için o ustanın ustasına bakabilirler. Bu uygulamanın nedeni bir takım köhneleşmiş, geleneksel bilgileri korumak değil, önemli ve güçlü bilgeliği ve onun güçlü yöntemlerini zihinden zihine ve kalpten kalbe aktarmaktır.

Kimin gerçek usta kimin şarlatan olduğunu anlayabilmek birçok incelik gerektiren bir iştir ve içinde bulunduğumuz bu çağda eğlenceye, kolay yanıtlara ve geçici çözümlere alışkın insanlar ruhsal ustalığın çok daha ciddi, gösterişsiz ve tiyatromsu olmayan değerlerini kolaylıkla gözden kaçırabilirler. Günümüzde, kutsallık söz konusu olduğunda aklımıza gelen dindarlık, yumuşak başlılık ve sabırlılık gibi tanımlamalar, aydınlanmış zihnin kendini enerjik, şen ve şakacı biçimde dışa vurumunu görmemizi engeller.

Patrul Rinpoche'nin yazmış olduğu gibi: "Gerçek doğalarını gizleyen üstün varlıkların sıradışı nitelikleri, ne kadar dikkatle baksak da, bizim gibi sıradan insanların gözünden kaçar. Öte yandan sıradan şarlatanlar bile bir aziz gibi davranarak insanları aldatmak konusunda ustadırlar." Eğer Patrul Rinpoche bu yazıyı geçen yüzyılda Tibet'te yazabiliyorsa, bizim çağdaş ruhsal süpermarketimizin kaosu içinde bunun ne kadar daha doğru olabileceğini bir düşünün.

Öyleyse bu son derece güvensizlikle dolu bu çağda, ruhsal yolu izlememiz için çok gerekli olan inancı nasıl kazanacağız? Bir ustanın gerçek olup olmadığını anlayabilmek için nasıl kriterler kullanacağız?

Tanıdığım bir usta benim de bulunduğum bir ortamda öğrencilerine, kendisine neden güvendiklerini ve onları kendisine çeken şeyin ne olduğunu sormuştu. Bir hanım şöyle yanıtladı: "Öğretileri anlamamızı, onları yaşamımıza geçirmemizi nasıl her şeyden çok istediğinizi ve bize yardımcı olabilmek için onları nasıl içtenlikle açıkladığınızı gördüm." Elli yaşlarında bir adam ise şunları söyledi: "Beni etkileyen bilginiz değil, fedakarlığınız ve gerçekten iyi yürekli oluşunuz."

Otuzlu yaşlarının sonlarında bir hanımın söyledikleri ise şöyle: "Sizi annem, babam, terapistim, kocam ve sevgilimin

yerine koymaya çalıştım ve ben bu kıyaslamaları yaparken siz tüm bu drama boyunca bana asla bir an bile sırtınızı dönmediniz."

Yirmili yaşlarında bir mühendis şöyle dedi: "Benim sizde bulduğum şey şu: siz son derece alçakgönüllüsünüz ve hepimiz için gerçekten en iyi olanı istiyorsunuz, ayrıca bir öğretmen olduğunuz kadar kendi ustalarınız öğrencisi olmaktan da asla vazgeçmiyorsunuz." Genç bir avukat ise şunları söyledi: "Sizin için en önemli olan şey öğretiler. İdealinizin, öğretileri tamamen bencillikten uzak biçimde aktararak, artık gereksinim duyulmayan biri haline gelmek olabileceğini bile düşündüm."

Başka bir öğrenci utangaçlıkla şöyle dedi: "Başlangıçta size kendimi açmaktan çok korkuyordum. Bugüne dek sık sık incinmiştim. Ama bunu yapmaya başlayınca kendimde oluşan değişiklikleri görmeye başladım ve giderek size olan minnettarlığım arttı, çünkü bana ne kadar yardımcı olduğunuzu farkettim. İşte o zaman size karşı o zamana dek mümkün olabileceğini düşünmediğim kadar derin bir güven duyduğumu anladım."

Son olarak kırklı yaşlarında bir bilgisayar operatörü şöyle dedi: "Benim için mükemmel bir ayna oldunuz ve bana iki şeyi gösterdiniz: göreli olarak kim olduğumu ve mutlak, saf olarak kim olduğumu. Size baktığım zaman -sizin kim olduğunuzdan ötürü değil, bana aynadan yansıttıklarınız yüzünden- tüm göreli karmaşamı açıkça görüyorum. Fakat ayrıca size baktığım zaman gördüğüm, sizden yansıyan şey, her şeyin an be an onun içinden doğduğu zihnin doğası."

Bu yanıtlar gerçek öğretmenlerin nazik, şefkatli, ustalarından edindikleri bilgeliği herkesle paylaşmakta sonuna

dek istekli, hiçbir koşul altında öğrencilerinin iyi niyetini kötüye kullanmayan, hileci olmayan ve asla onları terk etmeyen, kendi çıkarları doğrultusunda değil, öğretilerin yayılması için çalışan ve her zaman alçakgönüllü kalabilen kişiler olduklarını gösteriyor. Gerçek güven zaman içinde ve ancak bu değerlere sahip birine karşı duyulabilir. Bu güvenin, yaşamda ve ölümde karşılaştığınız güçlükler karşısında yardım etmek üzere, yaşamınızın temelini oluşturduğunu fark edeceksiniz.

Biz Budistler bir öğretmenin güvenilirliğini, verdiği rehberliğin Buda'nın öğretileriyle uyum içinde olup olmadığına bakarak saptarız. Üzerinde özellikle durulması gereken nokta öğretilerin doğruluğudur; asla öğretmenin kişiliği değildir. İşte bu nedenle Buda bize "Dört Güvence"yi şöyle anımsatıyor:

Öğretmenin verdiği mesaja güven, onun kişiliğine değil;
Sözcüklere değil, anlamlarına güven;
Geçici olana değil, gerçek anlamlara güven;
Sıradan, yargılayıcı zihnine değil, bilge zihnine güven.

Öyleyse gerçek öğretmenin, daha sonra da göreceğimiz gibi, gerçeğin sözcüsü olduğunu anımsamamız önemlidir: gerçeğin şefkatli, "bilge görüntüsü" tüm budalar, ustalar ve peygamberler aslında bu gerçeğin bedenlenmiş halleridir, öğretileri yoluyla bizi gerçek doğamıza ulaştırmak için, sayısız ustalıklı ve şefkatli görünüşle karşımıza çıkıp bize yolumuzda rehberlik ederler. Öyleyse başlangıç olarak, öğretinin gerçeğini bulmak ve izlemek öğretmeni bulmaktan daha önemlidir. Bu şekilde öğretinin gerçeğiyle bağlantı kuradığunuzda, ustanızla olan güçlü bağlantınızı da keşfetmiş olacaksınız.

YOLU NASIL İZLEYECEKSİNİZ

Her birimizin karmasında ruhsal yollardan birine veya diğerine rastlamak vardır ve ben en içten duygularımla, size en çok esin veren yolu seçmeniz konusunda sizi cesaretlendirmek istiyorum. Bütün geleneklerin değerli ruhsal kitaplarını okuyun, ustaların kullandıkları kurtuluş ve aydınlanma sözcüklerinin ne anlama geldiği konusunda belli bir anlayışa erişin ve ondan sonra mutlak gerçek yolunda hangi yaklaşımın sizi etkilediğine, hangi yaklaşımın size en uygun olduğuna karar verin. Araştırmalarınız sırasında muhakeme yeteneğinizi ve algılarınızı olabildiğince kullanın; ruhsal yol diğer tüm disiplinlere göre daha fazla zeka, daha ciddi bir anlayış ve ince farklılıkları görebilme yeteneğinde belli bir ustalık gerektirir; çünkü en büyük gerçek bunlara bağlıdır. Sağduyunuzu her an kullanın. Yola başlarken yanınızda getirdiğiniz yükün farkında olun: eksiklikleriniz, hayalleriniz, kusurlarınız, zaaflarınız, yargılarınız.Bunları, gerçek doğanızın ne olduğu hakkında artan farkındalığımızla, gerçekçi ve sağduyulu bir alçakgönüllülük, ruhsal yolculuğun hangi aşamasında olduğunuza ilişkin açık bir taktir ve hâlâ anlaşılması ve başarılması gereken işlerin farkındalığıyla harmanlayıp karıştırın.

Buradaki en önemli nokta, Batının her yerde karşılaştığım "alışveriş zihniyeti" tuzağına düşmemenizdir: hiçbir disipline karşı sürekli bir adanmışlık göstermeden ustadan ustaya, öğretiden öğretiye koşmayın. Neredeyse tüm geleneklerin tüm büyük ustalarının anlaştıkları önemli nokta, gerçeğe giden bir tek yolda ilerlemek, tüm zihniniz ve kalbinizle bir tek öğretiyi sonunda dek takip etmek, fakat diğer seçeneklere karşı da açık ve saygılı davranmaktır. Tibet'te şöyle bir deyiş vardır: "Birini bildiğinde hepsini başarırsın."

Tüm seçeneklerimizi açık tutup böylelikle kendimizi hiçbir şeye adamamak mantığından oluşan modern görüş, kültürümüzün içine düştüğü en tehlikeli yanılgı olmakla kalmayıp ayrıca egonun ruhsal araştırmamızı sabote etmekte kullandığı en etkili yöntemdir.

Eğer tüm zamanınızı araştırmaya harcarsanız araştırmanın kendisi bir tutkuya dönüşür ve yönetimi eline alır. Telaş içinde etrafta koşturan ama hiçbir yere ulaşamayan ruhsal bir turiste dönüşürsünüz. Patrul Rinpoche'nin de dediği gibi, "Fil'inizi evde bırakır ve onun ayak izlerini aramak için ormana gidersiniz." Bir tek öğretiyi takip etmenin nedeni sizi sınırlamak ya da kıskançlıkla tekel altına almak değildir. Karşınıza çıkacak tüm engellere karşın sizi her zaman merkezinizde ve yolunuzda tutmak üzere şefkat ve ustalıkla tasarlanmıştır.

Öyleyse mistik gelenekleri araştırmayı tamamladıktan sonra bir usta seçin ve onu takip edin. Ruhsal bir yolculuğa başlamak bir şeydir, fakat başladığınız yolu sonuna kadar takip etmek için gerekli sabır, dayanıklılık, bilgelik, cesaret ve alçakgönüllülüğe sahip olmak tamamen farklı bir şeydir. Karmanızda bir öğretmenle karşılaşmak yer alıyor olabilir, fakat o zaman da öğretmeni takip edebilmek için karmanızı yaratmak zorundasınız. İçimizden çok azımız bir öğretmenin nasıl izlenmesi gerektiğini bilir ve bu aslında kendi içinde bir sanattır. Yani öğreti ya da usta ne kadar büyük ve güçlü olursa olsun, önemli olan içinizde öğretmeni ve öğretiyi nasıl sevmeniz ve takip etmeniz gerektiğine dair içgörüyü kazanmaktır.

Bu, kolay değildir. Hiçbir şey asla kusursuz olmayacaktır. Nasıl olabilir ki? Hâlâ samsara'nın içindeyiz. Öğretmeninizi seçmiş ve öğretiyi de tüm içtenliğinizle takip ediyor

olsanız bile sık sık güçlüklerle, çelişkilerle ve eksikliklerle karşı karşıya kalacaksınız. Engellere ve güçlüklere yenilmeyin. Bunlar sıklıkla egonun çocukça duygularıdır. Bunların, seçmiş olduğunuz şeyin önemini ve değerini görmenizi engellemelerine izin vermeyin. Sabırsızlığınızın sizi gerçekle yaptığınız bağlantıdan uzaklaştırmasına izin vermeyin. Birçok insanın bir öğretmenle tanışıp bir öğretiyi heves ve ümitle takip etmeye başladıktan sonra karşılaştığı ilk engelde, bu engel minicik bile olsa, umudunu kaybedip samsaraya ve eski alışkanlıklarına yenik düştüğünü ve yıllarını hatta tüm yaşamını boşa harcadığını üzülerek gözlemliyorum.

Buda'nın ilk öğretisinde söylediği gibi, samsara içindeki tüm acılarımızın kaynağı bilgisizliğimizdir. Bilgisizlik, biz ondan kurtulana kadar sonsuz gibi görünebilir, hatta ruhsal yolculuğa çıktığımızda araştırmalarımız onun tarafından engellenebilir. Yine de, bunu aklınızda tutar ve öğretilere kalpten bağlı kalırsanız, giderek bilgisizliğin yarattığı sayısız karmaşayı farketme yetinizi geliştirecek ve asla bağlılığınızı tehlikeye atmayacak ya da bakış açınızı kaybetmeyeceksiniz.

Buda'nın da belirttiği gibi yaşam bir şimşek çakışı kadar kısadır; fakat Wordsworth'un dediği gibi "Dünya bizim için çok fazladır; alarak ve harcayarak, güçlerimizi boşa harcarız." İşte bu güçlerimizi boşa harcayışımız, bu özümüzü yadsımamız, bu yaşamın mucizevi şansını elimizle itişimiz, bu doğal bardo, aydınlanmış doğamızı bilme ve temsil etme şansını bize verir ve bu belki de tüm insan yaşamının en keder verici şeyidir. Ustalar bize kendimizi kandırmaktan vazgeçmemizi söylerler: Eğer ölüm anında gerçekten kim olduğumuzu hâlâ bilmiyorsak o ana dek ne öğrenmiş olabiliriz ki? Tibet Ölüler Kitabı'nda belirtildiği gibi:

Zihin çok uzaklarda, ölümün yaklaştığını düşünmüyor,
Anlamsız faaliyetleri sürdürmeye devam ediyor,
Şimdi boş elle geri dönmek tamamen karmaşaya neden olabilir;
Gereksinim duyulan şey farkındalık, ruhsal öğretiler,
Öyleyse neden bilgelik yoluna hemen şimdi çıkılmasın?
Azizlerin dudaklarından şu sözler dökülür:
Eğer ustanızın öğretilerini kalbinizde saklamazsanız
Kendi kendinizin yalancısı olmaz mısınız?

USTA

Buda Tantra'ların birinde şöyle der[1]: "Şimdiye dek aydınlanmaya erişen budaların her biri bunu ustasına duyduğu güven sayesinde başardı, şimdiden sonra bedenlenecek binlerce buda da ustalarına güven duymadıkları sürece aydınlanmaya ulaşamayacaklar."

1987 yılında, sevgili ustam Dudjom Rinpoche Fransa'da öldükten sonra, kendisinin yaşadığı güney Fransa'dan Paris'e dönmek üzere bir tren yolculuğu yapıyordum. Zihnimde bana ustamın şefkati ve nezaketini anımsatan binlerce görüntü geçiyordu; kendimi gözyaşları içinde ve şu sözcükleri tekrarlarken buldum: "Daha önce benim başıma gelmemişti ki; bunu nasıl anlayabilirdim?"

Daha önce asla deneyimlemediğim kadar büyük bir ıstırapla, geleneğimizde usta-öğrenci ilişkisine neden bu kadar önem verildiğinin, gerçeklerin zihinden zihine, kalpten kal-

1. Tantralar, Tibet'te yaygın bir ekol olan Vajrayana Budizmi'nin pratiğini anlatan yazılar ve öğretilerdir. Tantrik öğreti, beden, enerji ve zihin üzerinde çalışarak saf olmayan görüşün, saf görüşe dönüştürülmesi ilkesine dayanmaktadır. Tantrik metinler, genellikle aydınlanmış bir varlık ya da tanrı ile ilişkili meditasyon ya da mandalaları tanımlar.Tantralar olarak adlandırılsalar da Dzogchen Tantraları, dönüşüm değil kişisel kurtuluş üzerine dayalı Dzogchen öğretileri içinde özel bir yere sahiptir.

be iletilmesinde bu ilişkinin ne denli temel oluşturduğunun farkına vardım. Ustalarım olmadan, öğretilerin gerçeğini özümseme olasılığım asla olmazdı: Şu anda içinde bulunduğum mütevazı anlayış seviyesine bile ulaşabileceğimi zannetmiyorum.

Batı'da birçok insan ustalara kuşkuyla yaklaşıyor – ne yazık ki genellikle bunun için ellerinde iyi ve mantıklı nedenleri var. 1950 ve 1960'lı yıllarda Doğu bilgeliğinin çağdaş dünyaya açılmaya başlamasından günümüze dek ortaya çıkan korkunç, umut kırıcı şarlatanlıkları burada sıralamaya gerek görmüyorum. Yine de Hıristiyanlık, Sufizm, Budizm veya Hinduizm gibi bütün büyük bilgelik gelenekleri güçlerini usta-öğrenci ilişkisine dayandırırlar. Ve şu anda dünyanın ihtiyacı olan şey, gerçek bir ustanın ve gerçek bir öğrencinin nitelikleri hakkında açık bir anlayışa sahip olmaktır. Ayrıca, ancak ustaya olan derin bağlılık sonucu ortaya çıkabilen ve "öğrenciliğin simyası" olarak da tanımlayabileceğiniz, dönüşümün gerçek doğası üzerine bilgilenmektir.

Ustalığın gerçek doğasıyla ilgili duymuş olduğum belki de en etkileyici tanımlamayı ustam Jamyang Khyenste'den edindim. Kendisinin söylediğine göre aslında gerçek doğamız buda doğası olsa da, sonsuzluk kadar uzun zamandan beri bu doğa bilgisizlik ve karmaşa tarafından gölgelenmektedir. Gerçek doğamız olan buda doğası, bilgisizliğin zulmüne asla tam anlamıyla teslim olmamıştır ve bir şekilde onun baskın etkisine her zaman direnmiştir.

Öyleyse buda doğamızın aktif bir yönü vardır ki, bunu "içsel öğretmenimiz" olarak adlandırabiliriz. Gerçek doğamızın ilk olarak gölgelenmeye başlamasından itibaren bu içsel öğretmen bizim için durmaksızın çalışmakta, yorulmaksızın bizi gerçek varlığımızın farkındalığına geri döndürme-

ye uğraşmaktadır. Jamyang Khyentse'nin söylediğine göre, bu içsel öğretmen bir saniye için bile olsa bu görevden vazgeçmez. Aydınlanmış varlıkların ve tüm budaların şefkatiyle aynı olan içindeki sonsuz şefkatle, tekamülümüz için durmadan çalışmaktadır. Bu çalışma yalnızca bu yaşamımızla sınırlı değildir, geçmiş yaşamlarımızda da bu çalışması hep devam etmiştir. İçsel öğretmenimiz bize gerçeğe ulaşma yolunda rehberlik ederken tüm gerekli araç ve şartları ve her türden durumu ustalıkla kullanır.

Çok uzun bir süre, belki de birçok yaşam süresi boyunca gerçeğe ulaşmak için dua eder, istekli olur ve onun açlığını duyarsak, karmamız yeteri kadar arındığında, bir çeşit mucize gerçekleşir. Eğer onu anlar ve kullanabilirsek bu mucize, bilgisizliğimizin sonsuza dek yokolmasına yol açar: Her zaman bizimle birlikte olan içsel öğretmenimiz bu kez kendini neredeyse sihirli olarak tanımlayabileceğimiz şekilde "dışsal (bedenlenmiş) öğretmen" olarak gösterir. Bu karşılaşma herhangi bir yaşam sürecinin en önemli ânıdır.

Bu dışsal öğretmen kimdir? İçsel öğretmenimizin temsilcisi ve sesinin bedenlenmiş halinden başkası değildir. Yaşamımız boyunca duyduğumuz her türlü sevgiden daha derin bir sevgiyle bağlandığımız, bir insan bedeni ve sesi ve bilgeliğe sahip usta, içimizdeki gerçeğin gizeminin dışa vurumundan başka bir şey değildir. Bu kişiye olan güçlü bağlılığımızı başka ne açıklayabilir ki?

En derin ve en yüksek düzeyde, usta ve öğrencisi asla ayrı olamazlar; ustanın görevi öğretmek bizimki de kabul etmek ve öğrenmek olduğu sürece içsel öğretmenimizin açık mesajı bize bu içimizdeki ustanın sürekli varlığının farkındalığını getirecektir. Hepinizin, bu yaşamınızda, bu kadar kusursuz bir dostluğun keyfini yaşamanızı diliyorum.

Usta yalnızca içsel öğretmeninizin sözcüsü olmakla kalmayıp aynı zamanda tüm aydınlanmış varlıkların kutsamalarını size ileten bir taşıyıcı, bir kanaldır. Ustanızın kalbinizi ve zihninizi aydınlatan olağanüstü gücünün kaynağı budur. O, mutlak saflığın insan kılığına bürünmüş hali, tüm budaların ve aydınlanmış varlıkların sizi arayabileceği bir telefondur. O, tüm budaların tüm bilgeliklerinin cisimlenmiş hali, budaların her zaman size yönelmiş olan şefkatlerinin temsilcisidir: budaların evrensel güneş ışıkları sizi özgürleştirmek için doğruca zihninize ve kalbinize yönlenmiştir.

Bizim geleneğimizde ustalara, budalardan bile daha nazik oldukları için saygılı davranılır. Budaların şefkat ve güçleri her zaman yanımızda olsa da, engellerimiz nedeniyle onlarla yüz yüze gelemeyiz. Ama usta ile birlikte zaman geçirebiliriz; o oradadır, canlıdır, nefes almakta, konuşmaktadır, budaların yolunda, olası tüm yöntemlerle kendimizi bize bizden önce tanıtmaktadır: bu özgürlüğe giden yoldur. Bana göre ustalarım gerçeğin yaşayan temsilcisi, aydınlanmanın bir bedende, bu yaşamda, bu dünyada hatta şimdi ve burada gerçekleşebileceğinin yadsınamaz işaretidir. Bu işaret işimde, yaşamımda ve özgürlük yolculuğumda bana en büyük esin kaynağı olmuştur. Ustalarım, kendisine gerçekten ulaşıncaya dek aydınlanmayı zihnimde hep ilk sırada tutmak adına kurduğum kutsal bağlantının temsilcileridir. Ancak aydınlanmaya eriştiğim zaman onların gerçekten kim olduklarını, sonsuz sevgi ve bilgeliklerini anlayabileceğimi biliyorum.

Sizinle Jikmé Lingpa tarafından yazılmış, ustaların varlıklarını kalbimize davet etmek için kullanılan bir duayı paylaşmak istiyorum:

Adanmışlığın gelişmekte olan lotusunda,
kalbimin derinliklerinde,

Ortaya çık, şefkatli ustam, benim tek sığınağım!
Geçmişteki davranışlarım ve karmaşık
duygularım yüzünden eziyet çekiyorum:
Bu mutsuzluğum içinde beni koru
Başımdaki tacın kıymetli mücevheri,
sonsuz mutluluğun mandalası olarak kal,
Tüm düşünceliliğim ve farkındalığım içinde, dua ediyorum!

ADANMIŞLIĞIN SİMYASI

Şimdiye kadar aydınlanmaya erişen budaların her birinin, bunu ustasına duyduğu güven sayesinde başardığını söyleyen Buda ayrıca şunu da belirtir: "Yalnızca ve yalnızca kendini adama yoluyla mutlak gerçeğin farkındalığına erişilebilir." Sıradan zihnin etki alanı içinde mutlak gerçeğin farkına varılamaz. Ve bütün bilgelik geleneklerinin bize söylediği gibi, sıradan zihnin gerisindeki yola kalbiniz aracılığı ile ulaşabilirsiniz. Kalbin bu yoluna kendini adama denir.

Dilgo Khyentse Rinpoche bunu şöyle açıklar:

Özgürlüğe ulaşmak ve her şeyi bilmenin aydınlığına erişmenin sadece bir tek yolu vardır: Güvenilir bir ruhsal ustayı izlemek. Samsara okyanusunu geçmenizde size yardımcı olacak rehber bu ustadır.

Güneş ve Ay durgun ve berrak suda hemen yansırlar. Aynı şekilde tüm budaların takdisleri de onlara tam olarak inananların her zaman yanındadır. Güneşin ışınları her yere eşit olarak dağılır, ama sadece odaklandığı bir büyüteç yardımıyla kuru otları tutuşturabilir. Budaların şefkatinin her yöne yayılan ışınları da sizin inanç ve adanmışlık büyütecinize odaklandığında, takdislerinin alevi varlığınızda ışık saçmaya başlar.

Öyleyse gerçek adanmışlığın ne olduğunu bilmek önemlidir. O, akılsızca tapınma değildir; o, kendinize karşı olan

sorumluluklarınızdan vazgeçmeniz demek değildir ya da ayırt etmeksizin diğer insanların kişiliklerini ya da saçma kaprislerini izlemek de değildir. İçten adanmışlık, gerçeği sürekli olarak aramaktır. Gerçek adanmışlık huşu içinde ve saygılı bir minnettarlıktır ama aynı zamanda aklı başında, ayakları yere basan ve zeki bir kişilik de gerektirir.

Usta, kalbinizin derinliklerini size açtığında ve zihninizin doğasını görmenize olanak sağladığında, size yardım eden bu kişiye karşı içinizde sevinç dolu bir minnettarlık dalgası yükselir ve ustanın varlığında cisimlenmiş olan gerçeğin, yani öğretilerin ve bilge zihnin farkına varırsınız. İşte sadece bu doğal, saf ve yadsınamaz içsel deneyim, adanmışlıktır. Adanmışlığın Tibet dilindeki karşılığı mö gü "özlem ve saygı" demektir. Saygı, giderek gerçekten kim olduğunu daha derinden anlamaya başladığınız usta içindir ve özlem de ustanın içinizde olanı size tanıtması için hissedilen duygudur, çünkü ustanın sizinle mutlak gerçek arasındaki bağlantı ve zihninizin gerçek doğasının bedenlenmiş hali olduğunu bilirsiniz.

Dilgo Khyentse Rinpoche bize şöyle söyler:

> Başlangıçta bu adanmışlık doğal veya kendiliğinden olmayabilir, öyleyse bunu başarmamıza yardım etmek için bir takım teknikler kullanmak zorundayız. En çok olarak da öğretmenin harika niteliklerini her zaman aklımızda tutmalıyız, özellikle de bize karşı olan nezaketini. Gurunuza karşı hissettiğiniz taktir ve güven duygularını ve adanmışlığınızı her zaman anımsarsanız bir süre sonra sadece onun isminin geçmesi ya da onun hakkında düşünmeniz bile tüm sıradan algılarınızı durdurur ve onu Buda'nın kendisi olarak görmeye başlarsınız.[2]

2. Dilgo Khyentse, The Wish-Fullfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga According to the Longchen Nyingthing Tradition (Londra ve Boston: Shambhala, 1988), 51.

Ustayı bir insan olarak degil, Buda'nın kendisi olarak görmek en yüksek takdisin kaynağıdır. Padmasambhava'nın da söylediği gibi: "Tam bir adanmışlık tam kutsanmayı getirir; kuşkusuzluk ise tam başarıyı getirir." Öğretmeninizi buda olarak görmenin Buda'nın takdisini getireceğini, ama öğretmeninizi sadece bir diğer insan olarak görürseniz sadece bir insanın takdisini elde edeceğinizi Tibet'liler çok iyi bilir. Öyleyse öğretmenin dersinden takdisin tam dönüştürücü gücünü almak istiyorsanız, en derin adanmışlığınızla ona bağlanmanız gerekir. Sadece ustanızı buda olarak görürseniz Budanınki gibi bir öğreti, ustanızın bilge zihninden size doğru akar. Eğer ustanızı sadece bir insan olarak görürseniz tüm takdisi asla elde edemezsiniz ve en büyük ve önemli öğretide bile bir şey eksik kalır.

Adanmışlık ve onun tüm öğretilerdeki yeri ve rolü üzerinde daha derinlemesine düşündükçe, onun ustanın öğretisindeki gerçeği algılamamızda ne denli güçlü bir araç olduğunu daha iyi anlıyorum. Ustaların bizim hayranlığımıza ihtiyaçları yoktur, ama onları yaşayan budalar olarak görmek, onların mesajlarını olabilecek en büyük sadakatle dinleyip yaptıkları açıklamaları izlememize olanak tanır. Öyleyse adanmışlık, bir anlamda tam bir saygıyı sağlamanın en elverişli yoludur, ayrıca temsilcisi usta tarafından nakledilen öğretilere karşı açık oluşu sağlamanın da en elverişli yoludur. Kendinizi ne kadar adarsanız öğretilere karşı da o denli açık olursunuz; öğretilere ne kadar açık olursanız onların da kalbinize ve zihninize nüfuz etmek için o denli fazla şansları olur ve böylelikle size tam bir ruhsal dönüşümü getirirler.

Öyleyse kendinizi yaşayan bir budaya dönüştürmeniz süreci yalnızca ustanızı yaşayan bir buda olarak görmenizle gerçek anlamda başlayıp sonunda da başarılabilir. Zihniniz

ve kalbiniz neşe, hayranlık, tanıma ve şükranla ustanın yaşayan aydınlanmışlığının gizine tam olarak açıldığında, yavaş yavaş, yıllar alan bir süreçten sonra, ustanın bilge zihninden ve kalbinden sizinkine bir aktarım başlar, böylece sizin kendi buda doğanız ve bununla birlikte evrenin kendisinin kusursuz ihtişamı açığa çıkar.

Usta ile öğrencisi arasındaki bu çok yakın ilişki öğrenci için bir ayna, onun yaşam ve dünya ile olan ilişkisi için yaşayan bir benzerlik oluşturur. Usta, öğrencinin her şeyi doğruca ve kuşkularını geride bırakmış olarak görmeye başlamasıyla sonuçlanacak olan sürekli "saf görüş" uygulamasının ana figürü haline gelir: yaşayan buda olan ustanın her sözcüğü buda konuşması, zihni tüm budaların bilge zihni, her davranışı buda davranışlarının bir ifadesi, yaşadığı yer buda diyarı, hatta çevresindeki insanlar da onun bilgeliğinin parlak bir göstergesidir.

Bu algılar giderek daha sarsılmaz ve gerçek olmaya başladığı zaman öğrencilerin uzun yıllardır beklediği ve özlemini çektiği içsel mucize yavaşça ortaya çıkmaya başlar: Doğal olarak kendilerinin, evrenin ve istisnasız tüm varlıkların kendiliğinden saf ve mükemmel olduğunu görmeye başlarlar. Sonunda gerçeğe, gerçeğin kendi gözleriyle bakar duruma gelirler. Öyleyse usta, öğrencinin her algısında tam bir dönüşümü sağlayan sihirli bir mihenk taşıdır, yoldur.

Adanmışlık, zihnimizin doğasının ve diğer her şeyin farkındalığına ulaşmaktaki en saf, en çabuk ve en kolay yoldur. Biz bu konuda ilerledikçe sürecin kendi içinde birbiriyle bağlantılı olduğunu görürüz: Biz, kendi açımızdan, sürekli olarak adanmışlık göstermeye çalıştıkça, adanmışlığın kendi de bize zihnin doğasını göstermeye başlar ve bu görüşler de bize esin veren ustamıza olan adanmışlığımızın daha da derinleşmesi-

ne neden olur. Yani sonuç olarak adanmışlığın kaynağı bilgeliktir: adanmışlık ve zihnin doğasının yaşayan deneyimi birbirinden ayrılamaz ve birbirine esin verir duruma gelirler.

Patrul Rinpoche'nin öğretmeninin adı Jikmé Gyalwé Nyugu imiş. Yıllar boyunca dağlarda bir mağarada yalnız başına bir inziva yaşamı sürdürmüş. Bir gün dışarıya çıktığında güneş ışınları her tarafa yayılmaktaymış; başını kaldırıp gökyüzüne bakmış ve bir bulutun kendi ustası Jikmé Lingpa'nın yaşadığı yöne doğu hareket etmekte olduğunu görmüş. Zihninde şöyle bir düşünce belirmiş: "O yönde, orada ustam yaşıyor" ve bu duygu ile içinde inanılmaz büyüklükte bir özlem ve adanmışlık hissi belirmiş. Bu duygu öyle yoğun ve sarsıcı imiş ki, bunun etkisiyle bayılmış. Jikmé Gyalwé Hyugu kendine geldiği zaman ustasının bilge zihninin tüm takdisi kendisininkine geçmiş ve böylece o farkındalığın en üst seviyesi olan "olağanüstü gerçekliğin tükenmişliği"ne ulaşmış.

TAKDİS SELİ

Adanmışlığın gücü ve ustanın takdisi ile ilgili bu gibi hikayeler yalnızca geçmişte yaşanmış şeyler değildir. Ustam Jamyang Khyentse'nin eşi ve günümüzün en büyük kadın ustası olan Khandro Tsering Chödrön'ün kişiliğinde, yıllarca en derinden kendini adamışlığın ve uygulamanın, insanın özünden neler yaratabileceğini görürsünüz. Onun alçakgönüllülüğüne, kalbinin güzelliği ve varlığındaki yalınlığa, ılımlılık ve aklı başında nazik bilgeliğine kendisi her ne kadar olabildiğince ön plana çıkmayıp geride kalmayı ve eski zamanlarda yapıldığı gibi derin düşüncelere dalarak çok sade bir yaşam sürdürmeyi denese de, tüm Tibet'liler saygı gösterirler.

Khandro'nun tüm yaşamı süresince Jamyang Khyentse ona esin kaynağı olmuştur. Onu çok güzel ve biraz asi genç bir kadından diğer büyük ustaların son derece saygı gösterdikleri ışık saçan bir dakini'ye[3] dönüştüren şey Jamyang Khyentse ile olan ruhsal evliliği olmuştur. Dilgo Khyentse Rinpoche onu "ruhsal annesi" olarak görür ve onun diğer Lamaların içinde en çok kendisine sevgi ve saygı göstermesinin kendisini ne kadar ayrıcalıklı hissettirdiğini söylerdi. Ne zaman Khandro'yu görse onun ellerini nazikçe okşar ve yavaşça kendi başının üstüne koyardı; bunun Khandro'nun takdisini kazanmanın tek yolu olduğunu biliyordu.

Jamyang Khyentse, Khandro'ya tüm öğretileri verdi ve uygulamalarında esin kaynağı oldu. Karşılıklı konuşmaları birbirlerine neşeyle takılarak ve şarkı formunda geçerdi. Khandro, ustasına olan bağlılığını, onun ölümünden sonra da, öldüğü ve eşyalarının orada bir *stupa*'da[4] saklı olduğu kent olan Sıkkım'da yaşamaya devam ederek gösterdi. Şimdi orada, ustasına yakın, dualara adanmış bağımsız bir yaşam sürdürüyor. Khandro, Buda'nın Sözleri'nin tamamını ve onların yüzlerce ciltlik yorumlarını dikkatle, kelime kelime okumuştur. Dilgo Khyentse Rinpoche ne zaman Jamyang Khyentse'in stupa'sına gitse kendisini eve dönmüş gibi hissettiğini, çünkü Khandro'nun varlığının atmosferi çok sıcak ve rahatlatıcı hale getirdiğini söylerdi. Kendi ifadesine göre, sanki Jamyang Khyentse hâlâ orada ve canlıydı, Khandro'nun varlığında ve adanmışlığında yaşamını sürdürüyordu.

Tekrar tekrar Khandro'nun şöyle söylediğini duydum, eğer ustanızla aranızdaki bağlantı tam anlamıyla saf ise yaşamınızdaki her şey yolunda gider. Khandro'nun kendi ya-

3. Dakini, aydınlanmış enerjinin dişi görünüşteki bedenlenmiş ailesi.
4. Stupa, budaların zihninin üç boyutlu yapılandırılmasıdır. Genellikle büyük ustalardan kalan bir takım kişisel şeyleri barındırırlar.

şamı bunun en mükemmel ve esin verici örneğidir. Onun adanmışlığı öğretilerin özünü temsil etmesine ve onların sıcaklığını diğer insanlara iletebilmesine olanak sağlamıştır. Khandro geleneksel yollarla ders vermez, aslına bakılırsa o çok fazla konuşkan biri bile değildir; ama bir şey söylediği zaman da söyledikleri genellikle etkileyici biçimde açıktır ve gelecek için doğru sezgiler olarak görülür. Onun neşe dolu ve ateşli konuşmalarını dinlemek ya da onunla birlikte uygulama yapmak varlığınızı derinden etkiler. Onunla birlikte yürümek, alış-veriş yapmak veya sadece onunla birlikte oturmak bile varlığındaki güç ve mutlulukla sarılıp sarmalanmanıza yeter.

Khandro'nun çok çekingen oluşu ve büyüklüğünün sıradanlığıdan gelmesi nedeniyle sadece gerçek anlamda içgörü sahibi kimseler onun gerçekten kim olduğunu görüp anlayabilirler. Genellikle kendi varlıklarını öne çıkaran insanlara hayran olunan yaşadığımız bu çağa karşın, gerçek, sadece Khandro gibi alçakgönüllü insanların varlığı içinde yaşamaya devam eder. Ve eğer Khandro Batı'da ders verebilseydi kusursuz bir öğretmen olurdu: aydınlanmış şefkatin, Tara'nın sevgi ve şifa dolu bilgeliğinin, gizemli bir bütünlükle bir kadın bedeninde vücut bulmuş hali ve en büyük kadın usta olarak tanınırdı. Ölümü karşılarken Khandro yanımda olsa, kendimi diğer bir başka ustanın yanında olacağımdan çok daha güvenli ve huzurlu hissederdim.

Farkındalığına ulaştığım her ne varsa bunu ustalarıma olan adanmışlığım sayesinde elde ettim. Giderek öğrenmeye devam ettikçe ustalarımın takdislerinin benim üzerimde ne denli etkili olduğunu gerçek bir alçak gönüllülük ve huşu ile anlamaya başladım. Onlar olmaksızın ben bir hiçim ve eğer

yapabildiğim bir şey varsa o da sizinle onlar arasında bir köprü görevi görmektir. Tekrar tekrar dikkat ettiğim şey, bir dersim sırasında ne zaman ustalarımdan söz etsem, benim onlara olan adanmışlığım beni dinleyen öğrencilerin zihninde bir adanmışlık vizyonu oluşmasına esin sağlıyor ve o harika anlarda ustalarımın oradaki varlıklarını ve öğrencilerimin kalplerini takdis ederek gerçeğe açtıklarını hissederim.

Sıkkım'da, 1960'lı yıllarda, ustam Jamyang Khyentse'nin ölümünün üzerinden henüz çok zaman geçmemişken, Dilgo Khyentse Rinpoche, Padmasambhava'nin vizyona dayalı öğretileri ile ilgili uzun bir dizi ders veriyordu. Bu dersi yerli yerine oturtmak birkaç ay sürebilirdi. Başkent Gangtok'un gerisindeki tepelerde kurulu olan manastırda birçok usta bulunuyordu. Ben de Khandro Tserin Chödrön ve Jamyang Khyentse'nin asistanı ve tören ustası olan Lama Chokden ile birlikte oturuyordum.

Bir ustanın bilge zihninin takdisini öğrencisine aktarabileceği gerçeğini olabilecek en canlı biçimde işte o zaman orada deneyimledim. Bir gün Dilgo Khyentse Rinpoche adanmışlık ve Ustamız Jamyang Khyentse hakkında son derece etkileyici bir ders veriyordu; sözler ağzından çok etkileyici bir şekilde ve sel gibi, sanki en saf ruhsal şiir gibi dökülüyordu. Dilgo Khyentse Rinpoche'yi dinler ve seyrederken o çok gizemli bir şekilde Jamyang Khyentse'nin kendisini anımsattı; bu büyük dersi sanki gizli ve tükenmez bir kaynaktan aldığı güçle, sözler yalın bir şekilde dudaklarından dökülürcesine anlatıyordu. Yavaşça, şaşkınlıkla neler olduğunun farkına vardım: Jamyang Khyentse'nin bilge zihninin takdisi bütünüyle manevi oğlu olan Dilgo Khyentse Rinpoche'ye aktarılmıştı ve şimdi hepimizin önünde Dilgo Jamyang Khyentse aracılığı ile çok da fazla bir çaba göstermeden konuşuyordu.

Dersin sonuna gelindiğinde Khandro ve Chokden'in gözlerinden yaşlar aktığını gördüm. "Dilgo Khyentse'nin çok büyük bir usta olduğunu biliyorduk" dediler, "ve bir ustanın manevi oğluna kendi bilge zihnini nakledebileceğini de biliyorduk ama bugün şimdi burada bunun gerçekten ne anlama geldiğini gördük."

Sıkkım'daki o harika günü ve tanıdığım o büyük ustaları tekrar düşününce Tibetli bir azizin söylediği ve bana her zaman esin veren şu sözler aklıma geliyor: "Saf adanmışlığın güneş ışınları ustanın karlı dağına çevrildiğinde, onun takdisi sel gibi akmaya başlayacaktır." Ve Dilgo Khyentse Rinpoche'nin kendisinin, bir ustanın büyük ve onurlu niteliklerini bildiğim herhangi diğer tüm paragraflardan çok daha etkili olarak ifade ettiği şu sözlerini anımsarım:

O, varlıkların tehlikelerle dolu varoluş okyanusunu geçmelerine yardımcı olan büyük bir gemi gibidir, özgürlük topraklarına ulaşmaları için onlara rehberlik eden yanılmaz bir kaptandır, tutkuların ateşini söndüren bir yağmurdur, bilgisizliğin karanlığını dağıtan parlak güneş ve aydır, iyi ve kötünün ağırlığını taşıyabilen kuvvetli zemindir, geçici mutlulukları ve en büyk neşeyi sağlayan dilek ağacıdır, engin ve derin bir öğretiler hazinesidir, farkındalığın gerektirdiği tüm nitelikleri bahşeden bir dilek mücevheridir, duygu sahibi tüm varlıklara sevgisini eşit olarak veren bir ana-babadır, büyük bir şefkat nehridir, duygu dalgalarının ve dünyasal kaygıların sarsamadığı yükselen bir dağdır ve tutkuların işkencesini dindiren yağmur dolu bir buluttur. Kısaca o tüm budalara eşittir.Onu görmek, sesini duymak, anımsamak veya onun tarafından dokunulmak, yani onunla herhangi bir biçimde bağlantı içinde olmak bizi özgürlüğe, kurtuluşa götürür. Ona tamamen güvenmek aydınlanma yolunda ilerlemenin tek yoludur. Onun bilgelik ve şefkati içimizdeki cevheri ve budajdoğamızı ortaya çıkarır.[5]

5. Dilgo Khyentse, The Wish-Fulfilling Jewel,11. Bu alıntı pekçok geleneksel elementi içermektedir ve ustaya benzeri bir övgü Patrul Rinpoche'nin yazılarında da bulunabilir.

Ustalarımın takdislerinin bana neredeyse farkedilemez şekilde damla damla aktığının ve zihnimi bilgilendirdiğinin farkına vardım. Dudjom Rinpoche'nin ölümünden sonra öğrencilerim derslerimin çok daha akıcı ve canlı hale geldiğini söylediler. Dilgo Khyentse Rinpoche'nin özellikle muhteşem olan o dersinin ardından kendisine hayranlığımı ifade ederek şöyle dedim: "Bu öğretilerin kendiliğinden ve çabasız bir şekilde bilge zihninizden akması neredeyse mucizevi." Gözlerinde şakacı bir parıltıyla bana doğru nezaketle eğildi ve "Sizin de İngilzce dilinde verdiğiniz dersler için kesinlikle aynı şeyi diliyorum," dedi. O zamandan beri öğretileri ifade etmekteki yeteneğimin benim bunu sağlamak için bir şey yapmama gerek kalmadan arttığını hissediyorum. Bu kitabın en büyük rehber ve usta Padmasambhava'nın ustalarım aracılığıyla bana ulaşan takdisinin bir göstergesi olduğu düşüncesindeyim. Bu kitap onların size bir armağanıdır.

Bana öğretme ve öğrenmeye devam etme gücü ve açıklığı sağlayan şey ustalarıma olan adanmışlığımdır. Dilgo Khyentse Rinpoche genellikle kendi öğrencileri olan diğer ustalardan ders almaya devam etmekten asla vazgeçmedi. Ders verme konusunda esin sağlayan adanmışlık ayrıca öğrenmeye devam etmek için alçakgönüllülük de sağlar. Milarepa'nın en büyük öğrencisi Gampopa, ayrılacakları anda ustasına sormuş: "Öğrencilere rehberlik etmeye başlama zamanım ne zaman gelecek?" Milarepa yanıtlamış: "Şu andaki gibi olmadığın zaman, tüm algılaman değiştiğinde, karşında duran bu yaşlı adamın Buda'nın kendisinden daha az değerli biri olmadığını görmeye, gerçekten görmeye başladığında. Adanmışlığın seni bu tanıma noktasına getirdiği zaman, işte o an senin ders vermeye başlayabileceğin zamanı gösteren bir işarettir."

Bu öğretiler size yüzyıllar boyunca, bin yılı aşkın süredir tüm yaşamları boyunca mütevazıca kendi ustalarının öğrencisi olmayı sürdüren alçakgönüllü ustalar nesli tarafından, Padmasambhava'nın aydınlanmış kalbinden ulaşmaktadır. Dilgo Khyentse Rinpoche sekseniki yaşında iken bile ustası Jamyang Khyentse'den bahsederken adanmışlık ve minnettarlık gözyaşları yanaklarından süzülürdü. Ölümünden önce bana yazdığı son mektubunu "öğrencilerin en kötüsü" olarak imzalamıştı. Bu bana gerçek adanmışlığın ne denli sonsuz olduğunu, tam farkındalığa erişmenin adanmışlığa, minnettarlık ve alçak gönüllülüğe bağlı olduğunu gösteriyor.

GURU YOGA: USTANIN BİLGE ZİHNİ İLE BİRLEŞMEK

Tüm budalar, bodhisattvalar ve aydınlanmaya ulaşmış varlıklar bize yardım etmek için her an hazırdırlar ve ustalar aracılığı ile tüm kutsamaları doğrudan bize odaklanmıştır. Padmasambhava adını duyanlar, onun bin yıl önce verdiği sözü bilirler: "Onlar beni göremiyor olsalar da inanç sahiplerinden asla uzak değilim, hatta inancı olamayanlara bile uzak değilim. Çocuklarım her zaman, her zaman şefkatim tarafından korunurlar."

Doğrudan yardım alabilmemiz için gereksinim duyduğumuz tek şey bunu istemektir. İsa da aynı şeyi söylemez mi: "İsteyin, verilecektir; arayın, bulacaksınız; kapıyı çalın, size açılacaktır. İsteyen herkese verildi ve o aradı da bulamadı mı"?[6] Ama yine de istemek bize en zor gelen şey. Birçoğumuzun nasıl isteneceğini bilmediğine inanıyorum. Bazen çok kibirliyiz, bazen yardım almaya istekli olmuyoruz, ba-

6. Matthew 7:7.

zen çok tembeliz, bazen zihinlerimiz sorularla ve karmaşayla o kadar meşgul ki, istemenin basitliği aklımıza gelmiyor. Alkoliklerin ve uyuşturucu bağımlılarının tedavilerinde dönüm noktası, onların hastalıklarını kabul edip yardım istedikleri zamandır. Bir şekilde hepimiz samsara bağımlısıyız; yardımın bize ulaşacağı an bu bağımlılığımızı kabul ettiğimiz ve yardımı istediğimiz zamandır.

Gerçekten yardım istemek için çoğumuzun her şeyden daha fazla gereksinim duyduğu şey, cesaret ve alçakgönüllülüktür: aydınlanmış varlıklardan şefkat istemek, arınma ve iyileşmeyi istemek, acılarımızın nedenini ve onları nasıl iyileştirebileceğimizi anlamak için güç istemek; daha göreceli bir düzeyde de yaşamlarımızdaki açıklığın, algıların, huzurun artmasını istemek, ustanın ölümsüz bilge zihniyle birleşmekle elde edilen zihnin mutlak doğasının farkındalığına ulaşmayı istemek.

Aydınlanmış varlıklardan yardım istemek, zihnin doğasının farkına varmak ve adanmışlığı sağlamak için Guru Yoga uygulamasından daha hızlı, daha duygulandırıcı ya da daha güçlü bir uygulama yoktur. Dilgo Khyenrse Rinpoche "Guru Yoga sözcüklerinin anlamı 'gurunun doğası ile birleşmedir', ve bu uygulamada bize öğretilen yöntemler sayesinde zininlerimizi ustanın aydınlanmış zihni ile uyumlu hale getirebiliriz,"[7] der. Ustanın -gurunun- tüm budaların, ustaların ve aydınlanmış varlıkların takdislerinin özünü kendi benliğinde cisimlendirdiğini unutmayın. Yani ustadan yardım dilemek, diğer tüm ustalar, budalar ve aydınlanmış varlıklardan yardım istemektir; zihninizi ve kalbinizi ustanızın bilge zihni ile birleştirmek, zihninizi gerçekle ve aydınlanmanın cisimlenmiş hali ile birleştirmek demektir.

7. Dilgo Khyentse, The Wish-Fulfilling Jewel, 3.

Dışsal öğretmeniniz size doğrudan içsel öğretmeninizin gerçeğini tanıtır. Dışsal öğretmenin öğretileri ve verdiği esin yoluyla bu durum daha çok açığa çıktıkça, siz de giderek dışsal öğretmeniniz ile içsel öğretmeninizin ayrılamaz, bölünemez olduğunu daha iyi anlamaya başlayacaksınız. Guru Yoga uygulaması yoluyla bu gerçeği kendiniz için keşfettiğinizde, derileşen bir güven, minnettarlık, sevinç ve adanmışlık içinizde doğacak ve bu yolla sizin zihniniz ile ustanın bilge zihni bölünemez olacaktır. Dilgo Khyentse benim ricam üzerine düzenlediği Guru Yoga uygulamasında şöyle yazar:

Algıların arındırılması yolunda başarı sağlayan şey
Rigpa'nın aydınlığı (ışığı) olan adanmışlıktır...
Tanıdığım ve anımsadığım benim kendi Rigpam ustamdır
Bu sayede sizin ve benim zihinlerimiz birleşerek bir olsun.

İşte bu nedenle Tibet'in tüm bilgelik gelenekleri Guru Yoga uygulamasına bu kadar büyük önem verirler ve Tibet'in tüm ünlü ustaları bu uygulamaya en derin kalp uygulaması olması nedeniyle çok değer verirler. Dudjom Rinpoche şöyle yazar:

Guru Yoga'ya tüm enerjinizi vermeniz ve ona uygulamanızın özü ve canlılık getiren parçası olarak bakmanız çok önemlidir. Aksi taktirde meditasyonunuz cansız bir hale gelecek. Az bir ilerleme kaydetmiş olsanız bile engellerden tamamen kurtulamazsınız. Ve zihninizin içinde saf, gerçek bir farkındalık doğmayacaktır. Öyleyse doğal ve içten bir adanmışlıkla dua ederseniz, bir süre sonra ustanın bilge zihninin takdisleri doğrudan size geçer ve kelimelerle tanımlanamayan, sadece zihninizin derinliklerinde hissedebileceğiniz eşsiz bir farkındalığa ulaşırsınız.

Şimdi burada size dini ya da ruhsal inancı her ne olursa olsun herkesin uygulayabileceği yalın bir Guru Yoga uygulaması sunmak istiyorum.

Tüm yaşamımın özü ve esin kaynağı olan bu harika Guru Yoga uygulamasını ne zaman yapsam Padmasambhava'ya odaklanırım. Buda ölümünden hemen önce, Tantra öğretilerini yaymak üzere, kendi ölümünden kısa bir süre sonra Padmasambhava'nın doğacağı kehanetinde bulunmuştu. Daha önce de söylediğim gibi sekizinci yüzyılda Budizmi Tibet'te taşıyan kişi Padmasambhava'dır. Biz Tibetliler için Padmasambhava, Guru Rinpoche, kozmik ve ebedi bir ilkenin temsilcisidir; o, evrensel ustadır. O, sayısız kez Tibet'li ustalara kendini göstermiş, bu karşılaşma ve vizyonlar büyük bir kesinlik ve dikkatle kaydedilmiştir: tarih, yer, olayın meydana geliş biçimi, Padmasambhava'nın verdiği öğretiler ve kehanetleriyle birlikte. O ayrıca ardında, gelecek zamanlar için binlerce öğreti bırakmıştır. Birçok büyük usta tarafından tekrar tekrar ortaya konan bu öğretilerden biri de Tibet Ölüler Kitabı'dır.

Güçlük ve kriz anlarında her zaman Padmasambhava'ya sığınırım, onun takdisi ve gücü beni asla yalnız bırakmaz. Onu düşündüğüm zaman, tüm ustalarım onun varlığında cisimlenir. Benim için o her an tümüyle canlıdır ve tüm evren onun güzelliği, gücü ve varlığıyla ışıldar.

Guru Rinpoce, Eşsiz Varlık,
Sen tüm budaların takdis ve şefkatlerinin
Bedenlenmiş hali,
Varlıkların tek koruyucususun.
Bedenimi, sahip olduklarımı, kalbimi ve ruhumu
Hiçbir tereddüte kapılmadan sana teslim ediyorum!
Mutlulukta ve kederde, iyi ve kötü şartlar altında,

doğru ya da yanlış durumlarda:
Padmasambhava, beni tanıyan sen, sana tümüyle güveniyorum; beni düşün, esin ver, rehberlik et, beni seninle bir kıl![8]

Padmasambhava'yı tüm ustalarımın onun bedeninde cisimlendiği bir varlık olarak gördüğüm için her ne zaman Guru Yoga uygulamasında zihnimi onunki ile birleştirsem, tüm ustalarım da buna dahil olurlar. Bununla birlikte siz bağlılık hissettiğiniz herhangi bir mistik gelenek ya da dine yönelik aydınlanmış varlıkları, azizleri veya ustaları, hayatta olup olmamalarına bakmaksızın kullanabilirsiniz.

Guru Yoga uygulamasının dört ana aşaması vardır: dua; zihninizi ustanın öz varlığı ile birleştirmek, mantra; takdis ya da yetkiyi almak; zihninizi ustanınki ile bir kılarak Rigpa'nın doğasında kalmak.

1. Dua

Sessizlik içinde oturun. Önünüzde uzanan gökyüzünün içinden, sizin için gerçeğin temsilcisi olan kişiyi, ustanız, bir aziz ya da aydınlanmış varlığı kalbinizin derinlerinden gelen bir istekle çağırın.

Ustanızı ya da budayı canlı, parlak ve bir gökkuşağı gibi yarı şeffaf bir şekilde gözlerinizin önünde canlandırmayı deneyin. Bilgeliğin tüm takdis ve niteliklerinin, şafkatin, tüm budaların ve aydınlanmış varlıkların gücünün onun varlığında cisimlendiğine tüm kalbinizle, içtenlikle inanın.

Eğer ustanızı gözünüzün önünde canlandırmakta zorlanıyorsanız, onu yalnızca bir ışık olarak hayal edin veya önü-

8. Jikme Lingpa'nın Dzogchen öğretileri ile ilgili kendi çalışmalarına ünlü giriş çalışması olan Longchen Nyingtik'deki Guru Yoga.

nüzde uzanan gökyüzünde onun kusursuz varlığını hissetmeye çalışın: tüm budaların ve ustalarm varlığını. Bu yolla hissedeceğiniz neşe, esin ve huşu duygularının ustayı gözünüzün önünde canlandırmasına izin verin. Çağırdığıız varlığın gerçekten orada olduğuna güvenin. Buda şöyle der: "Kim beni düşünürse ben orada beliririm." Ustam Dudjom Rinpoche her zaman başlangıçta yaşanan göz önünde canlandırma güçlüğünün önemli olmadığını söylerdi; asıl önemli olan şey çağırdığınız varlığın orada olduğunu içinizde hissetmeniz ve onun tüm takdisleri, şefkat, enerji ve tüm budaların bilgeliğini taşıdığını bilmenizdir.

Daha sonra, ustanızın varlığı ile dolmuş ve rahatlamış olarak, tüm zihniniz ve kalbinizle güçlü bir şekilde onu çağırın ve tam bir güven duygusu ile içsel olarak ona seslenin: "Bana yardım et, tüm karmam ve olumsuz duygularımdan arınmam ve zihnimin gerçek doğasının farkına varmam için bana esin kaynağı ol!"

Sonra, derin bir bağlılıkla, zihninizi ustanınki ile birleştirin ve onun bilge zihni içinde kalın. Bunu yaparken kendinizi tamamen ustanıza bırakın ve şöyle söyleyin: "Bana şimdi yardım et. Beni koru. Beni sevincin, enerjin, bilgelik ve şefkatinle doldur. Beni bilge zihninin seven kalbine al. Zihnimi kutsa; anlayışıma esin ver." İşte o zaman, Dilgo Khyentse Rinpoche'nin söylediği gibi: "O zaman takdisin size ulaşıp kalbinizi etkileyeceğinden şüpheniz olmasın."

Bu uygulama bizi sıradan zihnimizin çok daha ötesine, Rigpa bilgeliğinin saf diyarına götürmek için doğrudan ve güçlü bir yoldur. Orada tüm budaların varlığını keşfeder, bilir ve şükranla tanırız.

Öyleyse, Buda'nın, Padmasambhava'nın, ustanızın yaşayan varlığını hissetmek ve kalbinizi ve zihninizi gerçeğin bu

temsilcisine açmak, zihninizi gerçekten kutsar ve değiştirir. Siz Buda'yı çağırırken, kendi buda doğanız uyanır ve güneş ışığında bir çiçeğin açması kadar doğal bir biçimde gelişir.

2. Takdisin derinleşip olgunlaşması

Ben uygulamanın bu bölümüne geldiğim zaman, zihnimi ustanınkiyle mantra yoluyla birleştirmek için şu mantrayı tekrarlarım OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (Tibetliler tarafından telaffuz ediliş şekliyle: Om Ah Hung Benza Guru Pema Siddhi Hung). Bu mantra yoluyla Padmasambhava ve tüm ustaların takdislerinin ses formunda kendimde toplandığını düşünürüm. Tüm varlığımın onunla (Padmasambhava) dolduğunu hayal ederim ve mantrayı tekrarlarken titreşerek her tarafıma yayıldığını, sanki yüzlerce küçük Padmasambhava'nın ses formunda içimde dolaştığını ve tüm varlığımı değiştirdiğini hissederim.

Öyleyse mantra, kalbinize ve ruhunuza gayretli, tek bir noktaya odaklanmış bir adanmışlık sağlar ve zihninizi Padmasambhava veya kendi ustanızınki ile karıştırıp birleştirir. Giderek kendinizi Padmasambhava'ya yakınlaşmış ve sizinle onun bilge zihni arasındaki uçurumun kapandığını hissetmeye başlarsınız. Yavaş yavaş, bu uygulamanın takdis ve gücü sayesinde, zihninizin ustanızın ve Padmasambhava'nın bilge zihnine dönüştüğünü göreceksiniz: onların ayrılamaz, bölünemez bir bütün olduğunu anlamaya başlayacaksınız. Nasıl suya soktuğunuzda parmağınız ıslanıyor veya ateşe tuttuğunuzda yanıyor ise, zihninizi budaların bilge zihinleri ile kuşatırsanız, zihniniz de onların bilge doğasına dönüşecektir. Giderek zihniniz kendini, zihnin en derin doğası olan ve tüm budaların bilge zihinlerinden başka bir şey olmayan Rigpa durumunda bulmaya başlar. Bu durumda

iken, sanki sıradan zihninizin ölüp yok olmuş ve saf farkındalığınız, buda doğanız, içsel öğretmeniniz ortaya çıkmıştır. İşte bu "takdis"in gerçek anlamıdır, zihninizin mutlak varoluş haline dönüşmesidir.

Bu "takdisin olgunlaşması" uygulamanın temeli ve özüdür; ayrıca Guru Yoga uygulaması en çok zaman ayrılması gereken bölümdür.

3. Yetki Almak

Şimdi de, ustanızdan yayılan binlerce ışık huzmesinin size doğru ilerlediğini, içinize işlediğini, sizi arındırıp şifa verdiğini, kutsadığını, yetki verdiğini ve içinize aydınlanma tohumları ektiğini hayal edin.

Uygulamayı olabildiğince zenginleştirip esin sağlayıcı hale getirmek için bunu şu üç ana aşamada açıklayabiliriz:

İlk olarak kristal beyazlığındaki göz kamaştırıcı bir ışığın ustanızın alnından çıkarak sizin alnınızdaki enerji merkezinden içeri girip tüm bedeninizi doldurduğunu hayal edin. Bu beyaz ışık tüm budaların bedenlerinden yayılan takdisi simgeler: Bu ışık bedeninizle yapmış olduğunuz tüm olumsuz faaliyetler sonucu toplamış olduğunuz tüm olumsuz karmayı temizler, psiko-fiziksel sisteminizdeki tüm ince kanalları arındırır, budaların bedenlerindeki takdisi size ulaştırır, gözünüzün önünde canlandırma uygulamanız için size yetki verir ve sizi her şeyde kendini ortaya koyan Rigpa'nın şefkatli enerjisinin, zihnin doğasının farkındalığına açar.

İkinci olarak ustanızın boğazında bir noktadan çıkan yakut kırmızısı bir ışık selinin sizin boğazınızdaki enerji merkezinden girerek tüm bedeninize yayıldığını düşünün. Bu kırmızı ışık tüm budaların konuşmalarının takdisini simge-

ler: Zararlı konuşmalarınızla biriktirdiğiniz olumsuz karmayı temizler, psiko-fiziksel sisteminizdeki içsel havayı arındırır, budaların konuşmalarındaki takdisi size ulaştırır, mantra uygulamanız için size yetki verir ve sizi Rigpa'nın doğasının farkındalığına açar.

Üçüncüsü, mat bir ışıkla titreşen lapis lazuli (lacivert taş) renginde bir ışıktır. Bu ışığın ustanızın kalbinden çıkıp sizin kalbinizdeki enerji merkezinize doğru akarak tüm bedeninizi doldurduğunu hayal edin. Bu mavi ışık budaların zihnilerinin takdisini temsil eder: Zihninizin olumsuz faaliyetleri yoluyla kazandığınız tüm karmayı temizler, psiko-fiziksel sisteminizdeki yaratıcı öz veya enerjiyi arındırır, budaların zihinlerinin takdisini size ulaştırır, ileri yoga uygulamaları için size yetki verir ve sizi Rigpa'nın özünün ezeli saflığının farkındalığına açar.

Böylece Padmasambhava ve diğer tüm budaların yok edilemez beden, konuşma ve zihinlerinin takdisleri yoluyla yetki aldığınızı bilir ve bunu hissedersiniz.

4. Rigpa'nın doğasında kalmak

Şimdi ustanın ışığa karışıp sizinle, zihninizin doğasında bir olmasma izin verin. Zihninizin bu gökyüzü kadar engin doğasının mutlak usta olduğunun hiç bir kuşkuya yer bırakmayacak şekilde farkına varın. Tüm aydınlanmış varlıklar Rigpa'da, zihninizin doğasının içindedirler, başka nerede olabilirler ki?

Bu farkındalığın güvenliği içinde, genişlemiş olarak kaygısız bir rahatlıkla, mutlak doğanızın sıcaklığı, ihtişamı ve kutsanmışlığı içinde kalın. Özgün kaynağınıza, doğal sadeliğin ezeli saflığına ulaştınız. Rigpa halinde kaldığınız süreç

içinde Padmasambhava'nın şu sözlerinin doğruluğunu anlayacaksınız: "Zihnin kendisi Padmasambhava'dır, bundan başka uygulama veya meditasyon yoktur."

Burada bu uygulamayı size, bu yaşamın doğal bardosunun bir parçası olarak sundum, çünkü bu, yaşamdaki ve bu yüzden de ölüm ânındaki en önemli uygulamadır. "Ölen Kişiye Ruhsal Yardımda Bulunmak" başlıklı onüçüncü bölümde göreceğiniz gibi Guru Yoga, *phowa* uygulamasının, yani ölüm anındaki bilinç naklinin temelini oluşturur. Eğer ölüm anında zihninizi güvenle ustanın bilge zihni ile birleştirir ve o dinginlik içinde ölürseniz, sizi temin ederim her şey yolunda gidecektir.

Öyleyse yaşamdaki görevimiz ustanın bilge zihniyle birleşme uygulamasını tekrar tekrar deneyimleyerek onu doğal hale getirmektir. Böylece yaptığımız her faaliyet –oturmak, yürümek, yemek, içmek, uyumak, rüya görmek, uyanmak– ustanın güçlü varlığından giderek artan biçimde etkilenir hale gelir. Yavaş yavaş, yıllar boyu süren odaklanmış bir adanmışlığın sonunda, tüm olayların ustanın bilge zihninin sergilenmesi olduğunu farketmeye başlayacaksınız. Yaşamın tüm olayları, hatta trajik, anlamsız ya da korkutucu görünenleri bile, doğrudan öğreti, ustanın takdisi ve içsel öğretmen olmak için kendilerini giderek artan bir şeffaflıkla ortaya koyarlar. Dilgo Khyentse Rinpoche'nin söylediği gibi:

> *Adanmışlık yolun özüdür, zihnimizde gurudan başka bir şey bulunmaz ve gayretli bir adanmışlıktan başka bir şey hissetmezsek, olan her şey ustanın takdisi olarak algılanır. Bunu sürekli bir adanmışlıkla uygulamak, duanın kendisidir. Tüm düşünceler guruya adanmışlıkla dolduğunda, olabilecek her şeyle başa çıkmaya gücü yeten doğal bir güven*

oluşur. İşte o an tüm biçimler gurudur, tüm sesler duadır ve oluşan her düşünce adanmışlık olarak doğar. Mutlak doğanın içinde her şey, gökyüzünde çözülen düğümler gibi kendiliğinden özgürleşir.[9]

9. Digo Khyentse, The Wish-Fulfilling Jewel, 83.

ON

En Derindeki Öz

Hiçkimse zihninin doğasının farkındalığına gerçekten ulaşmadığı sürece, tam bir güven duygusu içinde ve korkusuzca ölemez. Yalnızca yıllar süren sürekli uygulamalar sonucunda derinleşen bu farkındalık, ölüm sürecinin kaosu içinde zihni sarsılmaz kılabilir. İnsanların zihnin doğasının farkındalığını kazanmalarına yardım etmek konusunda bildiğim tüm yollardan en kadim olanı, Budizm öğretilerinin doğrudan bilgelik akışı ve bardo uygulamalarının kaynağı olan Dzogchen uygulamaları, en açık, en etkili ve bugünün şartları ile ihtiyaçlarına en iyi yanıt verebilecek olan tekniktir.

Dzogchen'in kökeni Ezeli Buda, Samantabhadra'ya dek uzanır, o zamandan günümüze dek kesintisiz olarak büyük ustalar tarafından nesilden nesile aktarılmıştır. Hindistan'da, Himalayalar'da ve Tibet'te yüzlerce, binlerce kişi aydınlanmaya Dzogchen uygulamaları sayesinde ulaşmıştır. "Bu karanlık çağda Samantabhadra'nın kalbinin özü bir kıvılcım gibi parlayacaktır," şeklinde harika bir kehanet vardır. Yaşamım, öğretilerim ve bu kitap tüm dünyada kalplerde ve zihinlerde yakılacak bu ateşe adanmıştır.

Bu yoldaki sürekli desteğim, esin kaynağım ve rehberim, mükemmel usta Padmasambhava'dır. Olağanüstü yüce gönüllülüğü, mucizevi gücü, kehanetsel görüşü, uyanmış enerjisi ve sınırsız şefkati ile o, Dzogchen'in temel anlamı, onun en büyük temsilcisi ve insan vücudunda bedenlenmiş halidir.

Dzogchen, Tibet'te yaygın olarak öğretilmezdi ve bir süredir birçok büyük usta çağdaş dünyada Dzogchen hakkında ders vermeyi bıraktılar. O zaman ben şimdi neden Dzogchen öğretisi üzerine ders veriyorum? Çünkü ustalarımdan bazıları Dzogchen'i yayma zamanının artık geldiğini, kehanette sözü geçen zamana ulaştığımızı söylediler. Ben de bu kadar sıradışı bir bilgeliği insanlarla paylaşmamanın merhametsizlik olduğunu düşünüyorum. İnsanlar tekamül süreçleri içinde kritik bir noktaya ulaştılar ve bu son derece karmaşık çağ, son derece güç ve açıklık içeren bir öğreti gerektiriyor. Ayrıca çağdaş insanların dogmadan, aşırı tutuculuktan uzak, bir zümreye has olmayan, karmaşık metafizik içermeyen ve özel donanım gerektirmeyecek bir yol istediklerini görüyorum. İstedikleri yol yalın ve engin, özel tapınaklarda ibadet etmeyi gerektirmeyen, günlük yaşama uyarlanıp her yerde uygulanabilecek bir yöntem.

Öyleyse, Dzogchen nedir? Dzogchen sadece bir öğreti, bir diğer felsefe, ayrıntılı bir sistem, bir çekici yöntemler yığını değildir. Dzogchen bir varoluş halidir, ezeli bir durumdur, tam farkındalık halidir, tüm budaların ve tüm ruhsal yolların en derindeki özleri ve tüm bireylerin ruhsal tekamüllerinin zirvesidir. Dzogchen'in genellikle "En Büyük Mükemmeliyet" olarak çevirisi yapılabilir. Ama ben çevrilmemiş halini kullanmayı tercih ederim çünkü En Büyük Mükemmeliyet, elde etmek için çabalamamız gereken ve uzun ve yorucu bir yolculuğun sonundaki amaç olan bir mükem-

mellik hissini çağrıştırır. Hiçbir şey Dzogchen'in gerçek anlamından bu kadar uzak olamaz. Dzogchen zaten mükemmel olan gökyüzü gibi ezeli doğamızdır ve hiçbir şekilde mükemmelleştirilmeye ihtiyacı yoktur, o başlangıçtan beri zaten kusursuzdur.

Tüm Budist öğretiler, "İlke, Yol ve Gerçekleşme" üçlüsüne dayandırılarak açıklanır. Dzogchen'in ilkesi bu zaten kusursuz ve her zaman bizimle birlikte olan temel, ezeli varoluş hali, mutlak doğamızdır. Patrul Rinpoche şöyle der: "Bu, ne dışınızda arayacağınız bir şeydir, ne de daha önceden sahip olmadığınız ve zihninizde yeni doğacak bir şeydir." Öyleyse, ilkenin bakış açısıdan bakıldığında -mutlak- doğamız budalarınki ile aynıdır ve öğretinin ya da uygulamanın bu düzeyinde, ustaların söylediği şekliyle "saç teli kalınlığında bir kuşkuya bile yer yoktur."

Ama bugün yine de budaların seçtiği yolu seçmediğimizi anlamak zorundayız. Onlar gerçek doğalarının farkına vardılar ve aydınlanmaya eriştiler, biz ise bu doğayı farkedemeyip karmaşanın içine düştük. Öğretilerde bu durum "Bir İlke, İki Yol" olarak adlandırılır. İçinde bulunduğumuz göreceli durum doğuştan gelen doğamızın gözlerden saklanmış, üzerinin örtülmüş hale gelmesidir ve gerçeğe dönebilmemiz için öğretileri izlemeye ve uygulama yapmaya gereksinimimiz vardır: Bu, Dzogchen Yolu'dur. En sonunda gerçek doğamızın farkına varmak, tam anlamıyla özgürleşmek ve bir buda olmaktır. Bu, Dzogchen'in Gerçekleşmesidir ve eğer uygulamacı bir yaşam süresi boyunca kalbini ve zihnini bu yola koyarsa gerçekten olanak dahilindedir.

Dzogchen ustaları mutlak olanla göreceli olanın birbirine karıştırılabilmesi tehlikesinin tamamen farkındadırlar. Bu ilişkiyi anlayamayan insanlar, neden-sonuç karmik yasasını

ve ruhsal uygulamanın göreceli durumlarını küçümseyebilirler. Bununla birlikte, Dzogchen'in gerçek anlamını kavrayanlar karmaya daha derin bir saygı duymaya başlarlar, ayrıca ruhsal uygulama ve arınmanın değerini de daha derinden kavrarlar. Bunun nedeni içlerinde bugüne dek hapsolmuş şeyin büyüklüğünü anlamalarıdır ve bu anlayışla birlikte her zaman canlı, yeni ve doğal bir disiplinle kendileri ile gerçek doğaları arasına giren her şeyi ortadan kaldırmak için gayretle çabalarlar.

Dzogchen öğretileri gerçek doğamızın ilkelerini bizi özgürlüğe ulaştıran bir saflıkla, lekesiz bir berraklıkla yansıtan ayna gibidir. Bu ayna sayesinde kavramsal olarak üretilmiş anlayışların, bu anlayışlar ne kadar çekici, inandırıcı ve etkileyici olurlarsa olsunlar, esiri olmaktan doğal olarak kurtuluruz.

Öyleyse benim için Dzogchen'in muhteşemliği nedir? Öğretilerin hepsi aydınlanmaya ulaştırır, fakat Dzogchen'in eşsizliği, öğretilerin göreceli boyutlarında bile Dzogchen dilinin mutlak olanı asla kavramlarla lekelememesindedir; o, mutlak olanı kendi yalınlığı, dinamiği ve harikulade sadeliği içinde ve bozulmamış olarak korur. Ve açık fikirli birine onun hakkında konuşmak bile öyle canlandırıcı ve enerji vericidir ki, aydınlanmaya henüz erişmeden bile bu muhteşem uyanmışlık durumunu bir an için görme şerefine erişme olasılığı çok yüksektir.

GÖRÜNÜŞ

Dzogchen Yolu'nun fiili eğitimi gelenekseldir ve en yalın şekliyle Görünüş, Meditasyon ve Faaliyet olarak açıklanır. Mutlak hali, varoluş ilkemizi doğrudan görmek, Görünüştür; Bu Görünüşe ivme kazandırmak ve onu sürekli bir de-

neyim haline dönüştürmek Meditasyondur; Görünüşü tüm gerçekliğimize ve yaşamımıza uyarlamak ise faaliyet olarak adlandırdığımız durumdur.

Öyleyse Görünüş nedir? Görünüş, her şeyin gerçek halini olduğu gibi görmek demektir; zihnin gerçek doğasının herşeyin gerçek doğası olduğunu bilmektir ve zihnimizin gerçek doğasının mutlak gerçek olduğunun farkındalığıdır. Dudjom Rinpoche şöyle der: "Görünüş, yalın farkındalığın anlaşılmasıdır, ki bu her şeyi kapsar: duyusal algılar, olgusal varoluş, samsara ve nirvana. Bu farkındalığın iki yönü vardır: mutlak olan 'boşluk' ve göreli olan algılar ve görüntüler."

Bunun anlamı, zihnin doğasının büyük ve sınırsız alanında tüm olası görüntülerin, çeşitli gerçekliklerdeki tüm olası olguların, samrasa veya nirvananın, istisnasız her zaman kusursuz olduğu ve bundan sonra da kusursuz ve tam olacağıdır. Yine de her şeyin özü boş ve "başlangıçtan beri saf" olmasına karşın, doğası mükemmel niteliklere sahip, her türlü olasılığa açık, sınırsız, sürekli ve dinamik şekilde yaratıcı bir alandır ve her zaman doğal olarak mükemmeldir.

Aklınıza şöyle bir soru gelebilir: "Görünüşün farkındalığına erişmek zihnin doğasının farkındalığma erişmek demekse, zihnin doğası neye benzer?" Başlangıçtan beri saf olan boş ve engin gökyüzünü hayal edin, zihnin doğasının özü buna benzer. Parlak, berrak ve karanlıkta kalmış hiçbir noktası bulunmayan güneşi hayal edin, onun doğası güneşe benzer. Güneş ışınlarının herkese ve her şeye ulaşıp nüfuz etmesini düşünün, onun şefkatin göstergesi olan enerjisi ise buna benzer. Hiçbir şey onu gölgeleyemez ve o her yere yayılır.

Zihnin doğasını beş farklı gücü ya da "bilgeliği" yansıtan bir ayna olarak da düşünebilirsiniz. Açıklığı ve büyüklüğüy-

le onun "her yöne yayılan bilgeliği", şefkatin kökenidir. Önünde duran her şeyi en küçük detaylarına kadar yansıtabilme kapasitesi onun "aynaya benzer bilgeliğidir". Önyargıdan uzak oluşu onun "eşitlik sağlayıcı bilgeliğidir". Ortaya çıkan çeşitli olguları birbirinden açıkça ayırabilme yetisi "muhakeme bilgeliğidir". Ve her şeyi şu anda başarmış ve tamamlamış olması gücü ve kendiliğinden varoluşu da onun "her şeyi başarma bilgeliğidir."

Dzogchen'de Görünüş, öğrenciye doğrudan usta tarafından açıklanır. Dzogchen'in karakteristik özelliği ve onu eşsiz yapan şey, bu açıklamanın doğrudan yapılmasıdır.

Bu açıklama sırasında öğrenciye aktarılan şey, tüm farkındalığı kendisinde toplayan ustanın takdisi aracılığı ile, budaların bilge zihinlerinin doğrudan deneyimidir. Bu açıklamayı tam olarak anlayabilmek için öğrencinin belli bir noktaya ulaşmış olması, yani arınmış bir karmaya, açık bir zihne ve tam bir adanmışlığa sahip olması şarttır. Öğrenci ancak bu şekilde Dzogchen'in gerçek anlamını kavrayabilir.

Budaların bilge zihinleri nasıl açıklanabilir? Zihnin doğasını kendi yüzünüz olarak hayal edin; o her zaman sizinledir fakat yardımcı bir araç olmaksızın onu göremezsiniz. Şimdi de daha önce hiç ayna görmemiş olduğunuzu hayal edin. Usta tarafından yapılan açıklama, aniden yüzünüzün önüne bir ayna tutulması ve ilk kez yüzünüzün yansımasını görmeniz gibidir. Aynı yüzünüz gibi, Rigpa'nın bu saf farkındalığı da "yeni" ya da usta tarafından size verilen ve o ana dek sahip olmadığınız bir şey değildir, o kendi varlığınızın dışında bulabileceğiniz bir şey de değildir. O her zaman sizindir ve sizinle birliktedir fakat o şaşırtıcı âna kadar onu asla doğrudan görmemişsinizdir.

Patrul Rinpoche şöyle açıklar: "Neslimizdeki büyük ustaların özel geleneğine göre zihnin doğası, Rigpa'nın yüzü, kavramsal zihnin yokolması şartıyla açıklanır." Açıklama ânında usta, kavramsal zihin akışını tümüyle keser, gerçek doğasını ortaya koyması için Rigpa'yı açıkça gözler önüne serer.

Zihinlerin ve kalplerin birleştiği bu güçlü anda öğrenci yadsınamaz bir deneyim yaşar ya da en azından Rigpa'nın gerçek doğasını bir an için görür. Ustanın açıklamasını yapması ve öğrencinin de bunu anlaması bu tek an içinde gerçekleşir. Usta kendi Rigpa'sının bilgeliğinden doğan takdisini öğrenciye yöneltirken zihnin doğasının özgün yüzünü de doğrudan göstermektedir.

Ustanın açıklamasının tam anlamıyla etkili olabilmesi için doğru çevre şartlarının yaratılması gereklidir. Tarih boyunca sadece birkaç özel kişi, arınmış karmaları yüzünden, bir anda farkedip aydınlanmaya erişmişlerdir; bu yüzden açıklama her zaman şu ön hazırlıklar yapıldıktan sonra gerçekleştirilmelidir. Sıradan zihni arındıran ve kabuğundan çıkaran şey bu ön hazırlıklardır. Ancak bu şekilde Rigpa'nızın size gösterileceği doğru şartlara ulaşılmış olur.

İlk olarak, karmaşanın en etkili panzehiri olan meditasyon, zihni asıl yuvasına ulaştırır ve onun doğal haline dönmesini sağlar.

İkinci olarak derin arınma uygulamaları ve bilgelik kazanılması yoluyla güçlendirilen olumlu karma, zihnin doğasını gölgeleyen duygusal ve entelektüel maskeleri ortadan kaldırmaya başlar. Ustam Jamyang Khyentse'nin yazdığı gibi: "Eğer engeller ortadan kaldırılırsa kişinin kendi Rigpa'sı doğal olarak ışıldamaya başlar." Tibet dilinde Ngöndro olarak adlandırılan bu arınma uygulamaları büyük bir içsel dönü-

şüm yaratmaları için ustalıkla hazırlanmışlardır. Bu uygulamalar tüm varlığı -beden, konuşma ve zihin- kapsar ve bir dizi derin tefekkür aşamasıyla başlar:

- İnsan yaşamının eşsizliği
- Süreksizlik ve ölümün varlığı
- Davranışlarımıza bağlı olarak ortaya çıkan neden-sonuç ilişkisinin yanılmazlığı

Bu konularla ilgili yapılacak olan derinlemesine düşünüşler büyük bir vazgeçiş duygusu, samsaradan kurtulma ve özgürleşmeye giden yolu takip etme arzusunu da birlikte getirirler. Bu arzular da aşağıdaki özel uygulamaların kaynağını oluşturur:

- Buda'ya ve öğretilerinin gerçeğine sığınarak onun uygulayıcılarını örnek almak ve böylelikle kendi içimizdeki buda doğasına güven duymamızı sağlamak
- İçimizdeki şefkatin doğması (Bodhicitta – 12'nci bölümde ayrıntılarıyla açıklayacağım aydınlanmış zihnin özü) ve zihni eğiterek kendisi, diğerleri ve yaşamdaki zorluklarla başa çıkmasını sağlamak
- İmgeleme ve arınma ve şifa bulmaya ilişkin mantra uygulamaları yoluyla engelleri ve "kirlenmişliği" ortadan kaldırmak
- Evrensel bir cömertlik geliştirmek ve doğru çevresel şartları yaratmak yoluyla bilgelik ve fazilet kazanmak.[1]

1. Ngöndro, geleneksel olarak iki bölüme ayrılmıştır. Dış Hazırlıklar, Lama'nın gözönünde canlandırılmasıyla başlar, insan yaşamının eşsizliği, geçicilik, karma ve samsaranın neden olduğu acı üzerinde derin düşünmeyi içerir, İçsel Hazırlıklar, Kaçınıklık, Bodhicitta'nın yaratılması (Aydınlanmış Zihnin Kalbi), Vajrassattva arınması, Mandala sunma ve son olarak da Guru Yoga'yı takiben Phowa (Bilincin Aktarılması) ve adanmışlığı içerir.

Tüm bu uygulamalar en etkileyici ve güçlü uygulama olan Guru Yoga çerçevesinde geliştirilmiştir. Guru Yoga, kalbi ve zihni Dzogchen aşamasının farkındalığına açmakta zorunludur.[2]

Üçüncüsü ise, zihnin doğasına, zihnin düşünmek ve araştırmak için duyduğu sınırsız açlık olgusuna ve onun kavramsallığa olan sonsuz bağımlılığına ilişkin özel bir meditatif sorgulama ve inceleme sonucunda boşluğun doğasının farkındalığının bireysel olarak kazanılmasıdır.

Bu ön hazırlıkların önemini ne kadar sıklıkla ve üstüne basarak dile getirsem azdır. Tüm bu hazırlıklar sistematik bir biçimde el ele vererek öğrencinin zihnin doğasının farkındalığına ulaşması yolunda ona esin verirler. Ayrıca ustanın öğrencisine Rigpa'nın gerçek yüzünü göstermesi anında, öğrencinin buna hazır olmasını sağlarlar.

Günümüzün en büyük Dzogchen ustalarından biri olan Nyoshul Lungtok, ustası Patrul Rinpoche'den on sekiz yıl boyunca dersler almıştır. Tüm bu süre boyunca usta ve öğrenci birbirinden neredeyse hiç ayrılmamışlar. Nyoshul Lungtok büyük bir gayretle çalışıp uygulamalar yapmış ve yüksek ölçüde fazilet ve arınmışlık kazanmış; Rigpa'yı tanımak için hazırmış fakat henüz son açıklama kendisine yapılmamış. Sonra o meşhur akşamda, Patrul Rinpoche kendisine son açıklamayı yapmış. Olay, Dzogchen Manastırının bulunduğu dağın yüksek tepelerinden birindeki bir inziva

2. Burada, bu hazırlık çalışmaları ayrıntılı bir şekilde incelenmeyecektir. Gelecekte bu çalışmaları uygulamak isteyen insanlar için ayrıntılı bir açıklama yazmayı umuyorum.

köşesinde gerçekleşmiş.[3] Çok güzel bir geceymiş. Berrak lacivert gökyüzünde yıldızlar parlıyormuş. Yalnızlıklarının sessizliği aşağılardaki manastırda bir köpeğin havlamalarıyla daha da ağırlaşmış.

Patrul Rinpoche yere boylu boyunca uzanmış özel bir Dzogchen uygulaması yapıyormuş. Nyoshul Lungtok'u yanına çağırarak şöyle demiş: "Zihnin özünü bilmediğini mi söylemiştin?"

Nyoshul Lungtok ustasının sesindeki tonlamadan o özel ânın geldiğini anlamış ve büyük bir beklenti ile başını evet anlamında sallamış.

Patrul Rinpoche ilgisizce "Aslında özel bir şey yok," demiş ve sonra eklemiş: "Oğlum, buraya gel ve aynı yaşlı babanın yaptığı gibi yere uzan." Nyoshul Lungtok gelip ustasının yanına yere uzanmış.

Sonra Patrul Rinpoche kendisine, "Yukarıda gökyüzündeki yıldızları görüyor musun?" diye sormuş.

"Evet"

"Aşağıda Dzogchen Manastırında havlayan köpekleri duyuyor musun?"

"Evet"

"Sana söylediklerimi duyuyor musun?"

3. Dzogchen Manastırı, yedinci yüzyılda, doğu Tibet'te Kham eyaletinde kurulan ve 1959 yılında Çinliler tarafından yokedilinceye kadar Dzogchen ve Padmasambhava geleneklerinin en büyük ve en etkili merkezlerinden bir tanesi olan bir tür üniversiteydi. Ünlü bir araştırma merkezine sahipti ve Patrul Rinpoche (1808 - 1887) ve Mipham (1846 - 1912) gibi son derece ileri düzey öğretmenler ve araştırmacılar yetiştirmişti. Dalai Lama'nın kutsamasıyla bu manastır güney Hindistan'daki Mysore'de Yedinci Dzogchen Rinpoche tarafından sürgünde yeniden kuruldu.

"Evet"

"Eh, Dzogchen'in doğası budur, sadece budur."

Nyoshul Lungtok o anda olanları bize şöyle anlattı: "O anda içimde belli bir farkındalığa ulaştığıma ilişkin bir emin olma duygusu oluştu. "Budur" ve "bu değildir" engellerinden özgürleşmiştim. Ezeli bilgeliği farketmiştim, boşluğun ve yaradılıştan gelen farkındalığın birliğini anlamıştım. Büyük Hintli usta Saraha'nın söylediği gibi bu aşamaya ustamın takdisleri yoluyla ulaşmıştım:

Ustanın sözlerinin ulaştığı kalbe sahip olan kişi
Gerçeği kendi avucunun içindeki bir hazine gibi görür."[4]

O anda her şey yerli yerine oturdu. Nyoshul Lungtok'un onca yıl süren çalışma, arınma ve uygulamaları meyvesini vermişti. O, zihnin doğasının farkındalığına erişmişti. Patrul Rinpoche'nin kullandığı sözcüklerin hiçbir sıradışı, ezoterik ya da mistik anlamı yoktu, tam aksine son derece sıradan sözcükler kullanmıştı. Fakat orada kendisine sözcüklerin ötesinde, başka bir şey nakledilmişti. Ona orada açıklanan her şeyin doğası idi ve bu Dzogchen'in gerçek anlamıydı. Ustası Nyoshul Lungtok'u o âna kendi farkındalığının gücü ve takdisi ile ulaştırmıştı.

Fakat her usta birbirinden farklıdır ve bilinçteki bu değişimi yaratabilmek için her biri değişik birçok yöntem kullanabilir. Zihnin doğası, Patrul Rinpoche'nin kendisine, egzantrik bir usta olan Do Khyentse tarafından çok farklı bir biçimde tanıtılmış. Bu olayın hikayesini sözlü gelenekler vasıtası ile duydum.

4. Tulku Thondup Rinpoche, Buddha Mind, 128.

Patrul Rinpoche ileri düzeyde bir yoga ve imgeleme uygulaması yapıyormuş ama öyle bir noktaya gelmiş ki, kutsal varlıklara ilişkin hiçbir mandala zihninde açıklıkla belirmiyormuş.[5] Bir gün, dışarıda yaktığı ateşin başında oturup çay içmekte olan Do Khyentse'nin yanına gitmiş. Tibet'te derin bağlılık hissettiğiniz bir ustaya rastladığınız zaman saygınızın ifadesi olarak geleneksel biçimde yerlere kadar eğilip onu selamlarsınız. Patrul Rinpoche belli bir uzaklıktan kendisini selamlamaya başladığında Do Khyentse onu tanımış ve tehdit edecesine bir sesle homurdanarak, "Hey, sen yaşlı köpek! Eğer yeterince cesursan buraya, yanıma gel!" demiş. Do Khyentse çok etkileyici bir ustaymış. Uzun saçları, gösterişli kıyafetleri ve güzel atlara olan tutkusuyla bir samuraya benzermiş. Patrul Rinpoche bir yandan saygıyla eğilmeye devam edip kendisine doğru yaklaşırken, Do Khyentse tüm bu süre boyunca sövüp sayıyor ve çakıl taşları fırlatıyormuş. Daha sonra daha büyük çakıllar ve giderek taşlar atmaya devam etmiş. Patrul Rinpoche erişilebilecek bir noktaya ulaştığında da onu yumruklamaya başlamış ve en sonunda da onu yere düşürmüş.

Patrul Rinpoche kendine geldiğinde tamamıyla farklı bir bilinç halindeymiş. İmgelemek için büyük çaba sarfettiği mandalalar kendiliğinden gözlerinin önünde beliriyormuş. Do Khyentse'nin her bir sövme ve hakareti Patrul Rinpoche'nin kavramsal zihninden geriye kalan artıkları alıp götürmüş, kendisine isabet eden her taş bedenindeki enerji merkezlerini ve kanalları açmış. İki harika hafta boyunca imgelemeye çalıştığı mandalalar devamlı gözlerinin önünde kalmış.

5. Mandala, Tantrik uygulamada öğrenci tarafından gözünün önünde canlandırılan genellikle bir budanın, bodhisattva'nın, tanrı ya da tanrıçanın bulunduğu doğal ortamdır.

Aslında tam olarak tanımlamak için tüm sözcükler ve kavramsal tanımlamalar yetersiz kalsa da, şimdi sizlere Görünümün ne olduğunu, neye benzediğini ve Rigpa doğrudan gözler önüne serildiğinde neler hissedildiğini açıklamaya çalışacağım.

Dudjom Rinpoche'nin tanımlamasına göre, "O an, başınızdaki bir başlığın çıkartılıp atılması gibidir. Büyük bir rahatlama ve genişlemişlik hissedersiniz! Bu, en üst düzeyde görmektir: daha önce görülmemiş olanı görmektir." "Daha önce görmemiş olduğunuzu" gördüğünüzde her şey kendini açar, genişler, canlılık verici, açık, yaşamla dopdolu, harika bir biçimde canlı ve taze hale gelir. Sanki zihninizin çatısı uçup gitmiştir ya da bir grup kuş ansızın karanlık bir yuvadan havalanmıştır. Tüm sınırlar yok olur, Tibetlilerin söyleyişi ile, sanki bir mühür kırılıp açılmıştır.

Tüm dünyanın en yüksek noktasındaki bir dağın en tepesinde bulunan bir evde yaşadığınızı hayal edin. Ansızın evin, sizin görüşünüzle sınırlı olan, tüm duvarlarının bir anda yıkılıp yok olduğunu ve böylece içeride ve dışarıda çevrenizi tamamıyla görebildiğinizi düşünün. Fakat aslında ortada görülecek bir "şey" yoktur, olan şeyin sıradan bir açıklaması yapılamaz; bu tam, benzersiz mükemmel görüştür.

Dudjom Rinpoche şöyle der: "En büyük düşmanınız, sizi başlangıçsız zamandan bugüne dek, sayısız yaşamlar boyunca samsaranın esiri eden şey, hırs ve elde etme arzunuzdur." Usta size açıkladığı ve sizin de bunu anladığınız an, "Bu ikisi aleve atılmış tüyler gibi yanıp, hiç bir iz bırakmaksızın yokolurlar." Hem hırstan hem de elde etme arzusundan tümüyle özgürleşilir. Bilgisizlik ve acı çekiş birbirinden tümüyle ayrılır. Ve her şey bir aynadan yansıyormuş gibi görünür, şeffaf, titrek, aldatıcı ve rüya gibi.

Görünüşten esin almış olarak meditasyonun bu aşamasına doğal olarak ulaştığınızda, orada hiçbir çaba sarf etmeksizin çok uzun bir süre kalabilirsiniz. İşte o zaman korunması veya sürdürülmesi gereken "meditasyon" diye bir şey kalmaz, artık Rigpa bilgeliğinin doğal akışı içindesinizdir. Ve bu durumda iken her şeyin şimdi ve her zaman ne olduklarının farkına varırsınız. Rigpa bilgeliği ışıldamaya başladığında ortada tek bir şüphe bile kalmaz ve derin, tam bir anlayış hiç bir çaba gerektirmeksizin, içinizden doğruca yükselir.

Verdiğim tüm örnekler ve kullandığım tüm mecazlar, gerçeği tümüyle deneyimlemenizi sağlamak içindir. Adanmışlık bu durumdadır, şefkat bu durumdadır ve tüm bilgelik, mutluluk, açıklık ve düşüncelerden arınmışlık birbirinden ayrı olmaksızın, birbiriyle içiçe geçmiş ve bağlantılı bir haldedir. Bu an, uyanma ânıdır. İçinizden engin bir mizah duygusu yükselir ve zihnin doğası hakkındaki geçmiş düşüncelerinizin ne kadar yetersiz olduğunu farkedip neşeyle gülümsersiniz.

Buradan çıkan şey, ulaştığınız "budur" noktasına ilişkin gittikçe büyüyen ve sarsılmaz bir emin oluş hissidir. "Budur": Arınılıp bulunması gereken daha fazla bir şey kalmamıştır, daha çok umut edilmesi gerekli bir şey yoktur. Görünüş hakkındaki bu emin oluş, zihnin doğasını gördüğünüz anlar arttıkça büyüyüp gelişir, derinleşir ve sürekli bir meditasyon disiplini ile istikrar kazanır.

MEDİTASYON

Dzogchen yolunda meditasyon nasıl tanımlanır? Meditasyon, bir kez tanıtıldıktan sonra, tüm odaklanmışlığınızla Görünüşün içinde kalmaktır. Dudjom Rinpoche bunu şöyle tanımlar: "Meditasyon, Rigpa durumuna hazır olmak, tüm

zihinsel yapılanmalardan uzak olmak, bu anda tümüyle rahatlamış, kavga ve karmaşadan uzak olmaktır. Bu, şöyle açıklanır. 'Meditasyon çabalamak demek değildir, doğal olarak onunla uyuşmak, onu özümsemektir.'"

Dzogchen meditasyonunun en önemli, temel noktası Rigpa'yı güçlendirmek ve istikrar kazandırmak, onun tam olgunluğa ulaşmasına izin vermektir. Sıradan zihin, yarattığı tüm düşünceleri ile son derece güçlüdür. Kafamız karışık olduğunda ya da kendimizi tam olarak yaptığımız işe odaklamadığımızda geri dönüp bizi etkisi altına alır. Dudjom Rinpoche'nin her zaman söylediği gibi, "Bu aşamada Rigpa'mız küçük bir bebek gibidir, düşüncelerin oluşturduğu savaş meydanında çaresizlik içindedir." Öncelikle meditasyonun güvenli ortamında Rigpa'mıza bebek bakıcılığı yaparak işe başlamak zorunda olduğumuzu söyleyebilirim.

Eğer meditasyon Rigpa'nın akışını devam ettirmek ise, içinde bulunduğumuz halin Rigpa olup olmadığını nasıl anlayacağız? Bu soruyu Dilgo Khyentse Rinpoche'ye sorduğumda beni o karakteristik özelliği olan yalınlık ile yanıtlamıştı: "Eğer değiştirilemez bir halde isen, o Rigpa'dır." Eğer zihin tarafından hiçbir biçimde etkilenmiyor ve yönlendirilemiyorsak, sadece saf ve bozulmamış bir farkındalık içinde bulunuyorsak, bu Rigpa'dır. Eğer zihnimiz bizi yönlendirebiliyorsa veya içimizde hâlâ hırs varsa, o Rigpa değildir. Rigpa öyle bir durumdur ki, içinde hiçbir kuşkuya yer yoktur; kuşku duyacak bir zihin yoktur: Doğrudan görürsünüz. Eğer böyle bir durumdaysanız, Rigpa ile birlikte tam ve doğal bir emin oluş hissi ve güven duygusu varsa, içinde bulunduğunuz halin Rigpa olduğunu böylece anlayabilirsiniz.[6]

6. Rigpa durumunda olup olmadığınızı belirlemenin kesin yollarından bir tanesi, onun göğe benzer Özü'nün varlığı, onun parlak Doğası ve engellenmemiş sevecenlik Enerjisi, aynı zamanda beş bilgeliği, açıklık, kesinlik, heryere yayılan eşitliği, kavrayışı ve anlık oluşunu farketmektir.

Dzogchen geleneği son derece açıktır, daha derinlere indikçe, daha ustalıklı tuzaklarla karşılaşabilirsiniz ve tehlikede olan şey mutlak gerçeğe ait bilgidir. Ustalar ilk açıklamayı yaptıktan sonra da öğrenciye doğru Dzogchen meditasyonu olmayan ve doğrusu ile birbirine karıştırılmaması gereken durumları detaylı olarak anlatmayı sürdürürler. Bu durumlardan birinde, içinde hiçbir anı ya da düşünce olmayan bir zihin durumu içine girebilirisiniz; bu karanlık, kasvetli ve kaygısız bir haldir ve bu durumda iseniz sıradan zihnin zeminine saplanıp kalmışsınız demektir. Diğer, ikinci bir durumda ise, içinde bulunduğunuz halde biraz dinginlik ve çok az açıklık olmasına karşın bu dinginlik durgunluk anlamındadır ve hâlâ sıradan zihnin içine gömülmüş haldedir. Üçüncü bir durumda ise zihninizde hiçbir düşüncenin olmadığı bir hali deneyimlersiniz fakat bu boş bir harika hissedişin içinde "uyuşturucu etkisinde olan" bir düşünce yoksunluğudur. Dördüncü durumda zihniniz yolunu şaşırmış halde dolanıp durur ve düşünce ve tasarıların özlemini duyar. Bunlardan hiçbiri doğru meditasyon durumları değildir ve uygulayıcı bu durumlardan birine aldanmamak için çok dikkatli olmak zorundadır.

Dzogchen'de meditasyon uygulamasının özü şu dört ana başlık altında toplanabilir:

- Zihindeki bir düşünce yok olup bir sonraki düşünce henüz ortaya çıkmadan önce oluşan o arada, yani iki düşünce arasında, sadece içinde bulunulan ânın farkındalığı vardır; canlı, bakir, saç teli kalınlığında bir kavram tarafından bile değiştirilemez, parlak ve yalın bir farkındalıktır bu.

  İşte Rigpa budur!

- Yine de o durumda sonsuza kadar kalınmaz, çünkü diğer bir düşünce ansızın doğar, değil mi?

  İşte bu, Rigpa'nın kendi ışığıdır.

- Bununla birlikte, eğer bu düşüncenin gerçekten ne anlama geldiğini anlamazsanız, o düşünce de doğduğu anda diğer düşünceler gibi sıradan bir hale gelir. Bu, "aldanış zinciri" olarak adlandırılır ve bu, samsaranın kaynağıdır.
- Eğer düşüncenin gerçek doğasını o düşünce doğar doğmaz anlarsanız ve onu olduğu şekilde bırakıp izlemeye çalışmazsanız, işte o zaman doğacak olan her düşünce Rigpa'nın sınırsızlığı içinde kendiliğinden kaybolur ve özgürleşir.

Açıkçası bu yalın fakat çok derin dört noktayı anlamak ve farkındalığına erişmek bir yaşam boyu sürecek uygulama gerektirir, burada ben size sadece Dzogchen meditasyonu hakkında bir tadımlık bilgi sunabilirim.

Belki de Dzogchen meditasyonunun en önemli noktası, gündüz ve gece hiçbir kesintiye uğramadan akışını sürdüren bir nehir gibi, Rigpa'nın sürekli akışını sağlamasıdır. Bu elbette ki ideal durumdur, bu durumda olabilmek, yani Görünüş içinde dikkatin dağılmadan kalınabilmesi, yıllarca süren devamlı uygulamanın ödülü olarak ortaya çıkar.

Dzogchen meditasyonu zihinde doğan düşünceler konusunda özellikle çok güçlüdür ve onlara yaklaşımı eşsizdir. Doğan tüm düşünceler gerçek doğaları nasılsa öyle görülürler, Rigpa'dan ayrı olarak algılanmazlar. Rigpa'ya karşıt olarak da algılanmazlar, yalnızca Rigpa'nın "kendi ışığı" ve enerjisinin kendini ortaya koyuş biçimi olarak algılanırlar.

Derin bir dinginlik durumunda olduğunuzu farzedin; genellikle bu durum çok uzun sürmez, tıpkı okyanustaki dalgalar gibi bir düşünce veya bir hareket her zaman ortaya çıkabilir. Bu hareketi görmezden gelmeye veya dinginliğe sıkıca sarılmaya kalkmayın, sadece içinde bulunduğunuz saf farkındalık akışını sürdürün. Meditasyonunuzdaki bu dinginlik hali Rigpa'nın kendisidir ve doğan tüm düşünceler de Rigpa'nın kendi ışığından başka bir şey değildir. İşte bu, Dzogchen uygulamasının temeli ve özüdür. Kendinizi güneşin ışınlarına binmiş güneşe doğru yol alıyor gibi düşünün. Bu ışınları kaynağına, Rigpa'nın zeminine geri götürüyorsunuz. Görünüşün istikrarı içinde kalmayı başarabildiğiniz zaman, artık doğacak hiçbir düşünce sizi aldatıp dikkatinizi dağıtamayacak ve aldanışın tuzağına düşüremeyecektir.

Elbette ki okyanusta küçük dalgalar olduğu kadar daha sert ve güçlü dalgalar da vardır; bu sert dalgalar kızgınlık, arzu, kıskançlık gibi güçlü duygulardır. Gerçek bir uygulayıcı bunları bir engel olarak değil kendisine sunulmuş büyük fırsatlar olarak görür. Aslında bu tür duygulara olan nefret dolu yaklaşımınız sadece dikkatinizin dağılmış olduğunun göstergesi olmakla kalmayıp, farkındalığınızın kaybolduğunu, Rigpa'nın temelini kaybettiğinizi de gösterir. Bu duygulara bir biçimde tepki vermek sadece onları güçlendirir ve bizi yanılgının zincirine daha sıkı bağlamaktan başka işe bir yaramaz. Dzogchen'in en büyük sırrı, daha doğdukları anda bu duyguları oldukları gibi görebilmektir: Bu, Rigpa'nın kendi enerjisini canlı bir biçimde ortaya koyması olarak açıklanır. Giderek bunu yapmayı öğrendiğimizde, tıpkı okyanusun en çılgın ve en büyük dalgalarının bile okyanusa dönüp yok olması gibi, en güçlü duygular bile sizi ele geçiremezler ve yokolmaya mahkum olurlar.

Uygulayıcı, güçlü duyguların kişiyi kendi nevrozlarının girdabına sürükleyebileceği gibi, Rigpa'yı güçlendirmek, derinleştirip canlandırmak amacıyla da kullanılabileceğini keşfeder –bu keşif gücü azımsanamaz bir devrimsel içgörüdür–. Bu şiddetli enerji Rigpa'nın uyanmış enerjisi için taze besin kaynağı olur. Duygu ne kadar kuvvetli ve ateşliyse Rigpa da o kadar güçlenir. Bu eşsiz Dzogchen yönteminin çok derin ve köklü duygusal ve psikolojik sorunların çözülmesinde olağanüstü bir etkisi olduğunu düşünüyorum.

Şimdi de size, olabildiğince sade bir biçimde, bu işlemin nasıl çalıştığı hakkında bir açıklama yapmama izin verin. Bu açıklama daha sonra, ölüm ânında neler olduğunu incelediğimiz zaman son derece değerli bir bilgi olacaktır.

Dzogchen'de her şeyin temel, yaradılıştan gelen doğası "Işığın Kaynağı" veya "Işığın Anası" olarak adlandırılır. Bu, tüm deneyimimize yayılır ve bu yüzden her ne kadar biz farkına varmasak da duygu ve düşüncelerin yaradılıştan gelen doğaları da zihnimizde oluşur. Ustanın bize zihnin gerçek doğasını ve doğru Rigpa durumunu açıklaması tüm kilitleri açan bir anahtar vermesi gibidir. Dzogchen'de bilgiye açılan kapıyı açan bu anahtarı "Işık Yolu" veya "Işık Çocuk" olarak adlandırırız. Işığın Kaynağı ve Işık Yolu temelde aynı şeylerdir, yalnızca açıklamaya ve uygulamaya faydalı olması amacıyla bu biçimde kategorize edilirler. Fakat ustanın açıklamaları sayesinde bir kez Işık Yolu'nun anahtarına sahip olduğumuzda, bu anahtarı gerçeğin doğasının kapısını açmak için kullanabiliriz. Bu kapının açılışı Dzogchen uygulamasında "Işığın Yolu ve Işığın Kaynağı ile buluşma" veya "Işığın Anası ve Işık Çocuk ile buluşma" olarak adlandırılır. Bir başka deyişle, bir duygu veya düşünce doğduğu anda,

Işık Yolu -Rigpa- onu hemen ve olduğu gibi farkeder, yaradılıştan gelen doğasını -Işığın Kaynağını- tanır. Bu farkediş anında, bu iki ışık birbirine karışarak birleşir ve duygu ve düşünceler temelden başlayarak özgürleşirler.

Yaşam süreci içinde, bu iki ışığın birleşmesi ile düşünce ve duyguların özgürleşmesi uygulamasını kusursuz hale getirmek çok önemlidir, çünkü ölüm anında herkesin başına gelecek olan şey şudur: Işığın Kaynağı büyük bir muhteşemlikle görünmeye başlar ve tümden özgürleşme fırsatını da birlikte getirir – ama, yalnızca, eğer bunun nasıl farkına varılacağını öğrenmişseniz.

Bu ışıkların birleşmesinin, duygu ve düşüncelerin özgürleşmesinin en derin düzeyde meditasyon anlamına geldiği sanıyorum ki, şu ana dek açıklık kazanmıştır. Aslında "meditasyon" gibi bir terim Dzogchen uygulaması için gerçekten uygun değildir, çünkü bir "şey" üzerine meditasyon yapmayı ifade etmektedir, buna karşın Dzogchen'de her şey yalnızca ve sonsuza dek Rigpa'dır. Yani, Rigpa'nın saf farkındalığı içinde kalmanın dışında bir meditasyon tanımı yoktur.

Bu durumu tanımlayabilecek tek sözcük olasılıkla "meditasyonsuzluk"tur. Böyle bir durumda, ustaların tanımlamasına göre, aldanışı arıyor olsanız bile bulamazsınız. Altın ve mücevherden oluşmuş bir adada sıradan çakıl taşları arıyor olsanız, bir tane bile bulma şansınız yoktur. Görünüş sürekli ve Rigpa'nın akışı kesintisiz olduğunda, iki ışığın birleşmesi kendiliğinden ve devamlı hale geldiğinde, olası tüm aldanışlardan özgürleşilir ve her şey kesintisiz biçimde Rigpa olarak algılanır.

Meditasyonda, Görünüş uygulamasına istikrar kazandırmak için ilk olarak, en önemli şeyin bu uygulamayı tüm uy-

gun koşulların bulunduğu özel bir inziva köşesinde yapmak olduğunu ustalar önemle belirtirler; dünyasal şartların ve kargaşanın hakim olduğu bir çevrede ne kadar meditasyon uygulaması yaparsanız yapın gerçek deneyim zihninizde oluşmayacaktır. İkinci olarak, Dzogchen'de günlük yaşam ile meditasyon arasında bir fark bulunmamasına karşın siz uygun oturumlar yoluyla istikrar kazanıncaya kadar meditasyonun bilgeliğini günlük yaşamınızla bağdaştıramazsınız. Üçüncü olarak, uygulama yaparken Görünüş'ün güvenliği içinde Rigpa'nın sürekli akışında kalsanız bile, eğer bu akışı her zaman ve her şartta sürdüremiyorsanız, uygulamanızı günlük yaşamınıza geçiremiyorsanız, elverişsiz şartlar ortaya çıktığında o, bir çıkar yol olarak size hizmet edemiyor demektir ve siz duygu ve düşünceleriniz yoluyla baştan çıkıp aldanışa düşebilirsiniz.

Gösterişsiz bir yaşam sürdüren fakat birçok öğrencisi olan bir Dzogchen yoga ustasına ilişkin güzel bir öykü vardır. Bilgeliği ve alimliği üzerine kendine abartılı derecede güveni olan bir keşiş, çok bilgili biri olmadığını düşündüğü bu yoga ustasını kıskanırmış. Şöyle düşünmüş: "Onun gibi sıradan bir insan nasıl olur da ders vermeye cüret eder? Ustalık taslamaya nasıl cesaret eder? Gidip onun bilgisini sınayacağım, hilekarlığını ortaya çıkarıp kendisini öğrencilerinin önünde rezil edeceğim, böylece öğrencileri de onu bırakıp beni izlemeye ve benden ders almaya başlayacaklar."

Böylece bir gün yoga ustasını ziyaret etmiş ve tepeden bakar bir edayla sormuş: "Hey, Dzogchen kamburu, yalnızca meditasyon mu yaparsın sen?"

Yoga ustasının verdiği yanıt keşişi büyük bir şaşkınlık içinde bırakmış: "Hakkında meditasyon yapılacak bir şey var mı?"

"Öyleyse sen meditasyon bile yapmıyorsun," demiş keşiş, kulakları tırmalayan zafer dolu bir sesle.

"Fakat benim dikkatim hiçbir zaman dağılmış değil ki," diye yanıtlamış yoga ustası.

EYLEM

Rigpa'nın akışı içinde kalmak bir gerçek haline geldiği zaman, bu akış derin bir dinginlik ve güven duygusu uyandırarak uygulayıcının günlük yaşamına ve davranışlarına nüfuz etmeye başlar. Dudjom Rinpoche şöyle der:

> *Davranış, kendi düşünceleriniz hakkında tam anlamıyla dikkatli olmaktır, iyi ya da kötü, doğan her düşüncenin gerçek doğasını görmektir, ne geçmişin izlerini araştırarak, ne geleceğe özlem duyarak, ne mutluluk deneyimine sıkı sıkıya tutunarak, ne de üzüntü verici olayların üstesinden gelmeye çalışarak. Böyle davranarak tüm iyi, kötü, dinginlik ve kederin gerçek bir kimlikten yoksun olduğu en büyük denge haline ulaşıp orada kalmayı denersiniz.*

Görünüşün farkındalığına erişmek, her şeye bakış açınızda tam anlamıyla bir değişim yaratır. Düşünce ve kavramların mutlak varoluş hali içinde kalmamıza nasıl engel olduğunun giderek daha fazla farkına varıyorum. Şimdi neden ustaların sık sık "Çok fazla umut ve korku yaratmamaya çalışın" demelerinin nedenini çok iyi anlıyorum, çünkü bu duygular daha çok zihinsel gevezelikten başka bir şey değiller. Görünüş hali içinde kalındığı zaman düşünceler sadece olduklarından başka bir şey değillerdir: geçici, şaffaf ve göreceli. Her şeyi, sanki röntgen ışınımlı gözlere sahipmişsiniz gibi derinlemesine, oldukları gibi görürsünüz. Duygu ve dü-

şüncelere sıkıca yapışmaz ya da onları reddetmezsiniz, sadece Rigpa'nın büyük kucağında hepsini kabul edersiniz. Daha önce çok ciddiye aldığınız şeyler -hırslarınız, planlarınız, beklentileriniz, kuşkularınız ve arzularınız- artık sizin için derin bir önem taşımaz, sıkıntı yaratmazlar, Görünüş onların ne denli yararsız ve anlamsız olduklarını görmenize yardım eder ve içinizde gerçek bir vazgeçiş hissi doğar.

Rigpa'nın açıklığı ve güvenliği içinde kalmak, tüm duygu ve düşüncelerinizin, suya yazı yazmak ya da gökyüzünü boyamak gibi, doğal bir biçimde ve hiçbir çaba sarfetmeksizin özgürleşmelerine neden olur. Eğer bu uygulamayı tam anlamıyla kusursuzlaştırırsanız karmanın üzerinizde başarı kazanmak için hiçbir şansı yoktur ve Dudjom Rinpoche'nin "çekingenlikten uzak, yalın rahatlık" olarak tanımladığı bu amaçsızlık durumunda neden-sonuç karmik yasası sizi hiçbir biçimde engelleyemez.

Yapmanız gereken şeyin kolay olduğunu sanmayın. Doğan duygu ve düşünceleri özgürleştirmeyi bir yana bırakın, zihnin doğası içinde dikkatiniz dağılmadan bir dakika kalmak bile son derece zordur. Genellikle bir şeyi entelektüel açıdan anladığımızda onun farkındalığına erişmiş olduğumuzu düşünme yanlışını yaparız. Bu çok büyük bir aldanıştır. Bu duruma erişmek yıllar süren dinleme, derinlemesine düşünme, meditasyon ve sürekli uygulama gerektirir. Ve Dzogchen uygulaması kesinlikle nitelikli bir ustanın rehberliği ve açıklamalarını gerektirir.

Aksi halde, geleneklerin "Görünüş içinde Davranışı Kaybetmek" olarak adlandırdığı büyük bir tehlike vardır. Dzogchen gibi güçlü ve büyük bir öğreti son derece büyük riskler de taşır. Aslında bu duruma ulaşmamış olduğunuz halde duygu ve düşüncelerinizi özgürleştirdiğiniz yanılgısı-

na düşmek ve gerçek bir Dzogchen yoga ustası gibi davrandığınızı düşünmek sadece çok büyük bir olumsuz karma yaratmanıza neden olur. Padmasambhava'nın söylediği gibi hepimiz şu davranış biçimini kazanmalıyız:

Görünüş'üm gökyüzü kadar geniş olsa da,
Davranışlarım ve neden-sonuca olan saygım
bir un tanesi kadar saftır.

Dzogchen ustaları "özgürleşme yöntemi ve özü" hakkında uzun süreli uygulamalar yoluyla, derinlemesine bilgi sahibi olmaksızın meditasyonun "aldanış yolunda daha da ileri gitmek"ten başka bir şey olmadığını önemle belirtirler. Bu çok insafsız gibi görünse de durum budur; çünkü aldanışın saltanatını yalnızca sürekli olarak düşüncelerden özgürleşme eylemi sona erdirip sizi açı çekmekten gerçek anlamda koruyabilir. Özgürleşme yöntemi olmaksızın talihsizliklerden ve kötü şartlardan uzak kalmayı başaramazsınız ve meditasyon yapsanız bile kızgınlık ve arzu gibi güçlü duyguların daha önceki kadar güçlü ve şahlanmış olduklarını farkedersiniz. Bu yönteme sahip olmayan diğer meditasyon türlerindeki tehlike, meditasyonun "tanrıların meditasyonu" haline dönüşmesi, doğru yönü kaybederek kolaylıkla kendi içinde kaybolmaya, edilgen transa ya da boşluğun içine düşmeye yol açmasıdır ve bunların hiçbiri aldanmanın kaynağına ulaşıp onu yok edemez.

Büyük Dzogchen ustası Vimalamitra bu özgürleşme yolunda giderek artan doğallığın dereceleri hakkında eşsiz açıklamalarda bulunmuştur: Bu uygulamayı ilk kez başarıyla yaptığınızda sanki kalabalığın içinde eski bir arkadaşa rastlamak gibi, özgürleşme kendiliğinden gelir. Uygulamayı kusursuzlaştırıp derinleştirdikçe özgürleşme tıpkı çöreklen-

miş bir yılanın kendi düğümlerini çözmesi gibi, bir düşüncenin ya da duygunun doğuşu kadar kendiliğinden ortaya çıkar. Ve ustalığın en son aşamasında ortaya çıkan özgürleşme tıpkı tamamen boş bir eve giren bir hırsız gibidir, ortaya çıkacak olan hiçbir şey gerçek Dzogchen ustasına ne yarar sağlar, ne de zarar verir.

Keder, mutluluk, umut, korku gibi duygular en büyük yoga ustalarında bile tıpkı diğer insanlarda ortaya çıktığı gibi ortaya çıkar. Sıradan bir insanla bir yoga ustası arasındaki fark duyguları algılayış biçimi ve onlara karşı verilen tepkilerdir. Sıradan bir insan bu duyguları içgüdüsel bir biçimde ya kabul eder ya da reddeder ve böylelikle olumsuz karma kazanımıyla sonuçlanacak bir bağlılık ya da nefret yaratır. Buna karşın bir yoga ustası her şeyi olduğu gibi, doğal, asıl haliyle algılar, hırsların algı sınırlarına girmesine izin vermez.

Dilgo Khyentse Rinpoche bir bahçeyi boydan boya geçen bir yoga ustasını tanımlar. Bu usta etrafındaki çiçeklerin muhteşem güzelliğinin tamamıyla farkındadır, onların renklerinden, biçim ve kokularından zevk alır. Fakat zihninde hiçbir biçimde bağlılık yoktur, çiçeklerle ilgili olarak aklında sonradan bir düşünce oluşmaz. Dudjom Rinpoche'nin söylediği gibi:

Algı sınırlarınız içine ne girerse girsin, çok güzel ve etkileyici bir tapınakta gezinen küçük bir çocuk gibi olmalısınız; küçük çocuk çevresine bakar ama hırs, sahip olma isteği aklına bile gelmez. Yani, her şeyin oldukları gibi doğal, canlı ve bozulmamış olarak kalmalarına izin vermelisiniz. Her bir şeyi olduğu gibi, kendi halinde bırakırsanız, o şeyin şekli değişmez, rengi solmaz, ışığı yokolmaz. Böylece algılarınız hiçbir hırs tarafından lekelenmemiş olur ve her şeyi de boşluğun parlaklığı ve bölünmezliği olan yalın Rigpa bilgeliği içinde algılarsınız.

Güven, hoşnutluk, dinginlik, güç, sonsuz bir neşe ve inanç, yaşamın en büyük hazinesi, mutluluğun en yüksek noktası olan Rigpa Görünüşünün farkına varılması sayesinde ortaya çıkar. Bu noktaya bir kez ulaşıldıktan sonra hiçbir şey, ölüm bile bunu bozamaz. Dilgo Khyentse Rinpoche şöyle der:

Bir kez Görünüşü tanıdığınızda, her ne kadar samsaranın yanıltıcı algıları zihninizde belirse bile, siz gökyüzü gibi olursunuz; önünde bir gökkuşağı belirdiğinde bu özellikle çok etkileyici bir şey değildir ya da bulutlar ortaya çıktığında bu özellikle bir hayal kırıklığı yaratmaz. Derin bir hoşnutluk duyumsanır. Samsara ve nirvananın yanıltıcı görünümlerini gördüğünüzde içinizden gülersiniz; Görünüş sayesinde mizah duygusu her zaman sizinledir, içsel bir gülümseme her zaman içinizde ortaya çıkmaya hazır olarak beklemektedir.

Dudjom Rinpoche'nin de söylediği gibi: "Kalbin karanlığından, büyük aldanıştan arınıldığında, güneşin parlak ışığı giderek yükselmeye başlar."

Umarım, Dzogchen ve onun ölüm üstüne mesajı hakkındaki bu kitapta anlatılanlardan etkilenen biri çıkar ve işinin ehli bir usta arayacak ve eğitimini tamamlamak için onu izlemeyi göze alacak kadar bu kitaptan esinlenir. Dzogchen eğitiminin esasını oluşturan iki çalışma vardır, *Trekchö* ve *Tögal,* bunlar bardolar sırasında neler olup bittiğini derinden kavramak için vazgeçilmez unsurlardır. Tam bir açıklama, ancak izdeş kendisini tüm kalbiyle öğretilere adarsa ve belli bir gelişme gösterirse –ve yalnızca bir ustadan– alınabilir. "En Derindeki Öz" adlı bu bölümde açıkladığım şeyler ise, Trekchö çalışmasının esasıdır.

Trekchö, anlam olarak hayali ya da sahte olanı şiddetli ve tam bir kusursuzlukla parçalayıp geçmeyi ifade eder. Aslında, hayali olan ya da yanılsama diye adlandırabileceğimiz durum, tıpkı bir bıçağın tereyağını bölmesi ya da bir karate ustasının tuğla yığınını parçalaması gibi, Rigpa görüntüsünün karşı konulmaz gücü ile kesilip, parçalanır. Yanılsamanın oluşturduğu durum, sanki bir binanın kilit taşını yıkmışsınız gibi çöker. Yanılsama, yırtılıp parçalanır ve zihnin başlangıçtan beri var olan saflığı ve doğal sadeliği serbest kalır.

Usta ancak, Trekcö çalışmasında doğru bir temele sahip olduğunuza inandığında sizi Tögal'ın daha ileri aşamadaki çalışması ile tanıştırır. Tögal çalışmasını yapan kişi, doğrudan, kendi doğasında var olan, tüm olayların içinde kendiliğinden ortay çıkan Berrak Işık ile çalışır, bunu kendi içinde uyandırmak için son derece güçlü egzersizler yapar.

Tögal'de anlık bir kavrama özelliği vardır. Tögal'ın yaklaşımı, uzaktaki bir zirveye ulaşmak için geniş dağ sıralarını aşmak yerine, bir sıçrayışta üç adım ilerlemek şeklindedir. Tögal çalışması, kişinin, tek bir yaşam süreci içinde aydınlanmanın tüm değişik durumlarını yaşamasını sağlar.[7] Bu nedenle de, Trekchö'deki bilgelik ve Tögal'daki beceriden dolayı Dzogchen yöntemi olağanüstü ve benzersiz kabul edilir. Çok büyük bir disiplin gerektirir ve genellikle inzivaya çekilerek uygulanır.

Gene de, Dzogchen yolunun sadece iyi bir ustanın doğrudan rehberliği altında izlenebileceğinin üzerinde pek durulmaz. Dalai Lama'nın da söylediği gibi; "Aklınızda tutmanız gereken en önemli şey, Trechö ve Tögal gibi Dzogchen

7 Tögal çalışması yoluyla, ileri seviyeye ulaşmış bir izdeş, tek bir yaşam sürecinde üç *kayayı* gerçekleştirebilir (bkz. Bölüm 21, "Evrensel Süreç). Bu, Dzogchen Gerçekleşmesi ya da Dzogchen Meyvasını Vermesidir.

çalışmalarında, sadece deneyimli bir ustanın rehberliği ile ve bu kavrayışa ulaşmış, yaşayan bir kişinin verdiği ilham ve kutsaması sayesinde başarılı olunabileceğidir."[8]

GÖKKUŞAĞI BEDEN

İleri düzeye ulaşmış izdeşler, bu ileri aşama Dzogchen çalışmaları yoluyla, yaşamlarını olağanüstü ve övünç dolu bir sona ulaştırabilirler. Ölürken, bedenlerinin tekrar, onu yaratan elementlerin ışıktan özüne doğru çekilmesini sağlayabilirler, bunun sonucunda da maddesel bedenleri ışığın içinde erir ve tümüyle kaybolur. Bu yöntem, "gökkuşağı beden" ya da "ışık beden" olarak tanınır, çünkü bedenin ışığın içinde erimesine genellikle kendiliğinden oluşan ışık ve gökkuşağı renkleri eşlik eder. Eski Dzogchen Tantraları ve büyük ustaların yazdıkları metinlerde, hiç de normal görünmese bile dikkat çekecek derecede sık meydana gelen bu inanılmaz, dünya dışı olayın çeşitli şekillerde oluşu anlatılmaktadır.

Genellikle, gökkuşağı bedene ulaşacağını anlayan bir kişi, yedi gün boyunca tek başına bir odada ya da çadırda bırakılmasını ve bu süre içinde rahatsız edilmemesini istemektedir. Sekizinci günde ise, odada ya da çadırda o kişiden geriye kalan tek şey sadece saçlar, tırnaklar ve bedenin bazı atıklarıdır.

Belki, buna inanmak bizim için çok güç olabilir, fakat Dzogchen soyunun gerçek tarihi gökkuşağı beden aşamasına ulaşmış kişilerle doludur. Dudjom Rinpoche'nin da sık sık belirttiği gibi bu, hiç de eski bir tarih değildir. Verilen pek çok örnek arasında, hem yakın tarihli olan hem şahsen tanıdığım bir insanın bu aşamaya ulaşmasını anlatmak isti-

8 1988 yılında, Finlandiya, Helsinki'de verilen bir konferanstan.

yorum. 1952 yılında, Tibet'in doğusunda, pek çok kişinin şahit olduğu bir gökkuşağı beden örneği meydana geldi. Bu aşamaya ulaşan kişi Sönam Namgyal, öğretmenimin babası ve bu kitabın başında nasıl öldüğünü anlattığım Lama Tseten'in kardeşi idi.

Sade yaşayan, alçakgönüllü, yaşamını, taşlara mantralar ve kutsal metinler kazıyarak kazanan, gezgin bir yontucuydu. Bazıları, onun gençliğinde bir avcı olduğunu ve büyük bir ustadan eğitim aldığını söylüyorlardı. Kimse onun gerçekte bir izdeş olduğunu bilmiyordu; o, gerçekten de "gizli yogi" dedikleri kişilerdendi. Ölümünden bir süre önce, dağlara çıktığı ve sadece gökyüzünün karşısında oturup göklere baktığı görülmüştü. Kendi şarkı ve ilahilerini bestelemişti ve geleneksel olanların yerine bunları söylemeyi tercih ediyordu. Ne yaptığı hakkında kimsenin bir fikri yoktu. Sonra hastalandı ya da hastalandığı sanıldı, fakat gene de garip bir şekilde inanılmaz derecede mutlu görünüyordu. Hastalığı ilerleyince, ailesi, şifacı ustaları ve doktorları çağırdı. Oğlu, ona duyduğu tüm o öğretileri anımsamasını söylediğinde ise sadece gülümsedi ve "Onları çoktan unuttum gitti, anımsanması gereken hiçbir şey yok. Her şey bir yanılsama, fakat ben yine de her şeyin iyi olacağına güveniyorum," dedi.

Yetmiş dokuz yaşında ölmeden hemen önce şöyle demişti: "Tek istediğim, ben öldüğümde bir hafta boyunca bedenimi hareket ettirmemenizdir." Öldüğünde, ailesi, bedenini kefene sardı ve dua etmeleri için Lamaları ve rahipleri çağırdı. Bedenini, evdeki küçük bir odaya yerleştirmişlerdi, fakat bu sırada, Sönam Nmagyal uzun boylu birisi olmasına karşın sanki bedeni küçülmüşçesine, bu odaya sokmakta hiç zorluk çekmemişlerdi. Aynı zamanda, evin her tarafında gökkuşağı renklerinde olağanüstü bir renk cümbüşü görül-

mekteydi. Altıncı günde, o odaya baktıklarında, babalarının cesedinin giderek daha da küçüldüğünü gördüler. Cenaze töreninin düzenlendiği sabah, yani ölümünden sonraki sekizinci günde, cenaze levazımatçıları cesedi almak için geldiler. Fakat kefeni açtıklarında, içeride tek buldukları saçlar ve tırnaklar oldu.

Ustam, Jamyang Khyentse, bu saç ve tırnakların kendisine getirilmesini istemiş ve bunun bir gökkuşağı beden durumu olduğunu doğrulamıştı.

İKİNCİ BÖLÜM

Ölüm

ON BİR

Ölmekte Olan Kişilere Yardım Etmekle İlgili Önemli Öğütler

Bildiğim bir bakımevinde, altmış yaşlarında bir kadın, Emily, göğüs kanseri yüzünden ölmek üzereydi. Kızı onu her gün ziyaret ederdi ve aralarında iyi bir ilişki var gibi görünüyordu. Fakat kızı yanından ayrıldığında, Emily neredeyse her zaman yalnız başına oturur ve ağlardı. Bir süre sonra anlaşıldı ki, bu durumun nedeni, kızının, hastalığının kaçınılmazlığını tümüyle reddetmesiydi ve tüm zamanını annesini "olumlu düşün" diyerek cesaretlendirmeye çalışması ve böylece de iyileşeceğini umuyor olmasıydı. Bunun sonucunda ise, Emily düşüncelerini, derinlerde yatan korkularını, paniklerini ve acılarını kendisine saklamak zorunda kalmıştı. Etrafında, tüm bunları paylaşacağı, bütün bu hisleri ve yaşamını anlamasına ve ölümünde iyileştirici bir anlam bulmasına yardım edebilecek kimse yoktu.

Hayatta en gerekli şey, başkalarıyla korkusuz ve kalpten ilişkiler kurmaktır ve bu Emily'nin de bana gösterdiği gibi, ölüm döşeğindeki bir insanla olduğunda çok daha önem kazanır.

Genellikle ölmekte olan kişi içine kapanır ve kendini güvende hissetmez ve ilk ziyaretinizde niyetinizi pek kestiremez. Bu nedenle olağandışı bir şeyler olacakmış gibi hissetmeyin, sadece doğal ve rahat davranın, kendiniz olun. Çoğunlukla ölmekte olan insanlar, istedikleri veya anlatmaya çalıştıkları şeyleri söylemezler ve çevresindekiler de ne yapmaları veya söylemeleri gerektiğini bilemezler. Söylemek istediklerini veya hatta ne sakladıklarını anlamak çok zordur. Bazen bunu kendileri bile bilmezler. Bu nedenle, önemli olan ilk nokta, ortamdaki gerginliği en kolay ve doğal yolla yumuşatmaktır.

Bir kere güven oluştuğunda, ortam rahatlar ve bu ölmekte olan kişinin hakkında gerçekten konuşmak istediği konuları açmasını sağlar. Ölümle ilgili düşüncelerini, korkularını ve duygularını olabildiğince açıkça söylemesi için karşınızdaki kişiyi cesaretlendirin. Yaşam ya da güzel bir şekilde ölmek sözkonusu olduğunda bu dürüst ve sarsılmaz duygu yumağı olası tüm değişimlerin özünü oluşturur. Bu nedenle ölmekte olan kişiye tam bir özgürlük kazandırmalı ve istediğini söylemesine izin vermelisiniz.

Ölüm döşeğindeki kişi, en gizli duygularını anlatmaya başladığında araya girmeyin, karşınızdakinin söylediklerini reddetmeyin veya kısa kestirmeyin. Ölümcül hasta veya ölüm döşeğinde olan kişiler yaşamlarının en hassas zamanındadırlar ve siz de kendilerini ortaya dökmelerini sağlamak için tüm yeteneğinize ve duyarlılık, sıcaklık ve şefkat kaynaklarınıza gereksinim duyacaksınız. Dinlemeyi ve sessizce söylenenleri algılamayı öğrenin: bu, karşınızdaki kişiyi kabul edildiğini hissettiren bir sessizliktir. Olabildiğince rahat olun, orada ölüm döşeğindeki akrabanızın veya arkadaşınızın yanında, sanki yapacak daha önemli veya eğlenceli başka hiç bir işiniz yokmuş gibi oturun.

Gördüm ki, yaşamın tüm önemli noktalarında iki şey çok işe yarar: sağduyulu yaklaşım ve mizah anlayışı. Mizah, ortamı hafifletmek, ölüm sürecini doğru ve evrensel çerçevesine oturtmaya yardımcı olmak ve durumun aşırı ciddiyetini ve yoğunluğunu dağıtmak için müthiş bir araçtır. Bu nedenle mizahı olabildiğince hünerli ve nazik bir şekilde kullanın.

Yine kendi deneyimlerimle gördüm ki, her şeyi üstüne alınmamak gerekir. En beklemediğiniz anda, ölüm döşeğindeki kişi sizi tüm öfkesinin hedefi haline getirebilir, tüm suçu üzerinize atabilir. Elizabeth Kübler-Ross'un da dediği gibi, öfke ve suçlama "her tarafa yönlendirilebilir ve bazı zamanla neredeyse rasgele çevreye yansıtılabilir."[1] Bu öfkenin gerçekte size yöneldiğini düşünmeyin. Bunun kaynağının ne tür bir korku ve keder olduğunu kavramanız, ilişkinizi zedeleyecek tepkilerde bulunmanızı önleyecektir.

Bazen, ölmekte olan kişiye dinsel öğütler vermek veya kendi ruhsal formülünüzü sunmak isteyebilirsiniz. Bu isteğinizi kesinlikle engelleyin, özellikle de karşınızdaki kişinin istediği şeyin bu olduğundan kuşku duyuyorsanız! Hiç kimse başka birinin inançlarıyla "kurtarılmak" istemez. Göreviniz, birisini bir şeylere dönüştürmek değil, karşınızdaki kişinin kendi gücü, güveni, inancı ve maneviyatıyla bağlantı kurmasına yardım etmek olduğunu unutmayın. Tabi ki, karşınızdaki kişi maneviyata gerçekten açıksa ve bunlar hakkında ne düşündüğünüzü gerçekten bilmek istiyorsa, kendinizi tutmayın.

Kendinizden çok fazla bir şey beklemeyin veya yardımınızın ölmekte olan kişi üstünde "mucizevi" etkiler yaratacağını veya onları "kurtaracağını" sanmayın. Sadece hayal kı-

1 Elizabeth Kübler-Ross, On Death and Dying (New York: Collier, 1970), 50.

rıklığına uğrarsınız. İnsanlar yaşadıkları gibi, oldukları gibi ölür. Gerçek iletişimin kurulması için kişinin kendi yaşamı, karakteri ve geçmişini de göz önünde bulundurmaya kararlı bir şekilde çaba sarf etmeli ve onu tümüyle kabul etmelisiniz. Eğer yardımınız az bir etki yaratıyormuş ve karşınızdaki buna yanıt vermiyormuş gibi görünüyorsa da üzülmeyin. Şefkatimizin derin etkilerini bilemeyiz.

KOŞULSUZ SEVGİ GÖSTERMEK

Ölmekte olan kişi en çok, tüm beklentilerden uzak, olabildiğince koşulsuz sevgi görmek ister. Bunun için bir uzman olmanız gerektiğini düşünmeyin. Doğal olun, kendiniz olun, dost olun ve böylece ölüm döşeğindeki kişi, gerçekten onunla olduğunuza, onunla, bir insanın bir başka insanla olduğu gibi basit ve eşit bir seviyede iletişim kurduğunuza ikna olacaktır.

Önceden söylediğim gibi: "Ölmekte olan kişiye koşulsuz sevgi gösterin." fakat bu, bazı durumlarda çok zordur. Karşımızdaki kişiyle ilgili acı dolu ve uzun bir öykümüz olabilir, geçmişte ona yaptıklarımızdan dolayı suçluluk duyuyor olabiliriz veya o insanın bize yaptıklarından dolayı öfkeli ve kin doluyuzdur.

Ölmekte olan insana içinizdeki sevgiyi serbest bırakmanızı sağlayacak iki basit yol önereyim size. Ölüm döşeğindeki kişilerle çalışan ben ve öğrencilerim, bu iki yolun da etkili olduğunu bulduk. İlk olarak, karşınızda ölmekte olan kişiye bakın ve onun da aynen sizin gibi, aynı gereksinimlere, mutlu olmak ve acılardan sakınmak için aynı temel arzuya, aynı yalnızlığa, bilinmeyene karşı aynı derecede bir korkuya, aynı gizli üzüntülere, yardıma muhtaç olmakla ilgili bilinen aynı

yarım yamalak hislere sahip olan bir insan olduğunu düşünün. Bunun gerçekten yaparsanız, kalbinizin karşınızdaki kişiye açılacağını ve aranızda sevginin oluşacağını göreceksiniz.

İkinci yol ise, ki bunun daha da etkili olduğunu düşünüyorum, kendinizi doğrudan ve hiç sakınmadan ölmekte olan kişinin yerine koymaktır. Karşınızdaki yataktaki kişinin siz olduğunu ve ölümünüzle yüzleştiğinizi hayal edin. Acı ve yalnızlık içinde olduğunuzu hayal edin. Sonra da gerçekten kendinize şunu sorun: "En çok neye gereksinim duyardın? En çok neden hoşlanırdın? Karşındaki arkadaştan en çok ne beklerdin?"

Bu iki yöntemi uygularsanız, ölmekte olan kişinin en çok istediği şeyin sizin en çok istediğiniz şey, yani gerçekten sevilmek ve kabul görmek olduğunu fark edeceğinizi düşünüyorum.

Çok hasta kişilerin ayrıca dokunulmaya, hastalık vakası yerine yaşayan insanlar olarak davranılmaya hasret olduklarını görüyorum. Çok hasta kişilere, basitçe ellerini tutarak, gözlerinin içine bakarak, nazikçe okşayarak veya kollarınızın arasına alarak veya onlarla aynı ritimde nefes alarak müthiş bir teselli verilebilir. Bedenin sevgi için kendine has bir dili vardır, bunu korkusuzca kullanın, ölmekte olan kişiyi rahatlattığınızı ve teselli ettiğinizi göreceksiniz.

Çoğunlukla, ölmekte olanların her şeylerini yitirdiklerini unuturuz: evlerini, işlerini, ilişkilerini, bedenlerini ve zihinlerini, kısaca her şeylerini kaybederler. Öldüğümüzde, yaşamda deneyimleyebileceğimiz tüm kayıplar bir ağır kayıp olarak bir araya gelir. Ölmekte olan kişi nasıl bazen mutsuz, bazen paniklemiş bazen de sinirli olmasın? Elizabeth Küb-

ler-Ross ölümle yüzleşmenin beş aşaması olduğunu öne sürer: inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul. Doğal olarak, herkes tüm bu aşamalardan geçmez veya bu sırayı takip etmez. Bazı kişiler için, kabule giden yol çok uzun ve zorlu olabilir, bazıları da bu aşamaya hiç ulaşamayabilir. Kültürümüz, kişiye düşünceleri, duyguları ve deneyimleri konusunda çok da doğru bir bakış açısı kazandırmaz ve ölümle ve onun son meydan okumasıyla yüzleşen birçok kişi kendi bilgisizlikleri tarafından aldatıldıklarını düşünür ve çok öfkelenirler, çünkü kimse onları ve onların en derin ihtiyaçlarını anlamak istemiyor gibidir. İngiltere'de bakımevi hareketinin büyük bir öncüsü olan Cicely Saunders'ın da yazdığı gibi: "Bir kez, ölmekte olduğunu bildiğim bir adama, ona bakanlardan en çok ne istediğini sordum. 'Beni anlıyor gibi görünmelerini,' diye yanıt verdi. Tabii ki, başka birini tümüyle anlamak mümkün değildir fakat onun, bu girişimin başarıyla sonuçlanmasını değil de sadece birinin bunu denemeye değer bulmasını istemesini hiç unutmadım."[2]

Bir şeyler yapmaya çalışmamız ve kişiye ne hissediyor olursa olsun, sıkıntısı ve kızgınlığı ne olursa olsun bunun normal olduğunu söyleyerek yatıştırmamız çok önemlidir. Ölmekte olan kişi bastırdığı birçok duyguyu açığa çıkaracaktır: üzüntü, duyarsızlık, pişmanlık, hatta iyi durumda olanlara karşı bir kıskançlık. Kişiye bu duyguları açığa çıktığında onları bastırmaması için yardımcı olun. Acı ve kederle duyguları dalgalanmaya başlayınca kişiyle birlikte olun, kabullenme, zaman ve sabırlı anlayışla duygular yavaş yavaş yatışacak ve ölmekte olan kişiyi o huzur, sakinlik ve mantık ortamına geri döndürecektir. Kişi zaten çok derinlerde bu duygulara tümüyle sahiptir.

2 Dame Cicely Saunders, ."I Was Sick and You Visited Me", Christian Nurse International, 3, no.4 (1987).

Fazla bilge olmaya çalışmayın, devamlı derin anlamlar içeren sözler söylemeye çalışmayın. Durumu iyileştirmek için hiçbir şey yapmanız veya söylemeniz gerekmez. Sadece orada olabildiğinizce varolmaya çalışın. Eğer çok endişe ve korku hissediyorsanız ve ne yapacağınızı bilemiyorsanız, bunu dürüstçe ölmekte olan kişiye açıklayın ve onun yardımını isteyin. Bu dürüstlük sizi ve ölmekte olan kişiyi daha da yakınlaştıracak ve daha kolay ve açık bir iletişim kurmanızda yardımcı olacaktır. Kimi zaman ölmekte olan kişi, ona nasıl yardım edebileceğimizi bizden çok daha iyi bilir. Bizim de onları bilgeliğe nasıl sevk edeceğimizi bilmemiz ve onların bildiklerini bize aktarmasına izin vermemiz gerekir. Cicely Saunders ölüm döşeğindeki kişiyleyken bir şeyler veren kişinin sadece biz olmadığımızı anımsamamızı istiyor: "Er ya da geç ölmekte olan kişiyle ilgilenen herkes, dayanıklılık, cesaret ve bazen de mizahla karşılaştıkça, verdiklerinden çok daha fazlasını aldıklarını fark ederler. Bunu söylememiz gerekir..."[3] Onların bu cesaretini fark ettiğimizi söylemek çoğu zaman ölüm döşeğindeki kişiye umut verir.

Ben de bir şeyi anımsamamın bana yardımcı olduğunu fark ettim: gözlerimin önünde ölmekte olan kişinin özünde bir yerlerde, her zaman, iyi biri olduğunu. Ne tür bir öfke veya duygu açığa çıkarsa çıksın, bunlar bir an için ne kadar sarsıcı ve ürkütücü olursa olsun, bu iç iyiliğe odaklanmak, olabildiğinizce yardımcı olmanıza yarayacak denetimi ve bakış açısını size kazandıracaktır. Nasıl bir arkadaşınızla kavga ettiğinizde onun en iyi yönlerini unutmuyorsanız, ölmekte olan kişiye de aynı şekilde yaklaşın: Onları içinizde kabaran duygularla yargılamayın. Bu kabullenişiniz, ölmekte

3 Dame Cicely Saunders, "Spiritual Pain", a paper presented at St. Christopher's Hospice Fourth International Conference, London 1987, published in Hospital Chaplin (March 1988).

olan kişinin gereksinim duyduğu kadar özgür hissetmesini sağlar. Bu kişilere, bazı zamanlarda davranabildikleri gibi, açık, sevecen ve cömertçe davranın.

Daha derin, ruhani bir seviyede, ölmekte olan kişinin, farkındalığa ulaşmış olsun olmasın gerçek buda doğasına ve tam aydınlanma potansiyeline sahip olduğunu düşünmenin inanılmaz derecede yaralı olduğunu düşünüyorum. Kişi ölüme yaklaştıkça, birçok yönden bu olasılık daha da fazlalaşır. Bu nedenle daha çok özeni ve saygıyı hakederler.

DOĞRUYU SÖYLEMEK

İnsanlar bana sık sık "İnsanlara ölmekte olduğu söylenmeli mi?" diye sorar. Ben de her seferinde "Evet, olabildiğince sessiz, şefkatli, duyarlı ve becerikli bir şekilde..." diye yanıt veririm. Hasta ve ölmekte olan insanları ziyaret ettiğim yıllar sonunda, Elisabeth Kübler-Ross 'un şu görüşlerine katılıyorum: "Tümü olmasa da, hastaların çoğu bunu zaten bilir. Bunu, onlara karşı değişik dikkatten, yeni ve farklı bir tutumdan, seslerin alçaltılmasından veya sesten kaçınılmasından, bir yakının yaşlı yüzünden veya gerçek duygularını saklayamayan, suratsız ve gülümsemeyen bir aile ferdinden sezer."[4]

Sıkça gördüm ki, insanlar içgüdüsel olarak ölmekte olduklarını biliyor fakat bunun onaylanmasını başkalarından, doktorlarından veya sevdiklerinden bekliyor. Eğer bunu onaylamazlarsa, ölüm döşeğindeki kişi, aile fertlerinin bununla başa çıkamadığını düşünebilir. Böylece o da konuyu açmayacaktır. Dürüstlükteki bu yoksunluk kişiyi sadece daha fazla yalnız ve endişeli hissettirecektir. Ölmekte olan ki-

4 Kübler-Ross, On Death and Dying, 36.

şiye doğrunun söylenmesinin çok gerekli olduğuna inanıyorum; o en azından bunu hakkeder. Eğer bu kişilere ölmekte olduğu söylenmezse kendilerini buna nasıl hazırlayabilirler? Yaşamlarındaki ilişkileri nasıl gerçek bir sona erdirebilirler? Çözmeleri gereken önemli konularla nasıl ilgilenirler? Onlar gidince arkada kalacaklara nasıl yardım edebilirler?

Bir ruhani uygulayıcı olarak kendi bakış açıma göre, ölümün insanların, tüm yaşamlarıyla yüzleşmeleri için çok müthiş bir fırsat olduğuna inanıyorum ve pek çok kişinin bu fırsatı değerlendirip, en esin verici şekilde kendilerini değiştirdiğini ve en derinlerindeki gerçeğe yaklaştıklarını gördüm. Bu nedenle, insanlara ilk fırsatta nazik ve düşünceli bir şekilde ölmekte olduklarını söyleyerek, onlara bir hazırlanma ve kendilerine ait güçleri ve yaşamlarının anlamını bulma fırsatı veririz.

İzin verirseniz size İrlanda'da bir bakımevinde çalışan Katolik bir hemşirenin, Rahibe Brigid'in bana naklettiği bir öykü anlatayım. Bay Murphy altmış yaşlarındaydı ve doktor ona çok ömrü kalmadığını söylemişti. Ertesi gün Bayan Murphy bakımevinde kocasını ziyaret etti ve bütün gün konuşup ağladılar. Rahibe Brigid yaşlı çiftin konuşmalarını ve sıkça gözyaşlarına boğulmalarını seyretti ve bu durum üç gün boyunca devam edince müdahale edip etmemesi gerektiğini düşündü. Fakat ertesi gün Murphy çifti bir anda çok rahatlamış ve huzur dolu bir hale büründü, el ele durup birbirlerine müthiş bir şefkat gösteriyorlardı.

Rahibe Brigid, Bayan Murphy'yi koridorda durdurarak, aralarında, hareketlerinde bu denli büyük bir değişikliğe neden olacak ne geçtiğini sordu. Bayan Murphy ona, kocasının ölmekte olduğunu öğrendiklerinde birlikte geçmiş yılları yad ettiklerini ve bir çok anıyı anımsadıklarını söyledi.

Neredeyse kırk yıldır evlilerdi ve doğal olarak birlikte bir daha yapamayacakları tüm o şeyleri düşünüp onlar hakkında konuşunca çok büyük bir keder duyuyorlardı. Bay Murphy vasiyetini hazırlamıştı ve yetişkin çocuklarına son birer mesaj yazmıştı. Tüm bunlar çok üzücüydü, çünkü vazgeçmek çok zordu fakat Bay Murphy hayatının mutlu sona ermesini istediğinden devam ettiler.

Rahibe Brigid üç hafta boyunca Bay Murphy'nin yaşadığını, çiftin etrafa huzur ve basit ama müthiş bir sevgi yaydığını söyledi. Kocası öldükten sonra bile, Bayan Murphy bakımevindeki hastaları ziyaret etmeye devam etti ve orada herkes için bir esin kaynağı oldu.

Bu öykü bana insanlara ölmekte olduklarının erken söylenmesinin önemini ve ayrıca kaybetmenin acısını yüreklice karşılamanın büyük yararını anlatıyor. Murphy'ler birçok şeyi kaybedeceklerini biliyorlardı fakat bu kayıplarla yüzleşerek ve birlikte yas tutarak, kaybedemeyecekleri şeyi, Bay Murphy'nin ölümünden sonra da sürecek, birbirlerine karşı duydukları derin sevgiyi buldular.

ÖLÜMLE İLGİLİ KORKULAR

Bayan Murphy'nin kocasına yardım etmesini sağlayan noktalardan biri de eminim ki, kendi içindeki ölüm korkusuyla yüzleşmesi olmuştu. Ölmekte olan bir kişiye, ölüm korkularının sizi nasıl rahatsız ettiğini ve en rahatsız korkularınızı su yüzüne çıkardığını anlayana kadar yardım edemezsiniz. Ölmekte olan bir kişiyle ilgilenmek kendi gerçeğinizin cilalanmış ve billur aynasıyla yüzleşmeye benzer. Bu aynada, kendi paniğinizin ve acı korkunuzun çırılçıplak yüzünü görürsünüz. İçinizdeki bu panik ve korkunun bu yüzüne bakıp

onu kabul etmezseniz, karşınızdaki kişinin içindeki bu duyguya nasıl katlanabilirsiniz? Ölmekte olana yardım etmeye başladığınızda, tüm tepkilerinizi incelemeniz gerekecektir, çünkü tepkileriniz bu kişiye yansır ve onlara yardım etmenize veya zarar vermenize büyük katkıda bulunur.

Korkularınızı dürüstçe incelemeniz, olgunlaşma yolunuzda da size yardımcı olacaktır. Bazen insan olarak büyümemizi hızlandıran en etkili yolun ölmekte olan kişilerle ilgilenmek olduğunu düşünüyorum. Ölmek üzere olan insanlarla ilgilenmek bile kendi içinde kişinin kendi ölümü hakkında derinlemesine fikir yürütmesi ve düşünmesidir. Bu, ölümle yüzleşmenin ve onu kabullenmenin bir yoludur. Ölmekte olan insanlarla ilgilendiğinizde bir tür karara, yaşamın en önemli noktasının ne olduğu konusunda açık bir düşünceye varırsınız. Ölmekte olanlara yardım etmeyi gerçekten öğrenmek, korkusuz bir hale gelmek ve kendi ölümünüz konusunda sorumluluk hissetmektir ve ayrıca da içimizdeki varlığını hiçbir zaman fark etmemiş olabileceğimiz sınırsız bir şefkatin başlangıcı bulmaktır.

Ölümle ilgili kişisel korkularınızdan haberdar olmanız, ölmekte olan kişinin korkularını anlamak konusunda size sonsuz derecede yardımcı olacaktır. Bu korkuların neler olabileceğini derinlemesine bir düşünün: artan ve denetim edilemeyen ağrı korkusu, acı çekme korkusu, hakarete uğrama korkusu, birine bağımlı olma korkusu, sürdürdüğümüz yaşamın anlamsız olduğu korkusu, tüm sevdiklerimizden ayrılma korkusu, denetimi ve saygıyı yitirme korkusu; belki de en büyük korkumuz korkunun kendisinden korkmamızdır, ki bu da ondan sakınmaya çalıştıkça gittikçe daha da güçlenir.

Genellikle, korktuğunuzda, kendinizi soyutlanmış, yalnız ve tek başına hissedersiniz. Fakat yanınızda biri olduğunda

ve size kendi korkularından bahsedince, korkunun evrensel olduğunu ve sınırı ve kişisel acıları bulunmadığını anlarsınız. Korkularınız insan ve evrensellik kapsamı içerisine girer. Böylece anlayabilirsiniz, daha şefkatli davranabilirsiniz ve kendi korkularınızla daha olumlu ve esin verici bir yaklaşımla başa çıkabilirsiniz.

Korkularınızla başa çıkabilme ve bunları kabullenebilme olgunluğuna eriştiğinizde, karşınızdaki insanın bu duygularına karşı çok daha duyarlı biri haline gelirsiniz ve o insana korkularını yüzeye çıkarmasında, onlarla başa çıkmasında ve korkularını ustaca yok etmesinde yardımcı olacak aklı ve kavrayışı geliştirdiğinizi fark edersiniz. Çünkü göreceksiniz ki korkularınızla yüzleşmeniz sizi hem daha şefkatli hem de daha cesur ve açık bir insan haline getirecek. Bu durum, sizi ayrıca daha da ustalaştıracak ve bu ustalık ölmekte olan kişinin kendisini anlamasını ve kendisiyle yüzleşmesini sağlayacak tüm yolları önünüze serecektir.

En kolay yok edebileceğimiz korku, ölüm sırasında ortaya çıkan ve hafiflemeyen acılarla ilgili olarak hepimizin duyduğu endişedir. Bunun artık gereksiz olduğunu dünyadaki herkesin bilebilmesini isterdim. Fiziksel acı en azda tutulmalıdır, zaten ölüm yeteri kadar acı vericidir. Londra'da çok iyi bildiğim ve birkaç öğrencimin öldüğü St. Christopher bakımevinde yapılan bir araştırma, doğru bakımla hastaların yüzde 98'inin huzurlu bir şekilde öldüğünü ortaya çıkardı. Bakımevi sadece uyuşturucu değil, çeşitli ilaç bileşimlerini kullanarak acıyla başa çıkmak için birçok yöntem geliştirdi. Budist ustalar olabildiğince açık, karışmamış ve huzurlu bir bilinçle ölmenin gerekliliğinden bahseder. Bunun için ilk gereksinim, kişinin acılarını bilincini bulandırmadan denetim altında tutmaktır ki bu da artık olasıdır: Herkes ge-

çiş döneminin en ilgi gerektiren ânında bu basit yardımı görmelidir.

BİTİRİLMEMİŞ İŞLER

Ölmekte olan kişinin yaşadığı bir başka endişe ise geride bitirilmemiş işler bırakmaktır. Ustalar "bir şeylere tutunmadan, bağlanmadan ve istekle yanıp tutuşmadan" yani huzurlu bir şekilde ölmemiz gerektiğini söyler. Eğer bitirilmemiş işler olabildiğince çözülmemişse, bu tümüyle gerçekleşemez. Bazen insanların yaşama tutunduğunu ve kendilerini bırakmaktan ve ölmekten korktuğunu görürsünüz, çünkü bu kişiler kim olduklarıyla ve ne yaptıklarıyla yüzleşememişlerdir. Ve pişmanlık ve kötü duygular besleyerek öldüklerinde, ardında bıraktığı kişiler çok daha derin bir acı duyarlar.

Bazen insanlar bana: "Geçmişin acısını iyileştirmek için artık çok geç değil mi? Ben ve ölmekte olan arkadaşım veya yakınımla aramızda iyileşme olanağı sağlanamayacak kadar acılar geçmedi mi?" diye soruyorlar. Benim kişisel düşüncem, ki deneyimlerim de bu yönde olmuştur, hiçbir şey için asla geç olmadığıdır; müthiş acılar ve çirkin davranışlardan sonra bile insanlar birbirlerini bağışlamak için bir yol bulabilirler. Ölüm ânının insanların tutumlarını tekrar değerlendirmelerini ve daha açık olmalarını, ayrıca da daha önceden dayanamadıkları halde affetmeye hazır bir hale gelmelerini sağlayan bir yüceliği, bir ciddiyeti ve sonlandırıcılığı vardır.

Benim ve ölmekte olan insanlarla ilgilenen öğrencilerimin bitirilmemiş işleri sona erdirmek konusunda çok etkili bulduğumuz bir yöntem vardır. Kocasının lösemiden ölmesi üzerine ölüm ve ölmek konusuyla yüz yüze gelen eski bir öğrencim tarafından, eşitleyici ve kişinin kendisini başkala-

rının yerine koymasını içeren Budist eğitimiyle Geştalt tekniğinin birleştirilmesiyle oluşturulmuştu.[5] Bitirilmemiş işlerin nedeni genellikle engellenmiş iletişimdir. Yaralandığımızda genellikle çok savunmacı oluruz, devamlı haklı olduğumuz konusunda tartışır ve karşımızdaki kişinin bakış açısını görmeyi tümüyle reddederiz. Bu durum sadece bize yardımcı olmamakla kalmayıp, tüm gerçek iletişim fırsatlarının da önünü tıkar. Bu nedenle bu egzersizi yaparken, işe tüm olumsuz düşüncelerinizi ve hislerinizi ortaya çıkaracak güçlü bir motivasyonla başlayın, bu düşünceleri ve hisleri anlamaya çalışın, onların üstünde çalışın, onları çözün ve sonuç olarak da bırakın gitsinler.

Daha sonra gözünüzde sorunlu olduğunuz kişiyi canlandırın. Onu bilinç gözünüzle aynı onun sizi gördüğü gibi görün.

Şimdi gerçek bir değişikliğin gerçekleştiğini ve artık o kişinin sizin söyleyeceklerinizi sizinle dürüstçe paylaşmak ve bu sorunları çözmek konusunda önceden olduğundan çok daha istekli olduğunu hayal edin. Gözünüzde karşımızdaki insanı bu yeni açıklık evresinde canlandırın. Bu durum sizin de ona karşı açık hissetmenizi sağlayacaktır. Şimdi de kalbinizin derinliklerinde bu kişiye en çok ne söylemeniz gerektiğini hissedin. Ona sorunun ne olduğunu söyleyin; tüm duygularınızı, zorluklarınızı, acınızı ve pişmanlığınızı anlatın. Ona önceden güvenlikte veya rahat olmadığınız için söyleyemediğiniz her şeyi anlatın.

Şimdi elinize kağıt kalem alın ve söyleyeceklerinizin hepsini yazın. Sonra da bitirdiğinizde hemen onun verebileceği yanıtları yazın. O kişinin neler söylediğini düşünmeyi bırak-

5 Onun önümüzdeki günlerde yayınlanacak ölmekte olanlarla nasıl ilgilenileceği konusundaki kitabını kesinlikle öneriyorum, Facing Death and Finding Hope.

mayın. Anımsayın ki, gözünüzde canlandırdığınız gibi artık o kişi sizi gerçekten duydu ve artık daha rahat. Bu nedenle sadece aklınıza geleni yazın, kafanızdaki kişinin sorununu kendisi tarafından tümüyle anlatmasına izin verin.

İçinizi araştırın ve söyleyecek başka bir şeyiniz var mı diye bakın. Bunlar geçmişten gelen içinize attığınız veya su yüzüne çıkarmadığınız kırılmış duygular veya pişmanlıklar olabilir. Yine hislerinizi her açıklayışınız sonrasında karşınızdaki kişinin yanıtlarını yazın, aklınızı gelen her şeyi. İçinize attığınız veya söylenmesi gereken hiçbir şey kalmayıncaya kadar bu diyaloğu sürdürün.

Diyaloğu bitirmeye gerçekten hazır olup olmadığınızı anlamak için, artık geçmişi tüm kalbinizle geride bırakıp bırakamayacağınızı, bu yazılı diyaloğun size kazandırdığı kavrayış ve iyileştirmenin tatminiyle bu kişiyi gerçekten affedip edemeyeceğinizi ve onun da sizi affedeceğini hissedip hissetmediğinizi kendinize sorun. Bunu başardığınızı hissettiğinizde içinizde tutma olasılığınız olan tüm sevgiyi ve taktiri belirtmeyi de unutmayın ve güle güle deyin. Şimdi de gözünüzde bu kişinin arkasını dönüp gittiğini canlandırın ve bu kişinin gitmesine izin vermenize karşın onun sevgisini, ilişkinizin en güzel taraflarıyla ilgili sıcak anıları her zaman kalbinizde tutabileceğinizi unutmayın.

Geçmişle tümüyle gerçek bir uzlaşmaya varmak için yazılı diyaloğunuzu okuyabileceğiniz bir arkadaşınızı bulun veya evde tek başınıza bunu yüksek sesle okuyun. Bu diyaloğu yüksek sesle okuduğunuzda kendinizde bir değişiklik fark edeceksiniz, sanki o kişiyle gerçekten iletişim kurduğunuzu ve sahip olduğunuz tüm sorunları çözdüğünüzü hissedeceksiniz. Sonraları, yaşadığınız güçlüklerle ilgili olarak o kişiyle daha rahat konuşabildiğinizi fark edeceksiniz. Kendi-

nizi gerçekten serbest bıraktığınızda, o kişiyle aranızdaki kimyada ince bir değişim meydana gelecek ve ilişkinizde uzun zamandan beri süregelen gerginlik dağılacaktır. Hatta bazen şaşırtıcı biçimde çok yakın dost bile olabilirsiniz. Ünlü Tibetli usta Tsongkhapa'nın şu sözlerini asla unutmayın; "Dost düşmana dönüşebilir, aynı şekilde düşman da dosta."

GÜLE GÜLE DERKEN

Gitmesine izin vermeniz gereken tek şey gerginlikleriniz değil, aynı zamanda ölmekte olan kişidir. Eğer ölmekte olan kişiye bağlıysanız ve bırakmak istemiyorsanız, ona gereksiz yere kalp sancısı verirsiniz ve huzur içinde kendini bırakmasını ve ölmesini çok zorlaştırmış olursunuz.

Bazen ölmekte olan kişi doktorların tahmin ettiğinden haftalarca, hatta aylarca uzun yaşayabilir ve inanılmaz fiziksel acılar çekebilir. Christine Longaker'ın düşüncesine göre, bu tür bir kişinin kendini bırakması ve huzur içinde ölmesi için sevdiklerinden iki belirgin güven sözü duymalıdırlar. Öncelikle bu kişiye ölmesi için izin vermeli ve ikinci olarak da bu kişiyi, o gittikten sonra iyi olacaklarına ve onlar için endişelenmemesine dair iknâ etmelidirler.

İnsanlar bana, bir kişiye ölmesi için izin vermenin en iyi yolu nedir, diye sorduklarında; onlara sevdikleri kişinin başucunda oturup en içten ve derin şefkat duygularıyla "yanındayım ve seni seviyorum. Ölüyorsun ve bu tümüyle doğal: herkesin başına geliyor. Benimle kalmanı çok isterdim ama artık acı çekmeni istemiyorum. Birlikte geçirdiğimiz zaman bana yetiyor ve anısını her zaman kalbimde sevgiyle taşıyacağım. Şimdi artık lütfen yaşama daha fazla tutunma. Kendini bırak. Sana tüm kalbimle ölmen için izin veriyorum.

Yalnız değilsin, ne şimdi, ne de sonra. Tüm sevgim seninle," dediklerini gözlerinde canlandırmalarını öğütlüyorum.

Bir bakım evinde çalışan öğrencim bana Maggie isminde yaşlıca bir İskoç hanımdan söz etmişti. Öğrencim onu ölüm döşeğindeki kocası tümüyle komaya girdikten sonra ziyaret etmişti. Maggie teselli edilemez biçimde üzgündü, çünkü kocasına ona duyduğu sevgiden söz edememişti ve güle güle de diyememişti, şimdi de bunun için artık çok geç olduğunu düşünüyordu. Bakımevi çalışanı onu yüreklendirip kocasının dış etkenlere tepki vermemesine karşın belki de hâlâ onu duyabileceğini söyledi. Bilinci kapalı varsayılan çoğu insanın aslında çevrede olanları algılayabildiklerini bir yerlerde okumuştu. Onu kocasıyla biraz zaman geçirmesi ve istediği her şeyi söylemesi konusunda cesaretlendirdi. Maggie, bunu yapmayı düşünmemişti ama yine de gidip kocasına paylaştıkları tüm güzel anılardan, onu ne kadar özleyeceğinden ve onu ne kadar sevdiğinden bahsetti. Son olarak da, vedalaştıktan sonra ona "sensiz olmak benim için çok zor fakat artık acı çektiğini görmek istemiyorum, yani artık kendini bırakman en doğrusu," dedi. Sözünü bitirdiğinde kocası derin bir nefes verdi ve huzur içinde öldü.

Sadece ölmekte olan kişi değil, o kişinin tüm ailesi de "bırakmayı" öğrenmelidir. Ailenin her üyesi farklı bir kabullenme düzeyinde olabilir, bunu da hesaba katmak gerekir. Bakım evi hareketinin en büyük başarılarından biri tüm aileye gelecekle ilgili kendi endişeleriyle ve güvensizlikleriyle yüzleşmelerine yardım etmek oldu. Bazı aileler, bunun bir ihanet ve sevgisizlik göstergesi olduğunu düşünerek sevdikleri insanı bırakmaya direniyorlar. Christine Longaker bu ailelere, kendilerini ölmekte olan kişinin yerine koymalarını söylüyor. "okyanus aşırı yol alan bir geminin güvertesinde durduğunu-

zu ve demir almak üzere olduğunuzu hayal edin. Kıyıya dönüp bakıyorsunuz ve tüm ailenizin ve arkadaşlarınızın size el salladıklarını görüyorsunuz. Gitmek ya da kalmak arasında bir seçim yapmanız söz konusu değil ve gemi kalkmakta. Sevdiğiniz insanların sizinle ne şekilde vedalaşmalarını isterdiniz? Yolculuğunuzda size en çok ne yardımcı olurdu?"

Böyle basit bir egzersiz bile ailenin her üyesinin vedalaşmanın getirdiği üzüntüyle kendi yöntemleriyle başa çıkmalarını sağlamakta yardımcı olur.

Bazen insanlar bana gelip, "çocuğuma akrabasının öldüğünü nasıl söylemeliyim?" diye soruyor. Onlara duyarlı olmalarını, ama gerçeği söylemelerini öğütlüyorum. Çocuğun ölümün garip ve korkutucu bir şey olduğunu düşünmesine izin veremeyin. Ölmekte olan kişinin yaşamında olabildiğince yer almasını sağlayın ve sorduğu her soruya dürüstçe yanıt verin. Bir çocuğun açıklığı ve masumiyeti ölmekte olan kişinin acısına bir hafiflik, tatlılık hatta bazen ince bir mizah bile katabilir. Çocuğu ölmekte olan kişi için dua etmesi konusunda yüreklendirin ve onun gerçekten yardım etmek için bir şeyler yaptığını hissedin. Ölüm gerçekleştikten sonra da çocuğa özel ilgi ve şefkat gösterin.

HUZURLU BİR ÖLÜME DOĞRU

Geriye dönüp Tibet'i ve orada tanık olduğum ölümleri düşündüğümde bunların ne kadar sakin ve huzurlu bir ortamda gerçekleştiği düşüncesi beni şaşırtıyor. Yazık ki, böyle bir ortam Batı'da pek bulunmuyor ama son yirmi yılda edindiğim deneyim gösterdi ki hayal gücüyle bu ortam yaratılabiliyor. Mümkün olduğu yerde insanların evlerinde ölmeleri gerektiğine inanıyorum. Çünkü insanlar kendilerini

en çok evlerinde rahat hissederler. Budist ustaların öğütlediği huzurlu ölüm de en iyi tanıdık ortamlarda gerçekleşir. Ancak kişinin hastanede ölmesi gerekiyorsa, sevdiklerinin kişinin ölümünü olabildiğince kolaylaştırmak için yapabilecekleri birçok şey vardır. Bitkiler, çiçekler, resimler; sevdiklerinin fotoğraflarını, çocukların veya torunlarının çizdiği resimleri veya müzik seti hatta mümkünse ev yemekleri getirebilirler. Hatta çocukların ziyareti veya yakınların gece kalması için izin bile alabilirsiniz.

Eğer ölmekte olan kişi Budist ise veya buna yakın başka bir inanca yakın ise, arkadaşları odasında küçük bir tapınak yapabilir ve buraya esin verici resimler koyabilirler. Münih'teki bir hastanenin özel koğuşunda ölmekte olan Reiner adında bir öğrencim vardı. Onun için, içinde ustaların resimleri bulunan küçük bir tapınak yapılmıştı. Bu beni çok duygulandırmıştı ve yaratılan ortamın Reiner'a ne kadar yardımcı olduğunu fark etmiştim. Budist öğretileri, birisi ölmek üzereyse adaklardan oluşan bir küçük tapınak yapmamızı söyler. Reiner'ın kendini adayışını ve zihinsel huzurunu görmek bunun ne kadar güç verici olduğunu ve insanlara kendi ölümlerini kutsal bir sürece dönüştürmelerinde ne denli esin verdiğini anlamamı sağladı.

Bir kişi ölüme çok yaklaştığında hastane görevlilerinden onu çok sık rahatsız etmemelerini ve tetkik yapmayı bırakmalarını rica etmenizi öneririm. İnsanların yoğun bakım ünitelerinde ölmeleri konusundaki düşüncem sıklıkla soruluyor. Söylemeliyim ki, yoğun bakım ünitesinde olmak huzurlu bir ölümü çok zorlaştırmakta ve ölüm anında manevi ibadetlere olanak sağlamaktadır. Kişinin ölürken hiçbir mahremiyeti yoktur: monitörlere bağlıdırlar ve nefes alışları kesildiğinde veya kalpleri durduğunda onları hayata geri dön-

dürmek için girişimlerde bulunulacaktır. Ustaların öğütlerinin aksine ölümden sonra bir süre bedenin rahat bırakılması gibi bir durum söz konusu değildir. Eğer yapabilirseniz, kişinin düzelme şansı kalmadığı zaman doktorun size gelip bunu söylemesini sağlayın ve hastanın kendi isteği dahilinde monitörlerin bulunmadığı özel bir odaya naklini isteyin. Görevlilerin ölmekte olan kişinin isteklerini, özellikle de yaşama geri döndürülmeme isteğini bilmelerini ve buna saygı duymalarını sağlayın. Ayrıca da görevlilerin ölümden sonra bedenin olabildiğince uzun bir süre rahatsız edilmemesi gerektiğini bilmelerini sağlayın. Modern bir hastanede doğal olarak Tibet'te olduğu gibi üç gün boyunca bedeni yalnız bırakmak olası değil. Ancak ölüye, yolculuğuna başlaması için gerekli olan huzur ve sessizlik sağlanmalıdır.

Kişi ölümün son kademesindeyken tüm enjeksiyonların ve müdahalelerin kesilmesini sağlamaya çalışın. Bunlar kızgınlığa, rahatsızlığa ve acıya neden olabilir ve ölümden önceki dakikalarda ölmekte olan kişinin zihninin olabildiğince sakin olmasının (daha sonra da detaylı olarak açıklayacağım gibi) yaşamsal önemi çok büyüktür.

Çoğu insan bilinçsiz bir haldeyken ölür. Ölüme yakın deneyimlerden öğrendiğimiz bir durum da, komadaki ve ölmekte olan hastaların çevrelerindeki uyaranların düşündüğümüzden daha çok farkında olduklarıdır. Ölüme yakın deneyimler yaşamış kişilerin bir çoğu bedenlerini terk ettiklerini söylemiştir ve bulundukları ortamı hatta hastanenin başka odalarını şaşırtıcı biçimde doğru ve detaylı olarak anlatmışlardır. Bu durum, komadaki veya ölmekte olan bir kişiyle olumlu bir şekilde ve sıkça konuşmanın önemini açıkça ortaya koyuyor. Bilinçli, tetikte ve canlı ilgi, kişinin yaşamının son anlarına kadar ve hatta ileride göstereceğim gibi, sonrasında da gösterilmelidir.

Bu kitabı yazarken beklentilerimden biri, tüm dünyadaki doktorların ölmekte olan kişinin sessizlik ve huzur içinde ölmelerinin sağlanmasını son derece ciddiye almalarıdır. Tıp biliminin iyi niyetine sığınıp, çok zorlu olan ölüm sürecinin mümkün olabildiğince kolay, acısız ve huzurlu olmasını sağlayacak yollar bulunmasına ilham kaynağı olabilmeyi umut ediyorum. Huzurlu bir biçimde ölmek, temel bir insani haktır. Hatta belki de oy kullanma veya adalet hakkından daha da önemlidir. Tüm dini geleneklerin gösterdiği gibi ölmekte olan kişinin iyi hali ve manevi geleceği bu hakka dayanır.

Bir kişiye rahatça ölmesine yardım etmekten daha büyük bir armağan yoktur.

ON İKİ

Sevecenlik: Dilekleri Gerçekleştiren Cevher

Ölmekte olan kişilerle ilgilenmek sizin sadece onların değil, kendi ölümlülüğünüzün de üzücü bir şekilde farkına varmanızı sağlar. Birçok maske ve yanılgılar bizim ölmekte olduğumuz acı gerçeğinden uzaklaştırır. Ölmekte olduğumuzu ve tüm diğer canlıların da bizimle birlikte ölmekte olduklarını fark ettiğimiz an, her ânın ve her varlığın kırılganlığını ve değerini hissederiz ve kalbimiz kırılır, içimiz yanar. Ve bu histen tüm canlılara karşı derin, açık ve sonsuz bir sevecenlik doğar. Dendiğine göre Sir Thomas Moore başı kesilmeden az önce şu sözleri söylemiş: "Hepimiz aynı yolun yolcusuyuz, idam yolunun; bir insandan nasıl nefret edebilirim veya onun kötülüğünü düşünebilirim?" Ölümlü oluşunuzun tüm gücünü hissetmek ve kalbinizi tümüyle buna açmak içinizde her şeyi kapsayan korkusuz sevecenliğin gelişmesine izin vermektir. Bu sevecenlik başkalarına gerçekten yardım etmek isteyenlerin yaşamlarının besin kaynağıdır.

Sonuç olarak, ölmekte olanlarla ilgilenmekle ilgili olarak şu ana kadar söylediğim her şey iki sözcükle özetlenebilir: Sevgi ve Sevecenlik. Sevecenlik ya da Şefkat nedir? Sevecen-

lik, sadece acı çeken birine karşı duyulan sempati veya ilgi; karşınızdaki kişiye beslediğiniz sıcak sevgi ya da onların acı ve gereksinimlerini açıkça anlamak değil, ayrıca onların acılarını azaltmak için ne gerekiyorsa yapmak kararlılığı ve bu kararlılığın sürdürülerek yaşama geçirilmesidir.

Sevecenlik yaşama geçirilmezse gerçek değildir. Avalokiteşvara, Sevecenlik Budası, Tibet ikonografisinde çoğunlukla evrenin her köşesindeki acıyı görebilen bin göz ve yardımını evrenin her köşesine ulaştıran bin kola sahip olarak resmedilir.

SEVECENLİĞİN MANTIĞI

Hepimiz sevecenliğin yararlarından bazılarını biliriz, ama Budist öğretisinin en belirgin gücü sevecenliğin açık "mantığını" göstermesidir. Bir kere kavradığınızda bu mantık sevecenlik egzersizlerinize hemen başlamanızı sağlar, her şeyi birden kapsar; daha oturaklı, sağlam temelli hale getirir. Çünkü bu mantık siz takip ettikçe ve denedikçe gerçekliği daha açık hale gelen bir muhakemenin açıklığına dayanmaktadır.

Söyleyebilir ve hatta belki de inanabiliriz ki, sevecenlik müthiş bir şeydir. Fakat pratikte hareketlerimiz derin bir sevecensizlik içerir, bize ve başkalarına çoğunlukla sıkıntı ve gerginlik verir; aradığımız mutluluğu değil.

Buna göre, hepimiz mutluluğu arıyoruz ama neredeyse tüm hareketlerimizin ve hislerimizin bizi bu mutluluktan tamamıyla uzaklaştırıyor olması sizce de garip değil midir? Gerçek mutlulukla ve ona ulaşmakla ilgili görüşümüzün tümüyle yanlış olduğuna dair bundan daha iyi bir belirti var mıdır?

Bizi neyin mutlu edeceğini düşünüyoruz? Kurnaz, kendini arayan, becerikli bir bencillik, egonun bencilce korunma-

sı hepimizin bildiği gibi bazı anlarda bizi tümüyle acımasızlaştırır. Fakat aslında doğru olan tam tersidir. Dikkatli baktığınızda burnu büyüklük ve ukalalık başkalarına ve kendimize gelecek tüm zararların kökü olarak düşünülür.[1]

Bugüne kadar düşündüğümüz veya yaptığımız her olumsuz şey sahte bir benliğe saplanmaktan ve bu sahte benliği yaşamımızdaki en değerli ve önemli olgu haline getirerek fazlaca yüceltmekten doğar. Olumsuz karmanın neden olduğu tüm bu olumsuz düşünceler, duygular, tutkular ve hareketler kendini beğenmişlikten ve ukalalıktan doğar. Bunlar bizi çeken güçlü birer karanlık mıknatıstır. Yaşam ardına yaşamda tüm engeller, şansızlıklar, acılar ve felaketler, yani samsara'nın tüm acılarının kökleri bunlardır.

1 Çoğunlukla insanlar bana; "Bu, kendimize bakmamızın ve kendi gereksinimlerimizi gidermenin yanlış olduğu anlamına mı geliyor?" diye soruyorlar. Sevecenlikle yok edilen kendini beğenmişlik, sekizinci bölümde de gördüğümüz gibi, her zaman sahte bir benliğin benimsenmesi ve beğenilmesi anlamına gelmez. Kendini beğenmişliğin tüm kötülüklerin kökü olduğunu söylemek asla kişinin kendisine karşı nazik olmasının kötü veya bencilce olduğu ya da sadece başkalarını düşünerek sorunlarımızın çözüleceği gibi bir düşünce edinilmemelidir. Beşinci bölümde de açıkladığım gibi, kendimize karşı cömert olmamız, kendimizle dost olmamız ve kendi nezaketimizi ve güvenimizi gün ışığına çıkarmamız, öğretilerin hem merkezini oluşturur hem de bir gerekliliktir. Kendi İyilik Dolu Kalbimizi, köklerimizdeki iyiliğin örtüsünü açarız, işte kendimizle özdeşleştirdiğimiz ve teşvik ettiğimiz yanımız da budur. Bu bölümün ilerisinde, "*Tonglen*" çalışmasında, başkalarına yardım etmeye kalkışmadan önce kendi üzerimizde çalışmanın, içimizdeki sevgiyi ve sevecenliği güçlendirmenin ne kadar önemli olduğunu göreceğiz. Yoksa, "yardımımızın" motivasyonu sonuçta çok ince bir bencillik olabilir; başkaları için sadece bir yük olabilir, hatta onları bize bağlı kılabilir, kendileriyle ilgili sorumluluğu ele almaktan mahrum bırakıp gelişimlerini engelleyebilir.

Psikoterapistler, müşterilerine karşı en önemli görevlerinden birinin, müşterilerindeki eksiklik ve güçsüzlük duygularını iyileştirmek ve insan olarak gelişimizin esas bir parçası olan mutlu ve iyi olma deneyimini yaşamalarına olanak tanımak için kendilerine saygıyı ve "kendilerine olumlu bakma duygusunu" geliştirmek olduğunu söylemişlerdir.

Karma kanununu tüm gücüyle ve yaşamlar boyu oluşturduğu karmaşık yankılarla gerçekten anladığımızda ve bencilliğimizin ve ukalalığımızın yaşam ardına yaşam bizi sürekli daha sıkı sarmalayan bir cehalet ağına nasıl düşürdüğünü gördüğümüzde, bencil zihnin tehlikeli ve lanetli doğasını tümüyle anladığımızda, en gizli saklı yerlere doğru akan işleyişini takip ettiğimizde, sıradan zihnimizin ve hareketlerimizin bunlarla nasıl daraldığını ve karardığını, bunun kalbimizi koşulsuz sevgiye açmamızı nasıl olanaksız kıldığını ve içimizde gerçek sevgi ve gerçek sevecenliğin tüm kaynaklarını nasıl tıkadığını gerçekten anladığımızda, bir an gelir ki Şantideva'nın şu sözlerini açık ve acı bir şekilde kavrarız:

Eğer tüm kötülükler
Dünyadaki korku ve acılar
Bencillikten doğuyorsa
Bu denli kötü bir ruha neden gereksinim duyayım?

İçimizde bu kötü ruhu, yani en büyük düşmanımızı yok etmek üzere bir kararlılık doğar. Bu kötü ruh öldüğünde tüm acılarımızın kaynağı yok edilmiş olur ve gerçek doğamız tüm ferahlığı ve cömertliğiyle parıldar.

En büyük düşmanınıza, kendi bencillik ve ukalalığınıza karşı yaptığınız bu savaşta sevecenlik çalışmasından başka daha büyük bir müttefikiniz olamaz. Sevecenlik, yani kendimizi kucaklamaktansa başkalarının acılarını üstlenmek, kendimizi başkalarına adamak, samsara içindeki sonu gelmeyen savruluşumuza neden olan sahte benliğe karşı bu bağlılığımızı tümüyle ve en etkili biçimde, egosuzluğun bilgeliğiyle ortadan kaldırır. Bunun içindir ki, geleneğimizde, sevecenliği aydınlanmanın kaynağı ve özü, aydınlanmış faaliyetin kalbi olarak görürüz. Şanditeva'nın dediği gibi:

Daha fazla söylemeye ne gerek var?
Çocukluktan kurtulamayanlar kendi çıkarları için çalışır
Budalar ise başkaları için;
Bunların arasındaki farka bakmak yeterlidir.

Eğer mutluluğumu
Başkalarının acısına değişmezsem
Buda mertebesine ulaşmayayım;
Samsara da bile gerçek mutluluğa erişmeyeyim.[2]

Benim sevecenliğin bilgeliği olarak adlandırdığım konuyu kavramak, bunun yararlarını aynı zamanda da tersinin bize neler yaptığını açıkça ve tümüyle görmektir. Egomuzun bencil çıkarlarıyla en büyük çıkarımız arasındaki farkı iyi belirlememiz gerekir: bu ikisini birbiriyle karıştırmak tüm acılarımızın nedenidir. Kendini beğenmişliğin yaşamdaki en iyi koruma olduğuna inatla inanıyoruz ama aslında doğru olan tam tersidir. Ukalalık kendini beğenmişliği getirir, bu da zarar ve acıya karşı yerleşik bir nefret yaratır. Ancak, zarar ve acının nesnel bir varlığı yoktur. Onları var eden ve güçlendiren sadece bizlerin onlara karşı duyduğu nefrettir. Bunu anladığınızda, tüm olumsuzluklara ve önümüze çıkabilecek tüm engellere doğru bizi çeken ve yaşamlarımızı endişe, beklenti ve korkuyla dolduranın aslında nefretimiz olduğunu anlarsınız. Ukâla zihni ve onun varolmayan benliğe olan bağlılığını yok ederek bu nefreti de yavaş yavaş yok edin. Böylece her tür engel ve olumsuzluğun sizde yaratacağı tüm düşünceleri de ortadan kaldırmış olursunuz. Zaten, aslında varolmayan birisine veya bir şeye nasıl saldırabilirsiniz ki?

2 Shantideva, A Guide to the Bodhisatva's Way of Life (Bodhicaryavatara), İngilizceye çeviren, Stephen Batchelor (Dhramsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979), 120-121.

Bu nedenle sevecenlik en iyi korumadır, ayrıca geçmişin büyük ustalarının her zaman bildiği gibi, tüm iyileştirmenin de kaynağıdır. Kanser ya da AİDS hastası olduğunuzu düşünün. Kendi acınıza ek olarak sizinle aynı hastalığa sahip başka kişilerin acısını da üstlenerek sevecenlik dolu bir zihinle, şüphesiz acınızın bugün ve gelecekte devamının nedeni olan olumsuz geçmiş karmadan arınmış olursunuz.

Bir zamanlar Tibet'te ölümcül bir hastalığa yakalandıklarını öğrenen birçok kişinin sahip oldukları her şeyi dağıtarak ölümü beklemek için mezarlığa gittiklerini duymuştum. Burada başkalarının acılarını üstlenmek üzerine çalışıyorlar ve şaşırtıcı bir şekilde ölmek yerine tümüyle iyileşip evlerine dönüyorlarmış.

Ölmekte olan kişilerle ilgilenen insanların sevecenliği pratiğe dökmek için bir fırsat yakaladıklarını defalarca gördüm, ki bu olay en çok gereksinim duyulan durumda gerçekleşiyordu.

Sevecenliğiniz ölmekte olan kişiye üç temel yarar sağlar. İlk olarak kalbinizi açtığınızdan, önceden de bahsettiğim koşulsuz sevgiyi karşınızdaki kişiye daha kolay gösterebildiğinizi fark edersiniz ki onların buna çok ihtiyaçları vardır. Daha derin ve daha manevi bir düzeyde, eğer sevecenliği cisimleştirirseniz ve hareketleriniz sevecenliğin kalbinden kopup gelirse, diğer kişinin manevi boyutu hayal ettiği ve hatta maneviyata yöneldikleri bir ortamı nasıl yaratabileceğinize tekrar tekrar şahit oldum. Hepsinden daha derin bir seviyede de, ölmekte olan bir insan üzerinde devamlı sevecenlik uygular ve karşılığında da onun aynısını yapmasına ilham olursanız, onu sadece manevi değil, belki fiziksel an-

lamda da iyileştirebilirsiniz. Ve şaşkınlık içinde kendiniz adına, tüm maneviyat ustalarının bildikleri şeyi keşfedersiniz; sevecenliğin gücünün sınırlarının olmadığını.

Asanga, en ünlü Budist azizlerden biriydi ve dördüncü yüzyılda yaşamıştı. Tüm meditasyon egzersizini Maitreya Buda üzerine yoğunlaştırarak, bu Budanın görüşüyle kutsanmak ve ondan eğitim alabilmek coşkun umuduyla, inzivaya çekilmek için dağlara çıktı.

Altı yıl boyunca en üst düzeyde zorluk çekerek meditasyon yapmasına karşın Asanga bir tek kutsal düş bile görmedi. Cesareti kırıldı ve Maitreya Buda ile tanışabilme tutkusunu asla gerçekleştiremeyeceğini düşündü; böylece inzivasını yarıda keserek dağlardan ayrıldı. Henüz çok yol almamıştı ki, karşısında devasa bir demir çubuğu bir parça ipekle ovalayan bir adam gördü. Asanga adamın yanına yaklaştı ve ona ne yaptığını sordu. "İğnem yok" diye yanıtladı adam, "ben de bu demir çubuktan bir iğne yapacağım." Asanga hayretler içinde adama bakakaldı; "eğer adam bunu yüzyıl uğraşarak başarsa bile, ne anlamı vardı?" diye düşündü. Kendi kendine, "insanların saçma sapan şeyler için kendilerine verdikleri sıkıntılara bak. Sen manevi eğitim gibi çok değerli bir şey yapıyorsun ve bu kadar bile adamıyorsun kendini," dedi. Arkasını döndü ve inziva yerine geri gitti.

Üç yıl daha geçti ve Maitreya Buda'dan hâlâ en küçük bir iz bile yoktu. "Artık eminim" diye düşündü, "asla başaramayacağım." Böylece tekrar inzivadan ayrıldı, biraz yürüdükten sonra yolun ortasında neredeyse gökyüzüne değecekmiş gibi duran dev bir kaya gördü. Kayanın hemen dibinde, suya batırılmış bir tüyle kayayı ovmakla meşgul bir adam duruyordu. "Ne yapıyorsun" diye sordu Asanga.

"Bu kaya o kadar büyük ki, evime güneş gelmesini engelliyor, bu yüzden ondan kurtulmaya çalışıyorum," diye yanıtladı adam. Asanga adamın inatçı, tükenmek bilmeyen enerjisi karşısında büyülendi ve kendisini bir işe adamak konusundaki başarısızlığından utanıp inzivasına döndü.

Üç yıl daha geçmişti ve hâlâ tek bir güzel düş görmemişti. Bu sefer artık durumun gerçekten umutsuz olduğuna karar verdi ve dönmemecesine inzivasından ayrıldı. Gün ilerledi ve öğle saatlerinde yolun kenarında yatan bir köpekle karşılaştı. Köpeğin sadece ön bacakları vardı ve bedeninin alt kısmının tamamı çürümüş ve kurtlanmıştı. Acınacak durumuna karşın köpek geçip gidenlere atlıyor ve iyi durumda olan ön bacaklarıyla kendini sürüyerek zavallı bir biçimde onları ısırmaya çalışıyordu.

Asanga çok güçlü ve dayanılmaz bir sevecenlik hissiyle doldu taştı. Kendi bedeninden bir parça et kopardı ve yemesi için köpeğe uzattı. Sonra hayvanın bedenini kemiren kurtları temizlemek için yere eğildi. Fakat bir anda, kurtları eliyle çekip çıkarmaya çalışırsa onları incitebileceğini düşündü ve tek yolun dilini kullanmak olduğunu fark etti. Asanga yere diz çöktü, önündeki korkunç, iltihapla kıvranan yığına gözlerini kapatarak daha da yanaştı ve dilini dışarı çıkardı. Sonra anımsadığı tek şey dilinin yere değdiğiydi. Gözlerini açıp baktı. Köpek gitmişti; Onun yerinde Meitreya Buda duruyordu, etrafı parıldayan bir aura ile çevrilmişti.

"Sonunda" dedi Asanga, "neden bana daha önce görünmedin?"

Maitreya yumuşak bir sesle yanıt verdi: "Sana daha önce görünmediğim doğru değil. Daima seninle birlikteydim ama senin olumsuz karman ve karanlığın beni görmene en-

gel oldu. Oniki yıllık egzersizin bunları biraz dağıtabildi ve en sonunda köpeği görebildin. Sonrasında, kalpten gelen eşsiz sevecenliğin sayesinde tüm o karanlıkların silindi ve işte şimdi, beni kendi gözlerinle görebiliyorsun. Bunun böyle olduğuna inanmıyorsan eğer, beni omzuna koy ve bak bakalım başkası beni görebilecek mi?"

Asanga Maitreya'yı omzunun üstüne koydu ve Pazar yerine giderek herkese sormaya başladı; " Omzumda ne var?", "Hiçbir şey" diye yanıt verdi birçok insan ve aceleyle uzaklaştı. Yalnızca, karması biraz olsun arınmış yaşlı bir kadın şöyle yanıt verdi: "Omzunda yaşlı bir köpeğin çürümekte olan bedenini taşıyorsun, hepsi bu." Asanga nihayet, sevecenliğin karmasını arındıran ve değiştiren sınırsız gücünü anladı ve Maitreya'nın görüşünü ve eğitimini içine sığdırabileceği bir çanak yaptı. Sonra adı "sevgi dolu nezaket" anlamına gelen Maitreya Buda, Asanga'yı cennet boyutuna götürdü ve burada ona Budizm'in en önemlileri arasında yer alan birçok yüce öğretiyi aktardı.

TONGLEN'İN ÖYKÜSÜ VE SEVECENLİĞİN GÜCÜ

Öğrencilerim sık sık gelip bana şu soruyu sorar: "Bir dostumun ya da akrabamın acısı beni çok rahatsız ediyor ve gerçekten ona yardımcı olabilmeyi istiyorum. Ama sanırım yardımcı olabilmemi sağlayacak yeterince sevgi hissedemiyorum. Göstermek istediğim sevecenlik tıkanıyor. Ne yapabilirim?" Hepimiz etrafımızdaki acı çeken insanlar için kalbimizde yeterli sevgi ve sevecenliği, onlara yardımcı olabilmek için yeterli gücü bulamamış olmanın verdiği acı hüsranı şüphesiz yaşamadık mı?

Budist geleneğinin en büyük niteliklerinden biri, bu gibi durumlarda size yardımcı olabilecek, sizi gerçekten besleyip kalbinizin kapılarını açmanıza ve zihninizi arındırmanıza olanak verecek tüm coşku ve zenginlikle içinizi dolduran, böylelikle bilgelik ve sevecenliğin iyileştirici enerjilerinin devreye girip içinde bulunduğunuz durumu değiştirebileceği bir dizi egzersizi geliştirmiş olmasıdır.

Bildiğim tüm egzersizler içinde en güçlü olanlardan birisi, Tibetçe'de "vermek ve almak" anlamına gelen Tonglen çalışmasıdır. Kendinizi, kendi içinizde hapsolmuş hissettiğinizde, Tonglen sizi başkalarının gerçek acılarına açar; kalbiniz tıkandığında onu tıkayan güçleri yok eder ve yakınınızda bulunan, önünüzde acı çeken, umutsuzluğa düşmüş ya da üzgün bir insana yabancılaştığınızı hissettiğinizde, tabiatınızda varolan sevgi dolu parıltıyı bulmanıza ve onu serbest bırakmanıza yardım eder. Bildiğim başka hiçbir egzersiz, tüm acıların ve sert kalpliliğin kökünü oluşturan kendini beğenmişlik, ukalalık ve egoyu yok etmede Tonglen'den daha etkili değildir.

Tibet'te Tonglen'in en büyük ustalarından biri İS 11. yüzyılda yaşamış olan Geshe Chekhawa idi. Kendisi meditasyonun birçok değişik türünü öğrenmiş ve belli bir aşamaya ulaşmış biriydi. Bir gün, öğretmeninin odasında, şu satırlarını okuyabildiği açık bir kitap gözüne çarptı;

Tüm kârı ve kazancı başkalarına verin,
Tüm kayıp ve yenilgileri üzerinize alın.

Bu satırların engin ve neredeyse inanılmaz sevecenliği onu hayretler içinde bıraktı ve onları yazan ustayı bulmak için yola koyuldu. Bir gün, yolculuk sırasında, kendisine ustasının

öldüğünü söyleyen bir cüzamlıyla karşılaştı. Fakat Geshe Chekhawa azmetti ve verdiği uzun uğraşları, ölmüş olan ustanın en iyi izdeşini bulmasıyla ödüllendirildi. Geshe Chejhawa, bu izdeşe, "Bu iki mısrada söz edilen öğretiler sizce ne kadar önemli?" diye sordu. İzdeş ise, "Sevsen de sevmesen de, eğer gerçekten buda doğasına ulaşmak istiyorsan, bunu öğrenmek ve uygulamak zorundasın," diye yanıtlamıştı.

Bu yanıt, Geshe Chekhawa'yı, o iki dizeyi ilk okuduğu andaki kadar hayrete düşürmüş, bu öğretiyi incelemek ve bunun uygulamaya konmuş durumu olan Tonglen çalışmasını öğrenmek için bu izdeşin yanında on iki yıl boyunca kalmıştı. Bu dönemde, Geshe Chekhawa, her türden zorluk, eleştiri, sıkıntı ve iyi niyetinin kötüye kullanılması gibi karakterini ve dayanıklılığını deneyen pek çok değişik sınavdan geçmişti. Bu öğreti o kadar etkiliydi ve onun bu öğretiyi öğrenmek için azmi o kadar büyüktü ki, altı yıl sonra içindeki kendini önemsemeye ve her şeyden üstün tutmaya dair tüm duyguları kökünden söküp atmıştı. Tonglen çalışması onu bir sevgi ve şefkat ustasına dönüştürmüştü.

İlk başta, Geshe Chekhawa, Tonglen'i yalnızca buna gerçekten inandığını düşündüğü bir kaç yakın izdeşine öğretmişti. Sonra bu çalışmayı, bir grup cüzamlıya öğretmeye başladı. O dönemde, cüzam Tibet'te yaygındı ve normal doktorlar bu hastalığı tedavi edemiyorlardı. Fakat Tonglen çalışmasını yapan cüzamlıların pek çoğu iyileşmişti. Bu konudaki haberler hemen yayılmış ve cüzamlı hastalar, bir hastane gibi görünmeye başlayan bu eve akın etmeye başlamışlardı.

Fakat, yine de Geshe Chekhawa, bu çalışmayı herkese öğretmiyordu. Ancak bu çalışmanın kardeşi üzerindeki etkisini fark edince Tonglen'i diğer insanlara da açmaya başladı. Geshe Chekhawa'nın kardeşi, her tür ruhsal çalışma ile

alay eden müzmin bir kuşkucu idi. Buna karşılık, Tonglen çalışan cüzamlılara ne olduğunu görünce, bundan etkilenmekten ve meraklanmaktan kendini alamadı. Bir gün, bir kapının arkasına saklanarak, Geshe Chekhawa'yı, Tonglen öğretirken dinledi ve o da gizli gizli, bu çalışmayı kendi başına yapmaya başladı. Geshe Chekhawa, kardeşinin sert doğasının yumuşamaya başladığını fark edince de, neler olup bittiğini tahmin edebildi.

Eğer bu çalışma, kardeşinde işe yarayabiliyor ve onu değiştirebiliyorsa, herhangi birinde de işe yarayabilir ve onu değiştirebilir diye düşündü. Bu da, Geshe Chekhawa'yı, Tonglen'i daha geniş ölçüde öğretmeye yöneltti. Kendisi, bu çalışmayı yapmaktan asla vazgeçmedi. Hayatının sonuna doğru, Geshe Chekhawa, öğrencilerine, cehennemde tekrar doğarak orada acı çekenlere yardım edebilmek için uzun süredir hararetle dua ettiğini söylemişti. Fakat ne yazık ki, son zamanlarda, Buda'nın krallıklarından birinde tekrar doğduğunu açıkça belirten pek çok rüya gördüğünü de eklemişti. Bu durumdan ötürü son derece hayal kırıklığına uğramış ve gözlerinde yaşlarla öğrencilerinden, bunun olmaması ve cehennemdeki varlıklara yardım etme konusundaki tutku dolu isteğinin yerine gelmesi için Buda'ya dua etmelerini rica etmişti.

SEVGİ VE SEVECENLİK NASIL UYANDIRILIR

Tonglen'i gerçekten uygulamadan evvel, öncelikle kendi içinizde sevecenliği uyandırmayı başarmalısınız. Genellikle bu düşündüğümüzden de zordur, çünkü bazen, sevecenliğimizin ve sevgimizin kaynağı içimizde bir yerlerde saklı kalmış olabilir ve biz de onlara ulaşmaya hazır olmayabiliriz. Neyse ki, içimizde saklı kalmış bu sevgiyi uyandırmamıza

yardımcı olmak için geliştirilmiş bir kaç özel budacı yöntem de vardır. Kullanılabilecek bu yöntemlerin oluşturduğu bu geniş yelpazeden aşağıda anlattıklarımı seçtim ve modern dünya insanına olabilecek en iyi şekilde yardımcı olması için de özellikle aşağıdaki anlatım sırasını izledim.

1. Sevgi dolu nezaket : Kaynağın üzerini açmak

İçimizde yeterince sevgi olmadığına inanıyorsak, bu sevgiyi keşfetmek ve çağırmak için bir yöntem vardır. Zihninizde geriye doğru gidin ve geçmişinizde belki de çocukluğunuzda, birinin size gösterdiği ve sizi gerçekten harekete geçiren bir sevgiyi zihninizde canlandırın, gözünüzün önüne getirin. Geleneksel olarak bunun için size annenizi ya da yaşam boyu beraber olmaya söz verdiğiniz kişiyi düşünmeniz öğretilir, fakat bunu yapamıyorsanız, büyükannenizi, büyükbabanızı ya da yaşamınıza derin bir anlam katan birini de düşünebilirsiniz. Size gerçekten sevgilerini gösterdikleri ve sizin de onların sevgisini canlı bir şekilde hissettiğiniz özel bir anı anımsayın.

Şimdi, bırakın bu sevgi, kalbinizde büyüsün ve içinizi minnettarlıkla doldursun. Bunu yaparken, içinizdeki sevgi, doğal olarak bunu uyandıran kişiye doğru akacaktır. Böylece, her zaman yeterince sevildiğinizi düşünmeseniz bile, bir zamanlar gerçekten sevildiğinizi anımsarsınız. Bunu bilmek, sizin yine, tıpkı size bunu hissettiren kişi gibi, kendinizi sevilmeye değer ve gerçekten sevilecek biri olarak görmenizi sağlar.

Bırakın kalbiniz açık kalsın ve sevgi buradan aksın; sonra bu sevgiyi tüm varlıklara yayın. Size en yakın olan kişilerle başlayın, sonra bu sevgiyi dostlarınıza ve tanıdıklarınıza, komşularınıza, yabancılara, hatta hoşlanmadığınız ya da ara-

nızda sorun olan, hatta ve hatta "düşman" olarak kabul ettiğiniz kişilere ve son olarak da tüm evrene yayın. Bırakın bu sevgi giderek daha fazla sınırsız olsun. Öğretinin dediğine göre ılımlılık; iyilik, sevecenlik ve neşe ile birlikte, sevecenliği uyandırma amacını oluşturan dört köşe taşından biridir.

Bu çalışmanın, sevgi kaynağının üzerini kapatan taşı kaldıracağını görecek ve içinizdeki sevgi dolu iyiliği açığa çıkarmanın da sevecenliğin doğmasında ilham kaynağı olacağını fark edeceksiniz. Maitreya'nın, Asanga'ya verdiği derslerden birinde söylediği gibi; "Sevecenlik suyu, sevgi dolu iyilik kanalından geçerek akar."

2. Sevecenlik : Kendinizi Başkalarıyla Aynı Kabul Etmek

Daha önceki bölümde de belirttiğim gibi kişinin içinde sevecenliği uyandırmanın en etkili yollarından biri de, başkalarını tıpkı kendiniz gibi düşünmektir. Dalai Lama şöyle der, "Her şeyden önce, tüm insanlar aynıdır - et, kan ve kemikten yapılmışlardır. Hepimiz mutluluğu arar ve acı çekmekten kaçınırız. Dahası hepimiz mutlu olmayı aynı derecede hakederiz. Diğer bir deyişle, insan olarak aynı olduğumuzu anlamamız önemlidir."[3]

Diyelim ki, annenizle, babanızla, eşiniz, sevgiliniz ya da bir arkadaşınızla, kısacası sevdiğiniz biriyle aranızda bazı sorunlar var. Diğer kişiyi, anne ya da baba rolünde değil de, sizinle aynı duygulara sahip olan, mutlu olmak için aynı arzuyu duyan, acı çekmekten aynı derecede korkan bir başka "kişi", bir insan oğlu olarak kabul etmek son derece yardımcı ve rahatlatıcı olacaktır. Bir kişiyi, tıpkı sizin gibi gerçek

3 Dalai Lama, A polcy of Kindness: An Anthology of Writings by and about Dalai Lama (Ithaca, NY: Snow Lion, 1990), 53.

bir insan olarak düşünmek, kalbinizi ona açmanızı sağlayacak ve ona nasıl yardımcı olacağınız konusunda size daha fazla anlayış kazandıracaktır.

Eğer başkalarının da sizinle aynı olduğunu görebilirseniz, ilişkilerinizde daha açık olmaya ve onlara yeni ve daha zengin bir anlam yüklemeye başlarsınız. Toplumların ve milletlerin birbirlerini bu şekilde görebildiklerini bir düşünün; böylece en azından dünyada barışın sağlanması için sağlam bir temelin kurulmasını ve tüm insanların mutlu bir şekilde birlikte yaşamalarını sağlayabiliriz.

3. Sevecenlik : Kendinizi Başkalarının Yerine Koymak

Biri acı çekiyorsa ve siz de ona yardım etmek için ne yapacağınızı bilemiyorsanız, hiç çekinmeden kendinizi onun yerine koyunuz. Aynı acıyı yaşasaydınız, sizin ne yapacağınızı düşünün. Kendinize, "Kendimi nasıl hissederdim? Arkadaşlarımın bana nasıl davranmalarını isterdim? Onlardan en çok ne isterdim?" diye sorun.

Bu şekilde, kendinizi başkalarının yerine koyarsanız, içinizdeki sevgi ve önemseme duygusunu da, her zamanki hedefinden, yani kendinizden başka varlıklara aktarırsınız. Kendinizi başkalarının yerine koymak, kendinizi fazlasıyla önemsemek ve egonuzun pençesinde kalmak nedeniyle sizi saran bağları gevşetmenize ve böylece kalbinizdeki sevecenliği serbest bırakmanın çok etkili bir yoludur.

4. Sevecenliği Artırmak için Bir Dostu Kullanmak

Acı çeken bir insan için sevecenlik duygusunu artırmak için kullanılabilecek bir başka yöntem de, o kişinin yerinde en yakın dostunuzun ya da gerçekten sevdiğiniz birinin olduğunu düşünmektir.

Kardeşinizin, ailenizden birisini ya da en yakın arkadaşınızın o acılı durum içinde olduğunu hayal edin. Onları bu acı dolu durumdan kurtarmak için ne yapardınız? Kalbiniz kendiliğinden açılır ve içinizdeki sevecenlik ortaya çıkardı; peki, onları bu ıstırap dolu durumdan kurtarmak için başka ne yapardınız? Şimdi, kalbinizde serbest kalan bu sevecenliği alın ve bunu yardımınıza gerek duyan kişiye aktarın; bu yardımın daha doğal bir kaynaktan geldiğini ve bunu daha kolayca yönlendirebildiğinizi göreceksiniz.

Bazen bana, "Bunu yaparsam, hayal ettiğim arkadaşım ya da yakınım bir zarara uğrar mı?" diye sordukları olur. Tam tersine, onları böylesi bir sevgi ve sevecenlikle düşünmek onlara sadece yardımcı olabilir ve geçmişte yaşadıkları ve belki de halen sürmekte ya da geçmemiş olan acılar her neyse, bunların iyileşmesini sağlayabilir.

Bir an için bile olsa, içinizde sevecenliğin doğması için bir araç olmaları, onlara inanılmaz yararlar ve iyilikler getirir. Kısmen de olsa, kalbinizin açılmasından sorumlu oldukları ve hasta ya da ölmekte olan kişiye yardım etmenizi sağladıkları için, bu eylemden kaynaklanan yarar da doğal olarak onlara geri dönecektir.

Bu eylemin sağladığı yararı, zihinsel olarak, kalbinizi açmanıza yardımcı olan arkadaşınıza veya yakınıza tamamen aktarabilirsiniz. Bu kişinin iyi olmasını isteyebilir ve gelecekte acılardan kurtulması için dua edebilirsiniz. Arkadaşınıza karşı şükran duyabilirsiniz ve kendisine içinizdeki sevecenliğin ortaya çıkmasına yardımcı olarak bir başkasına yardım ettiğini söylerseniz arkadaşınız da sizden ilham alıp, size karşı şükran dolu olabilir.

Yani, "Hasta ya da ölmekte olan kişinin yerine hayalimde canlandırdığım arkadaşım ya da yakınım zarar görür

mü?" diye sormak, sevecenlik üzerinde çalışmanın ne kadar etkili ve mucizevi olduğunu anlamadığımızı gösterir. İlgili herkesi kutsar ve iyileştirir: içinde sevecenliği artıran kişiyi, kendisi sayesinde sevecenliğin artırıldığı kişiyi ve bu sevecenliğin yönlendirildiği kişiyi. Shakespeare'in Venedik Taciri adlı eserinde Portia'nın dediği gibi:

Merhametin özelliği zorlamasız olmasıdır,
Tıpkı cennetten düşen narin bir yağmur damlası gibidir
Düştüğü yerin üzerinde: iki kere kutsanmıştır;
Hem vereni kutsar, hem de alanı....

Sevecenlik, şifa dolu ışığı her yöne doğru yayılan ve istekleri gerçekleştiren bir mücevherdir.

Bunu anlatan ve çok sevdiğim bir hikaye var. Bu hikaye, Buda'nın aydınlamadan önceki yaşamlarında geçmektedir. Büyük bir imparatorun üç oğlu vardır ve Buda da onların en gencidir, adı ise Mahasattva'dır. Mahasattva, doğuştan sevgi dolu, sevecen küçük bir çocuktur ve tüm canlıları da çocukları gibi düşünmektedir.

Bir gün, imparator ve emrindekiler, bir ormanda piknik yapmaya giderler, prensler ise ağaçların arasında oynamaya başlarlar. Bir süre sonra, yeni doğum yapmış olan fakat açlıktan yavrularını yiyecek kadar bitkin hale gelmiş dişi bir kaplana rastlarlar. Mahasattva, ağabeylerine, "Kaplanın tekrar canlanması için ne yemesi gerekir?" diye sorar.

Onlar da, "Sadece taze et ya da kan," diye yanıt verirler.

Mahasattva, "Kaplanın doyması ve onun ve yavrularının hayatlarının kurtulması için kim kendi et ve kanını sunabilir ki?" diye sorar.

Ağabeyleri, "Kim acaba?" diye yanıt verirler.

Mahasattva, kaplan ve yavrularının bu kötü durumundan son derece etkilenmiştir, düşünmeye başlar : "Uzun süredir, samsara nedeniyle, ardı ardına yaşamlar yaşadığımı için kendimi yararsız hissediyorum, arzularım, öfkem ve cahilliğim nedeniyle de diğer varlıklara çok az yardım edebiliyorum. İşte sonunda büyük bir fırsat yakaladım."

Mahasattva, onlara "Siz ikiniz gidin. Size daha sonra yetişirim," deyince, prensler ailelerini yanına dönerler. Mahasattva, sessizce, kaplana doğru sürünür, onun hemen önüne gelir ve yiyecek olarak kendini ona sunmak için yere uzanır. Kaplan ona bakar, fakat ağzını açamayacak kadar güçsüzdür. Prens, sivri bir sopa bulur ve bedeninde derin bir yara açar; kan akmaya başlar ve kaplan da bu kanı içtikçe, çenelerini açacak kadar güçlenir ve sonunda onu yer.

Mahasattva, onu ve yavrularını kurtarmak için kendi bedenini kaplana sunmuştur, bu sevecenlik dolu hareketinin ödülü olarak da daha yüksek bir krallıkta doğar, aydınlanmasına ve Buda olarak tekrar doğuşuna doğru ilerler. Fakat bu hareketiyle sadece kendisine yardım etmiş olmaz. Sevecenliğinin gücü, kaplanın ve yavrularının karmalarını temizlemiş, hatta Mahasattva'nın bu şekilde yaşamlarını kurtarması nedeniyle ona olabilecek tüm karmik borçlarından da onları kurtarmıştır. Gerçekte, sevgi dolu bu hareketi böylesine güçlü olduğu için, aralarında gelecekte de devam eden karmik bir bağ oluşturmuştur. Dendiğine göre, Mahasattva'nın bedenini yiyen kaplan ve yavruları, Buda'nın ilk izdeşleri, onun aydınlanması sonrasında öğretisini alan ilk kişiler olarak tekrar dünyaya gelmişlerdir. Bu hikayenin bize kazandırdığı bakış açısı ise, sevecenliğin gücünün ne kadar büyük ve gizemli olduğudur!

5. Sevecenlik Üzerine Nasıl Meditasyon Yapılır

Evet, daha önce de dediğim gibi, sevecenliğin gücünü uyandırmak her zaman o kadar kolay değildir. Ben, en basit yolların en iyi ve en dolaysız yollar olduğunu fark ettim. Her gün, yaşam bize kalbimizi açmak için sayısız fırsat vermektedir, tek yapmamız gereken bu fırsatları değerlendirmektir. Yüzünde üzgün ve yalnız bir ifadeyle, bacağında varislerle ve ellerinde zorlukla taşıyabildiği iki plastik pazar torbasıyla yanınızdan geçen yaşlı bir kadın; postanede kuyrukta, ayaklarını sürüyerek önünüze geçmeye çalışan eski püskü elbiseler giymiş yaşlı bir adam; koltuk değneklerine dayanarak, akşam üzeri trafiğinde caddeyi geçmeye çalışırken etrafa sinirli ve endişeli gözlerle bakan bir çocuk görebilir, yolda yatan ve ölümcül derecede kanaması olan bir köpekle ya da metroda tek başına oturup hıçkırarak ağlayan genç bir kızla karşılaşabilirsiniz. Televizyonu açtığınızda, belki de karşınıza, Beyrut'ta öldürülmüş oğlunun bedenin başında diz çökmüş bir anneyle ya da Moskova'da o günkü yemeği olan çorbasını gösteren ve ertesi gün bunu bile bulup bulmayacağını bilemeyen yaşlı bir kadınla veya Romanya'da hiçbir yaşam ifadesi olmayan gözlerini size dikerek bakan AİDS'li bir çocukla ilgili bir habere rastlayabilirsiniz.

Bu görüntülerden herhangi biri, dünyanın her tarafını saran acılara karşı kalbinizi açacaktır. Buna izin verin. Sevgiyi kaybetmeyin ve acının doğmasına izin vermeyin; sevecenliğin içinizde yükseldiğini hissettiğiniz anda, onu bir kenara itmeyin, omzunuzu silkip hemen "normale" dönmeye çalışmayın, hissettikleriniz nedeniyle korkmayın ya da utanmayın, bundan rahatsız olmanıza ya da kayıtsızlığa düşmenize izin vermeyin. Kırılgan olun: bu ani gelişen, parlak sevecenlik duygusunu kullanın, bunun üzerinde yoğunlaşın, kalbini-

zin derinliklerine inin ve bunun üzerinde meditasyon yapın, onu geliştirin, artırın ve derinleştirin. Bunu yaparak, acı çekmeye karşı ne kadar kör olduğunuzu, yaşadığınız ya da şimdi gördüğünüz acının dünyadaki acıların çok küçük bir parçası olduğunu anlayabilirsiniz. Her yerde, tüm canlılar acı çekerler; bırakın kalbinizde kendiliğinden gelişen ve ölçülemez bu sevecenlik, her yeri saran acıları ortadan kaldırmak için, tüm budaların kutsamalarıyla birlikte onlara gitsin.

Sevecenlik, acımadan çok daha büyük ve soylu bir şeydir. Acımanın kökünde korku, bir kibir ve sözde bir alçakgönüllülük duygusu vardır, hatta bazen "Bu durumda olanın ben olamadığıma memnunum" türü kendini beğenmiş bir his görülür. Stephen Levine'ın dediği gibi, "Korkunuz, bir başkasının acısına dokunduğunda acımaya dönüşür; sevginiz bir başkasının acısına dokunduğunda ise sevecenliğe dönüşür."[4] Yani, sevecenlik üzerinde çalışmak demek, tüm canlıları aynı olduklarını ve benzer şekilde acı çektiklerini bilmek, acı çeken herkesi onurlandırmak ve kendinizin başkalarından ne farklı, ne daha üstün olmadığınızı bilmektir.

Öyleyse, acı çeken birini gördüğünüzde ilk tepkiniz, bir acıma değil derin bir sevecenlik olsun. Bu insan için saygı ve hatta bir şükran duyun, çünkü çektiği acıyla sizdeki sevecenliği uyandıran her kimse, gerçekte size armağanların en büyüğünü vermektedir, çünkü aydınlamaya giden yolda ilerlemenizde en çok gerek duyduğunuz özelliği geliştirmenize yardımcı olmaktadır. İşte bu nedenle Tibet'te biz, sizden para isteyen dilencinin ya da durumu içinizi burkan hasta yaşlı bir kadının, içinizde sevecenliğin gelişmesine ve böylece aydınlamaya doğru ilerlemenize yardımcı olan kılık değiştirmiş budalar olduklarına söyleriz.

4 Acquainted with the Night : A year on the Frontiers of Death, Allegra Taylor (Londra: Fontana, 1989), 145.

6. Sevecenliğinizi Nasıl Yönlendireceksiniz

Sevecenlik üzerinde yeterince derin meditasyon yaparsanız, içinizde, tüm canlılardaki acıları ortadan kaldırmak için güçlü bir kararlılık ve bu soylu amacı yerine getirmek için büyük bir sorumluluk duygusu doğacaktır. Bu sevecenliği zihinsel olarak yönlendirmek ve etken hale getirmek için iki yol vardır.

İlk yol, tüm budalara ve aydınlanmış varlıklara, tüm yaptığınız şeylerin, tüm düşüncelerinizin, sözlerinizin ve eylemlerinizin, canlılara sadece yararlı olması ve onlara mutluluk getirmesi için kalbinizin derinliklerinden gelerek dua etmektir. "Beni yararlı olmak için kutsa," diyerek dua edebilirsiniz. Sizinle ilişkide bulunan herkese yardımcı olmak ve onların acılarını dönüştürmek ve yaşamlarını değiştirmek için dua edin.

İkini ve evrensel yol ise, tüm olumlu eylemelerinizi ve ruhsal çalışmanızı onların iyiliklerine ve özellikle de aydınlanmalarına adayarak içinizdeki sevecenliği tüm canlılara doğru yöneltmektir. Sevecenlik üzerinde derin meditasyon yaptığınızda, diğer insanlara yardımcı olmanızın en eksiksiz yolunun sizin aydınlanamaya ulaşmanız olduğunu kavrarsınız. Bundan da, güçlü bir kararlılık ve evrensel bir sorumluluk duygusu doğar, aydınlanma anında ise, içinizi sevecenlik ve diğer tüm canlıların iyiliğini isteme duygusu kaplar.

Bu sevecenlik dolu isteğe Sanskrit dilinde *Bodhisitta* denir; *bodhi* bizim içimizdeki aydınlanmış özdür, *sitta* ise kalp demektir. Bu sözcüğü, "aydınlanmış zihnimizin kalbi" diye çevirebiliriz. Aydınlanmış zihnimizin kalbini uyandırmak ve geliştirmek, buda doğamızın tohumunu sürekli olarak olgunlaştırmaktır, bu tohum sonunda, sevecenlik çalışmamız

mükemmele ulaştığında ve her şeyi kucakladığında, sihirli bir şekilde çiçek açarak budalığa ulaşmamızı sağlayacaktır. Yani, Boddhisitta, tüm ruhsal yolun kaynağı ve köküdür. İşte bu nedenle geleneğimizde biz bu kadar acil bir şekilde şu duayı ederiz:

O değerli Bodhisitta'ya henüz hayat veremeyenler,
Vermiş olanlara
Hayat vermiş olabilirler,
Onların Bodhisittası hiç azalmasın,
Bunun yerine hep artsın.

Ve işte bu nedenle Shantideva, Bodhisitta'ya bu kadar büyük bir neşeyle ilahi söyleyebilmiştir :

O, ölümün egemenliğini alt eden
En üstün iksirdir.
O, dünyadaki yoksulluğu yok eden
Tükenmez hazinedir.
O, dünyadaki hastalıkları mağlup eden
Üstün ilaçtır.
O, bu sınırlı varoluş yolunda gezinen ve yorgun düşmüş
Tüm canlıları örten ağaçtır.
O, doğumdan itibaren başlayan mutsuzluk
durumundan özgürlüğe götüren
Evrensel köprüdür.
O, rahatsız edici düşüncelerin yarattığı karmaşayı gideren,
Zihinde doğan aydır.
O, dünyadaki sisli cahilliği
Sonunda ortadan kaldıran büyük güneştir.[5]

5 Shantideva, A Guide to the Boddhisattva's Way of Life, 34.

TONGLEN'İN AŞAMALARI

Artık sizi, içinizde sevecenliği uyandırmanın çeşitli yöntemleriyle ve sevecenliğin gücü ve önemiyle tanıştırdığıma göre, bu soylu Tonglen çalışmasını size daha etkili bir şekilde anlatabilirim; çünkü artık hem kendi iyiliğiniz hem de başkalarının iyiliği için bu çalışmayı yapacak motivasyona, anlayışa ve araçlara sahipsiniz. Tonglen, Budist bir çalışmadır, fakat bunu herkesin -evet herkesin- yapabileceğine yürekten inanıyorum. Dinsel inanışınız olmasa bile, sadece bunu denemenizi istiyor ve ısrar ediyorum. Tonglen'in size olabilecek en büyük yardımda bulunacağından eminim.

Vermek ve almaktan oluşan Tonglen çalışması çok basitçe, başkalarının acılarını ve kederlerini üstlenmek ve onlara mutluluğunuzu, refahınızı ve zihinsel huzurunuzu vermektir. Daha önce açıkladığım meditasyon yöntemleri gibi, Tonglen de araç olarak nefesi kullanır. Geshe Chekhawa'nın yazmış olduğu gibi, "Vermek ve almak birbiri ardınca uygulanmalıdır. Bu değişim ise nefesin alış verişin aracılığıyla yapılmalıdır."

Kendi deneyimlerimden, içinizde bir güç ve sevecenliğe güven duygusu geliştirmeden başkalarının acılarını, özellikle de hasta ve ölmekte olan kişilerin acılarını üstlenmeyi hayal etmenin ne kadar zor olduğunu biliyorum. Çalışmanıza onların acılarını dönüştürme gücü veren de bu güç ve güvendir.

İşte bu nedenle sürekli olarak size, Tonglen'i başkaları için çalışmaya, öncelikle kendiniz üzerinde çalışarak başlamanızı öneriyorum. Başkalarına sevgi ve sevecenlik göndermeden önce, bu duyguları kendi içinizde ortaya çıkarmalı, derinleştirmeli ve güçlendirmelisiniz ve Tonglen'i, tüm kal-

binizle çalışmanızda bir engel yaratabilecek tüm sırları, gerilimleri, öfke ya da korkuları iyileştirmelisiniz.

Öğrencilerimin bu çalışmayı çok yardımcı ve şifa verici bulması sayesinde yıllar içinde Tonglen'i öğretmek için bir yol geliştirdim. Bu çalışmanın dört aşaması vardır.

TONGLEN ÇALIŞMASININ BAŞLANGIÇ AŞAMASI

Bu çalışmayı ve diğer tüm Tonglen çalışmalarını yapmanın en iyi yolu, zihnin doğasını uyandırmak ve bu doğa içinde kalmaktır. Zihnin doğası içinde kalırsanız ve her şeyi doğrudan "boş", yanıltıcı ve rüya gibi görürseniz, aydınlanmış bir zihnin gerçek kalbi olan "en yüce" ya da "mutlak *Bodhisitta*" diye adlandırılan durumda kalırsınız. Öğretiler, mutlak Bodhisitta'yı, tükenmez bir cömertlik hazinesi olarak nitelerler; sevecenlik ise, derininde yatan anlam anlaşıldığında, zihni doğasının kendiliğinden çevreye yayılması, bilgeliğin kalbinden yayılan ustalık dolu araç olarak bilinir.

Çalışmaya, oturup, zihni yuvasına getirerek başlayın. Düşüncelerinizi ne çağırın ne de onları izleyin, sadece sakinleşmelerine izin verin. İstiyorsanız gözlerinizi kapayın. Kendinizi gerçekten sakin ve merkezlenmiş hissettiğinizde, hafifçe kendinize işaret verin ve çalışmaya başlayın.

1. Çevresel Tonglen

Zihnimizin durumu ve havasının üzerimizde ne kadar etkili olduğunu hepimiz biliriz. Oturun ve zihninizin nasıl bir durum ve hava içinde olduğunu hissedin. Eğer ruhsal durumunuzun rahatsız ya da genel havanın karanlık olduğunu hissediyorsanız, nefes aldığınız sırada zihinsel olarak bozuk

ya da sağlıklı olmayan her şeyi içinize çekin; nefes verdiğiniz sırada ise zihinsel olarak dışarıya, zihninizdeki havayı ve çevreyi saflaştırıp şifa veren sakinliği, berraklığı ve neşeyi verin. İşte bu nedenle çalışmanın ilk aşamasını "çevresel Tonglen" diye adlandırmaktayım.

2. Kişisel Tonglen

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda, kendinizi A ve B olarak ikiye bölün. A, tıpkı sizin için orada olmaya istekli olan, sizinle uyumlu ve size açık olan, hatalarınız ve kusurlarınız ne olursa olsun sizi yargılamayan gerçek bir dost gibi sizin tam, sevecen, sıcak ve sevgi dolu halinizdir.

B ise, sizin canı yanmış, kendini yanlış anlaşılmış ve hayal kırıklığına uğramış hisseden, acı dolu veya öfkeli, belki de çocukluğunda kendisine kötü davranılmış ya da tacize uğramış veya ilişkilerinde acı çekmiş veya toplum tarafından haksızlığa uğramış parçanızdır.

Şimdi, nefes aldığınız sırada, A'nın kalbini tamamen açtığını ve B'nin tüm acılarını, olumsuzluklarını ve hayal kırıklıklarını sevgiyle kabul edip kucakladığını hayal edin. Bununla uyumlu olarak da B, kalbini açar ve tüm acı ve ıstıraplar, bu sevgi dolu kucaklama içinde eriyip giderler.

Nefes verirken ise, A'nın B'ye, tüm şifa dolu sevgisini, sıcaklığını, güvenini, rahatlığını, mutluğunu ve neşesini gönderdiğini hayal edin.

3. Yaşanan bir Durum Sırasında Tonglen

Hayalinizde, kötü bir davranış sergilediğiniz, kendinizi suçlu hissettiğiniz ve düşünmekten bile çekindiğiniz bir durumu canlandırın.

Sonra, nefes alırken, bu özel durumdaki hareketlerinizin tüm sorumluluğunu, davranışınızı haklı çıkarmaya çalışmak için hiçbir yola sapmadan kabul edin. Yanlış yaptığınız şeyi tam olarak kabullenin ve tüm kalbinizle bağışlanmayı isteyin. Şimdi, nefes verirken, dışarıya, uzlaşmayı, bağışlanmayı, şifayı ve anlayışı gönderin.

Yani, nefes alırken içinize kusurları çekin ve nefes verirken de dışarıya kötü olanı tamir eden enerjiyi gönderin; içinize sorumluluğu çekin ve dışarıya şifayı, bağışlanmayı ve uzlaşmayı verin.

Bu çalışma, özellikle güçlüdür ve size, haksızlık ettiğiniz kişiyi görme cesaretini ve onunla doğrudan konuşma gücünü ve isteğini verir, kalbinizin derinliklerinden gelerek bağışlanmayı ister.

4. Başkaları için Tonglen

Kendinizi yakın hissettiğiniz fakat çok acı çeken, keder duyan birini düşünün. Nefes alırken, onun tüm acılarını ve üzüntülerini sevgiyle içinize çektiğinizi ve nefes verirken de ona sıcaklığınızı, şifa gücünüzü, sevginizi, neşenizi ve mutluluğunuzun aktığını hayal edin.

Şimdi, sevgi dolu iyilik çalışmasında olduğu gibi, içinizdeki sevecenliğin çemberini önce çok yakın olduğunuz kişiyi, sonra sizden farklı olmadığını düşündüklerinizi, sonra da hoşlanmadığınız ya da aranızda sorun yaşadığınız ve daha sonra da gerçekten birer canavar ya da zalim olduğunu düşündüğünüz kişileri kaplayacak şekilde yavaş yavaş genişletin. Sevecenliğinizin evrensel olmasını ve tüm varlıkları, hatta hiçbir ayrım gözetmeksizin tüm canlıları kucaklamasını sağlayın:

Duyarlı varlıklar, tüm evren kadar sınırsızdırlar:
Hepsi zorlanmadan zihinlerinin doğasını anlayabilsinler,
Ve altı krallıkta bulunan ve her biri bir yaşamda veya diğerinde benim annem ya da babam olan ki her varlık,
Hep beraberce, başlangıçtan beri var olan mükemmelliğe ulaşsınlar.

Bu bölümde asıl Tonglen çalışmasının başlangıç aşamasını tam olarak verdim, gördüğünüz gibi bu kısım çok daha zengin bir göz önünde canlandırma sürecine sahiptir. Bu temel çalışma, zihninizin ve kalbinizin tutumuyla uyumlu olarak devam eder ve sizi hazırlar, açar ve size esin verir. Sadece zihninizin içinde bulunduğu ortamı, çektiğiniz üzüntüleri ve geçmişin acılarını iyileştirmekle ve sevecenliğiniz sayesinde tüm duyarlı canlılara yardım etmeye başlamanıza olanak tanımakla kalmaz aynı zamanda sizi, asıl Tonglen çalışmasında tam ifadesini bulan alma ve verme sürecini tanımanızı ve bu konuda içten olmanızı da sağlar.

ASIL TONGLEN ÇALIŞMASI

Verme ve alma Tonglen çalışmasında, sevecenlik yoluyla, tüm canlıların tüm zihinsel ve fiziksel acılarını üstleniriz: onların korkularını, hayal kırıklıklarını, acılarını, öfkelerini, suçluluk duygularını, kuşkularını ve kızgınlıklarını üstlenir ve sevgi yoluyla onlara tüm mutluluğumuzu, refahımızı, zihinsel huzurumuzu, şifayı ve başarılarımızı veririz.

1. Bu çalışmaya başlamadan önce, sakince oturun ve zihninizi yuvasına getirin. Sonra, daha önce anlattığım çalışma veya yöntemlerden size ilham veren ya da işinize yarayan herhangi birini kullanarak sevecenlik üzerinde derin bir me-

ditasyon yapın. Tüm budaların, bodisatvaların ve aydınlanmış varlıkların varlığını çağırın ve onlara dua edin, böylece onların verdiği ilham ve kutsama ile, kalbinizde sevecenlik doğabilir.

2. Önünüzde olabildiğince canlı ve etkili bir şekilde acı çeken ve sizin yakınız olan birisini hayal edin. O kişinin acısının ve üzüntüsünün her durumunu hayal etmeye çalışın. Sonra kalbinizin o kişiye doğru sevgiyle açıldığını hissettiğinizde, tüm acılarının bir araya gelip, sıcak, siyah, çirkin büyük bir duman kütlesi haline geldiğini hayal edin.

3. Şimdi, nefes alırken, bu siyah duman kütlesinin aldığınız nefesle birlikte çözülerek kalbinizdeki bir pençe içindeki küçücük bir çekirdeğe dönüştüğünü düşünün. Burada, bu pençe, çekirdekteki tüm kendini sevme, her şeyden aziz tutma izlerini yok etsin, karmanızdaki tüm olumsuzlukları temizleyip saflaştırsın.

4. Şimdi de, kendinizi her şeyden aziz tutma duygunuzun yok edildiğini ve böylece aydınlanmış zihninizin kalbinin, yani bodhisittanızın tam olarak açığa çıktığını hayal edin. Sonra nefes verirken, bodhisittanızın, parlak, harika ve barış, neşe, mutluluk, son derece rahatlık dolu ışığını yaydığınızı, acı çeken dostunuza gönderdiğinizi ve ışınlarının onun tüm olumsuz karmasını temizleyip saflaştırdığını hayal edin. Burada, Shantideva'nın önerdiği gibi, bodhisittanızı kalbinizi veya tüm bedeninizi, göz kamaştırıcı ve herkesin arzu ve isteklerini kabul edip, onların istediklerini ve gereksinim duyduklarını tam olarak sağlayan bir elmasa dönüştüğünü.hayal etmenin yararlı olduğunu düşünüyorum. Gerçek

sevecenlik, bu istekleri yerine getiren bir mücevherdir, çünkü her varlığa gerek duyduğunu tam olarak onu veren ve böylece onun acılarını ortadan kaldıran, onu gerçek bütünlüğüne, ulaşması gereken noktaya getiren doğal güçtür.

5. Yani, Bodhisittanızın ışığı acı çeken dostlarınıza dokunmak için dışa doğru yayıldığında, o dostunuzun tüm olumsuz karmasının temizlendiğine dair sağlam bir inanç ve acıdan ve kederden kurtulması nedeniyle derin, sürekli bir neşe duymak çok önemlidir.

Daha sonra, normal bir şekilde nefes alıp vermeye devam ederken de, bu çalışmayı sürdürünüz.

Acı çeken bir dostunuz için Tonglen çalışmasını yapmak, tüm varlıkların acılarını üstlenmek ve karmalarını temizlemek, onlara mutluluğunuzu, refahınızı, neşenizi ve zihinsel huzurunuzu vermek için sevecenlik çemberinizi yavaş yavaş genişletmenize yardımcı olacaktır. Bu da, Tonglen çalışmasının ve daha geniş bir anlamda da tüm sevecenlik yolunun en harika amacıdır.

ÖLEN BİR KİŞİ İÇİN TONGLEN

Sanırım artık Tonglen'in özellikle ölmekte olan birine yardım etmek için nasıl kullanılabileceğini, ona yardım ettiğinizde ise size ne kadar büyük bir güç ve güven verebildiğini ve o kişiye ne kadar gerçek ve dönüştürücü bir yardımda bulunabildiğini görmeye başlıyorsunuzdur.

Size asıl Tonglen çalışmasını verdim. Şimdi, acı çekmekte olan dostunuzun yerinde, ölmekte olan birinin olduğunu

hayal edin. Asıl Tonglen çalışmasındaki adımları aynen tekrarlayın. 3. adımda uygulanan göz önüne getirme bölümünde, ölmekte olan kişinin tüm acı ve korkusunu her haliyle hayal edin ve içinize çektiğiniz sıcak, siyah ve çirkin bir duman olarak düşünün; bunu yaparken de, daha önce olduğu gibi, kendinizi önemseme ve kendinizi her şeyden aziz tutma duygunuzu yok eden ve tüm olumsuz karmanızı temizlediğinizi farz edin.

Şimdi, nefes verirken, aydınlanmış zihninizin kalbindeki ışığın, ölmekte olan kişiyi barış ve refahla doldurduğunu ve onun tüm olumsuz karmasını temizlediğini hayal edin.

Hayatımızın her anında sevgiye gerek duyarız, fakat bu gereksinim hayatımızın başka hangi anında ölmekte olduğumuz andakinden daha acil olabilir ki? Ölmekte olan bir kişiye, kendisi için dua edildiğinin ve onun için yaptığınız bu çalışma yoluyla, tüm acılarını üstlendiğinizin ve olumsuz karmasının temizlendiğinin bilmesinden daha harika ve teselli edici bir armağan verilebilir mi?

Onlar için çalışma yaptığınızı bilmeseler bile yardım etmiş olursunuz ve onlar da size yardım etmiş olurlar. Onlar, sevecenliğinizin gelişmesinde ve böylece kendinizi saflaştırıp iyileştirmenizde size yardımcı olmaktadırlar. Benim için, ölmekte olan her kişi, kendisine yardım eden her insana içindeki sevecenliği geliştirme yoluyla kendini değiştirme şansı veren bir öğretmendir.[6]

KUTSAL SIR

Kendinize şu soruyu sorabilirsiniz : "Başkalarının kederlerini ve acılarını yüklenirken, kendime zarar verme riskini

6 Bölüm 13'de, "Ölen Kişiye Ruhsal Yardım," başlığında, ölmekte olan kişinin nasıl Tonglen çalışacağını da açıklayacağım.

de almıyor muyum?" Eğer bu konuda tereddüdünüz varsa ve Tonglen çalışmasını tüm kalbinizle yapacak gücü ve cesareti kendinizde göremiyorsanız, endişelenmeyin. Sadece, zihninizden "Nefes alırken, dostumun ve diğer insanların tüm acılarını üstleniyorum ve nefes verirken de, onlara mutluluk ve barış veriyorum," cümlesini tekrarlayarak bu çalışmayı yaptığınızı hayal edin. Sadece bunu yapmak bile, doğrudan Tonglen çalışmasını yapmaya başlamanız için gerekli ortamı zihninizde oluşturacaktır.

Eğer tüm çalışmayı yapmak konusunda kuşkularınız varsa ya da yapamıyorsanız, Tonglen'i diğer insanlar yardım etmeyi amaçlayan basit bir dua şeklinde uygulayabilirsiniz. Örneğin, "Diğer insanların acılarını üstlenebileyim; onlara kendi refahımı ve mutluluğumu verebileyim," diye dua edebilirsiniz. Bu dua, ileride Tonglen'i yapabilmeniz için içinizdeki gücün uyanmasını sağlayan o doğru şartları yaratacaktır.

Kesin olarak bilmeniz gereken bir şey, Tonglen'in tek zarar verebileceği şeyin, size de en çok zarar veren şey, yani kendi egonuz, kendinizi önemsemek, kendinizi her şeyden üstün tutma duygunuz olduğudur; işte çekilen acının kökü de bu duygulara dayanmaktadır. Çünkü, siz Tonglen çalışmasını olabildiğince sık yaparsanız, bu kendini önemseyen zihin giderek daha zayıflayacak ve gerçek doğanızın yani sevecenliğin, giderek daha güçlü bir şekilde ortaya çıkma şansı olacaktır. İçinizdeki sevecenlik ve şefkat ne kadar güçlü ve büyük olursa, korkusuzluğunuz ve kendinize güveniniz de o kadar güçlü ve büyük olur. Yani, sevecenliğiniz bu kez de, sizin en büyük kaynağınız ve en büyük koruyucunuz olarak ortaya çıkmaktadır. Shantideva'nın dediği gibi :

Kim hem kendisini hem de başkaları için
Çabucak korunma sağlamak istiyorsa

Kutsal sırrı; kendini başkalarının yerine geçirmeyi Çalışmalıdır.[7]

Tonglen çalışmasının bu kutsal sırrı, her gelenekteki mistik ustaların ve azizlerin bildiği bir şeydir; kendilerini gerçek bilgeliğe ve gerçek sevecenliğe bırakarak ve bunları arzulayarak bu sırrı yaşamak ve bu sırrın cisimlenmiş hali olmak ise, yaşamlarını neşe ile dolduran şeydir. Hayatını, hasta ve ölmekte olan kişilere adayan ve bu verme ve alma neşesini yayan modern bir kişilik ise Rahibe Teresa'dır. Tonglen'in ruhsal esasını, onun şu sözlerinden daha iyi açıklayan başka bir söz bilmiyorum:

Hepimiz, Tanrı'nın bulunduğu cennete gitmeyi arzuluyoruz, fakat tam şu anda cennette O'nunla birlikte olabilmek bizim elimizde. Şu anda O'nunla birlikte mutlu olabilmek;

'O'nun sevdiği gibi sevmek,
O'nun yardım ettiği gibi yardım etmek,
O'nun verdiği gibi vermek,
O'nun hizmet ettiği gibi hizmet etmek,
O'nun kurtardığı gibi kurtarmak,
Yirmi dört saat O'nunla birlikte olmak,
O'nun keder verici yanına da dokunmak, demektir.

Böylesine büyük bir sevgi, Geshe Chekhawa'nın cüzamlılarını iyileştirmişti; belki de bizi daha tehlikeli bir hastalıktan, ardı ardına yaşana her yaşamda, zihnimizin doğasını anlamamızı, bu nedenle de özgürlüğe ulaşmamızı engelleyen o cehaletten de kurtarabilir.

7 Shantideva, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, 119.

ON ÜÇ

Ölen Kişiye Ruhsal Yardımda Bulunmak

Batıya ilk kez 1970'lerin başında geldim, o zamanlar beni en çok rahatsız eden ve şimdi bile rahatsız etmeye devam eden şey, modern kültürde, ölmekte olan kişiye hiçbir şekilde ruhsal yardımda bulunulmamasıydı. Tibet'te ise, daha önce de söylediğim gibi herkesin, Budizm'in ileri düzey gerçekleri ile ilgili bilgisi ve bir ustayla herhangi bir ilişkisi vardır. Ölen kimseye toplum tarafından hem yüzeysel hem de derin şekillerde mutlaka ilgi gösterilir. Batıda, hiçbir ruhsal yardım alamadan, yalnız, üzüntü ve hayal kırıklığı içinde ölen kişilerle ilgili pek çok öykü duydum ve bu kitabı yazmamdaki asıl itici güçlerden biri de, içinde büyüdüğüm dünyanın iyileştirici bilgeliğini her erkeğe ve kadına yaymaktı. Ölmek üzereyken, sadece bedenimize değil, belki de ondan daha önemli olan ruhumuza saygıyla davranılmasına hakkımız yok mu? Uygar bir toplumdaki herkesin ölürken çevresinde ruhsal bir ilginin en iyisini bulmaya hakkı yok mudur? Bu, kabul edilen bir standart olana dek kendimizi gerçekten bir "uygarlık" olarak sayabilir miyiz? İnsanı aya gönderebilirken, dostlarımızın huzur ve umut içinde ölmelerine nasıl yardım edeceğimizi bilemiyorsak teknolojinin gerçekte ne anlamı var?

Ruhsal ilgi ve yardım, bir azınlığa ait bir lüks değildir; siyasi özgürlük, tıbbi yardım ve fırsat eşitliği gibi her insanoğlunun doğal hakkıdır. Gerçek bir demokrasi düşüncesi, en önemli gerçeklerinden biri olarak, bilgili ellerden alınan ve herkes için geçerli olabilen ruhsal ilgiyi içermelidir.

Batıda nereye gidersem gideyim, bilinçli veya bilinçsizce ölüm korkusundan kaynaklanan zihinsel acılar karşısında şaşkınlığa düştüm. İnsanlar ölmek üzereyken, kendilerine sevgi dolu bir anlayışla yaklaşılacağını bilselerdi kendilerini ne kadar da güvende hissederlerdi! Buna karşın, kültürümüz, böyle bir çareye başvurulmayacak kadar kalpsiz davranmakta ve herhangi bir gerçek ruhsal değeri reddetmektedir. Bu nedenle de insanlar ölümcül bir hastalıkla karşılaştıklarında, sanki yararsız eşyalarmış gibi bir tarafa atılacaklarından korkmaktalar. Tibet'te, ölen kişi için dua etmek ve ona ruhsal yardımda bulunmak doğaldır; Batıda ise, insanların çoğunluğunun ölmekte olan kişiye gösterdikleri ilgi, yalnızca onun cenazesine gitmeklerinden ibarettir.

Çevremizdeki insanlar en zayıf oldukları anda yalnız bırakılmakta ve neredeyse hiç destek ve anlayış görmemektedirler. Bu değişmesi gereken çok trajik ve utanç verici bir durumdur. Modern dünyanın güç ve başarı iddiaları, bu kültürdeki herkes gerçek bir huzur içinde ölene ve bunun mümkün olabilmesi için en azından belli bir çaba gösterilene dek içi boş çanlar gibi çalacaktır.

ÖLÜM DÖŞEĞİNDEKİ KİŞİNİN YANINDA

Ünlü bir tıp okulundan yeni mezun olmuş bir bayan arkadaşım, Londra'daki büyük hastanelerden birinde işe başlamıştı. Daha ilk gününde, dört-beş kişi ölmüştü. Bu onun

için korkunç bir şoktu; aldığı eğitimde bununla başa çıkmasını sağlayacak hiçbir şey yoktu. Doktor olmak için eğitilen birinin bu durumda kalması şaşırtıcı değil mi? Yaşlı bir adam, yatağına uzanmış gözlerini duvara dikmişti. Yalnızdı, onu ziyaret eden ne bir akrabası, ne de bir arkadaşı vardı ve umutsuzca konuşacak birini arıyordu. Arkadaşım ona doğru yaklaştı, arkadaşımın duymayı beklediği en son soruyu sorarken adamın gözleri yaşlarla dolmuş, sesi titriyordu: "Sizce, Tanrı benim günahlarımı bağışlayacak mı?" Arkadaşım ne yanıt vereceğini bilememişti; aldığı eğitim onu ruhsal kökenli sorular karşısında tümüyle hazırlıksız bırakmıştı. Söyleyecek hiçbir şeyi yoktu; tek yaptığı, bir doktor olarak profesyonel konumunun ardına saklanmak olmuştu. Yakınlarda hiçbir rahip yoktu ve bu bayan arkadaşım, hastasının umutsuz yardım çağrısına ve yaşamının anlamı hakkındaki bir güven arayışına hiçbir yanıt veremeden orada, kıpırdamadan kalakalmıştı.

Acı ve şaşkınlık içinde bana; "Sen olsan ne yapardın?" diye sordu. Ben de, adamın yanında oturacağımı, elini tutup konuşmasına izin vereceğimi söyledim. Pek çok kereler, insanların konuşmalarına, size sevgi dolu ilgilerini vermelerine izin verdiğinizde, dinsel inanışları olmadığını düşündüklerinde bile nasıl olup da ruhsal derinliği olan şeyleri söyleyebildiklerini görüp şaşırmışımdır. Herkesin yaşamla ilgili kendine özgü bir bilgeliği vardır ve bir insanın konuşmasına izin verdiğinizde bu bilgeliğin yayılmasına da olanak tanırsınız. Sık sık, insanların kendi içlerindeki gerçeği, zenginliği, tatlılığı ve derinliğinden hiç şüphe duymadıkları gerçeği keşfetmelerine yardım ederek, kendilerine yardım etmelerine nasıl yardımcı olabildiğinizi görerek duygulanırım. Şifa vermenin ve farkındalığın kaynağı hepimizin derinliklerindedir ve göreviniz, hiçbir şart altında inançlarınızı insan-

lara kabul ettirmeye çalışmak değil, onların bunu kendi içlerinde bulmalarını sağlamaktır.

Ölmek üzere olan bir insanın yanma oturduğunuzda, gerçekten bir buda olma gücüne sahip birinin yanında olduğunuza inanın. Onun buda doğasını, parıldayan ve lekesiz bir ayna olarak hayal edin ve tüm acı ve endişelerini, çabucak dağılabilecek ince, gri bir duman gibi düşünün. Bu, onu sevilebilir ve affedilebilir biri olarak görebilmenize ve içinizdeki koşulsuz sevgiyi ifade edebilmenize yardımcı olacaktır; bu tavrın, kişinin size fazlasıyla açılmasını sağladığını göreceksiniz.

Ustam, Dudjom Rinpoche, ölmek üzere olan bir kişiye yardım etmenin, yere düşmüş biri kişiye ayağa kalkması için el uzatmaya benzediğini söylerdi. Varlığınızın yarattığı güç, barış ve derin sevecenlik sayesine kendilerindeki gücü uyandırmalarına yardım edersiniz. Bu en zayıf ve uç düzeydeki anda varlığınızın niteliği her şeyden önemlidir. Cicely Saunders'ın yazdığı gibi; "Ölmek üzere olan kişiler, günlük yaşamın maskelerinin ve yüzeyselliklerinin ötesine geçmişlerdir, bu nedenle de daha açık ve daha duyarlıdırlar. Gerçek olmayan her şeyin ötesini görürüler. Bir keresinde adamın birinin, 'Hayır, güzel sözler istemiyorum. Sadece aklında ve yüreğinde olanı istiyorum,' dediğini anımsıyorum."[1]

Ölmek üzere olan bir kişinin döşeğinin yanına, önceden kendimi hazırlayıp, zihin doğasının kutsal atmosferi içine sokmadan asla gitmem. Böylece, sevecen ve güvenilir olmak için uğraşmam gerekmez, çünkü zaten oradadırlar ve kendiliklerinden ortay çıkarlar.

1 Dame Cicely Saunders'ın, St. Christopher Düşkünler Evi Dördüncü Uluslararası Konferansı, Londra 1987'de sunulan "Ruhsal Acı,." isimli bildirisinden alınmıştır.

Unutmayın, öncelikle kendinize ilham vermeden önünüzdeki kişiye ilham vermek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Ne yapacağınızı bilemediğinizde, yardım etmede çok zorlanıyorsanız, dua edip meditasyon yapın, Buda'yı ya da inandığınız kutsal gücü çağırın. Korkunç bir acı çeken biriyle karşılaştığım zaman, tüm gücümle tüm budaları ve aydınlanmış varlıkları yardıma çağırırım, kalbimi tamamen ölmek üzere olan kişiye açarım ve çektiği acı için duyduğum şefkat, varlığımı doldurur. Olabildiğince yoğun bir şekilde ustalarımın, budaların ve özel bir ilişkim olan aydınlanmış varlıkların yanımda olması için dua ederim. Bağlılık ve inançla ilgili tüm güçlerimi çağırarak, onları tüm ihtişamları ile ölmek üzere olan kişinin bedeninin üzerinde görür, ölen kişiye sevgiyle bakar ve onun üzerine ışık ve kutsama dökerek onu tüm geçmiş karmalarından ve şimdiki acılarından arındırırım. Bunu yaparken de, yanımdaki kişinin daha fazla acı çekmemesi, barışı ve özgürlüğü bulması için dua etmeye devam ederim.

Bunu son derece derin bir konsantrasyon ve içtenlikle yaparım, sonra da zihnin doğası içinde kalmaya ve ondaki huzurun ve ışıltının odanın içine dolmasını sağlamaya çalışırım. Kim bilir kaç kere, gayet doğal bir şekilde meydana çıkan ve ölmek üzere olan kişiyi de etkileyen kutsal varlığı huşu içinde hissetmişimdir.

Şimdi belki de sizi şaşırtacak bir şey söyleyeceğim. Ölüm çok ilham verici olabilir. Ölmek üzere olan kişilerle yaşadığım deneyimler sırasmda, ettiğim duaların içerinin havasını değiştirmesine kimi zaman kendim bile şaşmış, bu duaların ve budaların varlığının ne kadar etkili olduğunu gördükçe inancım daha da güçlenmiştir. Tüm bunlar, ölüm döşeğinde olan bir kişinin yanında bulunmamın kendi çalışmamı daha da güçlü hale getirdiğini fark etmemi sağlamıştır.

Bazen de, ölmek üzere olan kişi, bu son derece derin bir ilham veren havayı hissetmekte, gerçek olan, insanı değiştiren ve kendinden geçiren bu anın beraberce yaşanması şansı verilmesinden dolayı şükran duymaktadır.

UMUT VERMEK VE BAĞIŞLANMAYI BULMAK

Ölmek üzere olan kişiye ruhsal yardımda bulunmak konusunda iki noktayı işaret etmek istiyorum: umut vermek ve bağışlanma bulmak.

Ölmek üzere olan bir insanla birlikteyken her zaman, başarıya ulaştıkları ve iyi yaptıkları şeyler üzerinde durun. Onların yaşamları hakkında kendilerini olabildiğince olumlu ve mutlu olabilmelerine yardımcı olun. Kusurları değil, meziyetleri üzerinde yoğunlaşın. Ölmek üzere olan insanlar, çoğunlukla suçluluk, pişmanlık ve depresyon duyguları içinde bulunurlar; onların bu duygularını özgürce ifade etmelerini sağlayın, o insanı dinleyin ve onun dediklerini onaylayın. Aynı zamanda, eğer bulunduğunuz ortam uygunsa, o kişinin buda doğasını anımsamasını sağlayın ve meditasyon çalışması boyunca zihnin doğası içinde kalması için ona cesaret verin. Özellikle o insana acı ve kederin tek yol olmadığını anımsatın. O kişiye ilham ve umut vermek için en ustaca ve duyarlı yolu bulun. Böylece, o insan düşüncelerini yapmış olduğu hataları üzerinde yoğunlaştırmak yerine daha huzurlu bir zihinsel durumda ölebilir.

"Sizce Tanrı benim günahlarımı bağışlayacak mı?" diye ağlayan adama ise ben olsam şöyle derdim: "Bağışlayıcılık Tanrının doğasında vardır. Tanrı seni zaten bağışlamıştır, çünkü Tanrı bağışlayıcılığın kendisidir. 'Hata insana ve ba-

ğışlamak ise Tanrıya özgüdür.' Fakat sen kendini gerçekten bağışlayabilir misin? İşte asıl sorun budur.

"Sana acı çektiren, bağışlanmayan ve bağışlanmayacak biri olma düşüncendir. Ama bu sadece senin kalbinde ya da zihnindedir. Bazı ölüp öte tarafa gidip gelme deneyimlerinde, tam anlamıyla bağışlayıcı olan harika altın rengi bir ışığın nasıl ortay çıktığı hakkında bir şeyler okumadın mı? Sık sık, kendimizi yargılayanın biz olduğumuz söylenir.

"Suçluluktan kurtulmak için, kalbinin derinliklerinden gelerek, arınmayı iste. Eğer, gerçekten arınma istersen ve bunu kabul edersen, bağışlanmayı da bulacaksın. Tıpkı, İsa'nın o güzel hikayesindeki mirasyedi oğlunu bağışlayan baba gibi, Tanrı da seni bağışlayacaktır. Kendini bağışlayabilmek için, yapmış olduğun güzle şeyleri anımsa, yaşamına giren herkesi bağışla ve zarar vermiş olduğun herkesten bağışlanmayı dile."

Herkes belirli bir dine inanmaz, ama sanırım herkes bağışlanmaya inanır. Ölümle birlikte uzlaşma ve hesap verme zamanının da yaklaştığını görmelerini sağlayarak ölmek üzere olan bir insana paha biçilmez bir yardımda bulunmuş olursunuz.

Onu dostları ve akrabaları ile barışması, kalbini temizlemesi, böylece içinde en küçük bir kin ya da nefret izi kalmaması için teşvik edin. Eğer, yabancılaştığını düşündüğü kişi ile görüşemiyorsa, ona telefon etmesini ya da sesli bir mesaj ya da mektup bırakarak af dilemesini önerin. Eğer, af diledikleri kişinin bunu kabul edeceğinden şüphesi varsa, o kişi ile doğrudan karşılaşması için onu teşvik etmek akıllıca olmaz; olumsuz bir yanıt, zaten hissetmekte olduğu büyük üzüntüyü daha da artıracaktır. Bazen, insanlar bağışlamak

için zamana gereksinim duyarlar. Onun bir mesaj ya da benzeri bir şey bırakarak bağışlanmayı dilemesini sağlayın, böylece hiç olmazsa, elinden gelenin en iyisini yaptığını bilerek ölecektir. Kalplerindeki sıkıntıyı ve öfkeyi temizlemiş olurlar. Pek çok kereler, kalpleri kendilerinde nefret etmek ve suçluluk nedeniyle sertleşmiş kişilerin, basit bir af dileme hareketiyle, hiç beklenmedik bir güç ve barışa erdiklerini görmüşümdür.

Tüm dinler, bağışlayıcılığın gücü üzerinde dururlar, bu güç ise, hiç bir zaman bir insanın öldüğü andakinden daha gerekli olmamış, daha derinden hissedilmemiştir. Bağışlama ve bağışlanma yoluyla kendimizi kendi yarattığımız karanlıktan arındırır ve ölüme yapacağımız yolculuk için daha fazla hazırlarız.

RUHSAL BİR ÇALIŞMA BULMAK

Eğer ölmek üzere olan dostunuz ya da akrabanız, herhangi bir meditasyon biliyorsa, ölüm yaklaştığı sırada onu meditasyon yapması için teşvik edin ve siz de onunla birlikte meditasyon yapın. Eğer ölmek üzere olan kişi, ruhsal çalışma düşüncesine tam olarak açıksa, o kişinin kendisine uygun, yapması kolay bir çalışma bulmasına yardım edin ve bu çalışmayı olabildiğince sık bir şekilde onunla birlikte yapın, ölüm anı geldiğinde ise nazik bir şekilde ona bu çalışmayı anımsatın.

Bu son derece önemli anda yaptığınız yardım sırasında, hünerli ve yaratıcı olun, çünkü o ânın tüm başarısı buna bağlıdır: ölmek üzere olan kişinin tüm durumu, ölmeden önce ve ölüm anında tüm içtenliğiyle yapabileceği bir çalışma bulduğunda değişebilir. Ruhsal çalışmanın pek çok şek-

li vardır; bağışlayıcılık, arındırma, kendini adayarak inanma ya da ışığın veya sevginin varlığını hissetmekle en çok ilgisi olan çalışmayı bulmak için hızlı düşünüp sonuca varma yeteneğinizi ve duyarlılığınızı kullanın. O insanı bu ruhsal çalışmaya başlamasına yardımcı olurken bir yandan da, tüm kalbinizle ve zihninizle bu çalışmada başarılı olması için dua edin; seçtiği yolu izlemesi için ona tüm enerji ve inancın verilmesi amacıyla dua edin. Tam ölmekteyken, gerçekten kalplerinden gelerek ettikleri tek bir basit dua, söyledikleri tek bir mantra ya da gözlerinde canlandırdıkları basit bir görüntü sayesinde inanılmaz derecede büyük bir ruhsal aşama kaydeden insanlar tanıdım.

Stephen Levine, bir söyleşisinde danışmanlık yaptığı ve kanserden ölmekte olan bir kadının öyküsünü anlatmıştır.[2] Bu kadın kendisini kaybolmuş gibi hissediyordu, çünkü her ne kadar İsa'ya doğal bir inancı olsa da, kiliseye gitmekten vazgeçmişti. Beraberce, inancını neyin tekrar güçlendireceğini bulmaya çalışmışlar ve kadın, tekrar kiliseye gitmesinin kendisi ile İsa arasındaki ilişkiyi yenileceğini ve ölmek üzereyken güven kazanmak için, sürekli olarak, "Efendimiz İsa, lütfen bana merhamet et," diye dua ederek, bu sözleri tekrarlamanın yararlı olduğunu anlamıştı. Bu duayı okumak, kalbini açmış ve İsa'nın varlığını her zaman yanında hissetmeye başlamıştı.

PHOWA ÇALIŞMASI

Ölmekte olan kişiye yardımcı olmak amacıyla yapılan çalışmalar içinde en önemli ve etkili olanı, Tibet geleneğinde

2 Stephen Levine, New Age Magazine'de Peggy Roggenbuck'un kendisiyle yapılan bir söyleşi, Eylül 1979, 50.

phowa ("po-wa" diye söylenir) denilen ve bilincin yöneltilmesi anlamına gelen çalışmadır; bu çalışmanın şaşırtıcı sayıda kişi tarafından büyük bir istekle uygulandığını gördüm.

Phowa, tüm modern dünyada, Avustralya, Amerika ve Avrupa'da, çok basit ve doğal bir şekilde, ölmek üzere olan kişinin dostları, akrabaları ya da ustalar tarafından uygulanmaktadır. Binlerce kişi, bu çalışmanın etkisiyle sakin bir şekilde ölme şansını elde etmiştir. Şimdi de, bunu kullanmak isteyen herkese phowa'nın özünü açıklayabilmek içimi sevinçle dolduruyor.

Bu çalışmanın herkes tarafından yapılabileceğinin üzerinde durmak istiyorum. Basit olmasına karşın bizi kendi ölümümüze de hazırlayabilecek en önemli çalışmalardan biri olan phowa, kendi öğrencilerime, ölmek üzere olan dostlarına, akrabalarına ve sevdikleri kişilere yardım etmeleri için öğrettiğim asıl çalışmadır.

Birinci çalışma

Öncelikle, rahat bir meditasyon duruşu aldığınızdan emin olun. Eğer bu çalışmayı, ölüme yaklaştığınız bir anda yapıyorsanız, olabildiğince rahat bir biçimde oturun ya da yatarak uygulayın.

Sonra, zihninizi, yuvasına getirin ve tam anlamıyla rahatlayıp, gevşeyin.

1. Gökyüzünde, gözünüzün önünde, inandığınız her neyse onun cisimleşmiş halini getirin, bu görüntünün çevresine ışık saçtığını hayal edin. Kendinizi hangi azize yakın hissediyorsanız o azizi ya da kutsal varlığı seçebilirsiniz. Eğer bir Budistseniz, aranızda içten bir bağ olduğunu his-

settiğiniz bir budayı çağırın. Eğer Hıristiyan'sanız, tüm kalbinizle, Tanrı'nın, Kutsal Ruh'un, İsa peygamberin ya da Meryem Ana'nın canlı ve her zaman yardıma hazır varlığını hissedin. Eğer herhangi bir ruhsal figüre özel bir bağınız yoksa sadece tam gözünüzün önünde, gökyüzünde, saf, altın sarısı bir ışık olduğunu hayal edin. Önemli olan, gözünüzün önünde canlandırdığınız veya varlığının hissettiğiniz şeyin, tüm budalar, azizler, ustalar ve aydınlanmış varlıklardaki gerçeğin, bilgeliğin ve sevecenliğin cisimlenmiş hali olmasıdır. Bunu çok açıkça göremiyorsanız hiç endişelenmeyin, sadece kalbinizi onların varlığı ile doldurun ve orada olduklarına güvenin.

2. Şimdi, zihninizi, kalbinizi ve ruhunuzu, çağırdığınız bu varlık üzerinde yoğunlaştırın ve şu duayı okuyun :

Senin kutsaman, lütfun ve rehberliğin ve senden yayılan ışığın gücü sayesinde :
Tüm olumsuz karmam, zararlı duygularım, karanlık özelliklerim ve içimdeki engeller temizlensin ve yok olsun,
Düşündüğüm ve neden olduğum tüm zararlar nedeniyle affolunduğumu bilmem,
Bu derin phowa çalışmasını tamamlayabilme ve iyi ve huzur dolu bir ölüme ulaşabilmem mümkün olsun,
Ve ölümümün zafer anında, yaşayan ve yaşamayan tüm diğer varlıklara yararlı olabileyim.

3. Şimdi, çağırdığınız bu ışık varlığının, sizin bu içten gelen, yüreğinizde hissettiğiniz duadan etkilendiğini ve size sevgi dolu bir gülümsemeyle yanıt verdiğini, kalbinden yayılan ışık demetleri şeklinde size sevgi ve şefkat gönderdiğini hayal edin. Bu ışık demetleri size dokunup, içinize girer-

ken, çekilen acıların nedeni olan tüm olumsuz karmanızı, zararlı düşüncelerinizi, karanlık yönlerinizi temizleyip, sizi bunlardan arındırsın. Tamamen ışık içinde kaldığınızı görün ve hissedin.

4. Şimdi, bu varlıktan yayılan ışıkla tamamen temizlenip, iyileştirildiniz. Kendisi de karma tarafından yaratılan bedeninizin, bu ışık içinde tamamen eridiğini düşünün.

5. İçinde bulunduğunuz ışık beden, gökyüzüne doğru süzülerek yükselsin ve bu ışığın neşe dolu varlığıyla birlikte ve ondan hiç ayrılmadan erisin.

6. Olabildiğince uzun bir süre, bu varlıkla bir olma durumu içinde kalın.

İkinci Çalışma

1. Bu çalışmayı daha da basitleştirmek isterseniz, yine sakince durarak uygulamaya başlayın ve sonra gerçeğin cisimleşmiş halini çağırın.

2. Bilincinizi, kalbinizdeki bir ışık küresi olarak düşünün, bırakın bu ışık, içinizden dışa doğru tıpkı bir göktaşı gibi parıldayarak çıksın ve önünüzdeki kutsal varlığın kalbine dolsun.

3. Bu kutsal varlıkla bir olup onunla erisin.

Bu çalışma sayesinde, zihninizi, Buda'nın ya da aydınlanmış varlığın bilge zihniyle birleştirirsiniz, bu zihin ruhu-

nuzu Tanrının doğasına teslim ettiğiniz sıradakiyle aynı zihindir. Dilgo Khyentse Rinpoche, bunun tıpkı bir göle bir taş atmak gibi olduğunu söyler; taşın su içinde giderek daha derine battığını düşünün. Kutsanma yoluyla da, zihninizin bu aydınlanmış varlığın bilge zihnine dönüştürüldüğünü hayal edin.

Üçüncü Çalışma

Bu çalışmayı yapmanın en etkili yolu, sadece zihninizi, saf ve kutsal varlığın bilge zihni ile bir olmasını, onunla birlikte erimesini sağlamaktır. Şöyle düşünün: "Zihnim ve Buda'nın zihni birdir."

Phowa'nın uygulanması için verilen bu üç yöntemden hangisi size en uygun geliyorsa ya da herhangi bir anda hangisi size daha çekici geliyorsa onu seçebilirsiniz. Bazen, en güçlü çalışmalar en basit olanlar olabilir. Fakat hangisini seçerseniz seçin, bu çalışmaya alışabilmek amacıyla şimdiden çalışmaya başlamak çok önemlidir. Zaten, başka türlü, ölüm anında kendiniz ya da diğer insanlar için bunu yapacak güveni kendinizde nasıl bulabilirsiniz ki? Ustam, Jamyang Khyentse şöyle yazmıştır, "Eğer bu şekilde meditasyon yapar ve çalışmayı uygularsanız, ölüm anında uygulamak daha kolay olacaktır."[3]

Aslında, phowa çalışmasına sizin doğal bir refleksiniz, ikinci doğanız olacak kadar alışık olmalısınız. Eğer, Gandhi filmini izlemişseniz, vurulduğu sırada Gandhi'nin ilk tepkisinin, Hindu geleneğinde Tanrı'nın kutsal adı olan "Ram... Ram!" diye bağırmak olduğunu anımsarsınız. Unutmayın ki, ne zaman öleceğimizi ya da herhangi bir çalışmayı anım-

3 Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, büyük halam Ani Pelu için Heart Advice adlı kitabına böyle yazmıştır (Londra: Rigpa Publications, 1981).

sayacak kadar zamanımız olup olmayacağını asla bilemeyiz. Örneğin, arabamızla otobanda saatte 100 mil hızla giderken bir ağaca çarpsak ne kadar zamanımız olur ki? Phowanın nasıl yapılacağını düşünmek ya da bu kitaptaki bilgilere göz atmak için ikinci bir şansımız olmaz. Phowayı ya biliriz ya da hiç bilmeyiz. Bunu ölçmenin basit bir yolu vardır: bir deprem ya da kabus görmek gibi kritik bir durum yaşadığınızda ya da bir kriz anında, tepkilerinize bakın. Bu duruma phowayı uygulayarak mı yoksa uygulamayarak mı tepki veriyorsunuz? Eğer böyle tepki veriyorsanız, uygulamanızda ne kadar güçlü ve eminsiniz?

Amerika'daki bir bayan öğrencimin at binmeye gittiğinde başına gelen bir olayı aktarayım size. Atı onu sırtından atmıştı ve öğrencimin ayağı üzengiye takılmış ve yerde sürüklenmeye başlamıştı. Hiçbir şey düşünemiyordu. Umutsuzca, bazı çalışmaları anımsamaya çalıştıysa da aklına hiçbir şey gelmemişti. Dehşet içinde kalmıştı. Bu korkunun iyi yanı ise, yaptığı çalışmanın onun ikinci doğası olması gerektiğini anlaması olmuştu. İşte bu onun öğrenmesi gereken dersti, aslında bu hepimizin öğrenmesi gereken bir derstir. Önceden bilinmeyen bir olaya bunu uygulayacağınızdan emin olana dek Phowayı olabildiğince sık olarak çalışın. Bu, ölüm ne zaman gelirse gelsin sizin olabildiğince hazır olduğunuzdan emin olmanızı sağlar.

ÖLMEKTE OLAN KİŞİYE YARDIM ETMEK İÇİN PHOWA ÇALIŞMASINI KULLANMAK

Ölmek üzere olan bir kişiye yardım etmek için bu çalışmayı nasıl kullanabiliriz?

Bu çalışmanın da ilkesi ve düzeni tamamen aynıdır, tek fark Buda'nın ya da ruhsal figürün ölmek üzere olan kişinin başının üzerinde olduğunu gözünüzde canlandırmanızdır.

Işık demetlerinin ölmek üzere olan kişinin üzerine döküldüğünü, onun tüm varlığını arındırdığını ve sonra onun ışık içinde eridiğini ve ruhsal varlıkla bir beden haline geldiğini hayal edin.

Bu çalışmayı, sevdiğiniz kişinin hastalığı boyunca ve özellikle de (ve en önemlisi) o kişi son nefesini verirken, nefes alış verişi durduktan olabildiğince kısa bir süre sonra ve bedeni herhangi bir şekilde ellenmeden veya rahatsız edilmeden önce yapın. Eğer ölmek üzere olan kişi kendisi için bu çalışmayı uygulayacağınızı biliyorsa, bu onun için büyük bir ilham ve rahatlık kaynağı olacaktır.

Ölüm döşeğindeki kişinin yanında sessizce oturun ve Buda, İsa ya da Meryem Ana resmi ya da heykeli karşısında bir mum ya da ışık yakarak sunuda bulunun. Sonra bu çalışmayı o kişi için uygulayın. Çalışmayı sessizce yapabilirsiniz ve o kişinin de mutlaka bunu bilmesi gerekmez; öte yandan eğer kendisi buna açıksa ki, bazen ölmek üzere olan kişiler böyle olurlar, bu çalışmayı onunla paylaşın ve nasıl yapıldığını açıklayın.

İnsanlar sık sık bana; "Eğer ölmek üzere olan akrabam ya da dostum Hıristiyansa ve ben de Budistsem, bir kargaşa doğmaz mı?" diye sorarlar. Bu nasıl olabilir ki? onlara hep şunu derim: "Siz, gerçeği çağırıyorsunuz ve hem İsa hem de Buda gerçeğin sevecenlik dolu ve canlılara yardım etmek için farklı şekillerde ortaya çıkan görüntüleridirler.

Doktor ve hemşirelere de ölmek üzere olan hastaları için phowa çalışmasını uygulamalarını şiddetle öneririm. Ölmek

üzere olan kişilere yardımcı olan insanlar bir yandan da bu çalışmayı yapsalar o hastanenin havasının nasıl mucizevi bir şekilde değişeceğini bir hayal edin. Samten'in ölümünü anımsıyorum da, ben henüz çocuktum, ustam ve rahiplerin hepsi onun için dua ediyorlardı. Ortam ne kadar da güçlü ve insanı yücelticiydi! Herkesin tıpkı onun gibi aynı zarafet ve huzur içinde ölmesini tüm kalbimle dilerim.

Bu phowa çalışmasını, özellikle ölmek üzere olan kişiler için uygulanan geleneksel Tibet çalışmasından aldım ve bu çalışma en önemli ilkelerin hepsini kapsamaktadır. Yani, sadece ölmekte olan kişi için uygulanacak bir çalışma değildir, aynı zamanda hem arındırmak hem de şifa vermek için kullanılabilir; yaşayan insanlar, özellikle de hastalar için son derece önemlidir. Hasta olan bir kişinin iyileşmesine yardımcı olur; ölmekte olan bir kişiye ise hem yardımcı olur hem de ölüm sırasında ruhuna şifa verir; o kişi öldükten sonra bile onu arındırmaya devam eder.

Ciddi biçimde hasta olan bir kişinin yaşayıp yaşamayacağından emin değilseniz, onu her ziyaret edişinizde phowa çalışmasını uygulayabilirsiniz. Eve döndüğünüzde de bu çalışmayı tekrarlayın. Ne kadar çok yaparsanız, ölmek üzere olan dostunuz da o kadar çok arınır. Dostunuzu tekrar görüp göremeyeceğinizi ya da o ölmek üzereyken yanında olup olamayacağınızı asla bilemezsiniz. Öyleyse, her ziyaretinizi sadece bir hazırlık olsun diye bu çalışma ile tamamlayın ve ne zaman vaktiniz olursa bu çalışmayı yapın.[4]

4 "Aydınlanmış bir ailenin oğlu/kızı": Tüm canlı varlıklar, arınmanın ve içlerindeki buda doğasını açığa çıkarmanın herhangi bir aşamasındadır ve bu nedenle de bir bütün olarak "aydınlanmış aile" olarak tanımlanırlar.

ÖLÜMÜMÜZÜ ADAMAK

Tibet Ölüm Kitabından:

Aydınlanmış bir ailenin "ölü" diye adlandırılan bir oğlu/kızı[5] henüz gelmiştir, öyleyse şu tavrı takının: Ben, ölüm ânında geldim, öyleyse şimdi, ölüm aracılığıyla, sadece aydınlanmış zihin durumunu, sevgi dolu iyiliği ve sevecenliği benimseyeceğim ve evren kadar sınırsız olan tüm canlı varlıklar adına mükemmel aydınlanmaya ulaşacağım....."

Geçenlerde, bayan öğrencilerimden biri bana gelip şöyle dedi: "Arkadaşım henüz yirmibeş yaşında. Kan kanserinden ölüyor ve çok acı çekiyor. Korkunç acılar içinde kıvranıyor, bu acılar nedeniyle öleceğinden korkuyorum. Sürekli olarak bana, 'Tüm bu anlamsız, korkunç acılarla nasıl başa çıkacağım?" diye soruyor."

Kalbim, bu kıza ve arkadaşına doğru aktı. Belki de hiçbir şey, çektiğiniz acının anlamsız olduğuna inanmak kadar acı değildir. Öğrencime, arkadaşının ölümünü, şimdi ve dayanmak zorunda olduğu o büyük acı içinde bile dönüştürmenin bir yolu olduğunu söyledim; arkadaşı, tüm kalbiyle bu acısını ve ölümünü, diğer insanların iyiliğine ve sonsuz mutluluğuna adayabilirdi.

Arkadaşına şunları iletmesini söyledim: "Ne kadar acı içinde olduğunu biliyorum. Dünyada senin kadar, hatta daha büyük acı çekenleri düşün. Kalbini onlar için sevgiyle doldur ve inandığın her neyse ona dua et ve ondan çektiğin acının diğer canlılarınkileri yok etmesini iste. Acını, hiç dur-

5 Sanskrit bir kelime olan Dharma'nın pek çok anlamı vardır. Burada Budist öğretisinin tümü anlamına gelmektedir. Dilgo Khyentse Rinpoche'un dediği gibi: "Tüm canlı varlıklar adına, Buda'nın bilgeliğinin ifadesidir." Dharma, gerçek ya da en son gerçeklik anlamına da gelir; ayrıca herhangi bir olayı ya da mantıklı nesneyi de simgeler.

madan onların acılarını yok etmeye ada. Böylece içinde yeni bir güç kaynağı, hayal bile edemediğin bir sevecenlik ve çektiğin acının boşuna olmadığı ve artık bir anlamı olduğuna dair hiçbir gölge veya şüphenin etkisinde kalmayan bir emin olma duygusu keşfedeceksin."

Öğrencime anlattığım şey gerçekte, sizlerle de paylaşmış olduğum Tonglen çalışmasıydı, fakat bu sefer bir insan ölümcül derecede hasta ya da ölmek üzere olduğu için çok özel bir anlamı vardı.

Kanser ya da AİDS gibi bir hastalığa yakalanmışsanız, olabildiğince sıkça dünyada sizinle aynı hastalığa yakalanmış kişileri düşünün.

İçinizde derin bir sevecenlikle kendinize şunu söyleyin: "Bu korkunç hastalığa yakalanmış herkesin acısını üstleneyim. Onlar bu kederden ve tüm acılarından kurtulsunlar."

Sonra, hastalıklarının ve bedenlerindeki tümörlerin, bir duman şeklinde bedenlerini terk ettiğini ve sizin hastalığınız ve tümörleriniz içinde eridiğini hayal edin. Nefes alırken, onların tüm acılarını da içinize çekin ve nefes verirken dışarıya şifayı ve mutluluğu verin. Bu çalışmayı her yaptığınızda, içinizde sarsılmaz bir inançla, onların şifa bulduklarına inanın.

Ölüme yaklaştıkça, hiç durmadan kendi kendinize, "Dünyada ölmekte olan ya da ölecek olan herkesin acılarını, korkularını ve yalnızlıklarını üstleniyorum," diye tekrarlayın ve "Hepsi de acıdan ve zihin karışıklığından kurtulsunlar; hepsi de zihinlerinde rahatı ve huzuru bulsunlar. Şimdi ve gelecekte dayanmak zorunda olduğum bu acı, onların yeniden doğduklarında iyi bir yaşama ve en son aydınlanmaya gözlerini açmalarına yardımcı olsun," diye devam edin.

New York'da AİDS yüzünden ölmekte olan bir sanatçı tanırdım. Alaycı bir kişiliği vardı ve dinsel kurumlardan nefret ediyordu, yine de bazılarımız onun aslında ruhsallığa göründüğünden daha fazla merakı olduğundan kuşkulanıyorduk. Arkadaşları, onun Tibetli bir ustayı görmesinde ısrar etmişlerdi, usta da kendisiyle tanıştıktan kısa bir süre sonra ondaki bu hayal kırıklığı ve acının kaynağının ve çektiği bu acının ne kendisine ne de bir başkasına yararı olmadığını düşünmesine dayandığını anlamıştı. Ona sadece tek bir şey öğretti; Tonglen çalışmasını. Sanatçı ilk başta bazı kuşkularına karşın bu çalışmayı yaptı; tüm arkadaşları onun olağanüstü bir değişim geçirdiğini gördüler. Bu adam, arkadaşlarına sürekli olarak, daha önce amaçsız ve korkutucu olan acısının şimdi neredeyse zafer dolu bir amaçla dolu olduğunu söylüyordu. Onu tanıyan herkes, ilk elden bu yeni anlam kazanma duygusunun onun ölüme yaklaştığı dönemi nasıl değiştirdiğine şahit oldu. Huzur içinde, kendisi ve acısı ile barışmış olarak öldü.

Başkalarının çektiği acıları üstlenme çalışması, daha önce bu konuda pek az deneyimi olan birini değiştirebiliyorsa, bu çalışmanın büyük bir ustanın elinde nasıl bir güce sahip olabileceğini bir düşünsenize! Gyalwang Karmapa, 1981'de Chicago'da öldüğünde, Tibetli izdeşlerinden biri şöyle yazmıştır:

Onu gördüğüm sırada, Kutsal Kişi, pek çok ameliyat geçirmişti, bedeninin bazı parçaları alınmış, içine bir şeyler konmuş, kan nakli ve daha pek çok şey yapılmıştı. Her gün doktorlar yeni bir hastalığın belirtilerini buluyorlar, ertesi gün bu hastalığın geçip yerine bir başka hastalığın geldiğini görüyorlardı, sanki dünyadaki tüm hastalıklar bu bedende yer bulmaktaydılar. Usta, iki aydır katı yiyecekler yiyemiyordu, sonunda doktorlar da kendisinden umudu kesitler. Yaşaması olanaksızdı ve doktorlar yaşam destek sistemlerinin sökülmesi gerektiğini düşünmeye başladılar.

Fakat Karmapa şöyle dedi, "Hayır ben yaşayacağım. Onları çıkarmayın." Ve doktorları hayrete düşürerek, görünüşe göre de bu durumda bile rahat ederek yaşadı, içinde bulunduğu durumda bile neşeli, esprili, güler yüzlüydü, sanki bedenine acı çektiren her şeyden memnunluk duyuyordu. Sonra, tümlanan tüm acıları en aza indirmek için bilerek dayanmaktaydı. Bu yolla bu karanlık çağın korkunç acılarını defetmeye çalışıyordu. Bizler için onun ölümü unutulmaz bir ders oldu. Dharma'nın[6] ne kadar sonuca ulaştırıcı olduğunu ve başkalarını düşünerek aydınlanmaya ulaşılabileceğini hepimize gösterdi.[7]

Dünyada kimsenin üzüntü ve acı içinde ölmesine gerek olmadığını biliyor ve buna yürekten inanıyorum. Ne kadar korkunç olursa olsun hiçbir acı, başkalarının acılarını yok etmeye adandığında anlamsız değildir veya olamaz.

Önümüzde, Tonglen uygulamasını yaparak yaşayan ve ölen, tüm yaşamları boyunca son nefeslerini verdikleri ana dek, nefes aldıkları sırada tüm canlıların çektikleri acıları da yüklenen ve nefes verdikleri sırada da tüm dünyaya şifa dağıtan, sevecenliğin en üst düzeyde ustalarının soylu ve yüce örnekleri vardır. İçlerindeki sevgi o kadar sınırsız ve güçlüdür ki, tam öldükleri anda bu sevginin onların bir buda olarak tekrar doğmalarına neden olduğu söylenir.

Her birimiz yaşarken ve öldüğümüz sırada, Shantideva ve sevginin tüm ustalarıyla birlikte şu duayı okuyabilseydik, dünya ve ona bakış açımız nasıl da değişirdi:

Koruması olmayanların koruyucusu,
Yolculuk edenler için bir lider,
Ve kıyıdan daha ileri gitmek isteyenler için

6 Kalu Rinpoche'da Lama Norlha, The Dharma (Albany: State Univ. of New York Press, 1986) 155.

7 Kalu Rinpoche'da Lama Norlha, The Dharma (Albany : State Univ. of New York Press, 1986) 155.

Bir tekne, bir köprü, bir geçit olayım.
Yaşayan her canlının çektiği acı
Tamamen yok olsun.
Dünyadaki tüm hastalar için ve
Herkes şifa bulana dek,
Doktor, ilaç ve
Hemşire olayım.

Tıpkı evren
Ve tıpkı dünyaya benzer büyük elementler gibi,
Tüm sınırsız canlıların
Yaşamlarına her zaman destek olayım.

Ve onlar acının ötesine geçtiklerinde
Evrenin sonuna dek ulaşan
Tüm canlıların krallıkları için
Yaşam kaynağı olayım.[8]

8 Marion L. Matics, Entering the Path of Enlightement : The Bodhicaryavatara of the Budhist Poet Shantideva (Londra : George, Allen and Unwin, 1971), 154; Shantideva, A guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara) İngilizce'ye çeviren Stephen Batchelor (Dhramsala : Tibet Sanatı ve Arşivi Kütüphanesi, 1979) 30-32.



ON DÖRT

Ölmek Üzere Olan Kişiler İçin Çalışmalar

İnsanların, Sadece ölüm ânında rehberliğini istemek için ustam Jamyang Khyentse'yi ne kadar sık ziyaret ettiklerini anımsıyorum. Tüm Tibet'te, özellikle de Kham eyaletinde o kadar çok seviliyor ve saygı duyuluyordu ki, bazı insanlar ölmeden önce onu görmek ve onun tarafından kutsanmak için aylar süren yolculuklar yapıyorlardı. "Tüm bağımlılık ve nefret uyandırıcı şeylerden kurtul. Zihnini temiz tut ve Buda ile birleştir." Ustalarımın hepsi de öğüt olarak bu sözleri söyler, çünkü bunlar ölüme yaklaşırken gerek duyduğunuz şeyin temelidir.

Ölüm ânında takınılan Budist tavrın tamamı, Tibet Ölüler Kitabı'ndan alınan, Padmasambhava'nın şu sözlerinde ifade edilmektedir:

Şimdi, ölümün bardosu üzerimde yükselirken,
Tüm arzu, özlem ve bağımlıklarımı bırakıyorum,
Zihnim başka bir yöne çekilmeden öğretinin
açık farkındalığına giriyorum,
Ve bilincimi doğmamış Rigpa'nın evrenine yükseltiyorum;
Et ve kandan oluşan bu bedeni terk ederken
Bunun geçici bir yanılsama olduğunu biliyorum.

Ölüm ânında önemli olan iki şey vardır: yaşantımızda yapmış olduklarımız ve o anda nasıl bir zihin durumu içinde olduğumuz. Fazla miktarda olumsuz karma toplamış olsak da, ölüm anında kalbimizde bir değişiklik yapmayı becerebilirsek, bu kesinlikle bizim geleceğimizi etkileyecek ve karmamızı değiştirecektir, çünkü ölüm ânı karmayı arındırmak için son derece iyi bir fırsattır.

ÖLÜM ÂNI

Unutmayın ki, normal zihinde biriktirilen tüm alışkanlık ve eğilimler, herhangi bir etkiyle etkin hale gelmeye hazırdırlar. İçgüdüsel, alışkanlık haline gelmiş tepkilerimizi harekete geçirmek için en hafif uyarının bile yettiğini hepimiz biliriz. Bu özellikle ölüm ânı için geçerlidir. Dalai Lama şöyle der:

> *Ölüm ânında, derinlere yerleşmiş alışkanlıklar genellikle önceliği ele alırlar ve yeniden doğuşu yönlendirirler. Aynı nedenden dolayı, kişi kendisinin yok olacağından korktuğu için kendisine güçlü bir bağımlılık duyar. Bu bağımlılık, yaşamlar arasındaki ara durumla bağlantıyı sağlayan bir bağ işlevini görür, bedene duyulan bu sevgi ise bu ara varoluş bedeninin (bardonun) meydana gelmesi için bir neden görevi görür.*[1]

Bu nedenle, ölüm sırasındaki zihinsel durumumuz son derece önemlidir. Eğer olumlu bir zihinsel yapı içinde ölürsek, olumsuz karmamıza karşın bir sonraki yeniden doğumumuzu daha iyi hale getirebiliriz. Fakat tüm yaşantımızı iyi bir şekilde geçirmiş bile olsak, ölüm anında sinirli ve kederliysek, bunun zararlı bir etkisi olabilir. Bu da, ölmeden hemen önceki son düşünce ve duygumuzun, bir sonraki geleceğimiz

1 Lati Rinbochay ve Jeffrey Hopkins, Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism (Ithaca, NY : Snow Lion, 1985), 9.

üzerinde son derece güçlü ve belirleyici bir etkisi olduğu anlamına gelir. Tıpkı, tümüyle tek bir takıntıyla meşgul olan ve sürekli olarak aklı o takıntıya kayan çılgın bir adamın zihni gibi, bizim zihnimiz de ölüm anında bizi ele geçiren düşüncelere karşı tamamen savunmasız ve açıktır. Son duygu veya düşüncemiz, aşırı derecede abartılı olabilir ve yaşama tüm bakış açımızı bir sel gibi süpürüp götürebilir. İşte bu nedenle ustalar ölmek üzereyken bulunduğumuz ortamın niteliğinin son derece önemli olduğu üzerinde durmaktadırlar. Tüm dostlarımız ve akrabalarımızla, sevgi, sevecenlik ve inanç gibi olumlu duyguları uyandırmak ve onların, "kendini aşırı önemseme, arzulama ve bağımlılık duygularından kurtulmak" için yapabileceğimiz her şeyi yapmalıyız.

BAĞIMLILIKTAN KURTULMAK

Bir insan için ölmenin en uygun yolu, hem içsel hem de dışsal anlamda her şeyi vermektir, böylece zihnin mutlaka sahip olması gereken bu önemli anda, arzulamaya, kendini önemsemeye ve bağımlılığa olabildiğince az yer kalır. Yani, ölmeden önce, kendimizi, tüm sahip olduklarımıza, dostlarımıza ve sevdiklerimize olan bağımlılığımızdan kurtarmaya çalışmalıyız. Yanımızda hiçbir şey götüremeyiz; öyleyse, tüm eşyalarımızı önceden armağan olarak vermek ya da yardım cemiyetlerine bağışlamak için planlar yapmalıyız.

Tibet'te ustalar bedenlerini terk etmeden önce diğer öğretmenlere neler bıraktıklarını söylerler. Bazen, gelecekte tekrar doğmak isteyen bir usta, neyi bırakmak istediğini açıkça söyleyerek yeniden doğumunda kullanacağı belli bazı eşyaları bırakır. Mal varlığımızı veya paramızı tam olarak kimin alacağı konusunda da emin olmamız gerektiğine ina-

nıyorum. Bu istekler, olabildiğince açık bir biçimde belirtilmelidir. Eğer böyle olmazsa ve siz varoluş bardosu içindeyseniz, akrabalarınızın mal varlığınız için kavga ettiklerini veya paranızı yanlış şekilde kullandıklarını görürsünüz ve bu da sizi rahatsız eder. Paranızın ne kadarının yardım kuruluşlarına verileceğini veya farklı ruhsal amaçlar için kullanılacağını ya da her bir akrabanıza ne kadar kalacağını tam olarak belirtin. Her şeyi açıkça ve en ince ayrıntısına kadar belirlemek size güven verecek ve gerçekten her şeyden vazgeçmenize yardımcı olacaktır.

Daha önce de söylediğim gibi, ölmek üzereyken içinde bulunduğumuz ortamın olabildiğince huzurlu olması çok önemlidir. Bu nedenle Tibetli ustalar, ölüm ânında rahatsız edici bir duygu uyandırmasınlar diye kederli dost ve akrabaların ölüm döşeğindeki bir insanın yanında olmamaları gerektiğini söylerler. Düşkünler evinde çalışanlar, ölmek üzere olan kişilerin bazen, bu son derece korkutucu, acı verici duyguların ve güçlü bağımlılık duygusunun uyanmaması için onlar ölürken ailelerinin kendilerini ziyaret etmemelerini istediklerini söylemişlerdi. Bazen aile üyelerinin bunu anlaması son derece zor olabilir; ölmek üzere olan kişinin kendilerini artık sevmediğini düşünebilirler. Ama, sevdiği kişilerin sadece orada bulunmasının bile ölmek üzere olan kişide güçlü bir bağımlılık uyandırabileceğini ve bunun da onun her şeyden vazgeçmesini zorlaştırabileceğini akıllarında tutmalıdırlar.

Sevdiğimiz birisi ölürken onun yatağı başında ağlamamak çok zordur. Ben ise, herkese, ölüm gelmeden önce ölmek üzere olan kişiye duyulan bağımlılık ve onun kaybetmek karşısında duyulan keder konusunda çaba göstermelerini öneriyorum; isterseniz hep beraber ağlayın, ona duyduğunuz sevgiyi ifade edin ve ona veda edin ama tüm bunları ölüm ânı

gelmeden önce bitirmeye çalışın. Mümkünse, ölüm ânında dost ve aile üyelerinin acılarım çok fazla göstermemeleri en iyisi olacaktır, çünkü o anda ölmek üzere olan kişinin bilinci inanılmaz derecede incinebilir durumdadır. Tibet Ölüm Kitabı, o kişinin yatağının yanında ağlamanızın ve göz yaşlarınızın tıpkı şimşek ve dolu yağan yağmur gibi algılanıldığını söylemektedir. Fakat kendinizi ölmek üzere olan birinin yanı başında göz yaşı dökerken bulursanız endişelenmeyin; buna engel olmak mümkün olmayabilir, kendinizden utanmanız ve suçluluk duymanız için de bir neden yoktur.

Büyük halalarımdan biri olan Ani Pelu, sıra dışı bir ruhsal kişiydi. Zamanının efsanevi ustalarından eğitim almıştı, özellikle de ustası Jamyang Khyentse onun için özel bir "kalpten gelen öğüt" yazarak onu kutsamıştı. Güçlü bir kadındı, evin reisi gibiydi, güzel ve soylu yüzünde bir yoginin pervasız, hatta değişken ve huysuz doğası okunuyordu. Pratik zekası çok güçlüydü ve aile işlerinin yönetimini eline almıştı. Ama, ölümünden bir ay önce tamamen değişti. Sürekli meşgul olan bu kadın, sakin ve özenli bir vazgeçişle her şeyi bıraktı. Sürekli olarak bir meditasyon durumunda gibiydi ve Dzogchen'li ermiş Longchenpa'dan en sevdiği bölümleri okuyordu. Et yemeyi çok sevmesine karşın ölmeden önce ete elini bile sürmemeye başladı. Bulunduğu dünyanın kraliçesiydi ve çok az insan onu bir yogini olarak görürdü. Fakat ölmeden önce gerçekte kim olduğunu gösterdi, o günlerde ondan yayılan o derin huzuru asla unutmayacağım.

Ani Pelu pek çok anlamda benim koruyucu meleğimdi; sanırım hiç çocuğu olmadığı için beni özellikle seviyordu. Babam, Jamyang Khyentse'nin idarecisiydi ve çok meşgul biriydi, annem ise o büyük evinin işleriyle ilgileniyordu ve

Ani Pelu'nu hiçbir zaman unutmadığı şeyler onun aklına bile gelmezdi. Ani Pelu sık sık ustama, "Bu çocuk büyüdüğünde ne olacak? İyi biri olacak mı? Yoksa içinde hep engeller mi olacak?" diye sorardı, ustam da onu gücendirmemek için yanıt verir ve geleceğim hakkında halam orada olmasa asla söylemeyeceği şeyleri söylerdi.

Yaşamının son döneminde Ani Pelu, olağanüstü bir huzura ve ruhsal çalışmasında da sağlamlığa ulaşmıştı, yine de tam ölmeden önce, benim için duyduğu sevgi onda ani bir bağımlılık yaratmasın diye benim orada bulunmamı istemişti. Bu onun, sevgili ustası Jamyang Khyentse'nin kalpten gelen öğüdünü nasıl ciddiyetle tuttuğunu göstermektedir: "Ölüm ânında, tüm bağımlılık ve hoşnutsuzluk yaratıcı düşünceleri bırak."

AÇIK BİR FARKINDALIĞA ULAŞMAK

Büyük halamın kızkardeşi Ani Rilu da tüm yaşamını bu tüt çalışmalar yaparak geçirmiş ve aynı büyük ustalarla tanışmıştı. Kalın bir ciltten oluşan bir dua kitabı vardı ve tüm gün boyunca dua edip çalışmalarını yapardı. Bazen uyuklar ve uyandığında tekrar kaldığı yerden çalışmasına devam ederdi. Her gün ve gece aynı şeyi yapardı, ayrıca geceleri asla doğru düzgün uyumadığı için sık sık sabah çalışmasını akşam üzeri ve akşam çalışmasını da sabah yapmak zorunda kalırdı. Ablası Pelu ise daha dakik ve düzenli biriydi, yaşamının son dönemlerinde de normal düzenin hiç durmadan bu şekilde bozulmasına dayanamamaya başlamıştı. Kardeşine, "Neden sabah çalışmasını sabah, akşam çalışmasını da akşam yapmıyor ve sen de diğer herkes gibi ışığı kapatıp yatağına gitmiyorsun?" diye sormasına karşın Ani Rilu,

"Evet... Tabi..." diye mırıldanır ve yine aynı şeyi yapmaya devam ederdi.

O günlerde ben Ani Pelu'nun tarafını tutardım, fakat şimdi Ani Rilu'nın yaptığındaki bilgeliği görebiliyorum. O, kendisini bir ruhsal çalışma düzenine sokmuştu ve tüm yaşamı ve varlığı tek, sürekli devam eden bir dua haline gelmişti. Aslında yaptığı çalışma o kadar etkiliydi ki, sanırım rüyalarında bile dua etmeye devem ediyordu, bunu yapan birinin ise bardolarda özgürlüğe ulaşma şansı çok yüksektir.

Ani Rilu'nun ölümü de yaşamı sırasındaki aynı barış dolu ve kendi halindeki özellikte olmuştu. Hastalandı ve bir süre boyunca bu hastalığı çekti, bir kış sabahı saat dokuzda, ustamın eşi ölümün hızla yaklaştığını hissetti. Her ne kadar o sırada Ani Rilu konuşamıyor olsa da, bilinci açıktı. Hemen, çok yakında yaşayan ve olağanüstü bir usta olan Dodrupchen Rinpoche'un çağrılması ve gelip son yolculukta rehberlik etmesi ve ölüm ânında bilincin yönlendirilmesi uygulaması olan phowayı yapması için biri gönderildi.

Ailemizde, 1989 yılında seksenbeş yaşında ölen A-pé Dorje adlı yaşlı bir adam vardı. Beş kuşaktan beri ailemle birlikte yaşıyordu, ondaki büyük babalara özgü bilgelik ve sağduyu, olağanüstü ahlaki güç ve iyilik, kavgalarda uzlaşmayı sağlama yeteneği, onu benim gözümde Tibet'e özgü tüm iyi şeylerin bedenlenmiş bir hali yapmıştı; her an öğretilerin ruhuyla iç içe yaşayan dayanıklı, sert, sıradan bir insandı.[2] Çocukluğumda bana pek çok şey öğretti, en önemlisi de insanlara karşı nazik ve iyi olmanın ve biri size zarar verse bile içinizde onunla ilgili olumsuz düşünceler uyandırmamanın ne kadar önemli olduğunu öğretti. Ruhsal değer-

2 Bu kitapta bahsedilen kişi ve yerlere ait fotoğraf albümü yakın bir gelecekte yayınlanacaktır.

leri en basit yoldan anlatmak konusunda doğal bir yeteneği vardı, sizi öylesine etkiler ve büyülerdi ki, onun yanında olabileceğiniz en iyi kişi olurdunuz. A-pé Dorje, doğuştan yetenekli bir hikaye anlatıcısıydı ve çocukluğumda beni, Gesar efsanesinden inanılmaz hikayelerle ya da 1950'lerin başlarında Çin'in Tibet'i işgali sırasında doğu eyaletlerinde verilen mücadeleler hakkında hikayeler anlatarak sürekli büyülerdi. Gittiği her yere bir hafiflik ve neşe, herhangi bir zor durumun daha az karmaşık gözükmesini sağlayacak bir mizah duygusu götürürdü. Seksenlerine yaklaştığında bile, canlı ve hareketliydi, hatta ölene dek hemen her gün alış verişe gittiğini bile anımsıyorum.

A-pé Dorje, her sabah saat dokuz civarında alış verişe giderdi. Ani Rilu'nın ölümün eşiğine yaklaştığını duyduğunda onun odasına gelmişti. Yüksek sesle neredeyse bağırır gibi konuşan bir adamdı. O büyüleyici gülümsemesiyle ve sevgi dolu bir sesle "Sevgili kızım," diye seslendi, "artık gerçek tutumunu gösterme zamanı geldi. Sakın tereddüt etme. Pek çok harika ustayla çalışma ve onlardan öğretileri alma şansına erişerek kutsandın. Sadece bununla kalmayıp, bu öğretileri uygulama fırsatına da kavuştun. Daha ne isteyebilirsin ki? Şimdi tek yapman gereken öğretilerin özünü, özellikle de ustalarının ölüm ânıyla ilgili sana öğrettiklerini kalbinde saklamandır. Bunu aklından çıkarma ve zihnini başka bir şey üzerine yöneltme.

"Bizim için endişelenme, biz iyi olacağız. Şimdi alış verişe gidiyorum ve belki de geri döndüğümde, seni göremeyeceğim. Bu nedenle şimdiden elveda." Bunları söylerken yüzünde dişlerini gösteren kocaman bir gülümseme vardı. Ani Rilu'nın bilinci henüz açıktı, A-pé Dorje'nin dediklerini gülümseyerek kabul etti ve başını hafifçe sallayarak onu onayladı.

A-pé Dorje, ölümün kıyısına yaklaştığımızda, tüm ruhsal çalışmamızı, her şeyi kaplayan tek bir "kalpten gelerek yapılan çalışmada" birleştirmemizin ne kadar önemli olduğunu biliyordu. Ani Rilu'ya söyledikleri ise, Padmasamhva tarafından yazılan kıtanın üçüncü satırını özetliyordu: "Zihnini bulandırmadan, öğretinin aydınlık farkındalığı içine gir."

Zihnin doğasını tanıyan ve çalışmasına sağlam bir şekilde yerleştiren birisi için bu, Rigpa durumuna kalmak demektir. Eğer bu sağlamlığa sahip değilseniz, kalbinizin derinliklerinde, ustanızın siz öğrettiklerinin özünü, özellikle de ölüm ânı için en önemli olan bilgiyi anımsayın. *Bunu zihninizde ve kalbinizde saklayın, ustanızı düşünün ve siz ölürken zihninizi onunla birleştirin.*

ÖLMEK ÜZERE OLAN KİŞİ İÇİN BİLGİLER

Ölmek üzere olan bir kişinin bardosunu anlatmak için sıklıkla, tuvalet masasının önünde oturmakta olan güzel bir aktrist örnek verilir. Gösterisi başlamak üzeredir, makyajını yapmakta ve sahneye çıkmadan önce son bir kez nasıl göründüğüne bakmaktadır. Aynı şekilde, ölüm ânında da, usta, zihnin doğasının aynası önünde bizi öğretinin asıl gerçeği ile tanıştırır ve bizi doğrudan çalışmanın kalbine yöneltir. Eğer ustamız o sırada orada değilse, bizimle karmik bağlantıları iyi olan ruhsal dostlarımız bunu bize anımsatmak için orada olmalıdır.

Böyle bir başlangıç için en iyi zamanın, nefes vermenin kesilmesinden hemen sonra ve nefes almanın sona ermesinden hemen önce olduğu söylenir, yani duyular tamamen yok olmadan önce ölüm süreci sırasında başlamak en güvenlisidir. Eğer, hemen ölmeden önce ustanızı görebilme

fırsatınız yoksa, bu bilgileri daha önceden edinmeniz ve öğrenmeniz gerekir.

Eğer usta, ölüm döşeğinin yanında bulunuyorsa, geleneğimize göre şöyle bir yol izler. Usta, önce yaklaşık olarak şu sözleri söyler: "Ey, aydınlanmış ailenin oğlu/kızı, zihnini başka şeye vermeden dinle..." sonra teker teker, ölüm sürecinin aşamalarında bize rehberlik eder. Sonra, güçlü ve açıklayıcı bir şekilde söylenen bir kaç sert sözle bu başlangıcın özünü açıklar, böylece zihnimizde güçlü bir etki bırakır ve bizden zihnin doğası içinde kalmamızı ister. Bunu yapamamamız durumunda ise, eğer iyi biliyorsak usta bize phowa çalışmasını anımsatır; eğer bilmiyorsak phowa çalışmasını bizim için o yapar. Sonra, bir önlem daha olarak, usta, ölüm sonrasındaki bardoların nasıl deneyimlendiğini ve hiç atlamadan hepsinin nasıl olduklarını, zihnimizin bunları nasıl gördüğünü açıklar, bunu her an tanıyabilmemiz için bize güven verir. "Ey oğlum/kızım, ne görürsen gör, ne kadar korkutucu olursa olsun, bunun kendi kafandaki bir görüntü olduğunu bil; bunu zihninin doğal ışıltısı, parlaklığı olduğunu bil."[3] Son olarak usta, budaların asıl krallıklarını, inancını güçlendirmeyi ve orada tekrar doğmak içi dua etmeyi öğretir. Usta, başlangıç sözlerini üç kez tekrar eder ve Rigpa durumunda kalarak, kutsamasını ölmekte olan öğrencisine yöneltir.

ÖLÜM İÇİN ÇALIŞMALAR

Bu türde üç ana çalışma vardır:

3 Francesca Fremantle ve Chögyam Trungpa'nın, Tibetan Book of the Dead adlı kitabından, (Boston, Shambala, 1975), 68.

- En iyisi, zihnin doğası içinde kalmak ya da çalışmamızın asıl özünü anımsamaktır.
- Sonra, phowa çalışması yani bilincin yönlendirilmesidir.
- En son olarak da, duanın, inancın, yüksek bir amaç edinmenin gücüne ve aydınlanmış varlıkların kutsanmasına güvenmektir.

Dzogchen'in en üst düzey uygulayıcıları, daha önce de söylediğim gibi tüm yaşamları boyunca, zihin doğasını tam olarak anlamışlardı. Ölürken de, tek yapmaları gereken, ölüme doğru geçiş sırasında Rigpa durumunda kalmak olmuştu. Bilinçlerini herhangi bir budaya ya da aydınlanmış bir varlığa aktarmaya gerek duymamışlardı, çünkü budaların bilgeliğini kendi içlerinde gerçek hale getirmişlerdi. Onlar için ölüm, sonsuz özgürlük ânıydı. Bu, gerçeği kavrayışlarının taçlandırıldığı andı, çalışmalarının ödülüydü. Tibet Ölüm Kitabı, böyle bir izdeşi şu bir kaç sözle anmaktadır: "Ey efendim! Artık, Temeldeki parlaklık yükselmekte. Bunu anla ve huzur içinde yat."

Dzogchen çalışmasını tam anlamıyla bitirebilmiş kişilerin, "yeni doğmuş bir bebek," gibi öldükleri, ölümle ilgili tüm endişe ve sıkıntılardan kurtuldukları söylenir. Ne zaman ve nerede ölecekleri hakkında endişelenmezler ve herhangi bir öğretiye, bilgiye, anımsatmaya gerek duymazlar.

"En büyük kapasitedeki medyum izdeşler" tıpkı "sokaktaki dilenciler gibi" ölürler. Onları kimse fark etmez ve hiç bir şey onları rahatsız etmez. Çalışmalarının sağlamlığı nedeniyle, içinde bulundukları ortamdan kesinlikle etkilenmezler. İster çok yoğun bir hastanede yatıyor olsunlar ister sürekli dırdır edip tartışan bir ailenin içinde bulunsunlar, aynı rahatlıkla ölebilirler.

Tibet'te tanıdığım yaşlı bir yogini asla unutamayacağım. Tıpkı Fareli Köyün Kavalcısına benziyordu; tüm çocuklar, nereye gitse onu takip ederlerdi. Gittiği her yerde şarkı söyler, ilahi okur ve herkesi çevresine toplardı, herkese ruhsal çalışmalar yapmalarını ve Sevecenlik Budasının mantrası olan "OM MANİ PADME HUM" mantrasını[4] tekrarlamalarını söylerdi. Büyük bir dua diski vardı; biri ona bir şey verdiğinde hemen bunu elbisesini dikerdi, öyle ki sonunda kendisi hareket eden bir dua diskine dönüşmüştü. Bir de, onu her yerde izleyen bir köpeği vardı. Köpeğe tıpkı bir insanmış gibi davranırdı, köpekle aynı kaptan yemek yer, onun yanına yatar, ona en iyi dostuymuş gibi bakar ve hatta onuna konuşurdu.

Çoğu insan onu ciddiye almazdı, hatta kimileri *pna*, "çılgın yogin" bile derdi, fakat çoğu Lama ondan saygıyla söz eder ve onu küçük görmememiz gerektiğini söylerlerdi. Büyük babam ve büyük annem ona her zaman saygıyla davranırlar, onu evin kutsal mekânına davet ederler ve ona çay ve ekmek sunarlardı. Tibet adetlerine göre, birinin evine ziyarete gidilirken asla eli boş gidilmez, bir gün bu adam tam çayını içerken, birdenbire durup "Ah, özür dilerim, neredeyse unutuyordum ...bu size hediyem!" diyerek büyük babamın ona sunduğu ekmeği ve beyaz uzun atkıyı almış ve sanki bir armağanmış gibi yine büyük babama vermişti.

Genellikle, dışarıda açık havada yatardı. Bir gün, Dzogchen manastırının yakınlarından geçiyordu; yanında köpeğiyle sokağın tam ortasında bir çöp yığının içinde yürüyordu. Sonradan olanları kimse beklemiyordu fakat pek çok kişi tanık oldu. Adamın, tüm bedeninin çevresinde, gökkuşağı renginde göz kamaştırıcı bir ışık küresi belirmişti.

4 Bu mantranın açıklaması için Bölüm 4'e bakın.

"Orta kapasitedeki medyum izdeşlerin tıpkı, vahşi hayvanlar, aslanlar gibi karlı dağlarda, mağaralarda ve boş vadilerde öldükleri" söylenir. Tam anlamıyla kendilerine bakabilecek durumdadırlar ve terk edilmiş yerlere gidip buralarda sessizce, dostları ya da akrabaları tarafından rahatsız edilmeden ya da onların sızlanmalarına katlanmak zorunda kalmadan ölmeyi tercih ederler.

Bu türde başarılı izdeşlere, ölüme yaklaşırken, uyguladıkları çalışmanın ustası onlara anımsatmalarda bulunur. İşte Dzogchen geleneğinden iki örnek: İlkinde, izdeşlere "uyuyan aslan" pozisyonunda uzanmaları önerilir. Sonra onlara, farkındalıklarını gözlerinde yoğunlaştırmaları ve gözlerini gökyüzünde sabitlemeleri söylenir. Zihinlerinde hiçbir değişiklik yapmadan bu durumda kalarak, Rigpalarının gerçeğin başlangıçtan beri evrenle karışmasına olanak tanırlar. Ölümün yeryüzündeki parlaklığı ortaya çıktığı zaman, son derece doğal bir şekilde ona doğru akarlar ve aydınlanmaya ulaşırlar.

Fakat bu ancak, çalışması sayesinde zihin doğası anlayışını sağlam bir hale getirmiş bir insan için olasıdır. Böyle bir kavrayış aşamasına ulaşmamış ve dikkatini yoğunlaştırmak için daha resmi bir yönteme gerek duyan kişiler için bir başka çalışma vardır; bilinçlerini beyaz bir "A" hecesi olarak hayal ederler ve bunu ana kanal ve başlarının taç noktasından çıkartarak buda krallığına yollarlar. Bu, bir phowa çalışması yani bilincin aktarılmasıdır. Lama Tseten öldüğünde de ustam bunu yapması için ona yardım etmişti.

Bu iki çalışmadan birini başarıyla tamamlayan bir insanın, ölümün fiziksel sürecini yaşayacağı fakat sonraki bardo durumlarından geçmeyeceği söylenir.

PHOWA: BİLİNCİN AKTARILMASI

Şimdi, ölümün bardosu üzerimde yükselirken,
Tüm arzu, özlem ve bağımlıklarımı bırakıyorum,
Zihnim başka bir yöne çekilmeden öğretinin açık farkındalığına giriyorum,
Ve bilincimi doğmamış Rigpa'nın evrenine yükseltiyorum;
Et ve kandan oluşan bu bedeni terk ederken
Bunun geçici bir yanılsama olduğunu biliyorum.

"Bilinci, doğmamış Rigpanın evrenine yükseltmek," ölürken en çok kullanılan çalışma ve ölüm bardosuyla ilgili en özel bilgi olan phowa çalışması yani bilincin aktarılması demektir. Phowa, ölmek üzere olan kişiye yardım etmek ve onu ölüme hazırlamak için yüzyıllardan beri kullanılan bir yoga ve meditasyon çalışmasıdır. İlkesi, bu çalışmayı yapan kişinin ölüm ânında, bilincini, Padmasamhava'nın "doğmamış Rigpa'nın evreni," diye adlandırdığı Buda'nın bilge zihnine doğru yönlendirip onunla bir olmasına izin vermesine dayanmaktadır. Bu çalışma, kişi tarafından yapılabileceği gibi, hünerli bir usta ya da iyi bir izdeş tarafından o kişinin adına da yapılabilir.

Kişilerin kapasitelerine, deneyimlerine ve eğitimlerine uygun olan pek çok phowa türü vardır. Ama en çok uygulanan phowa çalışması, "üç unsuru tanıma phowasıdır"; ana kanalımızın yol olarak tanınması[5], bilincimizin gezgin olarak tanınması ve varılacak yer olarak da buda krallığının tanınması.

İş ve aile gibi sorumlulukları olan sıradan Tibet insanı, tüm yaşamını ruhsal konuları araştırmaya ve ruhsal çalışmaya adayamasa da, bu öğretiye inanılmaz bir inancı ve güve-

5 Bakınız, Bölüm 15, "Ölüm Süreci".

ni vardır. Tibetliler, çocukları büyüyüp de, kendileri yaşamlarının sonuna yaklaştıklarında -Batılıların emeklilik dedikleri döneme geldiklerinde- genellikle ya hac yolculuğuna çıkarlar ya da bir ustanın yanına gidip ruhsal çalışmalar üzerinde yoğunlaşırlar; sıklıkla da ölüme hazırlanmak için phowa eğitimi alırlar. Phowa, genellikle yaşam boyu sürmeyen bir meditasyon çalışması olmadan da, aydınlamaya ulaşmanın bir yolu olarak kabul edilir.

Phowa çalışmasında, çağrılan asıl varlık, Buda Amitabha, Sınırsız Işığın Budasıdır. Amitabha, Çin ve Japonya ile Tibet ve Himalayalar'da yaşayan halk arasındaki yaygın tanınmışlığının tadını çıkarır. İnsanoğlunun ait olduğu buda ailesi olan Padma ailesinin başlangıçta beri var olan Budası ya da Lotus Budasıdır; bizim saf doğamızı temsil eder ve insanların içindeki en başta gelen ve ona hakim olan arzunun dönüşümünü ve değişimini simgeler. Gerçekte, Amitabha, zihnimizin sınırsız ve ışıltılı doğasıdır. Ölümde, zihnin gerçek doğası, Yeryüzünün Parlaklığının yükselmesi sırasında kendini gösterir, fakat hepimizin bunun farkına varamayız. Budalar o kadar becerikli ve sevgi doludurlar ki, Amitabha'nın ışıltılı varlığı altında, bu parlaklığın cisimleşmiş halini çağırabilmemiz için bize nesilden nesle bir yöntem devretmişlerdir!

Ne olursa olsun mutlaka bu konuda yetkin bir ustanın rehberliği altına yürütülmesi gereken geleneksel phowa çalışmasının ayrıntılarını burada açıklamak uygun olmayacaktır. Doğru bir yönlendirme olmadıkça bu çalışmayı asla tek başınıza denemeyin.

Öğretiler, ölüm sırasında, bilincimizin bir "rüzgara" bindiğini ve bu nedenle de bedeni terk etmek için bir gediğe gerek duyduğunu ve ruhun bedenimizdeki dokuz delikten birinden bedenden ayrılabileceğini anlatırlar. İzleyeceği yol, yi-

ne doğum sırasında hangi varoluş krallığında dünyaya geleceğimizi belirler. Başın tam tepe noktası ya da taç noktasındaki açıklıktan terk ederse, yavaş yavaş aydınlanmaya doğru ilerleyebileceğimiz saf bir ülkede doğacağımız söylenir.[6]

Israrla tekrar belirtiyorum ki bu çalışma, öğretiyi doğru şekilde aktarabilecek yetkin bir ustanın gözetimi altında yürütülmelidir. Phowayı başarıyla tamamlamak için büyük bir entelektüel bilgi ya da derin bir anlayış gücü gerekmez, sadece inanç, sevecenlik, tek noktaya yöneltilmiş bir hayal gücü ve Buda Amitabha'nın varlığı hakkında güçlü bir his gereklidir. Öğrenci bilgileri edinir ve sonra başarı işaretleri görünene dek çalışmaya devam eder. Bu, başın tepe noktasında bir kaşınma duygusu, baş ağrısı, berrak bir sıvının çıkması, taç noktası civarında terleme ya da yumuşaklık, hata orada küçük bir deliğin açılması bile olabilir, geleneksel olarak çalışmanın ne kadar başarılı olduğunun denenmesi ya da ölçülmesi için bu deliğe bir ot sapının ucu bile sokulabilir.

Geçmiş yıllarda, ünlü bir phowa ustası tarafından eğitilen bir gurup yaşlı Tibet'li, İsviçre'ye yerleşmişti. İsviçre'de büyüyen çocukları bu çalışmanın etkililiği konunda kuşkuluydular. Fakat phowa çalışmasının yapıldığı on günlük bir inzivadan sonra anne babalarının gösterdikleri değişim ve bazı başarı işaretleri göstermeleri karşısında şaşırmışlardı.

6 Bir metinde şöyle denir: "Bilincin bedeni terk ettiği yol, gelecekteki yeniden doğumu belirler. Eğer bilinç, anüsten çıkarsa, yeniden doğum cehennem ilkesinde meydana gelir; eğer cinsel organlardan çıkarsa hayvan krallığında; eğer bilinç, bedeni ağız yoluyla terk ederse, aç hayalet krallığında; eğer burundan terk ederse insan ve ruh krallığında; eğer göbek deliğinden terk ederse, 'arzu tanrıları' krallığında; eğer kulaktan terk ederse yarı tanrılar krallığında; eğer gözlerden terk ederse 'cismi belli tanrıların' krallığında; eğer başın tepe noktasından terk ederse de (saç bitim çizgisinin dört parmak gerisi) 'cisimsiz tanrılar' krallığında yeniden doğarız. Eğer bilinç, başın taç noktasından bedeni terk ederse, Dewachen'de, Amitabha'nın batıdaki cennetinde yeniden doğarız." Lama Lodö, Bardo Öğretileri (Ithaca, NY: Snow Lion, 1987), 11.

Phowanın psikofizyolojik etkileri hakkında yapılan bir araştırma Japon bilim adamı Dr. Hiroshi Motoyama tarafından yürütülmüştü. Phowa çalışması sırasında meydana gelen ve sinir sistemi, metabolizma ve akupunktur meridyenleri sistemi üzerindeki kesin fizyolojik değişimler kaydedilmişti.[7] Dr. Motoyama'nın bulgularından biri de, incelediği phowa ustasının bedenindeki meridyenlerde enerji akışının izlediği yolların, güçlü ESP yeteneğine sahip medyumlardakiyle çok benzer olduğuydu. Ayrıca, EEG (elektroensefalografi) ölçümleri yardımıyla da, phowa çalışması sırasında beyin dalgalarının diğer meditasyon türlerini uygulayan yogilerden oldukça farklı olduğunu buldu. Bu ölçümler, phowanın, beynin belli bir bölgesini, hipotalamusu uyardığını ve derin bir meditasyon durumunun yaşanması için normal bilinçli zihinsel etkinliği durdurduğunu göstermişlerdi.

Bazen, phowanın kutsaması sayesinde, sıradan insanların da güçlü görsel deneyimler yaşadıkları olur. Budanın krallığındaki barışı ve ışığı bir an için görmeleri ve Amitabha'yı gözlerinin önünde canlandırmaları, yarı ölüm deneyiminin bazı durumlarını anımsamalarını sağlar. Ve yarı ölüm deneyiminde olduğu gibi phowa çalışmasında başarılı olmak, ölüm ânıyla karşılaşılması sırasında kişiye güven ve korkusuzluk verir.

Bir önceki bölümde açıkladığım asıl phowa çalışması, ölmek üzereyken yapılacak bir çalışma olduğu kadar yaşarken

7 Bu araştırma, Research for Religion and Parapsychology (Din ve Parapsikoloji Araştırmaları) Dergisi, sayı 17'de (Aralık 1987), "Psychophysiological Changes Due to the Performance of the Phowa Ritual (Phowa Ayini Sırasındaki Psikofizyolojik Değişimler)" adı altında yayınlanmıştır, International Association for Religion and Parapssychology (Uluslararası Din ve Parapsikoloji Birliği), Tokyo, Japonya.

yapılacak bir sağlık çalışmasıdır da, her zaman hiç bir tehlike olmadan yapılabilir. Buna karşılık, geleneksel phowa çalışmasının zamanlaması son derece büyük bir öneme sahiptir. Örneğin biri, bir başkasının bilincini doğal ölüm ânından önce aktarırsa bunun intihara denk olduğu söylenir. Phowa çalışmasını yapılma zamanı, nefes alışın ya da dış solunumun kesildiği fakat nefes verişin ya da iç solunumun henüz devam ettiği andır; fakat belki de phowa çalışmasına erime/ölüm süreci (bir sonraki bölümde anlatılmıştır) sırasında başlamak ve çalışmayı bir kaç kez tekrarlamaktır.

Yani geleneksel phowa çalışmasını mükemmel hale getirmiş bir usta, ölmek üzere olan kişinin bilincini gözünün önüne getirerek ve onu başın tam tepe noktasından yollayarak bu çalışmayı onun için yapabilir, ama zamanlamanm doğru olması ve çok erken yapılmaması çok önemlidir. Bununla beraber, ölüm süreci hakkında bilgisi olan ileri düzey bir uygulayıcı, kanallar, rüzgarın hareketleri ve phowayı uygulamanın zamanının gelip gelmediğini görmek için beden ısısını gözleyebilir. Eğer, ölmek üzere olan bir kişi için bu aktarımı bir ustanın yapması isteniyorsa, en kısa sürede ona ulaşılmalıdır, çünkü phowa belli bir mesafeden bile etkili olabilir.

Phowa çalışmasının başarılı olmasını engelleyecek birden çok neden olabilir. Zihnin sağlıksız bir düşüncesi ya da herhangi bir şeye karşı duyulan en küçük arzu bile ölüm ânı geldiğinde bir engel olabileceği için en küçük bir olumsuz düşüncenin ya da arzunun size hükmetmesine izin vermemelisiniz. Tibet'te, ölmek üzere olan kişiyle aynı odada hayvan derisinden ya da kürkten yapılmış bir malzeme varsa phowanın başarıyla tamamlanmasının çok zor olacağına inanılır. Ayrıca, sigara içmenin ya da herhangi bir tür uyuşturucu almanın merkezi kanalı tıkayıcı etkisi vardır, phowa çok daha zor bir duruma sokar.

"Büyük bir günahkarın bile," ölüm ânında gerçeği kavramış ve güçlü bir ustanın o kişinin bilincini budanın krallığına göndermesi durumunda özgürlüğe kavuşabileceği söylenir. Ölmek üzere olan kişi bunu hak etmese ve çalışmayı bilmese de usta o kişinin geleceğini etkileyebilir ve bu çalışma onun daha yüksek bir krallıkta yeniden doğmasına yardım edebilir. Bununla beraber phowanın başarılı olması için koşulların da mükemmel olması gerekir. Phowa, karması çok olumsuz bir kişiye yardım edebilir fakat o kişinin uygulamayı yapan ustayla arasında yakın ve saf bir ilişkinin olması ya da öğretilere inancının olması ve gerçekten içten gelerek arınmayı istemesi gerekir.

Tibet'te ideal bir durumda, aile üyeleri genelde phowa çalışmasının başarıyla tamamlandığına dair işaretler belirene dek birden çok Lama pek çok kez uygulamaya davet ederler. Lamalar saatler boyunca hatta bazen tüm gün boyunca ve yüzlerce kez bu uygulamayı yapabilirler. Ölmek üzere olan kişilerden bazılarında bir işaretin görülmesi için sadece bir ya da iki uygulama yeterli olurken bazı kişiler için tüm bir gün bile yeterli olmayabilir. Bu kuşkusuz ölmek üzere olan kişinin karmasıyla bağlantılı bir durumdur.

Tibet'te, çok tanınmış olmasalar da, phowayı etkili bir şekilde uygulama konusunda özel bir güce sahip olan izdeşler de vardır onların uygulamaları sırasında da işaretler kendiliğinden ortaya çıkar. Ölmek üzere olan bir kişi adına bir izdeş tarafından yürütülen bir phowanın başarıya ulaşıp ulaşmadığına dair pek çok işaret vardır. Bazen, başın tam tepe bölgesinden bir saç tutamı düşüverir ya da başın taç noktasından bir sıcaklığın ya da buharın yükseldiği görülür. Bazı özel durumlarda, usta veya izdeşler öylesine etkili olurlar ki, aktarımı sağlayan sesi tekrarladıklarında, odadaki

herkes bayılır ya da ölmek üzere olan kişinin bilinci müthiş bir güçle dışarı fırlarken kafatasından bir kemik de fırlar.[8]

ÖLÜM ÂNINDA DUANIN LÜTFU

Tüm dinsel geleneklerde, dua ederek ölmenin inanılmaz derecede güçlü olduğu kabul edilir. Ben de, tam ölmek üzereyken sizin de, tüm kalbinizle tüm budaları ve ustanızı çağırabilmenizi umarım. Bu yaşamdaki ve diğerlerindeki tüm olumsuz eylemlerinizden pişman olarak onlardan arınmak ve bilinçli ve huzur içinde ölebilmek, yeniden doğumunuzun iyi olması ve sonunda özgürlüğe ulaşmak için dua edin.

Zihninizi tek bir nokta üzerinde yoğunlaştırarak, ister saf bir krallıkta ister insan olarak yeniden doğun, diğer insanları korumak, beslemek ve onlara yardım etmek amacıyla doğmayı isteyin. Tibet geleneğinde böylesi bir sevgiyle ölmek ve son nefesinize dek kalbinizde yumuşak bir sevecenlik taşımanın, phowanın bir başka şekli olduğu ve en azından bir başka değerli insan bedeninde doğmanızı sağlayacağı söylenir.

Ölümden önce düşünce akışında olabilecek en olumlu etkiyi sağlamak önemlidir. Bunu başarmak için en etkili uygulama ise Guru Yogadır, bu çalışmada, ölmek üzere olan kişi zihnini ustanın, Buda'nın ya da aydınlanmış bir varlığın bilge zihni ile birleştirir. O sırada gözünüzün önünde ustanızı

8 Dilgo Khyentse Rinpoche, bana böyle pek çok olaydan söz etmişti. Ünlü Dzogvhen ustası Khenpo Ngkchung henüz küçük bir çocukken, kış sonunda açlıktan ölen bir buzağının ölü bedenini görmüş. İçi sevecenlikle dolmuş ve hayvanın bilincinin Buda Amitabha'nın cennetinde dolaştığını gözünün önünde canlandırarak onun için dua etmiş. Tam o anda, buzağının başının tepe noktasında bir delik belirmiş ve buradan kan ve sıvı akmış.

canlandıramasanız bile, en azından onu anımsamaya çalışın, kalbinizde onu düşünün ve böyle bir inanç içinde ölün. Öldükten sonra bilinciniz uyandığında, bu ustanın varlığı ile ilgili etki de uyanır ve özgürlüğe ulaşırsınız. Ustanızı anımsayarak ölürseniz, onun lütfunun yapabilecekleri sınırsız olacaktır: hatta ustanın kutsaması ve onun bilge doğası dharmata bardosunda ses, ışık ve renk gösterisi olarak belirir.

Eğer usta, ölüm döşeğinin yanında olabiliyorsa, ölmek üzere olan kişinin zihin akışının kendi varlığından etkilenmesini sağlar. Usta, ölmek üzere olan kişinin zihninin başka yerlere gitmesini engellemek için bazı sert ve belirgin uyarılarda bulunabilir. Yüksek sesle, "Beni anımsa!" diye bağırabilir. Usta, ölmek üzere olan kişinin dikkatini çekmek için ne gerekiyorsa yapabilir ve bardo durumunda ustanın hatırası haline gelecek silinmez bir etki yaratır. Tanınmış bir öğretmenin annesi ölmek üzereyken ve komada yatıyorken, Dilgo Khyentse Rinpoche hiç alışılmadık bir şey yapmıştı. Kadının bacağına tokat atmıştı. Eğer kadın, ölüme doğru giderken Dilgo Khyentse Rinpoche'yi aklından çıkarmazsa, kutsanacaktı.

Geleneğimizde, sıradan izdeşler de, inandıkları ve kendileriyle arasında karmik bir bağ bulunduğuna inandıkları herhangi bir buda için de dua ederler. Eğer bu Padmasambhava ise, onun görkemli, saf krallığında, Bakır Renkli Dağdaki Lotus Işığı Sarayı'nda doğmak için dua ederler; eğer sevgi ve saygı duydukları Amitabha ise, onun "Neşe dolu" cennetinde, muhteşem Dewachen'in Sah Ülkesi'nde doğmak için dua ederler.[9]

9 Ayrıca, ölüm ânında kendi isimlerini duyan herkese yardım eden bazı budalar da vardır. Sadece ölmek üzere olan kişin kulağına bu budaların isimlerini söylemek bile onlara yararlı olabilir. Bu, ölmek üzere olan hayvanlara da yapılabilir.

ÖLMEK ÜZERE OLAN KİŞİNİN BULUNDUĞU ORTAM

Peki, ölmek üzere olan normal ruhsal izdeşlere en iyi nasıl yardımcı olabiliriz? Hepimiz, duygusal ve pratik desteğin verdiği sevgi ve ilgiye gereksinim duyarız, fakat ruhsal izdeşler için, ruhsal yardımın havası, yoğunluğu ve boyutu özel bir anlam taşır. Ustalarının yanlarında olması onlar için ideal ve çok büyük bir kutsama olur, fakat bu olası değilse, ruhsal dostları da ölmekte olan kişiye, yaşamı boyunca kalbine en yakın öğretiyi ona anımsatarak olağanüstü bir yardımda bulunabilirler. Ölmek üzere olan bir izdeş için, ruhsal esin ve bundan ötürü kendiliğinden doğan güven, inanç ve adanma çok önemlidir. Ustanın ya da ruhsal dostun sevgi dolu ve yorulmaz varlığı, öğretilerin verdiği cesaret ve kendi çalışmasının ona sağladığı güç, hepsi birden, son günlerinde neredeyse nefes kadar değerli olan bu esini yaratmak ve desteklemek için birleşirler.

Çok sevgili bayan öğrencilerimden biri kanserden ölmekteydi ve bana ölümün kıyısına yaklaştıkça özellikle de hiçbir normal çalışma üzerinde yoğunlaşamadığında en iyi nasıl çalışabileceğini sormuştu.

Ona, "Ne kadar şanslı olduğunu anımsa," dedim, "pek çok ustayla tanıştın, pek çok öğretiyi aldın ve bunları çalışacak zaman ve olanağa kavuştun. Sana söz veriyorum, tüm bunların sağladığı yararı göreceksin; bu sayede yarattığın iyi karma seninle olacak ve sana yardım edecek. Öğretiyi bir kez bile duymak ya da Dilgo Khyentse Rinpoche gibi bir usta ile tanışıp senin yaptığın gibi onunla güçlü bir bağ kurmak bile özgürlüğe ulaştırıcıdır. Bunu asla unutma, ayrıca, senin durumunda olup da bu harika fırsata sahip olamayan pek çok insan olduğunu da unutma.

"Eğer, doğru düzgün çalışamayacağın zaman gelirse, senin için gerçekten önemli tek şey, zihnindeki görüntüye güvenerek olabildiğince derin bir rahatlamaya geçmen ve zihnin doğası içinde kalmandır. Bedeninin ya da beyninin işlevlerini yerine getirmeye devam edip etmemesi önemli değil; zihninin doğası hep oradadır, açık, parlak, neşe dolu, sınırsız ve değişmez durumdadır... Bunu hiç bir şüpheye yer vermeden bil ve bu bilginin ne kadar büyük olursa olsun tüm acılarından kaygısızca vazgeçtiğini söyleme gücünü vermesini sağla: 'Gidin, uzaklaşın ve beni yalnız bırakın!' Eğer herhangi bir şekilde seni rahatsız eden bir şey olursa, onu değiştirmek için zamanını harcama; tekrar zihnindeki görüntüye dön.

"Zihninin doğasına güven, ona sonuna dek güven ve tamamen gevşe. Öğrenmen, tamamlaman ya da anlaman gereken yeni hiç bir şey yok; sadece içinde zaten olan ve çiçek açan şeye izin ver ve onu daha derinlerde aç.

"Çalışmalar içinde sana en yakını hangisiyse ona güven. Eğer, geleneksel türde bir çalışmayı kafanda canlandırmak ya da uygulamak sana zor geliyorsa, Dudjom Rinpoche'un sana hep söylediği şeyi anımsa; varlığını hissetmek, hayal edilen şeyin ayrıntılarını açıkça görmekten daha önemlidir. Şimdi, olabildiğince yoğun bir şekilde, tüm varlığınla ustalarının, Padmasambhava'nın, budaların varlığını hissetme zamanı geldi. Bedenine ne olursa olsun, kalbinin asla hastalanmadığını ya da sakatlanmadığını unutma.

"Dilgo Khyentse Rinpoche'yi sevdin; onun varlığını hisset ve ondan gerçekten yardım ve arınma iste. Kendini, yani kalbini ve zihnini, bedenini ve ruhunu tam anlamıyla onun ellerine bırak. Tam anlamıyla güven duymak dünyadaki en etkili güçlerden biridir.

"Sana hiç Kongpo'lu Ben hakkındaki hikayeye anlattım mı? Ben, güney doğu Tibet'te, Kongpo eyaletinde yaşayan, sade ve son derece inançlı bir adammış. Buda'yı yirmi yaşında bir prens haliyle tasvir eden ve Lhasa'daki merkez katedralde saklanan Jowo Rinpoche, 'Değerli Efendi' heykeli hakkında pek çok şey duymuş. Söylendiğine göre bu heykel, Buda henüz hayattayken yapılmış ve tüm Tibet'teki en kutsal heykelmiş. Ben, bunun bir heykel mi yoksa bir insan mı olduğunu bir türlü çözemediği için gidip bu çok sözü edilen Jowo Rinpoche'yi ziyaret etmeye karar vermiş. Böylece çizmelerini giyip yürümeye başlamış, Tibet'in ortasındaki Lhasa'ya varana dek haftalarca yürümüş.

"Oraya vardığında karnı açmış, katedrale girdiğinde büyük Buda heykeliyle, önünde duran ve tapınağa sunu olarak bırakılmış bir sıra içi yağ dolu kandil ile özel kekleri görmüş. Bu kekleri Jowo Rinpoche'nin yediği sonucuna vararak, kendi kendine, "Bu kekler, bu kaselerdeki yağa batırılıyor olmalı ve bu kandiller de yağın donmasını önlemek için sürekli yakılıyorlar sanırım," diye düşünmüş. "Ben de Jowo Rinpoche'nin yaptığını yapsam iyi olacak." Böylece o da keklerden birini yağa batırıp yemiş, sonra sanki merhametle ona doğru gülümsüyormuş gibi görünen heykele bakmış.

"Sen ne kadar iyi bir Lamasın,' demiş. "Köpekler, gelip insanların sana sundukları yiyecekleri yemekleri yiyorlar ve sen gülümsemeye devam ediyorsun... Her neyse, ben saygımı göstermek için dua ederek tapınakta dolaşacağım. Sence sakıncası yoksa ben dönene dek, çizmelerime göz kulak olur musun?' Kirli, eski çizmelerini çıkarak onları heykelin önündeki sunağa bırakmış ve oradan ayrılmış.

"Ben, o muhteşem tapınakta dolaştığı sırada, bakıcı geri dönmüş ve dehşet içinde yiyeceklerden bazılarının yendiği-

ni ve sunağa kir içinde bir çift çizmenin bırakıldığını görmüş. Öfkeyle çizmeleri kaptığı gibi dışarı atmaya kalkmış fakat tam o anda, heykelden bir ses gelmiş: 'Dur! O çizmeleri geri koy. Kongpolu Ben için onlara göz kulak oluyorum.'

"Kısa süre sonra, Ben çizmelerini almak için geri gelmiş, sakince ona gülümsemeye devam eden heykelin yüzüne bir göz atmış. 'Bence sen, çok iyi bir Lamasın. Neden seneye bize de gelmiyorsun? Bir domuz kızartır ve biraz da bira hazırlarım...' Jowo Rinpoche ikinci kez dile gelerek Ben'i ziyaret edeceğine söz vermiş.

"Ben, Kongpo'ya evine dönmüş ve karısına olan biten her şeyi anlatmış, ona Jowo Rinpoche'nin gelişi için gözünü açık tutmasını da söylemiş, çünkü tam olarak ne zaman geleceğini bilmiyormuş. Aradan bir yıl geçmiş, bir gün karısı telaş içinde eve gelip nehirde, suyun altında tıpkı güneş gibi parlayan bir şey gördüğünü söylemiş. Ben ona, çay için su ısıtmasını söyleyerek nehre doğru koşmuş. Jowo Rinpoche'nin suyun altında parıldadığını görmüş ve bir anda aklına, onun suya düşmüş olabileceği ve boğulmakta olduğu düşüncesi gelmiş. Suya atlamış ve onu kucakladığı gibi karaya çıkarmış.

"Ben'in evine doğru yürüyüp, yol boyunca gevezelik ederken, kocaman bir kayanın önüne gelmişler. Jowo Rinpoche, 'Şey sanırım ben eve gelemeyeceğim' diyerek kayanın içinde kaybolmuş. O günden sonra da, Kongpo'da iki tane ünlü hac yeri olmuş; biri kayalık yüzü Buda şeklinde olan Jowo Kayalığı ve diğeri de su altında Buda şeklinin görülebildiği Jowo Nehridir. İnsanlar, bu yerlerin kutsayıcı ve iyileştirici güçlerinin, Lhasa'daki Jowo Rinpoche'yle aynı olduğunu söylerler. Bunun nedeni de, Ben'in engin inancı ve basit güvenidir.

"Senin de, aynı Ben'deki saf güvene sahip olmanı istiyorum. Bırak, kalbin Padmasambhva ve Dilgo Khyentse Rin-

poche'nin inancıyla dolsun, sadece onun varlığının içinde olduğunu, çevrendeki tüm boşluğun onunla dolu olduğunu hisset. Sonra onu çağır ve hatıralarında onunla geçirdiğin her âna geri dön. Zihnini onunla birleştir ve kalbinin derinliklerinden gelerek, kendi kelimelerinle şunları söyle; 'Ne kadar çaresiz olduğumu, artık çalışmamı doğru düzgün yapamadığımı görüyor musun? Şimdi tamamen sana güvenmeliyim. Sana tamamen güveniyorum. Bana yardım et. Beni kendinle bir yap.' Guru Yoga çalışmasını yap, ışık demetlerinin ustandan yayıldığını ve seni arındırdığını, içindeki tüm tortuları, ayrıca hastalığını yaktığını, seni iyileştirdiğini hayal et; bırak bedenin ışığın içinde erisin; sonunda, zihnin tam bir güven içinde onun bilge zihniyle birleşsin.

"Çalışmanı yaparken, zorlanıyorsan endişelenme; sadece güven ve onu kalbinde hisset. Şimdi her şey ilhama bağlı, çünkü sadece bu senin endişeni rahatlatıp, sinirlerini gevşetecek. Gözlerinin önüne, Dilgo Khyentse Rinpoche'nin ya da Padmasambhava'nın harika bir görüntüsünü getir. Çalışmanın başında rahatça bu görüntü üzerinde yoğunlaş ve sonra parlaklığı içinde gevşe. Dışarının güneşli olduğunu ve tüm elbiselerini çıkarıp bu tatlı sıcaklığın karşısında uzanıp bunu tadını çıkardığını hayal et: tüm çekincelerinden sıyrıl ve gerçekten hissettiğinde kutsamanın sıcaklığında gevşe.

"Hiçbir konuda endişe etme. Dikkatinin bir şeylere yönelmekte olduğunu fark etsen bile sımsıkı sarılman gereken özel bir 'şey' yoktur. Sadece kendi haline bırak ve kutsanmanın farkındalığı içinde sürüklen. 'Bu Rigpa mı? Yoksa değil mi?' gibi küçük, gereksiz vakit kaybına yol açan soruların zihnini karıştırmasına izin verme. Yalnızca daha fazla doğal olmana olanak tanı. Unutma ki, Rigpan hep oradadır, her zaman zihninin doğasındadır. Dilgo Khyentse Rinpoche'nin sözleri-

ni anımsa: 'Eğer zihnin değişmeden sabit kalırsa, Rigpa durumunda da kalırsın.' Öğretileri aldın, zihnin doğasını öğrendin, öyleyse hiç kuşku duymadan Rigpa'da rahatla.

"Yanında ruhsal dostların olduğu için şanslısın. Senin yanında bu ruhsal çalışmayı yapmaları ve ölümüne dek ve ölümünden sonra yanında çalışmaya devam etmeleri için onları teşvik et, cesaretlendir. Onlardan sana sevdiğin bir şiiri ya da ustandan bir tavsiye veya ilham verici bir öğretiyi okumalarını iste. Onlardan, Dilgo Khyentse Rinpoche'nin bir kaydını, bir çalışmada okunan bir ilahiyi ya da seni heyecanlandıran bir müzik parçasını çalmalarını iste. Ben de, uyanık olduğun her ânın, canlı ve ilhamla dopdolu bir şekilde çalışmanın kutsamasıyla birbirine karışması için dua edeceğim.

"Müzik ya da öğretinin yer aldığı teyp çalmaya devam ederken, onunla birlikte uyu, onunla uyan, onunla uyukla, onunla ye... Tıpkı halam Ani Rilu gibi sen de bırak, bu ruhsal çalışmanın sahip olduğu hava yaşamının bu son bölümüne yayılsın, onu kaplasın. Ruhsal çalışma dışında hiç bir şey yapma, öyle ki rüyanda bile devam etsin. Tıpkı halamın yaptığı gibi sen de, bu çalışmanın zihnindeki en son ve en güçlü anı olmasına, düşünce akışında yaşam boyunca edindiğin sıradan alışkanlıkların yerine geçmesine izin ver.

"Sona yaklaştığını hissettiğinde de, her nefes alış verişinde ve kalbinin atışında sadece Dilgo Khysentse Rinpoche'yi düşün. Ölürken aklında hangi düşünce olursa olsun, onun ölüm sonrasındaki bardolarda yeniden uyandığında zihnine gelmesinin en olası düşünce olduğunu unutma."

BEDENİ TERK ETMEK

Şimdi, ölümün bardosu üzerimde yükselirken,
Tüm arzu, özlem ve bağımlıklarımı bırakıyorum,
Zihnim başka bir yöne çekilmeden öğretinin
açık farkındalığına giriyorum,
Ve bilincimi doğmamış Rigpa'nın evrenine yükseltiyorum;
Et ve kandan oluşan bu bedeni terk ederken
Bunu geçici bir yanılsama olduğunu biliyorum.

Şu anda, kuşkusuz bedenimiz tüm evrenimizin merkezi durumundadır. Biz bu evrenle, hiç düşünmeden, ben duygumuz ve egomuzla ilişki kurarız, bu düşüncesizlik ve yanlış ilişki de sürekli olarak onların ayrılmaz ve somut bir şekilde varoldukları konusundaki yanılsamamızı güçlendirir. Bedenimiz, böylesine inandırıcı bir şekilde varolduğu için de, "Ben" ve "Sen" duygusu var olmaya devam eder, hiç ara vermeden çevremize yansıttığımız tüm bu yanılsamayla dolu, ikici dünya da son derece sağlam ve gerçek görünür. Öldüğümüzde, tüm bileşik yapı, parçalara ayrılarak yıkılır.

Son derece basit bir şekilde açıklamak gerekirse, bilinç, en sübtil aşamada, yoluna beden olmadan devam eder ve "bardolar" diye adlandırılan bir seri durumdan geçer. Öğretiler de bize, bardolarda bedenimiz olmadığı için, ölümden sonra yaşayacağımız deneyim ne kadar korkunç olursa olsun korkmak için hiçbir neden olmadığını söylerler. Hem zaten "olmayan bir bedene" nasıl zarar gelebilir ki? Bununla beraber, bardolarda, çoğu kişinin yanlış bir ben duygusuna yapışması, ruhun, fiziksel katılığa sahip bir şeyi kavramaya çalışması sorun yaratır; fiziksel yaşamda çekilen tüm acıların kökünde bulunan yanılsamanın böyle devam etmesi,

bu kişileri ölümde, özellikle de "var olma bardosunda" daha da fazla acı çekmeye iter.

Gördüğünüz gibi önemli olan, yaşamda henüz bir bedene sahipken, onun görünüşte çok inandırıcı olan sağlamlığının sadece bir yanılsama olduğunu anlamaktır. Bunu anlamanın en etkili yolu da, meditasyon sonrasında, nasıl bir "yanılsama çocuğu olunacağının" bilinmesi; hep yapmaya eğilimli olduğumuz gibi, kendimiz ve dünyamız şeklindeki bakış açılarımızı daha da güçlendirmeye çalışmaktan kaçınmak, tıpkı "yanılsama çocuğu" gibi, meditasyondaki gibi tüm olayların yanılsama ve hayal eseri olduğunu görmeye devam etmektir. Bedenin özündeki bu yanılsamayla dolu doğanın kavranması, kendi haline bırakabilmemize yardımcı olmak için yapabileceğimiz şeylerden en ilham verici ve anlamlısıdır.

Bu bilgiden ilham alıp onunla donanarak, ölümle ve bedenimizin bir yanılsama olduğu gerçeğiyle karşılaştığımızda, onun bu doğasını korkmadan kavrayabilecek, kendimizi sakince ona duyduğumuz tüm bağımlılıktan kurtarabilecek, isteyerek hatta şükran ve neşeyle arkamızda bırakabilecek, bunun neden böyle olması gerektiğini bileceğiz. Yani, öldüğümüzde gerçekten ve tam anlamıyla ölebileceğimizi ve böylece sonsuz özgürlüğe ulaşacağımızı söyleyebilirsiniz.

Ölüm ânını, zihindeki yabancı bir sınır bölgesi, hiç kimseye ait olmayan ve bir yandan bedenimizin yanılsamayla dolu doğasını anlamadığımız taktirde, sanki onu kaybetmişiz gibi çok büyük bir travma yaşayabiliriz; diğer yandan da, sınırsız ve kesinlikle bedenin olmamasından kaynaklanan bir özgürlük olasılığıyla karşılaşırız.

Bu kadar uzun bir süre boyunca, kendimizle ilgili anlayışımızı belirleyen ve buna hakim olan bedenden sonunda

kurtulduğumuzda, tek bir yaşama ait karmik görüş tam anlamıyla tükenmiş olur, fakat gelecekte yaratılabilecek bir karma ise henüz oluşmaya başlamaz. Yani ölümde, engin olasılıklarla dolu bir "geçit" ya da boşluk oluşur; bu, tek önemli olanın ya da olabileceğin tam olarak zihnimizin durumu olduğu muhteşem ve anlamlı bir güç ânıdır. Fiziksel bedenden sıyrılan zihin her zaman orada olanın karşısında; yani gerçekliğimizin mimarı karşısında çıplak ve korkutucu olacak kadar açıkta kalır.

Öyleyse, ölüm ânında zihnin doğası hakkında sağlam bir anlayışa sahipsek, bir anda karmamızı temizleyebiliriz. Bu sağlam anlayışı devam ettirebilirsek de, zihnin doğasının başlangıçtan beri var olan saflığına girerek ve özgürlüğe ulaşarak karmamızı tamamen sona erdirebiliriz. Padmasambhava bunu şöyle açıklar:

Bardo aşamasında, sadece bir an için zihnin doğasını kavrayarak dengeyi bulabiliyorsanız neden endişelenesiniz ki? Yanıt şudur: şimdi, zihnimiz bir ağla, "karma rüzgarı" ağıyla örtülüdür. "Karma rüzgarı" da, yine bir ağla, fiziksel bedenimizin ağıyla örtülüdür. Bunun sonucunda da, bağımsızlığa ya da özgürlüğe sahip değilizdir.

Fakat bedenimiz, zihin ve maddeye ayrılır ayrılmaz, zihin[10]*, bir kez daha gelecekteki bir bedene hapsedilmeden önce girdiği geçitte, o sihirli görüntüsünün dışında, somut ve maddi hiçbir desteğe sahip değildir. Böyle maddi bir temele sahip olmadığı sürece de, biz bağımsız olur ve gerçeği kavrarız.*

Sadece zihnin doğasını kavrayarak dengeyi yakalama gücü, tıpkı uzun yılların karanlığını bir an için aydınlatan bir meşale gibidir. *Yani, şu anda bir ustanın yardımıyla zih-*

10 Kelimenin tam anlamıyla "prana zihni"; bir usta "prana" kelimesinin, zihnin hareketlilik halini açıkladığını ve "zihin" kelimesinin de farkındalık halini açıkladığını söylemiştir, fakat aslında her ikisi de aynı ve tek şeydir.

nin doğasını anlayabildiğimiz gibi, bardo durumunda da anlayabilirsek, aydınlanmaya ulaşacağımıza hiç şüphe yoktur. İşte bu nedenle, bu andan itibaren, ruhsal çalışma yoluyla zihnin doğasını tanıyabilmemiz gerekmektedir.[11]

11 Padmasambhava'nın bu açıklaması, Tsele Natsok Rangdol'un, İngilizce yayınlanan ve dört bardo döngüsünün açıklandığı Mirror of Mindfulness adlı eserinde verilmiştir (Boston, Shambala, 1989).

ON BEŞ

Ölüm Süreci

PADMASAMBHAVA'NIN SÖZLERİYLE,

İnsanlar iki ölüm nedeniyle karşılaşırlar : zamansız ölüm ve doğal yaşam sürelerinin tükenmesine bağlı ölüm. Zamansız ölüm, yaşamı uzatmak için öğretilen yöntemlerle önlenebilir. Yine de, ölüm nedeni doğal yaşam süresinin tükenmesiyse, yağı tükenmiş bir kandil gibi olursunuz. Bunu engellemenin hiçbir yolu yoktur; gitmeye hazır olmalısınız.

Şimdi, bu iki ölüm nedenine bir bakalım; doğal yaşam süremizin tükenmesi ve yaşamımızı zamansız bir şekilde sona erdiren bir hastalık ya da kaza.

YAŞAM SÜREMİZİN TÜKENMESİ

Karmamız nedeniyle, hepimizin belli bir yaşam süremiz vardır; tükendiği zaman da yaşamımızı uzatmak son derece zordur. Yine de, yoganın ileri düzey çalışmalarında ustalaşmış bir kişi, bu sınırı bile aşabilir ve yaşam süresini uzatabilir. Eğitmenleri tarafından ustalara ne kadar yaşayacaklarının söylendiği gelenekler de vardır. Ama bu ustalar, yaptık-

ları çalışmanın gücü, öğrencileri ve onların yaptığı çalışmayla olan bağlantılarının saflığı ve yaptıkları işin yararı sayesinde daha uzun yaşabileceklerini bilirler. Ustam, Dilgo Khyentse Rinpoche'ye seksen yaşına dek yaşayacağını söylemişti; fakat bunu ötesi onun çalışmalarına bağlıydı ve Dilgo Khyentse Rinpoche seksen iki yaşına dek yaşadı. Dudjom Rinpoche'a yetmiş yaşına dek yaşayacağı söylenmişti, fakat o, seksen iki yaşına dek yaşadı.

ZAMANSIZ ÖLÜM

Bizi zamansız bir ölümle tehdit eden sadece bir sorunsa, tabii ki, önceden haberimizin olması koşuluyla, daha kolaylıkla önlenebileceği söylenir. Bardo öğretisinde ve Tibet tıp metinlerinde, yakın zaman içinde olabilecek bazı ölümleri uyaran işaretlerle ilgili tanımlar bulabiliyoruz. Bunlardan bazısı bir kaç yıl ya da ay içinde olabilecek, bazısı da bir kaç hafta ya da gün içinde olabilecek ölümleri önceden bildirmektedir. Bunlar, bazı fiziksel işaretleri, bazı özel rüya türlerini ve gölge görüntülerini kullanan özel araştırmaları içerirler.[1] Ne yazık ki, sadece bu konuda uzman bir kişi bu işaretleri yorumlayabilir. Amacı, yaşamı tehlikede olan bir kişiyi önceden ve bu sorunlar ortaya çıkmadan önce, o kişiyi yaşamını uzatacak çalışmalara gerek duyduğu konusunda uyarmaktır.

Yaptığımız her ruhsal çalışma, belli bir "değer" kazandığı için, ömrümüzü uzatmamıza ve sağlımızı düzeltmemize yardımcı olur. İyi bir izdeş, yaptığı çalışmanın ona verdiği ilham ve güç sayesinde, kendini bedensel, duygusal ve ruhsal olarak bir bütün olarak hissetmeye başlar, bu da hem şi-

1 Bunlar, gün batışında ya da dolunay olduğunda gökyüzünde gölgenizi incelemeye dayalı yöntemlerdir.

fa bulmanın en büyük kaynağı hem de hastalığa karşı en iyi korunmadır.

Ayrıca, meditasyon ve gözönünde canlandırma yoluyla, elementlerden ve evrenden yaşam enerjisi toplayan, "uzun yaşam çalışmaları" da vardır. Enerjimiz zayıf ve dengesiz olduğunda, uzun yaşama çalışmaları enerjimizi güçlendirmeye ve düzenlemeye yardımcı olur ve yaşam süremizi uzatıcı bir etkide bulunur. Ömrü uzatan başka pek çok çalışma da vardır. Bunlardan biri, öldürülecek hayvanları satın alıp onları serbest bırakarak yaşamlarını kurtarmaktır. Bu uygulama, Tibet ve Himalayalar bölgesinde çok yaygındır, örneğin insanlar sık sık balık satan dükkanlara giderek balıkları satın alır ve serbest bırakırlar. Bu davranışın temeli, başka canlıların yaşamını almanın ya da onlara zarar vermenin ömrünüzü kısaltacağı, onlara yaşam vermenin de sizin yaşaminizi uzatacağı yolundaki karmik mantığa dayanmaktadır.

ÖLMENİN "ACI DOLU" BARDOSU

Ölmenin bardosu, ölümcül bir hastalık ya da sonu ölümle biten bir durumla karşılaştığımız anla, "içsel solunumun" kesildiği an arasındaki dönemdir. "Acı dolu" olarak adlandırılır, çünkü ölüm sırasında bize olacaklara kendimizi hazırlamamışsak çok acı dolu bir deneyim olabilir.

Bir izdeş için bile, tüm ölüm süreci acılı olabilir, çünkü bedenini ve bu yaşamı kaybetmek çok zor bir deneyimdir. Fakat, ölümün anlamı hakkında bilgiye sahip olursak, ölüm anında Temeldeki Parlaklık yükseldiğinde ne kadar büyük bir umut olduğunu da bilebiliriz. Yine de, bunu anlayıp anlayamayacağımız da belli değildir, işte bu nedenle henüz yaşıyorken, çeşitli ruhsal çalışmalar yoluyla zihnin doğasını sağlam bir şekilde kavrayabilmemiz bu kadar önemlidir.

Buna karşılık, pek çoğumuz bu öğretilerle karşılaşacak kadar şanslı değilizdir ve ölümün gerçekte ne olduğu hakkında hiç fikrimiz yoktur. Bir anda tüm hayatımızın, tüm gerçekliğimizin kaybolmakta olduğunu anladığımızda korkarız; bize ne olacağını, nereye gideceğimizi bilemeyiz. Önceki deneyimlerimizin hiç biri bizi buna hazırlamamıştır. Ölüme hazırlanan herkesin de bilebileceği gibi, yaşadığımız gerilim, fiziksel acıyı bile geçer. Eğer yaşamımızı nasıl sürdürdüğümüze dikkat etmemişsek ya da başkalarına zarar verici ya da olumsuz şeyler yapmışsak, pişmanlık, suçluluk ve korku duyarız. Yani, bardolar hakkındaki öğretiler konusunda biraz bilgi sahibi olmak, bu öğretileri hiç çalışmamış ve anlamamış olsak da bize biraz olsun güven, ilham ve umut verebilir.

Tam olarak nelerin olup biteceğini bilen iyi izdeşler için, ölüm sadece daha az acı ve korku verici olmakla kalmaz ayrıca bekledikleri bir an haline dönüşür; ölümle vakarla, hatta neşeyle yüzleşirler. Dudjom Rinpoche'nin, aydınlanmış bir yoginin ölümü hakkında anlattığı bir hikayeyi anımsıyorum. Bu yogin bir kaç gündür hastaymış, doktor gelip yoginin nabzını ölçtüğünde öleceğini anlamış, fakat bunu ona söyleyip söylememek konusunda karar vermiyormuş; yüzü asılmış, yoginin yatağının kenarında ciddi bir ifadeyle durmuş. Fakat yogi, neredeyse çocuksu bir neşeyle kendisine kötü haberi vermesi için ısrar etmiş. Sonunda doktor yumuşamış ama onu teselli edici şekilde konuşmaya çalışmış. Ağır ağır ona, "Dikkatli ol, zaman geldi," demiş. Doktorun şaşkın bakışları altında yogi, bir anda neşelenmiş ve sanki Noel hediyesini açmakta olan küçük bir çocuk gibi heyecanlanmış. "Gerçekten mi?" diye sormuş. "Bunlar ne kadar güzel sözler, bu ne sevinçli bir haber böyle!" gözlerini göğe dikmiş hemen derin bir meditasyon durumuna girerek ölmüş.

Tibet'te herkes, eğer yaşadığı süre içinde kendine bir isim yapamamışsa bile kişinin gösterişli bir şekilde ölmesinin onun adını yücelteceğini bilir. Bir keresinde bir adamın mucizevi ve bir şekilde belli bir tarzda ölmeye karar vermişti. Ustaların, ne zaman öleceklerini söylediklerini ve ölümleri sırasında yanında bulunmaları için öğrencilerini çağırdıklarını biliyordu. Bu adam da, ölüm döşeği çevresinde düzenlenen büyük bir ziyafet için tüm arkadaşlarını çağırmıştı. Orada, ölümü bekleyerek meditasyona oturdu, fakat hiç bir şey olmadı. Bir kaç saat sonra konukları beklemekten yorulmaya başlardı ve birbirlerine dönüp, "Haydi yemeğe başlayalım," dediler. Tabaklarını doldurup, ardından müstakbel cesede bakarak, "O ölüyor, yemek yemesi gerekmez," dediler. Zaman ilerledi, fakat adamın ölümü hakkında hiçbir işaret görülmüyordu, "ölmekte" olan adam, kendi kendini açlıkta öldürmekteydi. Sonunda kısa süre sonra kendine yiyecek hiçbir şey kalmayacağından endişelenmeye başladı. O da, ölüm döşeğinden indi ve ziyafete katıldı. Bu görkemli ölüm döşeği sahnesi, utandırıcı bir fiyaskoya dönüştü.

İyi izdeşler, ölüm sırasında kendilerini idare edebilirler fakat sıradan kişilerin yanlarında eğer mümkünse ustaları, mümkün değilse de, onlara yaptıkları ruhsal çalışmanın özünü anımsatabilecek ve gözlerinin önünde canlandırmayı seçtikleri Görüntü konusunda ilham verebilecek ruhsal dostlarının olması gerekir.

Kim olursak olalım, ölüm süreci hakkında bilgimizin olmasının büyük yararı vardır. Eğer ölümün aşamalarını anlarsak, bu sırada yaşadığımız tüm o garip ve yabancı deneyimlerin doğal bir sürecin bir parçası olduğunu da anlayabiliriz. Bu süreç başladığında, ölümün geldiğini haber verir ve kendimizi uyarmamızı anımsatır. Bir izdeş için ölümün her

aşaması, bize ne olacağını ve her noktada hangi çalışmayı yapacağımızı anımsatan bir kılavuzdur.

ÖLÜM SÜRECİ

Ölüm süreci, farklı Tibet öğretilerinde fazlasıyla ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Esas olarak, iki ölüm aşamasından oluşur: duyuların ve elementlerin eridiği dış ölüm ve kaba ve ince düşüncelerin ve duyguların eridiği içsel ölüm. Fakat öncelikle anlamamız gereken, ölüm sırasında parçalara ayrılan bedenimizin ve zihnimizin unsurlarıdır.

Tüm varoluşumuz elementlerde belirlenmiştir; toprak, su, ateş, hava ve boşluk. Bedenimiz bunlardan oluşmuştur ve bir arada tutulmaktadır, bunlar eridiğinde ise biz ölürüz. Yaşama tarzımızın şartlarını belirleyen dışsal elementlere yabancı değiliz, ama ilginç olan bu dış elementlerin fiziksel bedenimiz içindeki içsel elementlerle nasıl bir karşılıklı ilişki içinde olduğudur. Bu beş elementin gücü ve niteliği zihnimizde de bulunmaktadır. Zihnin, tüm deneyimler için bir zemin oluşturması toprağın niteliğidir; sürekliliği ve uyum gücü ise suyun; berraklığı ve kavrama kapasitesi ateşin; sürekli hareket halinde oluşu havanın ve sınırsız boşluğu ise uzayın niteliğidir.

Aşağıda verilen ve eski bir Tibet tıp metninden alınan bölüm, fiziksel bedenimizin nasıl oluştuğunu açıklamaktadır:

Bilinç duygusu, kişinin zihninden doğar. Et, kemikler, koku alma organı ve kokular toprak elementinden oluşmuşlardır. Kan, tat alma organı, tatlar ve bedendeki sıvılar su elementinden kaynaklanır. Sıcaklık, renkleri algılama, görme organı ateş elementinden oluşur. Nefes, dokunma organı ve fiziksel

hisler rüzgar elementinden oluşur. Bedendeki boşluklar, sesleri duyma ve sesler boşluk elementinden kaynaklanır.[2]

Kalu Rinpoche, "Kısacası, fiziksel beden, bu beş elementin niteliklerini kapsayan zihinden gelişir. Fiziksel beden de bu niteliklerle donanmıştır ve bu zihin/beden karışımı sayesinde, kendisi de toprak, su, ateş, rüzgar ve boşluktan oluşan dış dünyayı algılarız," demektedir.[3]

Tibet'in Tantrik Budist geleneğinin beden hakkında açıklaması, çoğumuzun alıştığından oldukça farklıdır. Buna göre beden, sübtil kanalların dinamik ağından, "rüzgarlar" ya da içsel havadan ve özlerden oluşan psiko-fiziksel bir sistemdir. Buna Sansktritçe'de sırasıyla *nadi, prana* ve *bindu*, Tibetçe'de ise, *tsa, lung* ve *tiklé* denir. Çin tıbbı ve akupunktur sisteminde meridyenlere ve ch'i enerjisine benzeyen bir şeydir.

Ustalar, insan bedenini bir şehre, kanallar yollara, rüzgarlar yollara ve zihin de sürücüye benzetmektedirler. Bedende 72000 sübtil kanal vardır, fakat bunlardan sadece üç tanesi ana kanaldır: omurgaya paralel olarak yükselen orta/merkezi kanal ve bu kanalın her iki yanından yükselen sağ ve sol kanallar. Sağ ve sol kanallar, bir seri "düğüm" oluşturacak biçimde orta kanalın çevresinde bir kaç nokta boyunca dönerek yükselirler. Merkez kanal boyunca, *chakra* denilen ve kanalların tıpkı bir şemsiyenin telleri gibi ayıldığı "kanal tekerlekleri" ya da enerji merkezleri bulunur.

Bu kanallar boyunca, rüzgarlar ya da içsel hava dolaşır. Bu kök rüzgarların her biri bir elementi besler ve bedendeki

2 Ambrosia Heart Tantra, Dr. Yeshi Dhondhen ve Jamba Kelsang tarafından açıklanıp çevrilmiştir (Dharamsala: Tibet Eserleri ve Arşivleri Kütüphanesi, 1977), 33.

3 Kalu Rinpoche, The Dharma (Albany: New York Eyalet Üniversitesi, 1986), 59.

bir işlevden sorumludur. Dal gibi uzanan kanallarda dolaşan rüzgarlar ise duyuların çalışmasını sağlar. Merkez kanal haricindeki tüm kanallar boyunca dolaşan rüzgarların saf olmayan, olumsuz ikici düşünce kalıpları olduğu söylenir; merkezi kanalda dolaşan rüzgara ise "bilgelik rüzgarları" denir.[4]

"Özler" bu kanalların içinde bulunmaktadır. Kırmızı ve beyaz özler vardır. Beyaz özün öncelikle bulunduğu yer başın tepe noktasıdır, kırmızı özünse göbek deliğidir.

İleri düzey yoga çalışmasında, bu sistem yogin tarafından tam bir kesinlikle gözönünde canlandırılır. Meditasyonun gücüyle, rüzgarların merkezi kanala girmeleri ve bu kanalda eriyip gitmelerine neden olan bir izdeş, zihin doğasının parlaklığını ya da "Parlak Işığı"nı doğrudan kavrayabilir. Bu, bilincin rüzgara yüklenmesi sayesinde olasıdır. Bir izdeş, zihnini bedenindeki herhangi bir özel noktaya yönlendirerek rüzgarların da bu noktaya gelmesini sağlayabilir. Bu şekilde yogin, ölümde olanı taklit eder; kanallardaki düğümler çözüldüklerinde, rüzgarlar, merkezi kanala doğru akarlar ve anlık bir aydınlanma yaşanır.

Dilgo Khyentse Rinpoche, Kham'daki bir manastırda inzivaya çekilmiş ve ağabeylerinin bir arkadaşı olan bir ustanın hikayesini anlatmıştı. Bu usta, kanallar, rüzgarlar ve özler üzerindeki çalışmasında mükemmele ulaşmıştı. Bir gün, hizmetkarına şöyle demiş: "Ben yakında öleceğim, lütfen takvime bakıp hangi tarihin hayırlı olduğunu söyler misin?" Hizmetkar, şakına dönmüş, fakat ustasına karşı gelmeye de cesaret edememiş. Takvime bakmış ve bir sonraki Pazar günü,

4 Dilgo Khyentse Rinpoche, saf bilgelik rüzgarlarının, saf olmayan karmik rüzgarlarla birlikte var olduğunu, fakat karmik rüzgarlar hakim duruma geçince, bilgelik rüzgarlarının da engellendiğini açıklamaktadır. Yoga çalışması sayesinde, karmik rüzgarlar merkezi kanala getirildiklerinde, kaybolmakta ve kanallarda sadece bilgelik rüzgarlarının dolaşmaktadır.

tüm yıldızların konumlarının uğurlu olacağını söylemiş. Usta, "Pazar'a sadece üç gün var fakat sanırım yine de başarabilirim." Hizmetkarı biraz sonra ustanın odasına girdiğinde ise, ustasının, dimdik yoga pozunda oturduğunu ve sanki şimdiden ölmüş gibi göründüğünü görmüş. Solunum yokmuş fakat çok zayıf bir nabız alınabiliyormuş. Hiçbir şey yapmadan beklemeye karar vermiş. Öğle vakti, derin bir nefes verme sesi duymuş ve usta normal haline geri dönmüş, neşeyle hizmetkarıyla konuşmuş ve öğle yemeğini isteyip afiyetle yemiş. Aslında, sabah yaptığı meditasyon sırasında nefesini tutmaktaymış. Ustanın bunu yapmasının nedeni de, yaşam süremizin belirli bir sayıda nefesle sınırlı olması ve ustanın da bu sınıra yaklaşmış olduğunu bilmesiymiş. O uğurlu günden önce son nefesini vermemek için nefesini tutmuş. Öğle yemeğinden hemen sonra, usta tekrar derin bir nefes alarak akşama dek nefesini tutmuş. Aynı şeyi sonraki ve bir sonraki gün de yapmış. Pazar geldiğinde ise, "Bugün uğurlu bir gün mü?" diye sormuş. Hizmetkarı ise "Evet" diye yanıtlayınca, "Peki o zaman, bugün gidebilirim," diye karşılı vermiş. Ve o gün, görünürde herhangi bir hastalık ya da sorun olmadığı halde, meditasyon sırasında usta ölmüş.

Fiziksel bir bedene sahip olduğumuz için, beş *skandha* diye adlandırdığımız tüm zihinsel ve fiziksel varlığımızı oluşturan, bütünlere de sahibizdir. Bunlar, deneyimlerimizin meydana getirdiği unsurlar, egomuza sarılmak için desteklerdir, ayrıca samsara nedeniyle çektiğimiz acının da temelidirler. Şekil, duygu, algılama, zeka ve bilinçtirler ve yine şekil, his, kabullenme, oluşum ve bilinç olarak çevrilirler. "Beş skandha, insan psikolojisinin sabit yapısını oluşturduğu gibi, onun gelişim yolunu ve dünyanın gelişim yolunu da oluşturur. Ayrıca, skandhalar, ruhsal, maddesel ve duygusal anlamdaki çe-

şitli türlerdeki tıkanıklıklarla da ilgilidirler."[5] Tüm bunlar, Budist psikolojisinde derinlemesine incelenmişlerdir.

Tüm bu unsurlar biz öldüğümüzde kaybolurlar. Ölüm süreci, karmaşık ve bağımsız bir süreçtir, bu süreç sırasında bedenimizin ve zihnimizin ilişkili parçaları aynı anda birbirleriyle olan bağlarını koparırlar. Rüzgarlar dinip kaybolduklarında, bedensel işlevler ve duygular da durur. Enerji merkezleri çöker ve onları besleyen rüzgarlar olmayınca elementler de en büyükten en incesine dek sırayla çözünüp erirler. Sonuçta, bu çözünmenin her aşamasının ölmek üzere olan kişinin üzerinde fiziksel ve psikolojik etkileri olur ve bu etkiler hem dışsal, fiziksel işaretlerle hem de içsel olarak yaşanan deneyimlerle yansıtılır.

Bazen dostlarımın bana, "Bizim gibi insanların da ölmek üzere olan dostlarımız ya da yakınlarımızda bu belirtileri görebilir miyiz?" diye sordukları olur. Ölmek üzere olan kişilere bakan öğrencilerim, aşağıda anlatılan fiziksel belirtilerin bazılarının düşkünler evleri ve hastanelerde de gözlendiğini söylemişlerdi. Yine de, dışsal çözünmenin aşamaları son derece hızlı ve pek de açık olmayan bir biçimde meydana gelebilir, genel olarak da modern dünyada ölmekte olan insanlara bakan kişiler bu belirtilere pek dikkat etmezler. Yoğun hastane ortamında çalışan hemşireler ise, birinin öleceğini önceden söyleyebilmek için genellikle kendi sezgilerine ve doktorların ya da hastanın ailesinden kişilerin davranışları veya ölmek üzere olan kişinin zihinsel durumu gibi başka pek çok etkene güvenirler. Ayrıca, çok sistemli bir şekilde olmasa bile, derinin renginin değişmesi, bazen fark edilen bazı kokular ve solunumdaki gözle görülür değişiklikler gibi bazı fiziksel işaretleri de incelerler. Modern ilaçlar, Tibet öğre-

5 C. Trungpa Rinpoche, Glimpses of Abhidharma (Boulder: Prajna, 1975), 3.

tisinin gösterdiği belirtileri gizleyebilseler bile yine de, Batı dünyasında bu en önemli konuda şaşırtıcı derecede az araştırma yapılmıştır. Bu da, ölüm sürecinin ne kadar az anlaşıldığını ya da buna az saygı gösterildiğini göstermiyor mu?

ÖLEN KİŞİNİN POZİSYONU

Geleneksel olarak, ölmek üzere olan kişin sağ yanı üzerinde uzanması, yani Buda'nın öldüğü sıradaki pozisyonu olan "uyuyan aslan" pozisyonunu alması önerilir. Sol el sağ elin üstündedir; sağ el çenenin altına yerleştirilmiş, sağ burun deliğini kapamıştır. Bacaklar birbirlerine ayrık ve çok hafifçe kırıktırlar. Bedenin sağ tarafında, hayal dünyasında yaşamanın "karmik rüzgarını" destekleyen bazı sübtil kanallar vardır. Uyuyan aslan pozunda bu kanalların üstüne uzanmak ve sağ burun deliğini tıkamak, bu kanalları tıkar ve kişi öldüğü sırada parlaklığı tanıyıp kabullenmesini kolaylaştırır. Ayrıca, bilincin bedenden ayrılabileceği tüm diğer açıklıkları tıkadığı için bilincin başın tepe noktasındaki açıklıktan bedeni terk etmesine de yardımcı olur.

DIŞSAL ÇÖZÜNME: DUYULAR VE ELEMENTLER

Dışsal çözünme, duyuların ve elementlerin çözünüp yok oldukları süreçtir. Peki biz ölürken bunu nasıl yaşarız?

İlk farkına varabileceğimiz şey, duyularımızın işlevlerini nasıl durdurdukları olabilir. Eğer yatağımızın çevresindeki insanlar konuşuyorlarsa, onların seslerini duyamadığımız ve tek bir kelime bile edemediğimiz bir an gelir. Bunun anlamı, duyma bilincimizin işlevini durdurmuş olmasıdır. Önü-

müzdeki bir nesneye baktığımızda, onun sadece dış hatlarını seçebiliriz, ayrıntılarını değil. Bu da göz bilincimizin bozulduğunu gösterir. Aynı durum, koku alma, tat alma ve dokunma duyularımız için de geçerlidir. Duyular artık tam anlamıyla hissedilemiyorsa, çözünme sürecinin ilk aşaması başlamış demektir.

Elementlerin çözünmelerinin sonraki dört aşaması şöyledir:

Toprak

Bedenimiz tüm gücünü kaybetmeye başlar. Tüm enerjimiz bedenimizden akıp gider. Ayağa kalkamayız ya da bir şeyi tutamayız. Başımızı bile taşıyacak halimiz olmaz. Sanki düşüyormuşuz, yerin altına batıyormuşuz ya da büyük bir ağırlığın altında eziliyormuşuz gibi hissederiz. Bazı geleneksel metinlerde, sanki üzerimizde kocaman bir dağ varmış ve biz onun altında eziliyormuşuz gibi hissettiğimizi yazmaktadır. Her pozisyonda kendimizi ağır ve rahatsız hissederiz. Yastıklarımızın kabartılmasını, biraz daha dik oturtulmayı ya da üzerimizdeki çarşafların alınmasını isteyebiliriz. Tenimizin rengi solar ve sarı bir renk alır. Yanaklarımız sarkar ve dişlerimizde koyu lekeler belirir. Gözlerimizi açıp kapamak zorlaşır. Şekil bütünlüğü çözünmekte olduğu için, zayıf ve kırılgan bir hale geliriz. Zihnimiz bir an için alt üst olmuş ve hezeyan içinde bulunurken bir an sonra uyuşuk bir hale girer.

Bunlar toprak elementinin su elementine doğru çekildiğinin işaretleridir. Bu da, toprak elementiyle ilgili olan rüzgarın, bilinç için bir temel oluşturma gücünün azaldığı ve su elementi özelliklerinin daha belirgin olmaya başladığı anlamına gelir. Yani, zihinde beliren "gizli işaret" sadece titrek bir serabın görüntüsüdür.

Su

Bedenimizdeki sıvıları kaybetmeye başlarız. Burnumuz akar ve gözlerimizden yaşlar gelebilir ve hatta idrarımızı bile tutamayabiliriz. Dilimizi hareket ettiremeyiz. Gözlerimiz, göz çukurları içinde kururlar. Dudaklarımız çekilir ve kansız kalır, ağzımızı ve boğazımızı çok sert ve tıkalı gibi hissederiz. Burun deliklerimiz içe çöker ve çok susarız. Titreriz ve bedenimizde seğirmeler olur. Ölümün kokusu üzerimize sinmeye başlar. Hissetme duyusu yok olduğu için, bedendeki duygular acı ve zevk, sıcak ve soğuk arasında değişerek azalamaya başlar. Zihnimiz, anlaşılmaz, hayal kırıklığı içinde, sıkıntılı ve sinirli olur. Bazı kaynaklar, kendimizi sanki bir okyanusta boğuluyormuş ya da büyük bir dalga tarafından sürükleniyormuş gibi hissettiğimizi söylerler.

Su elementi, ateş içinde yok olur, ateş suyun bilinci destekleme becerisini elinden alır. "Gizli işaret" ise, girdap gibi dönen duman huzmeleriyle dolu bir sis görüntüsüdür.

Ateş

Ağzımız ve burnumuz tamamen kurur. Bedenimizin tüm ısısı, genellikle ayaklardan ve ellerden kalbe doğru akıp gider. Belki, başımızın tepe noktasından duman şeklinde görülen bir ısı yükselebilir. Nefesimiz ağzımızdan ve burnumuzdan geçerken soğuktur. Artık hiç bir şey içip sindiremeyiz. Algılama duygusu yok olmaya başlar ve zihnimiz berraklık ve zihin karışıklığı arasında gidip gelir. Ailemizden kişilerin ya da arkadaşlarımızın adlarını anımsayamayız hatta onları tanıyamayız bile. Ses ve görüntüler karıştığı için bizim dışımızdaki herhangi bir şeyi anlayabilmemiz giderek daha da zorlaşır.

Kalu Rinpoche, "Ölmek üzere olan kişinin içten içe, bir alev gibi yanıp tükeniyormuş, gürül gürül yana bir ateşin ortasındaymış ya da tüm dünyayı cehennemi bir ateş içinde kavruluyormuş gibi hisseder," diye yazmaktadır.

Ateş elementi, hava içinde yok olur ve bilinç için bir temel oluşturma işlevi azalır, hava elementinin bunu yapabilme becerisi daha belirgin hale gelir. Gizli işaret, bir ateşin üzerinde tıpkı ateş böcekleri gibi dans eden kırmızı kıvılcımlardır.

Hava

Soluk almak giderek zorlaşır. Hava sanki boğazımızdan kaçıyormuş gibi olur. Nefes nefese kalırız ve hırıltılı nefes alırız. Nefes alışlarımız kısa ve zahmetli olur nefes verişimiz ise daha uzundur. Gözlerimiz yukarı döner ve tamamen hareketsizizdir. Aklın bütünlüğü yok olduğu için zihin şaşırır, dış dünyadan haberimiz olmaz. Her şey bulanıklaşır. Fiziksel çevremizle olan son ilişki duygumuz kayıp gitmektir.

Halüsinasyonlar ve çeşitli görüntüler görmeye başlarız: eğer hayatımızda çok fazla olumsuzluk varsa, korku verici şekiller görebiliriz. Yaşamımızdaki korkunç ve kötü anları tekrar yaşarız, hatta dehşetten dolayı ağlamaya bile çalışabiliriz. Eğer iyi ve sevgi dolu bir yaşam sürmüşsek zihnimizde, neşe dolu, harika görüntüler canlanabilir ve sevgili dostlarımızla veya aydınlanmış varlıklarla "karşılaşırız". İyi bir yaşam sürmüş kişilerde, ölümde korku yerine huzur vardır.

Kalu Rinpoche, "Ölmek üzere olan kişi içsel olarak, güçlü bir rüzgarın kendisi de dahil olmak üzere tüm dünyayı süpürdüğünü, inanılmaz bir rüzgar girdabının tüm evreni tükettiğini deneyimler," diye yazmaktadır.[6]

6 Inquiring Mind, 6, no.2, 1990, Kış/İlkbahar, Kalu Rinpoche'un 1982'de verdiği bir dersten.

Hava elementi, bilinç içinde erimektedir. Rüzgarlar, kalpteki "yaşamı destekleyen rüzgarda" her şeyi birleştirmektedirler. "Gizli işaret," yanan bir meşale ya da kırmızı bir kor halindeki bir kandil görüntüsü olarak tanımlanmaktadır.

Soluk alışlarımız, giderek daha sığlaşır ve soluk verişlerimiz daha uzar. Bu sırada kan toplanır, kalbimizin merkezindeki "yaşam kanalına" girer. Bir biri ardına üç damla kan toplanarak, son ve uzun nefes verişlere neden olur. Sonra aniden soluk alış verişimiz durur.

Sadece kalbimizde hafif bir ısı kalır. Tüm yaşam belirtileri kaybolmuştur, bu noktada modern bir hastane ortamında, "ölü" olarak kabul ediliriz. Fakat Tibet'li ustalar, içsel sürecin henüz devam ettiğini söylemektedirler. Soluk alış verişin sona ermesi ve "içsel solunumun" kesilmesi arasındaki zaman yaklaşık olarak "yemek yemek için gereken süre", yani kabaca yirmi dakika kadardır. Fakat hiç bir şey kesin değildir, tüm bu süreç çok hızlı da geçebilir.

İÇSEL ÖLÜM

En kaba ve en ince düşünce düzeylerinin ve duyguların yok olduğu içsel ölümde, dört adet son derece sübtil bilinç aşaması ile karşılaşılır.

Burada, ölüm süreci, rahme düşme sürecinin tersine olarak işler. Ebeveynlerimizin spermi ve yumurtası birleştiğinde, karması tarafından yönlendirilen bilincimiz de bu birleşmeye doğru çekilir. Ceninin gelişimi sırasında, "beyaz ve neşe dolu" olarak tanımlanan bir çekirdek olan babamızın özü, merkezi kanalımızın en tepesinde bulunan, başın tepe noktasında bulunur. "Kırmızı ve sıcak" bir çekirdek olan annemizin özü ise, göbek deliğimizin dört parmak genişliği al-

tında bulunan çakrada bulunur. Ölümün sonraki aşamaları işte bu iki özden gelişir.

Kendisini tutan rüzgarın kaybolmasıyla, doğduğumuzda babamızdan aldığımız beyaz öz, merkezi kanaldan kalbe doğru iner. Dışsal işaret olarak, tıpkı "dolunayın aydınlattığı açık bir gökyüzü" gibi gözüken bir "beyazlık" görülür. İçsel işaret ise, farkındalığımızın son derece berraklaşması ve öfkeden kaynaklanan düşünce durumlarının otuzüçünün de sona ermesidir. Bu aşama, "Görünüş" ya da "Meydana Çıkma" diye bilinir.

Sonra, annemizin özü de onu tutan rüzgarın yok olmasıyla, merkezi kanaldan yükselmeye başlar. Dışsal işaret, tıpkı açık bir gökyüzünde parlayan güneş gibi bir "kırmızılıktır". İçsel işaret ise, arzudan kaynaklanan düşünce durumlarının kırkının sona ermesiyle birlikte içimizi büyük bir neşe duygusu kaplar. Bu aşama, "Gelişmek" ya da "Büyümek" diye bilinir.[7]

Kırmızı ve beyaz özler kalpte karşılaştıklarında, bilinç de onların arasında kalır. Nepal'de yaşayan olağanüstü bir usta olan Tulku Urgyen Rinpoche'ye göre, "Bu deneyim, sanki göğün ve yerin birleşmesi gibidir." Dışsal işaret olarak tam bir karanlıkla kaplı boş bir gökyüzü gibi bir "siyahlık" görürüz. İçsel işaret ise, zihnin tüm düşüncelerden kurtulduğu bir durumdur. Cehalet ve hayalden kaynaklanan yedi düşünce durumu sona erer. Bu, "Tam Erişme" diye bilinir.[8]

7 Gelişme ve Görünüş'ün ortaya çıkma sırası değişebilir. Dilgo Khyentse Rinpoche'nin söylediğine göre bu, kişide öfke ve arzu duygularından hangisinin daha güçlü olduğuna bağlıdır.

8 Bu içsel ölüm sürecinin çeşitli tanımları vardır; ben burada Patrul Rinpoche tarafından yazılan en basit tanımlarından birini seçtim. Genellikle siyah deneyim "Erişme" ve eğitimli bir izdeş tarafından tanınan Yerin Parlaklığının yükselmesi de "Tam Erişme" diye bilinir.

Sonra, bilincimiz bir kez daha hafifçe yerine geldiğinde, Yerin Parlaklığı, tıpkı bulutsuz, dumansız ya da sis olmayan parlak bir gökyüzü gibi yükselir. Buna bazen, "ölümün parlak ışığının zihni" denir. Kutsal Dalai Lama, "Bu bilinç, en içteki sübtil zihindir. Buna buda doğası deriz, tüm bilincin gerçek kaynağıdır. Bu zihnin sürekli olarak devam etmesi kişiyi sonunda Buda olmaya götürür," demektedir.[9]

"ZEHİRLERİN" ÖLÜMÜ

Peki, öldüğümüzde ne olur? Sanki, kendi özümüze dönmüş gibi oluruz; sanki beden ve zihin çözülüyormuşçasına her şey çözünür gider. Üç "zehir" -öfke, arzu ve cehalet- yani, samsaranın kökeni olan tüm olumsuz duygular, gerçekten kesilir ve sonra bir geçit olur.

Peki bu süreç bizi nereye götürür? Zihin doğasının doğumdan önceden beri var olan temeline, onun saflığına ve doğal sadeliğine götürür. Artık, onu engelleyen her şey ortadan kalkmıştır ve gerçek doğamız ortaya çıkmıştır.

Zihni Yuvasına Getirmek başlıklı Beşinci Bölüm'de açıkladığım, meditasyon yaparken ve arzu, öfke ve cehalet duygularının bir an için kaybolduğunu işaret eden neşe, berraklık düşüncelerinin yokluğu gibi deneyimleri yaşarken olduğu gibi, benzer bir kucaklanma duygusu meydana gelebilir.

Öfke, arzu ve cehalet ölürken, biz de giderek daha fazla saflaşırız. Bazı ustalar, bir Dzogchen izdeşi için, görünme, gelişme ve erişme aşamalarının Rigpa'nın aşamalı olarak belirmesinin işaretleri olduğunu açıklamaktadırlar. Zihnin doğasını engelleyen her şey ölmekte olduğu için, Rigpa'nın

9 Saygıdeğer Dalai Lama, The Dalai Lama at Harvard (Ithaca: Snow Lion, 1988) 45.

berraklığı da yavaşça belirlemeye ve güçlenmeye başlar. Tüm süreç, izdeşin Rigpa'nın berraklığını nasıl tanıyıp kabullendiğine bağlı olarak parlaklığın bir gelişimi haline gelir.

Tantra'da ise, ölme süreci sırasında uygulanan çalışmaya farklı bir yaklaşım vardır. Kanallar, rüzgarlar ve özler üzerinde yoga çalışması yapan Tantrik yoga uygulayıcısı, ölüm sürecindeki bilinç değişimlerini uyararak ve parlaklık deneyimi ya da "Berrak Işık" deneyimi yaşayarak, yaşadığı sırada ölüm süreci için hazırlanır. Aynı zamanda, izdeş, uyurken bile bu değişimlerin sürekli olarak farkında olmaya çalışır. Çünkü unutulmaması gereken, bilincin aşamalı olarak derine inmesinin sadece öldüğümüz sırada olmadığıdır. Genellikle farkında olunmasa da, biz uyuduğumuz sırada ya da daha kaba bir bilinç düzeyinden en ince bilinç düzeyine geçtiğimiz sırada da meydana gelebilir. Bazı ustalar, günlük yaşamımızda uyanık olduğumuz sırada da bunun olduğunu göstermişlerdir.[10]

Ölüm sürecinin ayrıntılı olarak açıklanması karmaşık görünebilir, ama bu süreci iyi tanırsak bize büyük yararı da olabilir. Çünkü izdeşler için ölümün her aşamasında yapılması gereken özel çalışmalar vardır. Örneğin ölüm sürecini bir guru yoga çalışmasına dönüştürebilirsiniz. Dışsal çözülmenin/ölümün her aşamasında, ustanızı farklı enerji merkezlerinde canlandırarak ona dua edebilirsiniz. Toprak elementi kaybolduğunda ve serap görüldüğünde, ustanızı kalp merkezinde hayal edin. Su elementi kaybolduğunda ve duman işareti görüldüğünde, ustanızı göbek deliğinde hayal edin. Ateş elementi kaybolduğunda ve ateş böcekleri görmeye başladığınızda, ustanızı alnınızda hayal edin. Rüzgar ele-

10 Bkz, Bölüm 21, "Evrensel Süreç" ve ayrıca C. Trungpa Rinpoche'nin, Tibetan Book of the Dead (Tibet Ölüler Kitabı) adlı kitaptaki yorumu, Francesca Fremantle ve Chögyam Trungpa (Londra: Shambala, 1975), 1-29.

menti kaybolduğunda ve meşale işareti belirdiğinde ise, tamamen bilincinizi ustanızın bilge zihnine aktarmak üzerinde yoğunlaşmalısınız.

Ölüm aşamalarının ayrıntılar sıralarında farklılık gösteren pek çok açıklaması vardır. Burada açıkladığım ise genel bir kalıptır, fakat kişinin durumuna bağlı olarak farklı şekillerde açıklanabilir. Ustamın hizmetkarı Samten öldüğü sırada, bu sıranın çok belirgin bir şekilde uygulandığını anımsıyorum. Fakat, ölmek üzere olan kişinin hastalığına, kanalların, rüzgarların ve özlerin durumuna bağlı olarak değişiklikler olabilir. Ustalar, tüm canlı varlıkların, en küçük böceklerin bile bu süreçten geçtiğini söylerler. Ani bir ölüm ya da kaza durumunda ise çok daha hızlı olsa da bu süreç işler.

Ölüm süreci sırasında, dışsal ve içsel çözünmede neler olup bittiğini anlamanın en kolay yolunun, bilincin en sübtil aşamalarının bile dereceli olarak gelişimi ve anlaşılması olduğunu fark ettim. Bu süreç, hepsinin en sübtili olan bilincin, Yeryüzünün Parlaklığının ya da Berrak Işığın açığa çıkmasına doğru ilerlerken, bu çözünmelerin her biri beden ve zihni oluşturan unsurların ardı ardına çözünmeleri sonucu meydana gelmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Ölüm ve Yeniden Doğuş

ON ALTI

Temel

Sık sık, şöyle sözler duyarız: "Ölüm gerçeğin ânıdır," ya da "Ölüm. sonunda kendimizle yüz yüze geldiğimiz andır." Bazen de, ölümün kıyısına dek gelen ya da yarı ölüm yaşayan insanların, tüm yaşamlarının gözlerinin önünden geçtiğini ve kendilerine "Yaşamına ne yaptın böyle? Başkaları için ne yaptın?" gibi sorular sorulduğunu anlattıklarını duyarız. Bunların hepsi tek bir gerçeği işaret ederler: ölümde, gerçekte kim veya ne olduğumuzdan kaçamayacağımızı. Sevsek de sevmesek de, gerçek doğamız açığa çıkar. Fakat, ölüm ânında varlığımızın iki durumunun açığa çıktığını bilmemiz önemlidir: mutlak doğamız ve göreli doğamız - bu yaşamda kim ve nasıl olduğumuz.

Daha önce açıkladığım gibi, ölüm sırasında beden ve zihnimizi oluşturan tüm unsurların birbirleriyle olan bağlantısı bozulur. Beden ölürken, duyular ve sübtil elementler çözünür, bunu öfke, arzu ve cehalet gibi tüm olumsuz duygularıyla zihnimizin sıradan durumunun ölümü izler. Sonunda, gerçek doğamızı engelleyecek hiç bir şey kalmaz, sanki yaşamımızda olup da aydınlanmış zihni gölgeleyen her şey uzaklaşıp gitmiştir. Meydana çıkan ise, mutlak doğamızın

daha biz doğmadan önce var olan, açık bulutsuz bir gökyüzü gibi olan temelidir.

Buna, Temeldeki Parlaklığın ya da "Berrak Işığın" yükselmesi denir, bu sırada bilinç de gerçeğin her şeyi kaplayan boşluğu içinde erir. Tibet Ölüler Kitabı, bu an için şunları söylemektedir:

Her şeyin doğası, tıpkı gökyüzü gibi, açık, boş ve çıplaktır.
Merkezi ya da çevresi olmayan aydınlık bir boşluk vardır:
saf, çıplak Rigpa yükselir.

Padmasambhava, parlaklığı şöyle tanımlamaktadır:

Bu, kaynağı kendisi olan Berrak Işık,
başlangıçtan beri hiç doğmamıştır,
O, ebeveynleri de olmayan Rigpa'nın çocuğudur –
ne kadar hayranlık uyandırıcı!
Bu kaynağı kendisi olan bilgelik kimse tarafından
yaratılmamıştır – ne kadar hayranlık uyandırıcı!
O, doğumu hiç yaşamamıştır ve ölümüne neden olabilecek
hiçbir şey yoktur – ne kadar hayranlık uyandırıcı!
Her ne kadar açıkça görülebilir olsa da, onu gören hiç kimse yoktur – ne kadar hayranlık uyandırıcı!
Her ne kadar samsara içinde dolaşıyor olsa da, ona
hiçbir zarar gelmez – ne kadar hayranlık uyandırıcı!
Her ne kadar buda doğasını görse de, ona hiç bir iyilik
gelmez – ne kadar hayranlık uyandırıcı!
Her ne kadar, herkeste ve her yerde var olsa da,
tanınmadan kalır – ne kadar hayranlık uyandırıcı!
Ve yine de siz bundan başka bir meyveyi, başka bir yerde
bulmayı umuyorsunuz – ne kadar hayranlık uyandırıcı!
Gerçekte tamamen sizin olan bir şey olmasına karşın onu
başka yerde arıyorsunuz – ne kadar hayranlık uyandırıcı!

Peki, neden bu duruma "parlaklık" ya da Berrak Işık denmektedir? Ustalar bunu farklı şekillerde açıklamaktadırlar. Bazıları, zihin doğasının çevreye yayılan berraklığını, onun karanlık ya da engellenmeden tam olarak özgür olmasını ifade ettiğini söylemektedirler: "bilmemenin karanlığından kurtulmuştur ve kavrama becerisi bağışlanmıştır." Bir başka usta, bu parlaklığı ya da Berrak Işığı "zihin şaşkınlığının ve karışıklığının en az olduğu bir durum" olarak açıklamaktadır, çünkü tüm elementler, duyular ve duyu-nesneler çözülüp yok olurlar. Önemli olan, bunu ne bildiğimiz fiziksel ışıkla ne bizi bir sonraki bardoda kaplayacak olan ışıklarla karıştırmamaktır; ölüm sırasında ortaya çıkan parlaklık kendi Rigpa'mızın bilgeliğinden doğal olarak ışıması, "tüm samsara ve nirvananın her noktasında var olan sınırsız ve bağlantısız doğadır."

Ölüm anında Temeldeki Parlaklığın ya da Berrak Işığın belirmesi, özgürlük için harika bir fırsattır. Fakat bu fırsatın hangi koşullarda verildiğini anlamak önemlidir. Bazı modern yazarlar ve ölüm üzerine araştırma yapan kişiler, bu ânın derinliğini göz ardı etmektedirler. Çünkü, Tibet Ölüler Kitabı'nı onun kutsal anlamını tam olarak açıklayan sözlü bilgiler olmadan okumuşlar ve yorumlamışlar, onu fazlasıyla basitleştirmişler ve çok çabuk bazı sonuçlara varmışlardır. Yaptıkları tahminlerden biri, Temeldeki Parlaklığın belirmesinin, aydınlanma olduğudur. Hepimiz, ölümü cennet ya da aydınlanma diye tanımlamaktan hoşlanırız; fakat düşünmeye pek de istekli olmadığımız fakat çok önemli olan şey ise, ancak zihin doğasını, Rigpa'mızı gerçekten anlayabilirsek ve ancak bunu meditasyon yoluyla oluşturabilir ve sağlamlaştırabilir ve ayrıca yaşamımızın bir parçası yapabilirsek, ölüm ânının özgürlük için gerçek bir fırsat verdiğini bilmektir.

Temeldeki Parlaklık, bize kendiliğinden görünse bile, çoğumuz onun o saf genişliği, çıplak sadeliğinin engin ve sübtil derinliği karşısında tamamen hazırlıksızdır. Çoğumuz, onu hiçbir şekilde tanıyamayız bile, çünkü yaşantımız sırasında onu tanımanın yollarını hiç öğrenmemişizdir. Bu sırada, tüm geçmiş korkularımız, alışkanlıklarımız, şartlanmalarımız ve eski reflekslerimizin etkisinde kalarak içgüdüsel olarak tepki vermeye eğilim gösteririz. Parlaklığın belirmesiyle tüm olumsuz duygular ölseler bile, yaşamımızda edindiğimiz alışkanlıklar, sıradan zihnimizin altında saklı kalarak korunmuşlardır. Zihni karıştıran her şey, ölüm sırasında ölmesine karşın teslim olup kendimizi parlaklığa açmak yerine, korku ve cehaletimiz nedeniyle kendimizi çeker ve içgüdüsel olarak kendimize verdiğimiz değere sarılırız.

İşte bu, bu güçlü ânı özgürlük için bir fırsat olarak gerçekten kullanmamızı engelleyen şeydir. Padmasambhava şöyle demektedir: "Tüm canlılar, yaşarlar, ölürler ve sayısız kez yeniden doğarlar. Tanımlamayan Berrak Işığı defalarca yaşarlar. Fakat, bilgisizliğin karanlığı nedeniyle engellendikleri için, sonsuz bir samsara içinde hiç durmadan gezinirler."

SIRADAN ZİHNİN TEMELİ

Olumsuz karmamızın sonucu olan ve bilgisizliğimizin karanlığından kaynaklanan alışkanlık haline gelmiş tüm bu eğilimler, sıradan zihnin temelinde ya da zemininde saklanırlar. Sık sık, sıradan zihnin temelini en iyi anlatacak örneğin ne olabileceğini düşünürüm. Bunu, şeffaf bir cam bir kabarcık, çok ince ve senek bir tabaka, neredeyse görünmeyen ve tüm zihnimizi engelleyen bir engel ya da peçeye benzetebilirsiniz; fakat belki de en işe yarar benzetme cam bir ka-

pı olacaktır. Bahçeye açılan cam bir kapının önünde oturduğunuzu hayal edin, bu kapıdan dışarı boşluğa doğru bakıyorsunuz. Cam yüzeyi göremediğiniz için sizinle gökyüzü arasında hiçbir şey yokmuş gibi görünebilir. Hatta o kapının orada olmadığını sanıp buradan yürüyüp geçmeye çalışırsanız burnunuzu bile çarpabilirsiniz. Fakat, ona dokunursanız parmak uçlarınızın ucunda, sizinle dışarıdaki boşluk arasında bir şey olduğunu görebilirsiniz.

Aynı şekilde, sıradan zihnin temeli de, bu gökyüzüne benzettiğimiz zihnimizin doğasına göz atabiliyor olsak bile, ona doğru gitmemize engel olur. Daha önce söylediğim gibi, ustalar, meditasyon yapan kişilerin, sıradan zihnin temelini deneyimleme durumunu zihnin gerçek doğasıyla karıştırmalarının ne kadar kolay olduğunu açıklamışlardır. Büyük bir rahatlama ve sakinlik durumunda kaldıklarında, gerçekte tek yapabildikleri sıradan zihnin temeli içinde kalmak olmaktadır. Bu, cam bir kubbe içinden gökyüzüne bakmakla, dışarıda açık havada durmak arasındaki fark gibidir. Rigpa'nın taze havasını anlayabilmek ve içeri girmesine izin vermek için sıradan zihnin temelini tümüyle kırmamız gerekir.

Yani, ruhsal çalışmamızın amacı ve ölüm anı için gerçek hazırlık, bu ince engeli saflaştırmak, zamanla zayıflatmak ve onu kırmaktır. Bu engeli tam anlamıyla yıktığınızda, sizinle her şeyi bilme durumu arasına hiçbir şey girmeyecektir.

Bir usta tarafından, zihnin doğasıyla tanıştırılmak, sıradan zihnin temelini yıkıp geçer ve bu kavramsal zihnin ölümü sayesinde de, aydınlanmış zihin açıkça ortaya çıkarılır. Sonra, zihin doğasına her girdiğimizde ve orada kaldığımızda, sıradan zihnin temeli de giderek zayıflar. Fakat, zihnin doğası durumunda ne kadar kaldığımız tamamen çalışmamızdaki kararlığımıza ve çalışmamızın sağlamlığına bağlıdır. Ne yazık

ki, "eski alışkanlıklar zor yok olur" ve sıradan zihin temeli geri dönebilir; zihnimiz tıpkı alışkanlığından bir süreliğine vazgeçen bir alkolik gibidir, ama ne zaman eğilim gösterse veya bunalıma girse bu alışkanlığı tekrar ortaya çıkabilir.

Tıpkı, ellerimizdeki ve parmaklarımızdaki tüm kir izlerini gösteren cam kapı gibi, sıradan zihnin doğası da, tüm karmamızı ve alışkanlıklarımızı toplar ve saklar. Ve tıpkı bu camı sürekli silmemiz gerektiği gibi, sıradan zihnin temelini de sürekli temizlememiz gerekir. Camın yavaşça aşınması ve giderek incelmesi gibi, küçük umutlar belirir ve engel yok olmaya başlar.

Çalışmamız sayesinde, zihnin doğasını giderek daha fazla sağlamlaştırırız, böylece sadece bizim mutlak doğamız olarak kalmaz, günlük yaşamımızın bir gerçeği haline gelir. Böylece, alışkanlıklarımız yok oldukça, meditasyon ve günlük yaşam arasındaki fark da azalmaya başlar. Zamanla, camın içinden hiç engellenmeden geçip doğrudan bahçeye yürüyen biri haline gelirsiniz. Sıradan zihnin temelinin zayıfladığının işareti ise, zihnin doğası içinde giderek daha uzun süre çaba göstermeden kalabilmemizdir.

Temeldeki Parlaklık ışıdığında ise, en önemli konu, zihnin doğasında ne kadar süre kalabildiğimiz, mutlak doğamızı, günlük hayatımızla ne kadar birleştirebildiğimiz ve sıradan halimizi ne kadar saflaştırıp doğumdan önceki saflığımıza ne kadar dönebildiğimizdir.

ANNE VE ÇOCUĞUN BULUŞMALARI

Ölüm ânında, Temeldeki Parlaklığın ışımasını tam anlamıyla tanımamızın bir yolu vardır. 10. Bölüm, En İçteki Öz konusunda açıkladığım gibi), Dzogchen'in en son meyvesi

olan meditasyonun en üst aşaması yoluyla bu yapılabilir. Buna, "iki parlaklığın birleşimi" ya da "Anne ve Çocuk Parlaklıklarının birleşmesi" denir.

Ana Parlaklık, Temeldeki Parlaklığa verdiğimiz addır. Bu, her şeyin temelinde bulunan ve tüm yaşam deneyimizin temelini oluşturan ve ölüm anında tüm haşmetiyle ortaya çıkan doğasıdır.

Yolun Parlaklığı da denilen Çocuk Parlaklığı ise, zihnimizin doğasıdır, eğer bir ustanın yardımıyla onu tanıyabilirsek ve onu anlayabilirsek, zaman içinde meditasyon yaparak onu sağlamlaştırabilir ve giderek daha fazla onu eylemlerimize dahil edebiliriz. Bunu tam olarak başardığımızda zihnin doğasını tam olarak tanıyabilir ve kavrayabiliriz.

Temeldeki Parlaklık, bizim doğuştan beri var olan doğamız olmasına ve her şeyin doğası olmasına karşın onu tanımayız, sanki bizim için gizli kalmıştır. Çocuk Parlaklığını, fırsatını bulduğumuzda Temeldeki Parlaklığı tanımamıza ve kabullenmemize açılan kapıyı açmak için ustanın bize verdiği bir anahtar olarak düşünmeyi severim.

Uçakla gelen bir kadını karşıladığınızı düşünün. Eğer onun neye benzediği hakkında hiçbir fikriniz yoksa, havaalanında önünüzden geçtiği halde onu tanımayabilirsiniz. Ama elinizde onun iyi bir fotoğrafı ve aklınızda iyi bir resmi varsa, daha size yaklaşırken onu tanırsınız.

Zihnin doğası size bir kez gösterildiğinde ve onu anladığınızda, onu tekrar tanımanızı sağlayacak anahtara da sahipsinizdir. Fakat tıpkı havaalanında karşılayacağınız kişiyi tanımaktan emin olmak için fotoğrafa sürekli bakıp durmanız gibi, düzenli çalışma yoluyla, zihnin doğası hakkında bildiklerinizi sürekli derinleştirmeniz ve sağlamlaştırmanız

gerekir. Böylece, bu tanıma ve kabullenme, içinize öyle bir yerleşir ve sisin öyle bir parçanız olur ki, artık fotoğrafa gereksinim duymazsınız, o kişiyi gördüğünüzde hemen tanırsınız. Zihnin doğasını tanımak için yapılan sürekli çalışma sonrasında, ölüm anında, Temeldeki Parlaklık yükselip ışıdığında, ustaların deyişiyle, tıpkı annesinin kucağına doğru sevinçle koşan bir çocuk, karşılaşan iki eski dost ya da denize akan bir nehir gibi içgüdüsel olarak onu tanıyabilecek ve onunla birleşebileceksiniz.

Fakat bu, son derece zordur. Bunu sağlamanın tek yolu, bu iki parlaklığın birleşmesi üzerinde çalışmazsak şimdi, henüz yaşıyorken çalışmaktır. Bu ise, ancak bir ömür boyu süren eğitim ve emekle olasıdır. Ustam Dudjom Rinpoche'nin söylediği gibi eğer bu parlaklığın birleşmesi için şimdi ve şu andan itibaren çalışmazsak, bu tanımanın ve kabullenmenin de ölüm sırasında doğal olacağını söyleyemeyiz.

Peki bu parlaklıklarla nasıl birleşebiliriz? Bu çok derin ve ileri düzey bir çalışmadır ve burası da ayrıntılı olarak açıklanacak yer değildir. Ama şunu diyebiliriz: Usta bize zihnin doğasını gösterdiğinde ya da bizi onunla tanıştırdığında, sanki her şeyin içinde olan Temeldeki Parlaklığı önceden göremeyecek kadar körmüşüz ve bu körlüğümüz düzeltilmiş gibi olur. Ustanın bizi bununla tanıştırması bizde, ışıyan şey her neyse -parlaklık veya Berrak Işık- onun gerçek doğasını, tüm düşüncelerimizin ve duygularımızın doğasını görmemizi sağlayan bir bilgelik gözü açar. Ruhsal çalışmamızı mükemmelleştirdikten ve sağlamlaştırdıktan sonra zihnin doğasını tanımamızın, sürekli olarak ışık saçan bir güneş gibi olduğunu hayal edebilirsiniz. Düşünce ve duygular belirmeye devam ederler, onlar karanlık dalgalar gibidirler. Fakat bu dalgalar ışıkla her karşılaşmalarında, anında yok olurlar.

Bu parlaklığı tanıma becerisini geliştirdikçe, günlük bakış açımızın da bir parçası haline gelir. Mutlak doğamızı kavrama becerimizi günlük hayatta yaşadıklarımıza da uygulayabildiğimizde, ölüm ânında Temeldeki Parlaklığı tanıma şansımız da artar.

Bu anahtara sahip olup olmadığımızın kanıtı ise, ortaya çıktıkları sırada düşünce ve duygularımızı nasıl gördüğümüzdür; gözümüzün önüne getirdiğimiz Görüntüyü kullanarak doğrudan onlarla bağlantı kurup, doğuştan beri var olan ışıltılı doğalarını görebiliyor muyuz, yoksa içgüdüsel alışılageldik tepkilerimizle onları engelliyor muyuz.

Eğer sıradan zihnimizin temeli tam olarak temizlediğimizde, karmamızın saklandığı depoyu da parçalamış ve gelecekteki yeniden doğumlar için karmik desteği kesmiş oluruz. Fakat, zihnimizi tümüyle temizlemeyi başarmamışsak, bu karma deposundaki geçmiş alışkanlıkların ve karmik eğilimlerin artıkları kalacaktır. Uygun koşullar oluştuğunda ise, bizi yeni doğumlara iterek ortaya çıkacaklardır.

TEMELDEKİ PARLAKLIĞIN SÜRESİ

Temeldeki Parlaklık, bir izdeşin, zihni hiç dağılmadan zihin doğası durumunda kalabileceği süre kadar ışıldar. Çoğu insan için bu, bir parmak şaklatması kadar bir süre olsa da, bazıları için ustaların dediği gibi, "yemek yeme süresi" kadar sürer. İnsanların çok büyük bir çoğunluğu Temeldeki Parlaklığı hiç tanımazlar ve bunun yerine üç buçuk gün kadar sürebilecek bir bilinçsizlik durumuna girerler. Ancak bu süreden sonra bilinç bedeni terk eder.

Bu da, Tibet'te, öldükten sonraki üç gün boyunca cesede hiç dokunulmaması veya ölünün rahatsız edilmemesinin

sağlanması yolundaki bir geleneği yaratmıştır. Bu, özellikle, Temeldeki Parlaklık'la birleşen ve zihnin doğası durumunda kalan bir izdeş için önemlidir. Tibet'te, ölünün çevresindeki herkesin en küçük bir rahatsızlık yaratmaktan kaçınmak için nasıl sessiz ve huzur dolu bir havayı korumaya dikkat ettiğini anımsıyorum da, özellikle de söz konusu olan büyük bir usta ya da bir izdeşse.

Ama sıradan bir insan bile olsa, o kişinin bu parlaklığı kavrayıp kavramadığı bilenemediği ve bilincin bedenden ayrılıp ayrılmadığı belirsiz olduğu için, üç gün geçmeden ceset yerinde oynatılmaz. Eğer bedenin herhangi bir noktasına dokunulursa -örneğin bir iğne yapılırsa- bilincin bu noktaya çekileceğine inanılır. O zaman da, ölen kişinin bilinci, başın tepe noktası yerine en yakın açıklıktan bedeni terk edebilir ve talihsiz bir yeniden doğuma neden olabilir.

Bazı ustalar, bedenin üçü gün boyunca rahat bırakılması konusunda herkesten çok ısrar etmektedirler. Hindistan ve Nepal'de yaşayan Tibet'li bir Zen ustası olan Chadral Rinpoche, cesedin sıcak havada bırakıldığında kokabileceğinden yakınan kişilere; "Onu yemeniz ya da satmanız kadar zor bir durum söz konusu değil," diye yanıt vermektedir.

Kısaca söylemek gerekirse, otopsi ve yakma törenlerinin bu üç günlük aradan sonra yapılması en iyisidir. Yine de, cesedi hiç kıpırdatmadan bu kadar uzun süre saklamak pratik ya da mümkün olmadığı için, cesede dokunulmadan ya da hareket ettirilmeden önce en azından phowa çalışmasının uygulanması gerekir.

BİR USTANIN ÖLÜMÜ

Zihnin doğasını kavramış bir izdeş, ölüm anında zihnin doğasını tanıma durumu içinde kalmaya devam eder ve Temeldeki Parlaklık'da uyanır. Hatta, bu durumda günlerce kalabilir. Bazı izdeşler ve ustalar, dik, meditasyon oturuşunda ölürlerken diğerleri "uyuyan aslan pozunda" ölebilirler. Onlardaki bu mükemmel denge ve istikrarın yanında, Temeldeki Parlaklık durumunda kaldıklarını gösteren başka belirtiler de vardır; yüzlerinin rengi kaybolmamıştır, burun delikleri içe çökmemiştir, ciltleri yumuşak ve esnektir, beden katılaşmamıştır, gözlerde ise yumuşak ve sevgi dolu bir parıltı görülür ve kalpte hâlâ bir ısı vardır. Bir ustanın bedenine dokunulmaması için büyük özen gösterilir ve o bu meditasyon durumundan çıkana dek sessiz kalınır.

Büyük bir usta ve Tibet Budizminin dört büyük okulundan birinin başı olan Gyalwang Karmapa, 1981'de Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir hastanede öldü. Yüzünden hiç eksilmeyen gülümsemesi ve sevecenliği sayesinde çevresindeki herkes için olağanüstü bir ilham kaynağı olmuştu. Baş cerrah Dr. Ranulfo Sanchez, onun hakkında şöyle söylemektedir:

Bu Kutsal kişinin sıradan bir insan olmadığını düşünüyorum. Size baktığında, sanki içinizi araştırıyor, içinizi görebiliyor gibiydi. Bana bakış tarzı ve neler olup bittiğini anlayabiliyor olması beni çok etkilemişti. Kutsal Kişi, hastanede kendisiyle tanışan herkesi çok etkilemişti. Pek çok kereler onun ölümün eşiğine geldiğini düşündüğümüz halde, o bize gülümseyerek yanıldığımızı söylemiş ve sonra da düzelmişti....

Kutsal Kişi, asla bir ağrı kesici almıyordu. Biz, doktorlar onun çok acısı olduğunu gördüğümüzde, "Bugün çok acınız var mı?" diye sorardık. O ise, "Hayır" derdi. Sona doğru,

onun bizdeki gerginliği hissedeceğini biliyorduk ve aramızda hep şu şakalaşma olurdu. Biz ona, "Ağrınız var mı?" diye sorardık. O da bize o son derece nazik gülümsemesiyle "Hayır" diye yanıt verirdi.

Tüm yaşam belirtileri yavaşlamıştı. Ben de ona bir iğne yaptım... böylece son bir kaç dakikasında konuşabilmişti. Tulkusla konuştuğu ve ona o gün ölmeye niyeti olmadığını söylediği sırada bir kaç dakikalığına odasından ayrılmıştım. Beş dakika sonra geri döndüğümde, dimdik oturmuş, gözlerini kocaman açmış ve net bir sesle, "Merhaba, nasılsınız?" derken buldum onu. Tüm yaşam belirtileri terse dönmüştü ve yarım saat içinde yatağında oturuyor, konuşuyor ve gülüyordu. Tıbben bu duyulmuş şey değildi; hemşirelerin hepsinin yüzleri bembeyaz olmuştu. Aralarından biri, elbisesinin kolunu sıyırarak bana gösterdi, tüyleri diken diken olmuştu.

Hastabakıcı ekibi, Karmapa'nın bedeninin, ölüm sonrasındaki alışıldık katılaşma ve çürüme sürecini izlemediğini ve bedenin öldüğü andaki gibi kaldığını fark etmişti. Bir süre sonra, kalp çevresinin hâlâ sıcaklığını koruduğunu da gördüler. Dr. Sanchez, şöye demektedir:

O öldükten yaklaşık otuz altı saat sonra, beni bir odaya aldılar. Kalbinin hemen üzerindeki bölgeye baktım ve çevresine göre daha sıcaktı. Bu, tıbben açıklaması olmayan bir şeydi.[1]

Bazı ustalar, meditasyonda oturur haldeyken ve beden dik bir şekilde ölürler. Kalu Rinpoche, 1989'da Himalayalar'daki manastırında, yanında pek çok usta, bir doktor ve hemşire bulunduğu sırada ölmüştü. Onun en yakın öğrencisi şöyle yazmıştır:

1 "His Holiness in Zion, Illinois", Vajradhatu Sun, cilt 4, no.2 (Boulder, CO, Aralık 1981-Haziran 1982): 3 (şimdiki adı Shambala Sun'dır).

Rinpoche, ayağa kalkmaya çalışırken çok zorlandı. Lama Gyaltsen, belki de zamanın geldiğini ve ayağa kalkmanın Rinpoche için bir sorun yaratmayacağını düşünerek, Rinpoche ayağa kalkarken sırtına destek oldu. Rinpoche elini bana uzattı, ben de ona kalkması için yardım ettim. Rinpoche tam olarak dik durmak istiyordu bunu da hem sözle hem de elinin bir işaretiyle belli etti. Doktor ve hemşire bunu görünce biraz sinirlendiler ve Rinpoche duruşunu biraz gevşetti. Yine de meditasyon duruşuna geçmek istiyordu... Rinpoche, ellerini meditasyon yaparken olduğu gibi yerleştirdi, açık gözleri meditasyon yaptığı zamanlara özgü bir şekilde ileriye doğru bakıyor ve dudakları yavaşça kıpırdıyordu. Derin bir huzur ve mutluluk duygusu üzerimize çökmüş ve zihnimize yayılmıştı. Orada bulunan herkes, içimizi dolduran bu tarifsiz mutluluğun, Rinpoche'nin zihnini kaplayan mutluluğun çok soluk bir yansıması olduğunu hissediyorduk... Yavaşça, Rinpoche'nin bakışları ve göz kapakları indi ve nefesi durdu.[2]

Sevgili ustam Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö'nun 1959 yazında ölüşünü hiç unutamam. Yaşamının son bölümü sırasında, manastırını olabildiğince küçük tutmaya çalışmıştı. Her gelenekten ustalar, onu nakledilen bilgilerin kaynağı olarak görür, öğretiler konusunda ona danışmak için kalabalıklar halinde gelirler ve onun verdiği bilgilerin peşine düşerlerdi. Yaşadığı manastır, Dzongsar, pek çok büyük Lama'nın gelip gitmesi sonucu Tibet'teki ruhsal etkinliğin en canlı merkezlerinden biri haline gelmişti. O bölgede onun sözü kanundu; öylesine büyük bir ustaydı ki, hemen herkes onun öğrencisiydi ve her iki tarafın da savaşçılarını ruhsal korumasını onların üzerinden çekmekle tehdit ederek iç savaşları bile durdurabilme gücüne sahipti.

2 Bokar Tolku Rinpoche, "An Open Letter to Disciples and Frineds of Kalu Rinpoche (Kalu Rinpoche'un Öğrencileri ve Dostlarına Açık Mektup)," Mayıs 15, 1989.

Ne yazık ki, Çin'li istilacıların baskısı arttıkça; Kham'daki şartlar da hızla kötüleşti, henüz bir çocuk olmama karşın ben bile yaklaşmakta olan tehdidi hissedebilmekteydim. 1955'de, ustam, Tibet'i terk etmesi gerektiğini belirten bazı işaretler aldı. Önce, orta ve güney Tibet'teki bazı kutsal kentlere hacca gitti; sonra kendi ustasının çok istediği bir şeyi gerçekleştirmek için Hindistan'daki kutsal yerlere bir hac yolculuğu yaptı, ben de onunla gittim. Hepimiz, biz uzaktayken doğudaki durumun düzeleceğini umuyorduk. Daha sonra ortaya çıktı ki, ustamın ülkeden ayrılma kararı diğer pek çok Lama ve halk tarafından Tibet'in lanetlendiğinin bir işareti olarak görülmüş ve bu durum onların doğru zamanda kaçmalarını sağlamıştı.

Ustam, uzun bir süreliğine, Himalayalar'da küçük bir ülke olan ve Padmasambhava'nın kutsal şehirlerinden biri olan Sikkim'e davet edilmişti. Jamyang Khyentse, Sikkim'in en kutsal azizinin yeniden doğumuydu ve Sıkkım kralı ustamdan burada ders verip varlığıyla ülkeyi kutsamasını rica etmişti. Onun Sikkim'e gittiği duyulduğunda, Tibet'ten pek çok usta ondan bilgi almak için buraya gelmiş ve yanlarında da, nadir bulunan metinleri ve yazıtları getirmişlerdi, belki de bu eserler bu olay olmasaydı yok olacaklardı. Jamyang Khyentse, ustaların ustasıydı ve yaşamakta olduğu Saray tapınağı bir kez daha büyük bir ruhsal merkez haline gelmişti. Tibet'teki şartlar giderek daha kötüleştikçe, daha fazla sayıda Lama onun çevresinde toplanmaya başlamıştı.

Bazen, çok fazla şey öğreten ustaların, çok uzun yaşamadıkları söylenir, sanki ruhsal öğretilerdeki sorunları ve engelleri kendi üzerlerine çekmektedirler. Ustamın öğretmeyi bir yana bırakıp, isimsiz bir hacı gibi ülkenin dört bir yanında dolaşırsa daha uzun yıllar yaşayacağına dair kehanetler

vardı. Aslında bunu yapmaya çalıştı da; Kham'a yaptığımız son yolculuğa başladığımızda, tüm mal varlığını geride bıraktı ve tam bir gizlilik içinde, hiçbir şey öğretmeden sadece hac yolculuğu yapmaya karar verdi. Fakat, onun kim olduğunu anladıklarında, her yerden gelen insanlar ondan bilgi ve inisiyasyon istemeye başladılar. Ustamın, içindeki sevgi o kadar engindi ki, neyi tehlikeye attığını bildiği halde, öğretmeye devam etmek için kendi yaşamını feda etti.

Jamyang Khyentse, Sıkkım'dayken hastalandı, aynı dönem içinde Tibet'in sonunda düştüğü haberi geldi. Kendi cemaatlerinin başı olan üt düzey Lamaların hepsi birbiri ardına onu ziyarete geliyorlardı ve onun daha uzun yaşaması için edilen dualar ve törenler gece gündüz sürüyordu. Herkes buna katılıyordu. Hepimiz ona yaşamaya devam etmesi için yalvarıyorduk, çünkü onun kadar büyük bir ustanın bedenini terk etme zamanına karar verebilme güzcü vardı. O ise, sadece yatağına uzanmış, tüm sunularımızı kabul ediyor ve gülüyor ve "Pekala, sadece uğur getirsen diye, yaşayacağımı söylüyorum," diyordu.

Ustamın öleceğinin ilk işareti Gyalwang Karmapa yoluyla gelmişti. Karmapa'ya, bu yaşamda yapması gereken işi tamamladığını ve bu dünyadan ayrılmaya karar verdiğini söylemişti. Khyentse'nin yakın yardımcılarından biri, Karmapa bunu ona açıkladığında göz yaşlarına boğulmuş biz de bunu böylece öğrenmiştik. Ölümü ise, Tibet'teki üç büyük manastır, Sera, Drepung ve Ganden manastırlarının Çinliler tarafında işgal edildiğini duymamızdan hemen sonra olmuştu. Sanki, Tibet Budizm'i'nin cisimlenmiş hali olan bu büyük kişi de öte tarafa geçmişti. Tibet'in çöküşü trajik bir biçimde simgelemişti.

Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Tibet takviminin beşinci ayının altıncı günü saat sabah üçte ölmüştü. On gün önce, onun uzun yaşaması için tüm gece boyunca dua ettiğimiz sırada, birdenbire yer müthiş bir depremle sarsıldı. Budist Sutralara göre ise bu, aydınlanmış bir varlığın yakında öleceğini belirten bir işarettir.[3]

O öldükten sonraki üç gün boyunca ölümü tam bir sır olarak tutuldu, kimsenin onun öldüğünü bilmesine izin verilmedi. Bana sadece sağlığının kötüleştiği ve genelde yaptığım gibi onun odasında uyumak yerine bir başka odada uyumam istendi. Ustamın en yakın yardımcısı ve törenlerin üstadı olan Lama Chokden, herkesten fazla zamandır ustamın yanındaydı. Sessiz, ciddi, mesafeli, bakışları delici ve yanakları çökmüş, vakur ve zarif fakat alçakgönüllü bir havası olan, bir insandı. Chokden, samimi dürüstlüğü, derin nezaketi, içten gelen saygısı ve olağanüstü hafızasıyla tanınırdı. Ustamın söylediği her sözcüğü, her öyküyü anımsıyor gibiydi ve en karmaşık törenlerin en küçük ayrıntılarını ve anlamlarını biliyordu. Ayrıca, örnek bir izdeş ve öğretmendi de. Biz, Lama Chokden'i ustamın odasına yemek götürmeye devam ederken görüyorduk, fakat yüz ifadesi sıkıntılıydı. Khyentse'nin nasıl olduğunu sorduğumuzda ise, Chokden sadece "Hep aynı" diye yanıt veriyordu. Bazı geleneklerde, bir usta öldükten sonra ve ölüm sonrasına meditasyon durumunda kaldığı zaman boyunca, bunu gizli tutmak önemlidir. Dediğim gibi, biz de ancak üç gün sonra onun ölümünden haberdar olduk.

Hindistan hükümeti, Pekin'e bir telgraf gönderdi. Buradan da, ustamın kendi kurduğu manastıra, Tibet'teki

3 Sutralar, Budha'nın özgün öğretilerinin yazıya dökülmüş halleridir; genellikle Budha ve öğrencileri arasında geçen ve özel bir konuyu açıklayan konuşmalar şeklindedirler.

Dzongsar'a haber gönderdiler, fakat rahiplerden pek çoğu göz yaşları içindeydi, çünkü bir şekilde onun öldüğünü haber gelmeden önce biliyorlardı. Biz ayrılmadan hemen önce, Khyentse gizemli bir söz vermiş, ölmeden önce geri döneceğini söylemişti. Ve döndü de. O yeni yılın ilk gününde, ölmesinden altı ay kadar önce, dinsel bir tören dansı yapıldığı sırada, yaşlı rahiplerden pek çoğu her zaman yaptığı gibi gökyüzünde onun görüntüsünün belirdiğini görmüşlerdi. Ustam, manastırda bir okul kurmuş ve bu okul son dönemlerdeki yetiştirdiği pek çok harika bilim adamı sayesinde ün kazanmıştı. Ana tapınakta ise, Buda Maitreya'nın dev bir heykeli bulunuyordu. Yeni yılın ilk gününde, bu görüntünün gökyüzünde belirmesinden kısa bir süre sonra, bir sabah erken saatlerde, tapınağın bakıcısı kapıyı açmış ve Khyentse'nin, Buda Maitreya'nın kucağında oturduğunu görmüştü.

Ustam, öldüğünde "uyuyan aslan pozundaydı." Tüm işaretler, onun henüz meditasyon durumunda olduğunu göstermekteydi bu nedenle de tam üç gün boyunca kimse onun bedenine dokunmadı. Onun meditasyondan çıktığı anı tüm yaşamım boyunca anımsayacağım; burun kanatları aniden sönmüş, yüzündeki renk çekilip gitmiş ve başı yavaşça yana düşmüştü. O ana dek bedeninde belli bir ölçüde denge, güç ve yaşam bulunmaya devam etmişti.

Akşam, bedeninizi yıkamış, giydirmiş ve odasından sarayın tapınağına taşımıştık. Büyük bir insan kalabalığı saygılarını göstermek için tapınağın çevresine doluşmuştu.

Birdenbire olağanüstü bir şey oldu. Süt gibi, bembeyaz, ince ve ışıldayan bir sis, belirmeye ve giderek her yere yayılmaya başladı. Saray tapınağının dışarıda dört tane büyük elektrik lambası vardı ve normalde akşamın o saatinde ya-

narlardı, çünkü saat yedide hava kararmış olurdu. Fakat bu gizemli ışık, bu lambaların da ışığını kesmişti. O dönemde Sikkim'in Siyaset Bakanı olan Apa Pant, bunu fark edip neler olup bittiğini soran ilk kişi olmuştu. Sonra diğerleri de bağırmaya başladılar, bu garip, dünya dışı ışık yüzlerce kişi tarafından görülmüştü. Ustalardan biri, Tantra öğretilerine göre bu tür ışık gösterilerinin, birinin Buda olduğuna işaret ettiğini söyledi.

Jamyang Khyentse'nin bedeninin, saray tapınağında bir hafta boyunca kalması planlanmıştı ama kısa süre içinde öğrencilerinden pek çok telgraf aldık. Yıl 1959'du, Dilgo Khyentse Rinpoche da dahil olmak üzere pek çok kişi sürgüne gönderilmiş, Tibet'ten uzun ve tehlikeli bir kaçış yapmışlardı. Hepsi de, bedenin burada korunmasını böylece onu görebilmeyi rica ediyorlardı. Bizde ustamın bedenini iki hafta daha saray tapınağında tuttuk. Her gün, hepsi farklı okullardan gelen Lamalar ve sıklıkla da büyük klanlara ait kişilerin başkanlık ettiği yüzlerce rahibin katıldığı dört ayrı dua seansı yapılıyor ve binlerce yağ kandili sunuluyordu. Usatmın bedeni kokmaya ya da çürümeye başlamamıştı, bu nedenle biz de bir hafta daha saray tapınağında tuttuk. Hindistan, yazın korkunç derecede sıcak olur, fakat haftalar geçmiş olmasına rağmen bedende bir çürüme belirtisi görülmüyordu. Sonunda Jamyang Khyentse'nin bedenini altı ay boyunca sakladık; onun kutsal varlığı gerçek bir öğretim ve çalışma ortamı sağlamıştı; Jamyang Khyentse öldüğünde yarım kalan dersleri, en yaşlı öğrencileri tarafından tamamlandı ve sayısız kişi rahip ünvanını kazandı.

Sonunda, ustamın bedenini, yakılması için seçtiği yere götürdük. Tashiding, Sıkkım'ın en kutsal şehirlerinden biridir ve bir tepenin zirvesine kurulmuştur. Ustanın tüm öğren-

cileri de buraya gelmişlerdi ve her ne kadar Hindistan'da tüm yorucu el işleri, tutulan işçiler tarafında yapılıyor olsa da ustamın kalıntılarının saklanacağı stupayı biz kendimiz inşa ettik. Genci yaşlısı herkes, Dilgo Khyentse Rinpoche gibi bir ustadan en sıradan insana dek herkes, bu tepenin zirvesine taş taşıdı ve tüm yapıyı kendi elleriyle inşa etti. Bu, ustamın insanlarda uyanmasını sağladığı inancın en büyük kanıtıydı.

Hiç bir söz, Jamyang Khyentse'yi kaybetmenin ne demek olduğunu ifade edemez. Ben ve ailem Tibet'teki tüm topraklarımızı ve mal varlığımızı kaybetmiştik, fakat ben bunlara bir bağımlılık geliştiremeyecek kadar gençtim. Fakat, Jamyang Khyentse'nin ölümü benim için öylesine büyük bir kayıptı ki, aradan yıllar geçtiği halde bugün bile yasını tutarım. Tüm çocukluğum onun varlığının ışığı altında geçti. Onun yatağının ayak ucundaki küçük bir yatakta uyurdum, yıllar boyunca sabah duasının ederken onun çıkardığı fısıltılar ve Budist tespihi malasının tıkırtısıyla uyandım. Sözleri, verdiği dersler, varlığından yayılan harika ve huzur dolu ışık, gülümsemesi; bunların hepsi benim için akıldan silinemeyecek anılar oldu. O, benim ilham kaynağımdı, zor anlarımda veya ders verdiğim sırada, yardıma çağırdığım her zaman o ve Padmasambhava olmuştur. Onun ölümü hem dünya hem de Tibet için anlatılamaz bir kayıptı. Budizm yıkılsa ve sadece O ve onun gibi Budizm'im ifade ettiği her şeyin cisimleşmiş hali olan Dilgo Khynetse Rinpoche yaşasa, ne olursa olsun Budizm'in hep yaşayacağını düşünmüşümdür. Jamyang Khyentse'nin ölümüyle, bir devir hatta belki de ruhsal gücün ve bilginin bir boyutu da ölmüş oldu.

Öldüğünde henüz altmışyedi yaşındaydı, sık sık, Jamyang Khyentse, sürgünde ve Batı'da, ona Tibet'te öylesine

sevgi gösteren tüm gelenekler ve klanlar için ifade ettiği otorite ve saygıyla birlikte Tibet Budizmi'nin gelişimine destek vermiş olsa, Tibet Budizmi'nin tüm geleceğinin ne kadar farklı olabileceğini düşünürüm. Çünkü o, ustaların ustasıydı, tüm geleneklere ait ileri gelen kişilerin ondan çeşitli öğretileri almaları ve onu en baş öğretmenleri olarak görmeleri nedeniyle de, onları çok doğal bir şekilde, inançlı bir uyum ve birlik için bir araya getirebilirdi.

Yine de büyük bir usta asla ölmez. Jamyang Khyentse, burada bunu yazarken bile bana ilham vermeye devam etmekte, o bu kitabın ve öğrettiğim her şeyin ardındaki güçtür, yaptığım her şeyin ardındaki ruhun temelidir, bana içsel yönümü göstermeye devam edendir. Onun kutsaması ve bana verdiği güven hep benimledir, onun temsil son derece yüce bir şekilde temsil ettiği şeyi temsil etmeye çalışırken karşılaştığım her zorlukta bana rehberlik etmektedir. Onun o soylu yüzü, benim için, yaşayan herkesin yüzünden daha canlıdır, onun gözlerinde, cennetteki ve dünyadaki hiçbir gücün bozamayacağı o aşkın bilgeliğin ve aşkın sevecenliği ışığını görmeye devam ediyorum.

Umarım bu kitabı okuyan herkes onu en az benim tanıdığım kadar tanıyabilir, yaşamını adayarak yaptıkları ve görkemli ölümü sayesinde benim aldığım ilhamı alabilir, tüm canlıların mutluluğu için kendini tam anlamıyla adamasındaki cesareti ve bilgeliği örnek alabilir, çünkü bu zamanda gerçek için çalışırken bunlara ihtiyacımız var!

ON YEDİ

Yaradılıştaki Parlaklık

Ölüm sırasında temeldeki parlaklık ışığında, deneyimli bir izdeş tam farkındalık durumunu korur ve onunla bir olur, böylece özgürlüğe ulaşır. Fakat Temeldeki Parlaklığı tanıyıp kabul edemediğimizde, bir sonraki bardo olan dharmatanın aydınlık bardosuyla karşılaşırız.

Dharmata bardosundaki öğreti çok özel bir bilgidir, Dzogchen çalışmasına ait olan ve yüzyıllar boyunca Dzogchen öğretisinin kalbi olarak kalmış bir bilgidir. Başlangıçta, bu son derece kutsal öğretiyi insanlara açıklama konusunda çok tereddüt ettim ve aslında bunu daha önce kimse yapmadığına göre benim de yapmamam gerekirdi. Buna karşın, Tibet Ölüler Kitabı ve dharmata bardosundnan bahseden başka kitaplar yayınlandı ve bazı zayıf sonuçlara varılmasına neden oldu. Bu bardonun, tam ve doğru bir açıklamasının yapılamasının ve güvenilir bir şekilde çerçevesinin çizilmesinin son derece önemli ve tam zamanı olduğunu düşünüyorum. İleri düzey çalışmaların içerikleri hakkında ayrıntıya girmeyeceğimi, hiçbir şart altında, bilgili bir ustanın verdiği bilgiler ve rehberliği olmadıkça ve bu ustayla kurulan ilişki ve varılan anlaşma tümüyle saf olmadıkça bu çalış-

malardan hiçbirinin etkili bir şekilde yapılamayacağı üzerinde ısrarla durmak istiyorum.

Bu kitaptaki en önemli bölüm olduğuna inandığım bu bölümü olabildiğince kolay anlaşılır biçimde yazmak amacıyla pek çok farklı kaynaktan bilgi topladım. Umarım, bu sayede bu olağanüstü öğreti hakkında bir fikir edinebilir, daha fazla araştırma yapma isteği duyar ve uygulamaya başlarsınız.

DHARMATA'NIN DÖRT AŞAMASI

Sanskrit dilindeki bir kelime olan ve Tibetçe'de *chö nyi* denilen dharmata, her şeyin temelindeki, yaradılışındaki doğa, şeylerin özü anlamına gelir. Dharmata, çıplak, koşulsuz gerçektir, gerçekliğin doğası ya da olayların var oluşunun gerçek doğasıdır. Burada söz ettiğimiz şey, zihnin doğasını ve her şeyin doğasını tam anlamıyla anlamak için esas olan bir şeydir.

Çözünme veya ölüm sürecinin sona ermesi ve Temeldeki Parlaklığın yükselmesi, artık göz önüne serilmeye başlayan yepyeni bir boyutun kapılarını açar. Bunu gecenin gündüze dönüşmesiyle karşılaştırmanın açıklamaya yardımcı olacağına inanıyorum. Ölüm sürecinin son aşaması, "tam erişme" durumu sırasında yaşanan o karanlık deneyimdir. Bunu, tıpkı "karanlığa gömülmüş gökyüzü gibi" diye açıklamaktadırlar. Temeldeki Parlaklığın yükselmesi ise, açık bir gökyüzünde, şafağın sökmesinden önceki aydınlık gibidir. Artık, dharmatanın güneşi tüm muhteşemliğiyle yükselmekte, her yönde, ülkenin sınırlarını aydınlatmaktadır. Rigpa'nın doğal aydınlığı ise, aynı anda ortaya çıkar ve ışıltılı bir enerji halinde parıldar.

Tıpkı bu açık gökyüzünde güneşin yükselmesi gibi Temeldeki Parlaklığın her şeyi kaplayan varlığı içinden dharmata bardosunun parıldayan görüntüsü yükselir. Bu ses, ışık ve renk gösterisine, "başlangıçtan beri var olan saflık" içinde her zaman ve doğal olarak bulunduğu ve onun temeli olduğu için "kendiliğinden meydana gelen varlık" adını veririz.

Burada olan şey, zihnin ve onun temel doğasının giderek kendilerini daha fazla belli ettiği, bir ortaya çıkma, kendini göz önüne serme sürecidir. Dharmata bardosu, bu süreçteki bir aşamadır. Bu ışık ve enerji boyutu sayesinde zihin, en saf halin olan Temeldeki Parlaklıktan çıkar ve bir sonraki bardoya, yani olma bardosu şeklinde kendini göstermeye doğru ilerler.

Modern fiziğin, maddenin yapısı üzerinde yaptığı araştırmalarda, bir enerji ve ışık denizinin ortaya çıktığını göstermesini son derece anlamlı buluyorum. David Bohm, "Madde, yoğunlaştırılmış ya da donmuş ışıktır... tüm maddeler, ortalama olarak ışık hızından daha düşük bir hızda belli kalıplar içinde hareket eden yoğunlaştırılmış ışıktır," demektedir. Modern fizik, ışığı pek çok farklı şekilde anlamaktadır: "Işığın enerjisi ve oluşumu, yani içeriği, şekli ve yapısı, her şey için bir potansiyeldir."[1]

Dharmata bardosunun dört aşaması vardır ve bu aşamaların her biri özgürlük için bir başka fırsat sunar. Eğer bu fırsat değerlendirilmezse, bir sonraki bardo açığa çıkar. Bu bardo hakkında burada verdiğim açıklamanın kaynağı Dzogchen Tantraları'dır ve bunlar ancak, ileri düzey ruhsal aydınlık çalışması olan Tögal yoluyla öğretildiğinde dharma-

1 Dialogues with Scientists and Sages: The Search foır Unity (Bilim adamları ve Bilgelerle Diyaloglar: Birliğin Arayışı), editör Renée Weber (Londra: Routledge and Kegan Paul, 1986) 45-46.

ta bardosunun gerçek anlamı kavranabilir. Dharmata bardosu, Tibet geleneğine ait ölüm hakkındaki diğer öğretilerde de az veya çok görülür. Dzogchen öğretisine ait olan Tibet Ölüler Kitabı'nda bile, bu dört aşamanın sırası, sanki hafifçe gizlenmiş gibi sadece ima edilmiş, açık ve düzenli bir şekilde belirtilmemiştir.

Söylenebilecek tüm sözlerin dharmata bardosunda neler olup bittiği hakkında kavramsal bir tarif vereceğini de belirtmeliyim. Meditasyon uygulayıcısı Tögal çalışmasını mükemmelleştirene ve vermekte olduğum tanımın her ayrıntısı reddedilemez bir kişisel deneyim olana dek bu bardonun görüntüleri onun için kavramsal görüntüler olarak kalacaktır. Burada yapmaya çalıştığım şey ise böylesi harika ve inanılmaz bir boyutun olabileceğine dair bir fikir vermek ve tüm bardolar hakkındaki tanımımı tamamlayabilmektir. Umarım bu tanım, ölüm sürecinde ilerlediğiniz sırada size bazı anımsatmalarda bulunabilir.

1. Parlaklık – Işık Dolu Manzara

Dharmata bardosunda, ışıktan bir bedene sahip olursunuz. Bu bardonun ilk aşaması, "mekânın parlaklık içinde yok olmasıyla" başlar.

Birdenbire, ses, ışık ve renkten oluşan, akan, titreşimli bir dünyanın farkına varırsınız. Alışık olduğumuz çevrenin tüm sıradan özellikleri her şeyi kaplayan ışığın içinde erirler. Bu, son derece parlak, ışıltılı, şeffaf ve çok renkli, herhangi bir boyut ya da yönle sınırlı olmayan, titreşen ve sürekli hareket halinde olan bir ışıktır. Tibet Ölüler Kitabı, bunu "yazın sıcağında düz bir alandaki serap gibi" diye adlandırmıştır." Renkleri zihnin, yaradılışında var olan nitelikle-

rin doğal bir biçimde ifadesidir; uzay mavi, su beyaz, toprak sarı, ateş kırmızı ve rüzgar da yeşil olarak algılanır.

Dharmata bardosundaki bu göz kamaştırıcı ışık görüntülerinin ne kadar kalıcı oldukları, Tögal çalışmasında ne kadar uzun süre kalabildiğinize bağlıdır. Ancak bu çalışmada gerçekten ustalaşmak, bu deneyimi sağlam ve uzun bir süre boyunca hissetmenizi ve özgürlüğe ulaşmak için kullanmanızı sağlayacaktır. Yoksa, dharmata bardosu sadece bir şimşek gibi çakar ve siz bunun olduğunu bile anlayamazsınız. İzninizle, sadece Tögal çalışmasını yapan bir kişinin bu son derece önemli durumu tanıyıp kabulleneceğini bir kez belirtmek istiyorum; bu etrafa yayılan ışık, zihnin doğasından ayrı var olamaz.

2. Birlik – Tanrılar

Bunu ve Rigpa'nın kendiliğinden görünmesini tanıyamazsanız, sadece ışın demetleri ve renkler, tikle denilen farklı boyutlardaki noktalar ya da renk topları halinde birbirleriyle birleşmeye başlarlar. Bunların içinden, "barışçıl ve öfkeli tanrıların mandalaları" belirir, olağanüstü büyüklükte renkli ışık küreleri, tüm çevreyi doldurur.

Bu, "birlik içinde yok olan parlaklık" diye adlandırılan ikinci aşamadır ve parlaklık, çeşitli boyut ve renklerdeki, ellerinde değişik simgeler taşıyan budalar veya tanrısal varlıklar şeklinde görünür. Yaydıkları ışık, gözleri kör edecek kadar parlaktır, ses, binlerce gök gürlemesinin sesi kadar muhteşemdir, ışık demetleri ise her yeri delen lazerler gibidir.

Bunlar, Tibet Ölüler Kitabı'nda adları geçen "kırk iki barışçıl ve elli sekiz öfkeli tanrıdır". Belli bir süre ya da "gün" sonra, kendilerine özgü ve beş kat daha büyük bir grup ha-

linde toplanmış mandalaları halinde göz önüne çıkarlar. Bu, algılama becerinizi öylesine bir yoğunlukla dolduran bir görüntüdür ki, bunun ne olduğunu anlayamazsanız, size korku verici ve tehdit edici görünür. Korku ve panik sizi tüketir ve yoldan çıkarsınız.

Sizden ve tanrılardan çok güzel, ışık okları yayılır, kalbinizi onlarınkiyle birleştirir. Bu ışık demetleri içinde sayısız ışıltılı küreler belirir ve tanrıların hepsi sizin içinizde erirken büyüyüp, "yuvarlaklaşırlar"

3. Bilgelik

Eğer, yine tanıyıp kabullenmeyi ve bu durumda kalmayı başaramazsanız, "bilgelik içinde eriyen birlik" denilen bir sonraki aşama belirir.

Bir başka ışık oku kalbinizden çıkar ve bu ışığın içinden olağanüstü büyük bir görüntü belirir; bu görüntünün her ayrıntısı belirli ve kesindir. Bu, bilgeliğin çeşitli durumlarının görüntüsüdür, halı gibi açılarak yayılan ışık ve göz alıcı, parlak tikle kürelerinde oluşan bir cümbüş halinde görülür:

Öncelikle, bu koyu mavi ışıktan halının üzerinde safir mavisi, titreşen tikleler beşli gruplar halinde görülür. Bunun üzerinde, beyaz ışıktan oluşmuş bir halının üzerinde, kristal gibi beyaz ve ışık saçan tikleler görülür. Bunun da üzerinde, sarı ışıktan bir halıda, altın renkli tikleler ve bunun da üzerinde yakut rengi tikleler taşıyan kırmızı ışıktan oluşmuş bir halı bulunur. Tavus kuşu tüylerinden yapılmış bir kanopi gibi ışık saçan bir küre ise tüm bunları taçlandırmaktadır.

Bu parlak, ışık gösterisi, beş bilgeliğin ifadesidir; her şeyi kapsayan uzayın bilgeliği, ayna benzeri bilgelik, eşitleyici bilgelik, akıl bilgeliği ve her şeyin üstesinde gelen, her şeyi ba-

şaran bilgelik. Fakat her şeyi başaran bilgelik, ancak aydınlanma anında mükemmele ulaştığı için, henüz belirmez. Bu nedenle de, yeşil renkli ışıktan oluşmuş bir halı ve tikleler görülmez fakat tüm diğer renklerde doğasında bulunurlar. Burada gösterilen, bizim aydınlanma potansiyelimizdir ve her şeyi başaran bilgelik ancak bir buda olduğumuzda belirir.

Eğer, burada, zihnin doğası içinde zihninizi başka bir şeye yönlendirip bozmadan kalarak özgürlüğe ulaşamıyorsanız, ışıktan oluşan halılar ve tikleleri ile Rigpa'nız, çevresine ışık saçan ve tavus kuşu tüylerinden oluşmuş bir örtüye benzeyen o ışık küresi içinde erir.

4. Kendiliğinde Meydana Gelen Varlık

Bu, dharmata bardosunun son aşamasını, "kendiliğinde meydana gelen varlığın içinde eriyen bilgeliği" müjdeler. Artık, tüm gerçeklik kendini muhteşem bir gösteri halinde sunmaktadır. Önce, doğmadan önce var olan saflık, açık, bulutsuz bir gökyüzü gibi ışır. Sonra, barışçıl ve öfkeli tanrılar belirir, onları budanın saf krallıkları izler ve arkalarından da samsara var oluşunun altı krallığı gelir.

Bu görüntünün sınırsızlığı bizim sıradan hayal gücümüzün çok ötesindedir. Bilgelikten özgürlüğe, zihin karışıklığından yeniden doğuma dek her olasılık sunulmuştur. Bu noktada, kendinizi, duru görü algılaması ve anımsama güçleriyle donanmış olarak bulursunuz. Örneğin, durugörü sayesinde ve duyularınızı engellenmeden, geçmiş ve gelecek yaşamlarınızı bilebilir, başka insanların zihinlerini okuyabilir ve var oluşun altı krallığı hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz. Bir anda, duyduğunuz öğretiler her ne ise onları çok canlı bir şekilde anımsayabilir, hatta duymadıklarınızı bile zihninizde canlandığını görebilirsiniz.

Sonra, tüm bu görüntü, sanki ipleri kesildiği için çöken bir çadır gibi, özgün haline geri döner.

Eğer bu gösterileri, kendi Rigpa'nızın "kendi ışığını yayması" olarak tanıma gücüne sahipseniz, özgürlüğe ulaşırsınız. Fakat Tögal çalışmasını yapmadan, tanrıların "güneş kadar parlak" görüntülerine bakamazsınız. Bunun yerine, önceki yaşamlarınızdaki eğilimlerin bir sonucu olarak, bakışlarınız, altı krallığa doğru yönelir. Tanıdığınız ve kabullendiğiniz şeyler bunlar olur ve sizi tekrar hayal dünyasına çeken tuzaklar haline gelirler.

Tibet Ölüler Kitabı'nda, dharmata bardosu deneyimleri için günlerle ölçülen dönemler kullanılmıştır. Bunlar güneş takvimindeki, yirmi dört saatlik günler değildir, çünkü dharmata küresinde zaman ve mekân gibi tüm sınırların ötesine geçeriz. Bu günler, "meditasyon günleridir" ve zihnin doğasında zihnimiz başka bir şeye yönelmeden ya da tel bir zihin durumunda kalabildiğimiz zaman uzunluğunu ifade ederler. Meditasyon çalışmasında belli bir sağlamlığa ulaşmadıkça bu günlerin süresi dakikalar sürecek kadar kısa olabilir ve barışçıl ve öfkeli tanrıların görüntüleri o kadar çabuk geçip gider ki, belirdiklerini bile fark edemeyiz.

DHARMATA'YI ANLAMAK

Şimdi, dharmata bardosu üzerimde yükselerek belirirken,
Tüm korku ve dehşet duygularını terk ediyorum,
Kendi Rigpa'mın ortaya çıktığında görünen neyse
onu tanıyıp kabulleneceğim,
Ve bu bardonun doğal görüntüsü olduğunu biliyorum;
Artık bu en önemli noktaya ulaştığıma göre,

Kendi zihnimin doğasında kaynaklanan barışçıl ve öfkeli tanrılardan korkmayacağım.

Bu bardoyu anlamanın anahtarı, bu sırada yaşanan tüm deneyimlerin zihnin doğasının doğal olarak çevreye yayılması, ışık saçması olduğunu bilmektir. Onun aydınlanmış enerjisinin farklı durumları serbest bırakılmaktadır. Işığın bir kristal tarafından dağıtılan gökkuşağı rengindeki dansının doğal bir gösteri olması gibi, dharmatanın gözleri kamaştırarak görünmesi de, zihnin doğasından ayrı tutulamaz. Bu görüntüler, zihnin doğasının kendiliğinden ortaya çıkan ifadeleridir. Fakat, Tibet Ölüler Kitabı, bu görüntüler ne kadar korku verici olurlarsa olsunlar, korkunuzda, içi doldurulmuş bir aslandan fazla payları olamaz.

Doğrusunu söylemek gerekirse, bu görüntüleri, "vizyon" ve hatta "ifade" diye adlandırmak yanlış olacaktır, çünkü vizyon ve ifade, algılanan bir şeyle o şeyi algılayan arasındaki ikici bir ilişkiye bağlıdır. Dharmata bardosunun görüntülerini, kendi zihnimizin bilge enerjisi olarak tanıyabilir ve kabul edebilirsek, algılayan ve algılanan arasında fark kalmaz ve bu da ikiciliğin olmadığı bir deneyim haline gelir. Bu deneyimi tam anlamıyla yaşayabilmek, özgürlüğe ulaşmak demektir. Kalu Rinpoche'un dediği gibi, "Özgürlük, ölüm sonrası durumda, bilincin yaşadığı deneyimi, zihnin kendisinden başka bir şey olmadığını anlayabildiği anda ortaya çıkar."[2]

Bundan dolayı, artık fiziksel bir bedenle ya da dünyayla yere bağımlı ya da sarılı olmadığımız için, bardo durumunda serbest bırakılan zihnin doğasının enerjileri karşı konulmaz derecede gerçek görünür ve nesnel bir varoluşa sahiplermiş gibi gelir. Bizim dışımızdaki dünyanın sakini gibi gö-

2 Kalu Rinpoche, The Dharma (Albany: State Unv. Of New York Press, 1986), 61.

rünürler. Ve ruhsal çalışmada belli sağlamlığa ulaşılmadıkça, ikici ve bizim algılamamıza bağımlı olmayan hiç bir şeyi anlayamayız. Görüntüleri, bizden ayrı şeyler, "dış görüntüler" olarak görme hatasına bir kez düşünce, korku veya umutla yanıt veririz, bu da bizi boş hayallere götürür.

Temeldeki Parlaklığın yükselip ışıması sırasında onu tanımanın özgürlüğün anahtarı olması gibi dharmata bardosunda da aynı durum söz konusudur. Sadece burada, Rigpa'nın kendi ışığını yayması yani zihnin doğasının enerjisini kendini belli etmesini tanıyabilmek, özgürlük veya denetim edilemez bir yeniden doğum döngüsüne devam etmek arsındaki farkı yaratır. Örnek olarak, bu bardonun ikinci aşamasında, barışçıl ve öfkeli tanrıların görünmesini alabilirsiniz. Bu, beş buda ailesine ait budalardan, onların dişi karşılıklarından, erkek ve dişi bodhisatvalardan, altı krallığın budalarından ve bir sürü öfkeli ve koruyucu tanrıdan oluşur. Hepsi de beş bilgeliğin parlak ışığı içinden doğar.

Peki bu budaları veya tanrıları nasıl anlarız? "Bu saf formların her biri, bizim saf olmayan deneyimimizin bir parçasının aydınlanmış bir bakış açısını ifade eder."[3] Beş eril buda, beş tür egonun tümünün de saf halidir. Bunların beş bilgeliği, beş olumsuz duygunun saf durumudur. Beş dişi buda ise, fiziksel bedenimizin ve çevremizin saf olmayan unsurları olarak ifade ettiğimiz, zihnin beş saf özelliğidir. Sekiz bodhisatva, bilincin farklı türlerinin saf halidir ve onların dişi karşılıkları da bu bilinçlerin amaçlarıdır.

İster, Buda ailesinin ve bilgeliklerinin saf görüntüsü belirsin, ister egonun ve olumsuz duyguların saf olmayan görüntüleri belirsin, temeldeki doğalarında bunlar aynıdırlar. Fark, bizim bunları nasıl tanıdığımızda ve bunların zihnin

3 Kalu Rinpoche, The Dharma, 62.

doğasının temelinden ve onun aydınlanmış enerjisinden doğduklarını anlayıp anlamamızdadır.

Örnek olarak, sıradan zihnimizde, arzu düşüncesi olarak kendini belli eden şeyi ele alalım; eğer onun gerçek doğası anlaşılırsa, kişinin kendine fazla önem vermesinden özgür olarak "akıl bilgeliği" doğar. Nefret ve öfke, gerçekten anlaşılırlarsa, elmas berraklığında, kendini önemsemekten bağımsız olarak belirir, bu "ayna bilgeliktir." Cehalet anlaşılırsa, kavramlar olmayan engin ve doğal bir berraklık olarak doğar, bu da "her şeyi kapsayan bilgeliktir." Gurur, anlaşıldığında, ikici olmayan, eşitlikçi bir şekilde kavranır, bu da "eşitleyici bilgeliktir." Kıskançlık, gerçekten özü tanındığında, taraf tutma ve kendini aşırı önemsemeden bağımsızdır ve "her şeyi başaran bilgelik" olarak ortaya çıkar. Yani beş olumsuz duygu, bizim onların gerçek doğalarını tanımamamızın doğrudan sonucu olarak doğarlar. Gerçekten tanındıklarında, saflaşır ve özgürleşirler, kendilerini beş bilgelikten farklı bir şekilde göstermezler.

Dharmata bardosunda, bu bilgeliklerin parıldayan ışıklarını tanımayı başaramazsanız, kendini aşırı önemseme duygusu, bir ustanın dediği gibi tıpkı, çok hasta ve ateşi yükselmiş bir insanın türlü çeşitte hayaller görmeye başlaması gibi "algılamanıza" müdahale eder. Örneğin, eğer akıl bilgeliğinin yakut kırmızısı rengi ışığını tanıyamazsanız, ateş elementinin özü olduğu için bu size ateş gibi görünür, eğer altın renkli, eşitleyici bilgeliğin gerçek doğasını tanıyamazsanız, toprak elementinin özü olduğu için size toprak olarak görünür ve bu böyle gider.

İşte, kendini fazla önemseme duygusu, dharmata bardosunun görünümlerini "algılama" sürecine müdahale ettiğinde, samsara hayalinin çeşitli temellerine bu şekilde dönüştü-

rülür, buna neredeyse bu şekilde katı hale dönüşür de diyebilirsiniz.

Bir Dzogchen ustası, bu tanıyamama ve kendini önemseme durumunu açıklayabilmek için buz ve su örneğini vermişti; su genellikle sıvıdır, harika özellikleri olan, temizleyen ve susuzluğu gideren bir elementtir. Fakat donduğunda, buz olarak katılaşır. Benzer şekilde, kendini önemseme devreye girdiğinde, hem içsel deneyimimizi hem de çevremizi algılama yolumuzu katılaştırır. Fakat, yaz sıcağının buzu eritip suya dönüştürmesi gibi, tanımanın ve kabullenmenin ışığında da, sınırlandırılmamış doğamız serbest kalır.

Artık, Temeldeki Parlaklığın yükselişi ve dharmata bardosundan sonra, birbirini izleyen ve zihnin doğasını tanımak konusundaki iki hata sonucu samsaranın nasıl meydana geldiğini anlayabiliriz. İlkinde, Temeldeki Parlaklık, zihnin doğasının temeli, tanınmamıştır; öyle olsaydı özgürlüğe ulaşılırdı. İkincisinde ise, zihnin doğasının enerji doğası ortay çıkar ve özgürlük için ikinci bir şans doğar, eğer bu da tanınmazsa, oluşan olumsuz duygular, farklı yanlış algılamalar şeklinde cisimleşir ve beraberce, samsara diye adlandırdığımız hayal gücünün ürünü olan krallıklar yaratırlar ve bizi doğum ve ölüm çarkı içinde hapsederler. Öyleyse, ruhsal çalışmanın tamamı, benim cahilliğin ilerlemesi sürecini tersine çevirmeye ve böylece, bizi kendi uydurduğumuz hayalden gerçekliğin içinde hapis olmaya götüren bu birbirleriyle bağlantılı ve birbirlerine bağlı yanlış algılamaları yaratmamaya, katı hale getirmemeye adanmıştır.

Tıpkı, ölüm ânında Temeldeki Parlaklığın yükselmesi sırasında olduğu gibi, dharmata bardosunda da, özgürlüğe ulaşmak garanti değildir. Bilgeliğin parlak ışığı, sade, rahatlatıcı, sıcak, bilgeliğin ışığından daha az zorlu ve daha ko-

lay karşı konulur ses ve ışıklarla birlikte çevreye yayılır. Bu sönük ışıklar -duman rengi, sarı, yeşil, mavi, kırmızı ve beyaz- öfke, açgözlülük, cehalet, arzu, kıskançlık ve gurur tarafından toplanmış, bizim alışılageldik, bilinçsiz eğilimlerimizdir. Bunlar, samsaranın altı krallığını; sırasıyla cehennem, aç hayalet, hayvan, insan, yarı tanrı ve tanrı krallıklarını yaratan duygulardır.

Eğer, yaşantımız sırasında, dharmata doğasını tanımaz ve güçlendirmezsek, yaşantımız boyunca geliştirdiğimiz kendimizi önemseme eğilimimiz harekete geçip, uyandıkça, içgüdüsel olarak bu altı krallığın sönük ışıklarına doğru çekiliriz. Bilgeliğin dinamik parlaklığından korkan zihin geri çekilir. Rahat ışıklar, alıştığımız eğilimlerimizin daveti, bizi, karmamızı ve düşünce yapımıza hükmeden belirli bir olumsuz duygu tarafından belirlenen bir yeniden doğuma sürükler.

İzninizle, Tibet Ölüler Kitabı'ndan tüm bu süreci anlatan, barışçıl budalardan birinin görünmesiyle ilgili bir örneği vermek istiyorum. Usta ya da ruhsal dost, ölen kişinin bilincine hitap etmektedir:

Ey, aydınlanmış ailenin oğlu/kızı, aklını vererek dinle!

Üçüncü günde, toprak elementinin saf özü olan sarı bir ışık belirir! Aynı anda, "Muhteşem" diye bilinen güney sarı buda toprağından, "Buda Ratnasambhava belirir, bedeni sarıdır ve elinde istekleri gerçekleştiren bir elmas tutmaktadır. Atların taşıdığı bir tahtın üzerinde yönetimini sürdürmekte ve en yüce kadın eş, Mamaki ona sarılmaktadır. Çevresinde iki erkek bohisatyva, Akashagarbha ve Samantabhadra[4] ve iki kadın bodhisattva, Mala ve Dhupa vardır, bu altı buda beden, gökkuşağı rengindeki ışılarının içinde belirmektedirler.

4 Bu bodhisattva, Samantabhadra'dır, Doğumdan Önce Varolan Buda değildir.

"Eşitleyici bilgelik olan hissetme skandhasının doğasında var olan saflık, göz kamaştırıcı, ışık tikleleri ile süslenmiş, büyük ve küçük, etrafa yayılan ve berrak ve gözle bakılamayacak denli ışıltılı sarı bir ışık, Ratnasambhava'nın ve kocasının kalbinden size doğru akar ve kalbinize öyle bir batar ki, gözleriniz ona bakmaya dayanamaz.

Tam o anda, bilgeliğin ışığıyla birlikte, insan krallığını temsil eden donuk bir ışık size doğru gelip içinize, kalbinize işler. Sonra, gururun etkisiyle, sarı ışığın yoğunluğu nedeniyle korkuya kapılmanıza karşın insan krallığının sönük mavi ışığından hoşlanırsınız ve ona bağımlı olursunuz.

O anda, içinize işleyen o sarı ışıktan, onun göz kamaştırıcı ışımasından korkmayın, onu bilgelik olarak kabul edin, tanıyın. Bırakın Rigpa'nız onda dinlensin, her tür eylemde bulunma durumundan bağımsız olarak rahatlasın. Ve ona güvenin, ona inanın ve onu isteyin. Eğer onu, kendi Rigpa'nızın doğal ışıması olarak tanırsanız, inancınız olmasa ve ilham almak için gerekli duayı okumamış olsanız bile, tüm buda bedenler ve ışık demetleri, bir bütün olarak, birbirlerinden ayrılmadan sizde erirler ve budalığa ulaşırsınız.

Eğer onu, kendi Rigpa'nızın doğal ışıması olarak tanımaz ve kabul etmezseniz, inançla ona dua edin ve "Bu, Buda Ratnasambhava'nın sevgi dolu enerjisinin ışığı. Ve ben ona sığınıyorum," diye düşünün. Gerçekten de, Buda Ratnasambhava, bardonun korkuları içinde size rehberlik ettiği için ve onun sevgi dolu enerjisinin ışıktan yapılmış kancası söz konusudur, bundan dolayı kalbinizi ona duyduğunuz inançla doldurun.

İnsan krallığının sönük mavi ışığı size zevk vermesin. Bu, yoğun bir gurur sayesinde biriktirdiğiniz alışılageldik eğilimlerinizin baştan çıkarıcı yoludur. Eğer ona bağımlı olursanız, insan krallığına düşersiniz ve burada, doğum, yaşlılık, hastalık ve ölümün acılarını çeker ve samsaranın bataklığından çıkma fırsatını kaçırırsınız. Bu (donuk mavi ışık), özgürlüğe giden yolu tıkayan bir engeldir, ona bakmayın, gururu bırakın! Onun alışıldık eğilimlerini bırakın! Ona (donuk mavi ışığa) bağımlı olmayın! Onun için yalvarmayın! Göz kamaştırıcı, etrafa yayılan sarı ışığa inanın ve onu

arzulayın, tüm dikkatinizi Buda Ratnasambhava'ya yoğunlaştırın ve şu duayı okuyun:

Eyvah!
Yoğun gurur nedeniyle samsara içinde gezinirken,
Buda Ratnasambhava, "eşitleyici bilgelik" olan
Işık yolunda yol göstersin,
En yüce kadın eş Mamaki, arkamda yürüsün;
Bardonun tehlikeli yolunda ilerlerken bana yardım etsinler
Ve beni mükemmel buda durumuna getirsinler.

Bu ilham verici duayı sağlam bir inançla söyleyerek, Buda Ratnasambhava'nın ve onun kocasının kalbindeki ışıktan gökkuşağı içinde erir ve "Muhteşem" diye bilinen güneyin buda alanında bir Sambhogakaya Buda[5] olursunuz.

Buda Ratnasambhava'nın görünmesiyle ilgili bu tanım, ölen kişinin kapasitesi ne kadar az olursa olsun, bir usta ya da ruhsal dost tarafından "gösterilmesi" sayesinde özgürlüğün kesin olduğunun açıklanmasıyla son bulmaktadır. Yine de, Tibet Ölüler Kitabı, birçok kez "gösterildiği" halde, olumsuz karması nedeniyle, bunu tanıyamayan ve özgürlüğe kavuşamayanlar olduğunu da söyler. Bu kişiler, arzu ve engellemelerle rahatsız oldukları ve değişik ses ve ışıklardan korktukları için kaçmaktadırlar. Böylece, sonraki "gün", bir sonraki buda, Sınırsız Işığın Budası, Amitabha, tanrılara özgü mandalası ile, göz kamaştırıcı kırmızı ışığının ihtişamı içinde belirir, onunla birlikte, arzu ve cimriliğin yarattığı aç hayaletlerin (ruhların) donuk, baştan çıkarıcı, sarı ışıklı yolu da kendini gösterir. Bu şekilde, Tibet Ölüler Kitabı, sırayla, barışçıl ve öfkeli tanrıların her birinin belirmelerini anlatır.

5 Bkz. 21. Bölüm Bu bölümde, Dr. Gyurme Dorje'nin nazik önerileri için son derece müteşekkirim, o ve Graham Coleman tarafından editörlüğü yapılan Tibet Ölüler Kitabı'nın çevirisi, Penguin yayınevi tarafından 1993'de yayınlanmak için programa alınmıştır.

Bana sık sık, "Bu tanrılar, Batılı bir insana da görünürler mi? Eğer görünüyorlarsa, bizim alışık olduğumuz Batılı formda mı görünürler?" diye sorarlar.

Dharmata bardosundan kendini göstermesine "kendiliğinden meydana gelen varlık" denir. Bunun anlamı ise, bu görünümlerin doğal ve koşulsuz olması ve hepimiz için söz konusu olmasıdır. Bunların ortaya çıkışları, bizim sahip olduğumuz ruhsal anlayışa bağlı değildir, sadece onları tanımamız bu anlayışa bağlıdır. Sadece Tibetliler'e özgü değillerdir, evrensel ve temel bir deneyimdirler, fakat algılanış biçimleri bizim şartlanmamıza bağlıdır. Doğaları gereği sınırlandırılmamış oldukları için, herhangi bir formda gözükme özgürlükleri de vardır.

Bu nedenle de, tanrılar ve bizim alışık olduğumuz formlarda görünebilirler. Örneğin, Hıristiyan olanlara, tanrılar, İsa ya da Meryem şeklinde gözükebilir. Genel olarak, aydınlanmış buda görüntülerinin tüm amacı bize yardım etmektir, bu nedenle de, bizim için en uygun ve yararlı şekilde görünürler. Fakat tanrılar hangi şekilde görünürlerse görünsünler, temel doğalarında kesinlikle bir fark olmadığını bilmek önemlidir.

TANIMA

Dzogchen'de, zihnin doğası gerçekten kavranılmadıkça ve Trekchö çalışması sağlam bir şekilde uygulanmadıkça, Temeldeki Parlaklığın tanınamaması gibi, Tögal çalışması da sağlam bir temele oturtulmadıkça, bir insanın dharmata bardosunu tanımasının çok zor olduğu açıklanır. Zihni, doğasının parlaklığını mükemmele ulaştırmış ve sağlam bir temle oturtmuş başarılı bir Tögaş çalışması uygulayıcısı,

kendi yaşamında da, dharmata bardosunda ortaya çıkan görüntüler hakkında doğrudan bilgi sahibi olmuştur. Bu enerji ve ışık, her ne kadar o ana dek saklı kalsa da, bizim içimizde bulunur. Beden ve zihnin daha kaba seviyeleri öldüğünde ise, kendiliklerinden serbest kalırlar ve gerçek doğamızın ışığı parıldamaya başlar.

Ama bu bardonun özgürlük için bir fırsat olarak kullanılması sadece Tögal sayesinde değildir. Budizm'de Tantra uygulayıcıları kendi çalışmalarında dharmata bardosunun görüntüleriyle bağlantı kurarlar. Tanatra'da, tanrılar ilkesi iletişim kurmak için bir yoldur. Kişisel iletişimler için belli bir form ya da temel olmadan aydınlanmış enerjilerle bağlantı kurmak zordur. Tanrılar, budaların bilge zihinlerinin sonsuz enerjilerini ve özelliklerini kişileştiren ve içeren metaforlar olarak algılanır. Göz önünde canlandırma, hayal etme çalışmasında tanrıları yaratma ve tekrar içe çekme çalışması sayesinde kişi, tanrıyı algılayan zihin ile tanrının ayrı olmadıklarını kavrar.

Tibet Budizm izdeşleri ya da uygulayıcıları, bir *yidam*'a sahiptirler; yidam, bu kişilerle güçlü bir karmik bağlantıları olan, onlar için gerçeğin cisimleşmiş hali olan ve çalışmalarının temeli olarak çağırdıkları özel bir buda ya da tanrı üzerinde yaptıkları ruhsal çalışmadır. Dharmatadaki görüntüleri, kendilerinin dışında gelişen bir olay olarak algılamak yerine Tantra uygulayıcıları, yidam çalışmasında bu görüntülerle bağ kurarlar ve bu görüntülerle birleşip onlarla bir olurlar. Ruhsal çalışmaları sırasında yidam'ı, aydınlanmış zihnin yaydığı doğal ışık olarak tanıdıkları için de, bu görüntüleri görebilir ve bu görüntülerin tanrı olarak belirmelerine izin verebilirler. Bu saf algılama sayesinde bir izdeş, bardoda görünen şeyin, yidam'ın belirmesinden başka bir

şey olmadığını bilir. Bu çalışmasının gücü ve tanrının kutsamasıyla da dharmata bardosunda özgürlük kazanır.

İşte bu nedenle Tibet geleneğinde, yidam çalışmasına alışık olmayan ruhban sınıfına ait olmayanlara ve sıradan insanlara, beliren görüntüler her ne olursa olsun, onları dikkate almaları, hemen ve temel olarak Avalokiteshvara, Sevecenlik Budası veya Padmasambhava ya da Amitabha –en çok hangisine yakınlık duyuyorlarsa– olduklarını tanıyıp kabullenmeleri önerilir. Kısaca açıklamak gerekirse, yaşantınız sırasında ne tarzda bir ruhsal çalışma yapıyorsanız, dharmata bardosundaki görüntüleri de aynı şekilde tanırsınız.

Dharmata bardosuna bakmanın bir başka yolu da onu, en üst düzede saf şeklinde ifade edilen ikicilik olarak görmektir. Özgürlüğe giden araçlarla tanışmamıza karşın aynı zamanda, alışkanlıklarımızın ve içgüdülerimizin çağrısıyla baştan çıkarız. Zihnimizin saf enerjisini ve aynı anda da, onun karışıklığını deneyimleriz. Sanki, zihnimizi oluşturmaya, seçeneklerden birini seçmeye teşvik ediliriz. Bu seçimi yapıp yapmayacağımızın ise, yaşantımızda uyguladığımız ruhsal çalışmanın derecesi ve mükemmelliğine bağlı olduğunu söylemeye ise gerek bile yoktur.

ON SEKİZ

Oluşum Bardosu

Ölüm deneyimi, çoğu insan için, ölüm sürecinin sonunda, sadece unutma durumuna geçiş anlamına gelir. İçsel çözülmenin üç aşaması, bazen söylendiği gibi, üç parmak şıklatması kadar kısa bir süre alabilir. Babanın ve annenin beyaz ve kırmızı özleri kalpte karşılaşırlar ve "tam erişme" denilen siyah deneyim yaşanır. Temeldeki Parlaklık yükselir, fakat biz onu tanıyamayız ve bilinçsizlik içinde kalırız.

Daha önce söylediğim gibi bu, tanıma konusunda yapılan ilk hata ya da Tibetçe'de *Ma Rigpa* denilen, Rigpa'nın karşıtı olan ilk bilgisizlik aşamasıdır. Bu, ölüm anında bir an için engellenen bir başka samsara döngüsüne başlayacağımızı belirtir. Sonra dharmata bardosu meydana gelir ve tanınamadan bir şimşek gibi çakıp gider. Bu da, tanımaya dair yapılan ikinci hata, ikinci bilgisizlik ya da Ma Rigpa aşamasıdır.

İlk farkına vardığımız şey, "sanki gök ve yerin tekrar ayrılıyorlarmış" gibi olmasıdır; birdenbire, ölüm ve yeniden doğum arasındaki ara aşamada uyanırız. Buna oluşum bardosu, olma bardosu ya da gelişme bardosu, sipa bardosu, denir ve ölümün üçüncü bardosudur.

Temeldeki Parlaklığı ve dharmata bardosunu tanıyamadığımız için, alışkanlığımız olan tüm eğilimler tekrar etkin hale gelir ve yeniden uyanırlar. Oluşum bardosu, bunların yeniden uyanmaları ve bir sonraki yaşamda rahme düşüşümüz arasındaki zamana denk gelir.

Sipa bardosundaki "oluşum, gelişim" diye çevrilen sipa kelimesi, aynı zamanda "olasılık" ve "varoluş" anlamına da gelir. Sipa bardosunda, zihin artık bu dünyaya ait fiziksel beden tarafından sınırlandırılıp engellenmediği için, değişik diyarlarda yeniden doğarak "olma" "olasılığı" sonsuzdur. Ve bu bardo, zihin bedenin dış "varoluşuna" ve zihnin de "içsel "varoluşuna" sahiptir.

Oluşum bardosunun en önemli özelliği, zihnin baş rolü oynamasıdır, oysaki dharmata bardosu ise Rigpa krallığı içinde gözler önüne serilmektedir. Böylece, dharmata bardosunda, bir ışık bedene sahibizdir, oluşum bardosunda ise bir zihin bedene sahip oluruz.

Oluşum bardosunda, zihin sonsuz bir berraklığa ve sınırsız bir hareketliliğe sahiptir, fakat hareket ettiği yön sadece geçmiş karmamızın alışkanlık olmuş eğilimleri tarafından belirlenir. Bu nedenle de, "karmik" oluşum bardosu diye adlandırılır, çünkü Kalu Rinpoche'un söylediği gibi, "Bu, önceki eylemlerimizin ya da karmamızın tümüyle otomatikleşmiş sonucudur, burada meydana gelen hiçbir şey o canlının bilinçli kararı değildir; biz sadece karmanın gücüyle oraya buraya savruluruz."[1]

Bu noktada zihin, aşamalı olarak gözler önüne serilme sürecinde bir sonraki aşamaya gelir; en saf durumundan çı-

1 Kalu Rinpoche, Tha Dharma (Albany : State Univ. of New York Press, 1986), 18.

kıp -Temeldeki Parlaklık- ışığı ve enerjisi yoluyla -dharmata bardosundaki görüntüler- oluşum bardosundaki zihinsel formun daha kaba bir şekilde kendini ifade etmesine doğru ilerler. Bu aşamada olanlar, çözünme sürecinin tersidir; rüzgarlar tekrar belirir, rüzgarlarla birlikte bilgisizlik, arzu ve öfkeyle ilişkili düşünce durumları gelir. Sonra, geçmiş karmik bedenimizdeki anılar henüz zihnimizde taze olduğu için, bir "zihin beden" ediniriz.

ZİHİN BEDEN

Oluşum bardosunda zihin bedenimizin pek çok özeliği vardır. Tüm duyularına sahiptir. Son derece hafif, şeffaf, hareketlidir, farkındalığının yaşamdakinden yedi kat daha fazla olduğu söylenir. Ayrıca bilinçli bir şekilde denetim edilemeyen fakat zihin bedene, başkalarının zihnini okuma becerisi veren bir tür durugörüyle donanmıştır.

İlk başta, bu zihin beden, yaşamış olan bedene benzeyen bir forma sahiptir, fakat hiçbir kusuru yoktur ve gençlik yıllarındaki gibidir. Bu yaşamınızda bir sakatlığınız ya da hastalığını varsa bile, oluşum bardosunda mükemmel bir zihin bedene sahip olursunuz.

Dzogchen'in eski öğretilerinden biri bize, zihin bedenin sekiz ya da on yaşlarındaki bir çocuğun boyutlarına sahip olduğunu söylemektedir.

"Karmik rüzgar" diye de bilinen kavramsal düşünmenin gücüyle, zihin beden, bir an için bile sakin kalmayı beceremez. Hiç durmadan hareket halindedir. Sadece düşünerek, hiç engellenmeden istediği yere gidebilir. Zihin bedenin fi-

ziksel bir temeli olmadığı için de, duvar ya da dağ gibi sert engellerin içinden geçebilir.[2]

Zihin beden, üç boyutlu nesnelerin ötesini görebilir. Fakat fiziksel bedenin anne ve baba özleri olmadığı için, güneş ya da ay ışığını göremeyiz, sadece hemen önümüzdeki alanı aydınlatan donuk bir ışık görebiliriz. Bu bardodaki diğer varlıkları görebildiğimiz halde, canlılar tarafından görülmeyiz, sadece yoğun bir meditasyon deneyimi sayesinde bir tür duru görüye sahip olan kişiler bizi görebilir.[3] Böylece, bizden önce ölüp de, bardo dünyasında bulunan diğer gezginlerle karşılaşıp ölçülemeyen süreler boyunca onlara konuşabiliriz.

Yapısında beş elementin olması nedeniyle, zihin beden bize katı bir nesne gibi görünür ve açlık sancıları çekebiliriz. Bardo öğretileri, zihin bedenin kokularla beslendiğini ve besinini yakılmış sunulardan aldığını, fakat sadece kendisine adanmış sunulardan yararlanabildiğini söylemektedir.

Bu aşmada, zihinsel etkinlik çok hızlıdır; düşünceler ardı ardına ve hızla gelirler ve bir anda pek çok şeyi yapabiliriz. Zihin, alışıldık kalıplara ve alışkanlıklara, özellikle de deneyimlerine ve bunların kesinlikle doğru oldukları hakkındaki inancına yapışmaya devam eder.

BARDO DENEYİMLERİ

Bardonun ilk haftaları boyunca, bir önceki yaşantımızdaki erkek ya da kadın olduğumuzu sanırız. Öldüğümüzü kav-

2 Zihin bedenin gidemediği iki yer olduğu söylenir; gelecekteki annesinin rahmi ve tüm budaların aydınlandığı yer olan Vajrasana. Bu iki yer, samsara ve nirvanaya girişi temsil eder. Diğer bir deyişle, yeniden doğmak veya aydınlanmak, bu bardodaki yaşamına son verecektir.

3 Bardodaki varlıkları görebilen hatta bardo diyarına seyahat edebilen ustalar hakkında kayıtlar vardır.

ramayız. Ailemizi ve sevdiklerimizi bulmak için eve döneriz. Onlarla konuşmaya, omuzlarına dokunmaya çalışırız. Fakat bize yanıt vermezler, hatta orada olduğumuzun farkına vardıklarını bile belli etmezler. Ne kadar uğraşırsak uğraşalım, hiçbir şey bizleri fark etmelerini sağlayamaz. Elimizden hiçbir şey gelmeden, onları ölümümüzün ardından ağlarken ya da şaşkın ve kalpleri kırık bir şekilde otururken izleriz. Eşyalarımızı kullanmaya çalışmamız da bir sonuç vermez. Artık masada yerimiz yoktur ve eşyalarımızı dağıtmak için düzenlemeler yapılmıştır bile. Tibet Ölüler Kitabı'nın deyişiyle, "sanki kızgın kumda kıvranan bir balık gibi," kendimizi öfkeli, canı yanmış ve hayal kırıklığına uğramış hissederiz.

Eğer bedenimize gerçekten çok bağlıysak, boşu boşuna onun içine girmeye çalışır ya da çevresinde dolaşır dururuz. Bazı çok özel durumlarda zihin beden, haftalar hatta yıllar boyunca kendi eşyalarının yanından ayrılamaz ve yine de ölmüş olduğu kafasına dank edemez. Ancak gölgemizin, aynada aksimizin, yerde ayak izimizin olmadığını gördüğümüzde bunu algılarız. Ve öldüğümüzü anlamamız nedeniyle yaşadığımız şok, kendimizden geçmemize yeterli olur.

Oluşum bardosunda, geçmiş yaşantımızdaki tüm deneyimlerimizi tekrar yaşarız, hafızamızda uzun süre önce kaybolmuş her ayrıntıyı tekrar görür, her yeri tekrar ziyaret ederiz, ustalar, "yere sadece tükürüp geçtiğimiz yerleri bile," gördüğümüzü söylerler. Her yedi günde bir, tüm acılarıyla birlikte tekrar ölüm deneyimini yaşamak zorunda kalırız. Eğer huzur içinde ölmüşsek, zihnin bu huzurlu durumu tekrarlanır; eğer öldüğümüz sırada zihnimiz azap çekiyorsa, bu da tekrarlanır. Ve unutmayın ki bu durum, yaşadığımız zamandakinden yedi kez daha yoğun bir bilinç hali içinde gelişir ve önceki yaşamın tüm olumsuz karması, oluşum bar-

dosunun ölçülemeyen zamanı içinde, çok yoğun ve rahatsız edici bir şekilde geri gelir.

Bardo dünyasında, hiç durmadan ve yalnız gezintimiz, tıpkı bir kabus gibi çılgıncadır ve tıpkı rüyadaymış gibi, fiziksel bir bedenimiz olduğuna ve gerçekten var olduğumuza inanırız. Fakat, bu bardoda tüm deneyimlerimiz sadece bizim zihnimizden kaynaklanmakta, karmamız ve geri dönen alışkanlıklarımızla yaratılmaktadır.

Element rüzgarları geri döner ve Tulku Urgyen Rinpoche'nin dediği gibi, "Kişi, dört elementin, yani, toprak, su, ateş ve rüzgarın neden olduğu yüksek sesleri duyar. Kişiyi sürekli olarak kovalayan bir çığ sesi, çağıldayarak hızla akan bir nehrin sesi, bir volkan kadar büyük bir ateş kütlesinin sesi ve büyük bir fırtınanın sesi duyulur."[4] Korkutucu karanlık içinde onlardan kaçmaya çalışırken, üç farklı boşluğun, beyaz, kırmızı ve kara, "derin ve dehşet verici" uçurumun önümüzde açıldığı söylenir. Tibet Ölüler Kitabı'nın dediğine göre bunlar, bizim öfkemiz, arzumuz ve cehaletimizdir. Dondurucu sağanakların, cerahat ve kan dolu fırtınaların saldırısına, nereden ve kimden geldiği anlaşılmayan, tehdit edici çığlıkların tacizine, et yiyen iblis ve yırtıcıların takibine uğrarsınız.

Karma rüzgarı bizi oradan oraya sürüklerken, hiçbir yere tutunamayız. Tibet Ölüler Kitabı, "O sırada, dehşet verici, karşı konulmaz büyük karma fırtınası, hızla dönerek, sizi arkanızdan itip istediği yere atar," demektedir. Korkudan tükenmiş bir halde, rüzgarda kara hindiba çiçeğinin tohumu gibi ileri geri sallanarak, çaresizce, bardonun karanlığı içinde dolaşırız. Açlık ve susuzluk içinde, çıkışı ararız. Zihnimizin algılama durumu her an değişir, Tibet Ölüler Kitabı'nın

4 Chökyi Nyima Rinpoche, The Bardo Guidebook (kathmandu: Rangjung Yeshe, 1991),14.

değişiyle, bizi tıpkı bir mancınık gibi, acı ve neşe arasında değişen durumlara fırlatır. Zihnimize, fiziksel bir bedene duyduğu arzu gelir ve böyle bir bedene sahip olduğumuzu sandığımız için de daha fazla acıya sürükleniriz.

Tüm çevremiz, tıpkı bardo dünyasının kendi hayal gücümüzden kaynaklanan kabusu gibi insanlarla dolması gibi bizim karmamız tarafından biçimlenmiştir. Yaşamımızı olumlu bir şekilde sürdürmüşsek, bardodaki algılamamız ve deneyimimiz, neşe ve mutlulukla dolar; yaşantımızı başkaları için zararlı veya kırıcı bir tarzda sürdürmüşsek de, bardo deneyimimiz acı, keder ve korkuyla dolu olarak geçer. Bu nedenle de Tibet'de, balıkçılara, kasaplara ve avcılara, yaşamlarındaki kurbanlarının canavarlaşmış şekillerinin saldırdıkları söylenir.

Yarı ölüm deneyimini ayrıntılarıyla yaşamış, özellikle de, bunun en yaygın özelliği olan "yaşamın tekrar gözünün önünden geçmesi" durumunu yaşamış olan kişiler, bazen kendilerine; "Bir uyuşturucu baronun, bir diktatörün ya da bir Nazi işkencecisinin Bardo deneyimi sırasında yaşadığı dehşeti hayal edebilseydik nasıl olurdu?" diye sorarlar. "Yaşamın tekrar kişinin gözünün önünden geçmesi" durumu, ölümden sonra, doğrudan ya da dolaylı olarak sorumlu olduğumuz tüm acıları yaşamamızı sağlıyor olabilir.

OLUŞUM BARDOSUNUN SÜRESİ

Oluşum bardosunun tümü ortalama kırk dokuz gündür ve en az bir hafta sürer. Fakat, tıpkı bazı insanların yüz yaşına dek yaşamaları bazılarının ise gençken ölmeleri gibi, bu süre değişebilir. Hatta bazıları bardoda sıkışıp kalabilir ve hayalet haline gelebilir. Dudjom Rinpoche, bardonun ilk

yirmi bir günü boyunca, önceki yaşantınıza dair duygularınızın hâlâ güçlü olduğunu ve bu nedenle de, yaşayan bir kişinin bir ölüye yardım edebilmesi için en önemli dönem olduğunu açıklamıştır. Bundan sonra, gelecek yaşantınız yavaşça biçimlenmeye ve hakim olmaya başlar.

Bardoda, gelecekteki ebeveynlerimizle karmik bir bağ kurana dek beklememiz gerekir. Bazen, bardonun, bir sonraki yaşantıya geçmeden önce, kırk dokuz gün boyunca beklediğiniz bir bekleme odası olduğunu düşünürüm. Fakat bu ara dönemde beklemesi gerekmeyen ve karmalarının yoğun gücü nedeniyle hemen bir sonraki yeniden doğuma geçen iki özel durum vardır. İlki, son derece yararlı ve olumlu bir yaşam sürmüş ve böylece, zihinlerini ruhsal çalışmalarla eğitmiş olup, bu kavrayışları sayesinde doğrudan iyi bir yeniden doğuma taşınan kişilerdir. İkinci durum ise, olumsuz ve zararlı bir yaşam sürmüş olan kişilerdir; bir sonraki yeniden doğumları her neyse çabucak ona doğru giderler.

YARGILAMA

Bazı bardo kayıtları, bir yargılama sahnesi, pek çok kültürde bulunan öldükten sonra yargılamaya benzeyen yaşamın yeniden gözden geçirilmesi sahnesi çizmektedir. Koruyucu beyaz bir melek olan temiz vicdanınız, sizi koruyan bir savcı gibi davranarak, yaptığınız yararlı şeyleri anlatır, kara bir şeytan olan kötü vicdanınız ise, aleyhinize dava açılması için uğraşır. İyi ve kötü, beraberce, siyah ve beyaz çakıl taşları olarak ölçülür. Başkanlık eden, "Ölümün Efendisi," karma aynasına danışır ve yargıda bulunur.[5]

5 Bu sahne, Tibet folklorunda, drama ve operalarda sahnelenir, ayrıca "deloklar" tarafından da bildirilmiştir (bkz. Bölüm 20, "Yarı Ölüm Deneyimi, Cennete Çıkan Merdiven mi?)

Bu yargılama sahnesinde, yarı ölüm durumunda yaşanan ve yaşamın gözler önünden geçmesiyle bazı ilginç paralellikler olduğunu düşünüyorum. Sonunda tüm yargılamalar kendi zihnimizde yer alır. Biz hem yargıç hem de yargılananızdır. Raymond Moody, "İncelediğim vakalarda, yargılamanın, bu insanları her şekilde seven ve kabul eden ışık varlıktan değil, daha çok yargılanan kişinin kendi içinden kaynaklandığını fark etmek ilginçti," demektedir.[6]

Yarı ölüm durumunu yaşamış bir kadın, Kenneth Ring'e, "Size yaşamınız gösteriliyor ve siz de yargılıyorsunuz... Kendi kendinizi yargılıyorsunuz. Tüm günahlarınız bağışlanıyor, fakat siz yapmanız gereken şeyleri yapmadığınız için ve belki de yaşantınız sırasında çevirdiğiniz küçük dolaplar için kendinizi bağışlayabilir misiniz? Kendinizi bağışlayabilir misiniz? İşte bu yargılamadır," demiştir.[7]

Yargı sahnesi, son incelemede, her eylemimizin ardındaki güdüyü gerçekte ne olduğunu ve geçmişteki eylemlerimiz sözcüklerimiz ve düşüncelerimizin sonucundan ve bizde bıraktıkları izlerden ve alışkanlıklardan kaçış olmadığını göstermektedir. Sadece bu yaşantımızdan değil, gelecekteki yaşamlarımızdan da tümüyle sorumlu olduğumuz anlamına gelmektedir.

ZİHNİN GÜCÜ

Zihnimiz, bardoda böylesine hafif, hareketli ve kırılgan olduğu için, ister iyi ister kötü olsun doğan düşüncelerin müt-

6 Raymond A. Moody, Jr., Reflections on Life After Life (Yaşamdan Sonraki Yaşama dair Düşünceler) (New York: Bantam, 1977), 32.

7 Keneth Ring, Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience (Omega'ya Doğru İlerlemek; Yarı Ölüm Deneyiminin Anlamı Peşinde) (New York: Quill, 1985), 70.

hiş bir gücü ve etkisi vardır. Bizi yere bağlayan fiziksel bir bedenimiz olmadığı için, düşünceler de gerçeklik haline gelir. Adımıza düzenlenen cenaze töreninin özensizliğini ya da mal varlığımız için aralarında kavga eden açgözlü akrabalarımızı veya çok sevdiğimiz ve bizi de sevdiklerini sandığımız dostlarımızın hakkımızda alay edercesine, kırıcı ya da sadece yapmacık bir şekilde konuştuklarını gördüğümüz için hissedeceğimizi büyük acıyı ve öfkeyi hayal etsenize. Bu tür bir durum çok tehlikeli olabilir, çünkü vereceğimiz tepkinin şiddeti, bizi doğrudan şansız bir yeniden doğuma yönlendirebilir.

Düşüncenin karşı konulmaz gücü, oluşum bardosunun anahtarıdır. Bu son derece önemli anda, yaşantımızda gelişmesine ve bize hakim olmasına izin verdiğimiz alışkanlıklarımız karşısında tam anlamıyla korunmasızızdır. Eğer, bu alışkanlıklarınızı ve eğilimlerinizi şimdi bu yaşamınızda denetimlemez ve aklınızı ele geçirmelerini önlemezseniz, oluşum bardosunda, onların çaresiz bir kurbanı haline gelir, güçleriyle bir oraya bir buraya savrulursunuz. Örneğin, en küçük bir rahatsızlık bile, oluşum bardosunda yıkıcı bir etkiye sahip olabilir, işte bu nedenle de, Tibet Ölüler Kitabı'nı okuyan birisiyle iyi bir bağınız olabilir, yoksa onun sesi bile, en felaket sonuçlara yol açarak sizi çıldırtmaya yetebilir.

Öğretiler, zihnin oluşum bardosundaki işlenmemişliği hakkında pek çok tanımlama vermektedir, bunlardan en çarpıcısı ise, zihnimizin bardoda, soğuyana dek istediğiniz her yöne bükülebilen ateş kırmızısı ve sıcak bir demir çubuk gibi olduğunu ve aldığı şekil her neyse hemen öyle soğuduğunu söylemektedir. Aynı şekilde, bu bardodaki tek bir olumlu düşünce bile sizi aydınlanmaya götürebilir ve tek bir olumsuz tepki, sizi son derece uzun ve uç noktada bir acıya sürükleyebilir. Tibet Ölüler Kitabı, bizi bundan daha iyi uyaramazdı:

Şimdi, yukarı gitmek ve aşağı gitmek arasındaki sınır çizgisi olan andır; şimdi, bir an için bile tembelliğe düşüldüğünde, sürekli bir acıya dayanmak zorunda kalacağınız andır; şimdi, bir an için zihninizi yoğunlaştırarak, sürekli bir mutluluğun tadını çıkaracağınız andır. Zihninizi hiç bozmadan yoğunlaştırın; iyi karmanın sonuçlarını uzatmaya çabalayın!

Tibet Ölüler Kitabı, ölmüş kişinin yapmış olduğu ruhsal çalışmayla olan bağın farkına varmamıza uğraşmakta ve insanlara ve eşyalara olan bağımlığımızdan vazgeçmemiz, bir bedeni arzulamamızı bırakmamız; arzu veya öfkeye teslim olmamamız, düşmanlık yerine iyiliği geliştirmemiz ve hatta olumsuz eylemlerden yakınmamamız için bizi cesaretlendirmektedir. Ölen kişiye, korkmaya gerek olmadığını anımsatır; diğer yandan, bardoda görülen korku verici şekillerin onların hayal ürünü yansımalarından başka bir şey olmadığını ve boş olduklarını söyler; ayrıca, kendilerinin de sadece "alışıldık eğilimleri devam ettiren bir zihin beden" olduklarını ve bu nedenle onların da boş olduklarını söyler. "Öyleyse, boşluk, boşluğa zarar veremez."

Oluşum bardosunun değişken ve güvenilmez doğası, özgürlüğe ulaşmak için pek çok fırsatın kaynağı da olabilir, bu bardoda zihnin hassalığını kendi yararımıza çevirebiliriz. Tek yapmamız gereken bir şeyi anımsamaktır; tüm gereken zihnimizde olumlu bir düşüncenin doğmasıdır. Eğer zihnin doğası hakkında bize ilham veren herhangi bir bilgiyi anımsayabilirsek, eğer bir uygulamaya karşı eğilimimiz ya da ruhsal bir çalışmayla derin bir bağımız varsa, bu bile bizi özgürleştirebilir.

Oluşum bardosunda, budanın krallığı, dharmata bardosunda olduğu kadar kendiliğinden belirmez. Sadece bunu anımsayarak bile, zihin gücüyle kendinizi buraya aktarabilir

ve aydınlanmaya doğru ilerleyebilirsiniz. Söylendiğine göre, eğer bir buda çağırabilirseniz, hemen önünüzde belirecektir. Fakat unutmayın ki, olasılıklar sonsuz olsa bile, zihnimiz üstünde tam olmasa bile en azından biraz denetimimiz olması gerekir ve zihin burada böylesine kırılgan, parçalanmış ve vesveseli olduğu için de bu son derece zordur.

Yani bu bardoda, bir an için bile olsa farkındalığınızı tekrar kazandığınızda hemen bu ruhsal çalışmayla olan bağınızı anımsayın, ustanızı ya da budayı anımsayın ve tüm gücünüzle onu çağırın. Eğer yaşantınız sırasında, işler zora girdiğinde, kritik bir hale geldiğinde ya da denetiminizden çıktığında dua etmeyi doğal bir refleks haline getirmişseniz, hemen Buda ya da Padmasambhava, Tara veya Avalokiteshvara, İsa ya da Meryem Ana gibi aydınlanmış bir varlığı çağırma veya aklınıza getirmeyi de başarabilirsiniz. Eğer onları bir tek noktaya yoğunlaştırılmış bir inançla, şevkle ve tüm kalbinizle çağırabilirseniz, onların kutsamalarının gücüyle, zihniniz onların bilge zihinleri içinde özgürleşebilir. Bazen bu yaşamda dua etmenin sonucu çok az olabilir, fakat bardodaki etkileri benzeri görülmemiş derecede güçlüdür.

Bardo hakkında size verdiğim tanım, daha önce bir eğitimimiz yoksa, zihni bu bağlantı üzerinde yoğunlaştırmanın ne kadar zor olduğunu göstermektedir. Bir rüya ya da kabus sırasında, dua gibi bir şeyi anımsamanın ne kadar zor olduğunu, bu sırada kendimizi ne kadar yetersiz ve güçsüz hissettiğimizi anımsayın; işte oluşum bardosunda düşüncelerimizi toparlamak bu kadar, hatta daha bile zordur. İşte bu nedenle de Tibet Ölüler Kitabı'nda defalarca "Zihninizi başka yöne kaydırmayın," diye tekrarlanır.

Bu, budaların ve duyarlı varlıkların ayrıldıkları çizgidir...
"Bir anda ayrılırlar, bir anda tam bir aydınlanma olur."

YENİDEN DOĞUM

Oluşum bardosunda, yeniden doğum zamanı yaklaştıkça, siz de giderek daha fazla fiziksel bir bedeni arzulamaya başlar ve yeniden doğmak için uygun bir beden ararsınız. Tekrar doğmak istediğiniz diyarla ilgili farklı işaretler belirmeye başlar. Varoluşun altı krallığından gelen çeşitli renklerdeki ışıklar parıldar ve zihninize hakim olan olumsuz duyguya bağlı olarak kendinizi birinden diğerine çekilir bulursunuz. Bu ışıklardan birine bir kez çekildiniz mi, geri dönmek çok zor olur.

Sonra, farklı diyarlara bağlı hayaller ve görüntüler belirmeye başlar. Öğreti hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukça bunların da gerçekte ne anlama geldikleri hakkında daha fazla fikriniz olur. Bu işaretler, öğretilere bağlı olarak küçük değişiklikler gösterebilir. Bazıları, bir tanrı olarak yeniden doğarsanız, pek çok kattan oluşan göksel bir saraya girebileceğinizi söylerler. Eğer bir yarı tanrı olarak yeniden doğarsanız, kendinizi dairesel ateş silahları arasında koşturur ya da bir savaş alanına gider gibi hissedersiniz. Eğer bir hayvan olarak yeniden doğarsanız, kendinizi bir mağarada, yerde bir delikte ya da dallarda yapılmış bir kuş yuvasında bulabilirsiniz. Eğer, bir ağaç kütüğü, balta girmemiş bir orman ya da yün bir elbise görüntüsü görüyorsanız, aç bir hayalet olarak yeniden doğmaktasınızdır. Ve eğer, cehennemde yeniden doğuyorsanız, kendinizi bir çukurda, yol kenarında, siyah ve kırmızı renkte evlerle dolu kasvetli bir yerde ya da demirden bir şehrin önünde terk edilmiş gibi çaresiz hissedersiniz.

Bakışınızın ya da hareketinizin tarzı gibi başka işaretler de vardır, bu da size yöneldiğiniz krallığı işaret eder. Eğer tanrı ya da insan krallığında yeniden doğuyorsanız, bakışlarınız yukarıya dönüktür; eğer bir hayvan krallığındaysanız

tıpkı kuşlar gibi tam karşıya bakarsınız; eğer aç ruhlar ya da cehennem krallığındaysanız, sanki dalıyormuş gibi aşağı doğru bakarsınız.

Eğer bu işaretlerden biri beliriyorsa, bu şansız yeniden doğumlardan birine kapılmamak için uyanık olmalısınız.

Aynı zamanda, bazı krallıklar için yoğun bir arzu duyabilir ve tümüyle içgüdüsel olarak onlara doğru çekilebilirsiniz. Öğretiler, bu noktada, sizin isteğiniz dışında yeniden doğma tehlikesi olduğu hakkında bizi uyarırlar, size belli bir güvenlik sunan herhangi bir yere doğru gitmek için acele edersiniz. Eğer bu arzunuz hayal kırıklığına uğrarsa, içinizden yükselen öfke, bardoyu birdenbire sona erdirebilir ve bu olumsuz duygunun sürüklemesiyle bir sonraki yeniden doğuma gidersiniz. Böylece, gördüğünüz gibi bir sonraki yeniden doğumunuzu, doğrudan arzu, öfke ve bilgisizlik belirler.

Bardo deneyimlerinin şiddetli saldırısından kaçmak için bir sığınağa doğru koştuğunuzu düşünün. Sonra burayı terk etmekten korkarak, buraya bağlanabilir ve sadece yeni bir yaşam sürdürmek için neresi olursa olsun yeniden doğabilirsiniz. Hatta, Tibet Ölüler Kitabı'na göre, kafanız karışıp, iyi bir doğum yerini kötü veya kötü bir yeri iyi olarak algılayabilirsiniz. Ya da sevdiklerinizin sizi çağıran sesini ya da baştan çıkarıcı şarkılar duyabilir ve bunları izleyerek kendinizi daha aşağı düzey krallıklarda tuzağa düşmüş bulabilirsiniz.

Bu istenmeyen krallıklara körlemesine girmemek için çok dikkatli olmalısınız. Fakat, size neler olduğunun farkına vardığınız anda, kaderinizi etkileyebilir veya değiştirebilirsiniz.

Karma rüzgarıyla sürüklenirken, gelecekteki ebeveynlerinizin aşk yaptıkları yere varırsınız. Onları gördüğünüzde, duygusal olarak da onlara doğru çekilirsiniz; geçmiş karmik

bağlantılar nedeniyle de, kendiliğinden güçlü bir bağlılık ya da nefret duymaya başlarsınız. Anneye karşı bir nefret ya da istek duymak ya da babayı kıskanmak, erkek çocuk olarak yeniden doğmanızın ve tersi bir durumda kız çocuk olarak yeniden doğmanızın bir sonucudur.[8] Fakat böylesi güçlü arzulara yenilirseniz, sadece yeniden doğmakla kalmaz, bu duygu nedeniyle de daha aşağı seviyede bir krallıkta doğarsınız.

Peki, yeniden doğmaktan kaçınmak ya da bir sonraki yeniden doğumunuzu yönlendirmek için yapabileceğimiz bir şey var mı? Bardo öğretileri, bize iki tür özel bilgi vermektedir; yeniden doğumdan kaçınmak için ve bu başarılamazsa da, iyi bir yaşam seçmek için yöntemler. İlki, bir başka yaşamın girişini kapamanın ilkeleridir.

En iyi yöntem, arzu, öfke veya kıskançlık gibi duyguları bırakmak ve bu bardo deneyimlerinin hiçbirinin kesinlikle gerçek olmadığını kabul etmektir. Eğer bunu anlayabilir ve zihni, gerçek, boş doğasında bırakabilirseniz, bu bile tek başına yendien doğumu engelleyecektir. Tibet Ölüler Kitabı bizi bu konuda uyarmaktadır:

> *Eyvah! Baba ve anne, büyük fırtına, kasırga, yıldırım, korkutucu görüntüler ve görünen tüm olaylar, gerçek doğaları içinde yanılsamadırlar. Görünseler bile gerçek değildirler. Tüm maddeler, yanlış ve gerçek dışıdır. Tıpkı serap gibidirler, kalıcı ve değiştirilmez değillerdir. Arzunun yararı nedir? Korkunun yararı nedir? Var olmayana var olur gibi bakmaktır....*

Tibet Ölüler Kitabı, bize verdiği öğütlerine şöyle devam eder:

8 Ne zaman bir çift aşk yapsa, bardodaki kalabalığın orada toplandığı yeniden doğmak için gerekli karmik bağı beklediği söylenir.

"Tüm maddeler, benim zihnimdedir ve bu zihin boşluktur, belirmemiş ve engellenmemiş." Bunu düşünerek, zihninizi doğal ve katışıksız, suya dökülen su gibi kendi doğası içinde kalan, olduğu gibi, açık ve rahat tutun. Onu doğal ve sakin bırakırsanız, tüm farklı doğumlara açılan rahim girişlerinin kesinlikle kapalı olduğundan da emin olabilirsiniz.[9]

Yeniden doğumu engellemenin ikinci en iyi yolu, olası ebeveynlerinizi buda veya ustanız ya da yidam tanrı olarak görmektir. En azından, arzu duygusuna doğru çekilmeye karşı bir vazgeçme duygusu geliştirebilir ve budaların saf krallığını düşünebilirsiniz. Bu, yeniden doğumu engelleyebilir ve buda krallıklarından birinde yeniden doğmanıza neden olabilir.

Zihninizin dengesini bu tür bir çalışmayı yapabilecek kadar sağlayamasanız bile, yine de farklı krallıklara ait işaretlere bağlı olarak yeniden doğumu seçmek için üç yöntem daha vardır. Eğer yeniden doğmanız gerekiyorsa ve ruhsal yolunuzu izlemek ve başka insanlara yararlı olmak amacıyla bilinçli olarak yeniden doğmak istiyorsanız, sadece insan krallığına girmeniz gerekir. Ancak burada şartlar, ruhsal ilerleme için uygundur. Öğretiler bize, eğer insan krallığında, şanslı bir konunda doğmaktaysanız, zengin ve güzel bir evde ya da kentte veya bir sürü insan arasında dünyaya geldiğinizi ya da aşk yapan bir çifti gördüğünüzü söylemektedir.

Bunun dışında genel olarak fazla seçeneğimiz yoktur. Doğum yerimize doğru, "bir kafeste tuzağa düşen kuş, ateş alan kuru ot ya da bataklığa düşen bir hayvan gibi hiç karşı koyamadan" çekiliriz. Tibet Ölüler Kitabı şöyle der; "Ey, aydınlanmış ailenin oğlu/kızı, gitmek istemesen bile, kendi üzerinde hiç gücün yoktur; çaresizsindir ve gitmeye mecbursundur."

9 Fremantle ve Trungpa, Tibet Ölüler Kitabı, 86.

Evet, öğretilerin bize sürekli anımsattığı gibi, her zaman umut vardır; şimdi dua zamanıdır. Gerçekten isteyerek ve zihnimizi yoğunlaştırarak, o anda bile, buda krallıklarından birinde yeniden doğabilir veya insan krallığında doğmak için büyük bir istek duyabilir böylece ruhsal yolunuza tekrar girebilir ve özgürlüğe doğru yolunuza devam edebilirsiniz. Eğer, sizi özel bir krallığa doğru sevk eden güçlü bir karmanız varsa, seçeneğiniz yoktur; yine de geçmişte edindiğiniz amaçlar ve dualarınız kaderinize tekrar şekil vermek için size yardımcı olabilir, böylece bir gün sizi özgürlüğe götürecek bir yaşamda yeniden doğabilirsiniz.

Rahme girdiğiniz anda bile bunun olması için dua etmeye devam edebilirsiniz. Şu anda bile kendinizi aydınlanmış bir varlık gibi gözünüzde canlandırabilirsiniz, geleneksel olarak Vajrasattva gibi ustalar[10], girdiğiniz rahmi kutsal bir yer gibi, "tanrılar için bir saray" olarak kutsamanızı ve ruhsal çalışmaya devam etmenizi söylerler.

Şimdi, oluşum bardosu benim üzerimde yükselirken,
Zihnimi sadece tek bir nokta üzeride yoğunlaştırırım,
Ve iyi karmamın sonuçlarını uzatmaya uğraşırım,
Yeniden doğumun girişini kapatır ve yeniden doğmaktan kaçınmaya çalışırım.
Bu, azim ve saf algılamanın gerekli olduğu zamandır;
Olumsuz duyguları bırakın ve ustaya yoğunlaşarak meditasyon yapın.

Sonuçta, bizi yeniden doğmaya sevk eden belli bir krallıkta yaşamaya zorlayan zihinden gelen dürtü ve fiziksel yeniden doğumda en son anlamını bulan beden kazanma ve bu bedene düşkünlük gösterme eğilimidir. Bu, bardolar sı-

10 Vajrasattva; Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrı'nın, esas tanrısıdır. Bkz. Bölüm 19, "Öldükten Sonra Yardım Etmek."

rasında beliren görüntülerin ve gördüklerimizin ikinci aşamasıdır.

Eğer zihninizi, insan krallığında doğmaya doğru yöneltmeyi başarabilirseniz, tam bir döngüye sahip olursunuz. Bu yaşamın doğal bardosu içinde tekrar doğmaya devam edersiniz. Babanızı ve annenizi cinsel birleşme sırasında gördüğünüzde, zihniniz kaçınılmaz bir şekilde buraya doğru çekilir ve rahme girersiniz. Bu oluşum bardosunun sonunu belirtir, zihniniz hızla ölüm aşamalarının belirtilerini ve Temeldeki Parlaklığın ışımasını tekrar yaşar. Sonra, tam erişmenin siyahlığı tekrar belirir ve aynı anda yeni bir rahimle olan bağlantı yapılır.

Böylece, yeni bir yaşam tıpkı sona erdiği gibi Temeldeki Parlaklık'la birlikte başlar.

ON DOKUZ

Öldükten Sonra Yardım Etmek

Modern dünyada biri öldüğünde, genellikle geride kalanlar için en büyük acılardan biri de, kaybettikleri kişi için artık yapabilecekleri hiçbir şey olmadığına inanmalarıdır; bu inanç ise, çektikleri acı ve yalnızlık duygusunu artırıp, daha da ağırlaştırmaktadır. Fakat bu doğru değildir. Ölmüş kişiye yardım etmemizin ve böylece onların yokluklarında yaşamımıza devam etmenin pek çok yolu vardır. Budizm'in eşsiz özelliklerinden ve budaların her şeyi bilme becerilerinin ve sevecenliklerinin en belirgin şekilde gösterildiği yollardan biri de, çeşitli özel çalışmalar yoluyla ölmüş kişiye ve ayrıca geride kalan kişiye yardım etmenin mümkün olmasıdır. Tibet Budizmi'nin yaşama ve ölüme bakış açısı her şeyi kapsayan bir tarzdadır ve olası her durumda insanlara yardım etmenin mümkün olduğunu bize gösterir, çünkü bizim "yaşam" ve "ölüm" diye adlandırdığımız olgular arasında fark yoktur. Sevgi dolu bir kalpten yayılan güç ve sıcaklık, tüm aşama ve krallıklarda yardımcı olabilir.

NE ZAMAN YARDIM EDEBİLİRİZ

Oluşum bardosu, daha önce de anlatıldığı gibi çok rahatsız edici bir zaman gibi görülebilir. Yine de içinde büyük bir umut vardır. Oluşum bardosu sırasındaki, zihin-bedenin kendisini son derece kırılgan yapan özellikleri –açıklığı, hareketliliği, duyarlılığı ve duru görüsü– aynı zamanda onu, yaşayan kişiden gelen yardım için özellikle alıcı kılar. Fiziksel bir şeklinin veya temelinin olmaması kolaylıkla yönlendirilmesini sağlar. Tibet Ölüler Kitabı, zihni, bedeni bir gem sayesinde rahatça denetim altına alınabilen bir ata ya da toprağa bağlı olduğu sürece neredeyse kıpırdatılamaz olan fakat bir kez suda yüzmeye başladığında nereye isterseniz oraya doğru fazla güç harcamadan yönlendirilebilen bir ağaç gövdesine benzetmektedir.

Ölmüş olan bir kişi adına bir ruhsal uygulama yapmak için en iyi zaman, oluşum bardosunun ilk kırkdokuz günü içindedir, ilk yirmi bir gün ise özellikle önemlidir. Bu ilk üç hafta boyunca ölü, bu yaşamıyla daha güçlü bir bağa sahiptir, bu da onu bizim yardımımıza daha açık hale getirir. İşte bu sayede de, bu ruhsal çalışmanın onların geleceğini ve özgürlük ya da en azından daha iyi bir yeniden doğum şanslarını etkileme olasılığı çok daha fazladır. Bir sonraki varoluşlarının fiziksel formu aşamalı olarak belirlendikten sonra –bunun ölümden sonraki yirmibirinci ve kırkdokuzuncu günler arasında olduğu söylenir– gerçek bir değişim şansı çok daha sınırlı olmasına karşın onlara yardım etmek için mümkün olan her yolu denemeliyiz.

Bununla beraber ölüye yardım etmek, ölümden sonraki kırkdokuzuncu günle sınırlı değildir. Aradan ne kadar zaman geçmiş olursa olsun, ölmüş birine yardım etmek için asla çok geç değildir. Yardım etmek istediğiniz kişi, yüz yıl

önce ölmüş olabilir, yine de onun için ruhsal çalışma yapmanın ona yararı vardır. Dudjom Rinpoche, kişi aydınlanmaya ulaşmış ve bir buda bile olsa, her tür yardıma ihtiyaç duyduğunu söylerdi.

NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ

Ölmüş kişiye yardım etmenin en iyi ve kolay yolu, Ölmek Üzere Olan Kişiye Ruhsal Yardım başlıklı 13. Bölümde öğrettiğim asıl phowa çalışmasını, birinin öldüğünü duyduğumuz anda yapmaktır.

Tibet'te, nasıl ateşin doğası yanmak ve suyun doğası da susuzluğu gidermekse, budaların doğasının da, tüm canlılara yardım etme arzularının böylesine sonsuz olması nedeniyle biri onları yardıma çağırır çağırmaz yanında olmak olduğunu söyleriz. Ölmüş bir dostunuza yardım etmek için gerçeği çağırmanızın "Kutsal bir kişinin" onlar için dua etmesinden daha az etkili olabileceğini bir an için bile olsa kesinlikle düşünmeyin. Ölmüş kişiye olan yakınlığınız nedeniyle sevginizin yoğunluğu ve aranızdaki bağın derinliği, yaptığınız çağrıya ek bir güç katacaktır. Ustalar bize garanti vermişlerdir: Onları çağırdığınızda budalar size yanıt vereceklerdir.

Jamyang Khyentse'nin ruhsal eşi, Khandro Tsering Chödrön, sık sık gerçekten iyi bir yüreğiniz varsa ve gerçekten iyi niyetliyse, biri için dua ettiğinizde bu duanın çok etkili olacağını söylerdi. Yani, çok sevdiğiniz biri ölmüşse ve siz de onun için gerçek bir sevgi ve içtenlikle dua ediyorsanız, duanızın son derece etkili olacağından emin olabilirsiniz.

Phowa'yı uygulamak için en iyi ve etkili zaman, bedene dokunulmadan ya da herhangi bir şekilde yerinden oynatıl-

madan öncesidir. Eğer bu mümkün değilse, o zaman phowayı, o insanın öldüğü yerde yapmaya çalışın ya da en azından o yeri zihninize iyice kazıyın. Ölen kişiyle, ölüm yeri ve özellikle de kişi aldığı bir yara sonucu ölmüşse ölüm zamanı arasında güçlü bir bağ vardır.

Daha önce de söylediğim gibi, oluşum bardosunda, ölen kişinin bilinci, her hafta aynı günde ölüm deneyimini tekrar yaşar. Phowa'yı ya da yapmak istediğiniz ruhsal çalışmayı, bu kırkdokuz günlük dönemdeki herhangi bir günde, fakat özellikle o kişinin öldüğü gün, hafta içinde hangi güne denk geliyorsa o zaman yapabilirsiniz.

Ölmüş olan dostunuz ya da akrabanız aklınıza her gelişinde, onun adını her duyuşunuzda, o kişiye sevginizi yollayın ve sonra phowa'yı uygulama üzerinde yoğunlaşın ve bunu istediğiniz uzunlukta yapın.

Yapabileceğiniz bir başka şey de, ölmüş bir kişiyi her düşündüğünüzde, Sevecenlik Budasının mantrası olan ve yeniden doğuma neden olan olumsuz duyguları temizleyen OM MANİ PADME HUM (Tibetlilerce, Om Mani Pémé Hung diye söylenir) mantrasını[1] ya da Buda Amitabha, yani Sonsuz Işığın Budası'nın mantrası olan OM AMİ DEWA HRIH'i söylemektir.

Fakat sevdiğiniz ve ölmüş bir yakınınıza yardım etmek için ister bu çalışmalardan birini yapın ister yapmayın, bardoda bilincin kesinlikle durugörüye sahip olduğunu unutmayın; en iyisi ona sadece iyi düşünceleri yönlendirmek olacaktır.

Size yakın olan biri için dua ettiğinizde, eğer isterseniz, duanıza çeşitli zalimliklerin, savaşların, felaketlerin ve açlık kurbanlarının ya da Çin ve Tibet gibi ülkelerdeki toplama

1 Bu mantranın açıklaması için bkz. Ek 4.

kamplarında ölmüş ya da ölmekte olan insanlar gibi diğer insanları da dahil ederek sevginizin boyutlarını genişletebilirsiniz. Hatta büyükanne ve büyükbabanız gibi yıllar önce ölmüş aile üyeleriniz, Dünya Savaşları gibi savaşların kurbanları için de dua edebilirsiniz. Dualarınızın, özellikle hayatlarını büyük bir acı, tutku ya da öfke içinde kaybeden kişilere gittiğini hayal edebilirsiniz.

Şiddetli ve âni bir şekilde ölen kişilerin acil yardıma gereksinimleri vardır. Cinayet, intihar, kaza veya savaş kurbanları kolaylıkla çektikleri acı, ıstırap ve korkunun tuzağına düşebilirler ya da ölümün gerçek deneyiminde hapis kalıp, yeniden doğum süreci içinde ilerlemeyi başaramayabilirler. Onlar için phowa uyguladığınızda, daha önce olduğundan daha büyük bir güçle ve kararlılıkla uygulayın:

Budalardan ya da kutsal varlıklardan harika ışık demetlerinin yayıldığını, onların tüm sevgi ve kutsamalarını akıttığını hayal edin. Bu ışığın, ölmüş kişiye doğru aktığını onu tamamen arındırdığını ve onu zihin karışıklığından ve ölümden dolayı duyduğu acıdan kurtardığını, ona derin, bitmeyen bir huzur sağladığını hayal edin. Sonra, tüm kalbiniz ve zihninizle, ölmüş kişinin bu ışığın içinde eridiğini ve bilincinin iyileşip, tüm acılardan kurtulduğunu, budaların bilge zihniyle ayrılmaz bir bütün halinde ve sonsuza dek birleşmek için yükseldiğini düşünün.

Son zamanlarda Tibet'i ziyaret etmiş bazı batılılar bana, şahit oldukları şu olaydan söz ettiler: Bir gün, yol kenarında yürüyen bir Tibetliye, aniden bir Çin kamyonu çarpıp onu öldürmüş. Oradan geçmekte olan bir rahip ise hemen yerde yatmakta olan ölü adamın yanına gitmiş. Rahip, adamın üzerine uzanıp kulağına bazı şeyler söylemiş, birdenbire şaş-

kın bakışlar altında ölü adam canlanmış. Sonra rahip, bilincin aktarılması diye bildikleri bir çalışmayı uygulamış ve onu sakince ölüme doğru yönlendirmiş. Peki burada ne olup bitmişti? Belli ki, rahip, ölü adamın yaşadığı bu sert şokun onu korkunç derecede rahatsız durumda bıraktığını anlamış ve hızla harekete geçmişti; önce ölünün zihnini yaşadığı rahatsızlıktan kurtarmış ve sonra phowa aracılığıyla onu budanın krallığına ya da iyi bir yeniden doğuma göndermişti. Bu olayı izleyen Batılılara göre bu rahip sıradan bir adam gibi görünüyordu, fakat bu dikkate değer hikaye, aslında onun olağanüstü bir gücün uygulayıcısı olduğunu göstermektedir.

Ölmüş kişiye yardım etmemizin tel yolu, meditasyon çalışmaları ve dualar değildir. Onların adına, hastalara ve gereksinim duyan kişilere yardımda bulunabiliriz. Onların eşyalarını yoksullara verebiliriz. Hastane, yardım projeleri, düşkünler evi ve manastır gibi insani yardım veya ruhsal girişim kuruluşlarına yine onların adına bağışta bulunabiliriz.

Ayrıca, üst düzeydeki ruhsal uygulayıcıların çekildikleri inzivalar sırasında onların maddi gereksinimlerini karşılayabilir ya da büyük ustaların Bodhgaya gibi kutsal yerlerde düzenledikleri dua toplantılarına destekte bulunabiliriz. Ölmüş kişi için mum yakabilir ya da ruhsal çalışmalarla ilgili bir sanat eserine parasal destekte bulunabiliriz. Ölüye yardım etmek için özellikle Tibet ve Himalayalar'da çok tutulan bir başka yöntem de, kesilmek üzere olan hayvanların hayatlarını kurtarmak ve onlara tekrar özgürlüklerini kazandırmaktır.

Bu tür iyilik ve cömertlik dolu eylemlerden kaynaklanan tüm yarar ve iyiliği ölmüş kişiye, hatta tüm ölenlere adamak önemlidir, böylece ölmüş herkes daha iyi bir yeniden doğuma ve bir sonraki hayatında daha iyi şartlara sahip olabilir.

ÖLMÜŞ KİŞİDE DURUGÖRÜ

Unutmayın ki, oluşum bardosundaki kişinin durugörüsü, hayattakinden yedi kat daha fazladır. Bu, ona büyük bir acı getirebileceği gibi büyük yarar da sağlayabilir.

Sevdiğiniz bir kişi öldükten sonra, tüm hareketlerinize olabildiğince farkında olmanız ve onu rahatsız etmemeniz veya kırmamanız önemlidir. Çünkü ölmüş bir kişi geride bıraktığı kişilerin ya da onun adına ruhsal çalışma yapmak için davet edilmiş insanların yanına döndüğünde, yeni bulundukları durum içinde, sadece olan biteni görmekle kalmayıp doğrudan zihinleri okuyabilmeyi de başarabilmektedirler. Eğer aile üyeleri, ölmüş kişinin eşyalarını nasıl paylaşacakları hakkında dolap çevirip çekişiyorlarsa ve ölmüş kişiye karşı gerçek bir sevgi duymadan sadece malları ele geçirmeyi düşünüp içlerinde nefretle konuşuyorlarsa, bu ölmüş kişide yoğun bir öfkeye, kırılmaya ya da hayal kırıklığına neden olabilir ve bu duygular nedeniyle de şanssız bir yeniden doğuma doğru çekilebilirler.

Örneğin, ölmüş kişinin, kendisi için ruhsal uygulamalar yapması istenen kişilerin zihninde onun iyiliği için içten duygular olmadığını, bu kişilerin zihinlerinin önemsiz şeylerle meşgul olduğunu gördüğünü düşünün; ölmüş kişi sahip olduğu tüm inancı kaybedebilir. Aynı zamanda, ölmüş kişinin sevdiği kişileri çektikleri acı nedeniyle üzüntü ve çaresizlik içindeyken izlediğini düşünün; bu onu da büyük bir acıya sürükleyecektir. Ve örneğin, ölmüş kişi, akrabalarının onu sadece parası nedeniyle seviyor gibi göründüğünü anlarsa, öylesine büyük bir hayal kırıklığına uğrayabilir ki, vârislerini rahatsız etmek için bir hayalet olarak geri dönebilir. Sanırım artık, bir insan öldükten sonra, ne yaptığınızın, nasıl düşünüp davrandığınızın ne kadar büyük bir öneme ve onların gele-

cekleri hakkında düşündüğünüzden çok daha büyük bir etkiye sahip olduğunu görebiliyorsunuzdur.[2]

Şimdi, ölmüş kişinin zihinsel huzuru için, geride kalanların aralarında uyum olmasının neden bu kadar önemli olduğunu anlayabilirsiniz. İşte bu nedenle de, Tibet'te, ölmüş kişinin dostları ve akrabaları toplandıklarında, beraberce ruhsal çalışma yapmak ve olabildiğince çok OM MANİ PADME HUM gibi bir mantra söylemek için birbirlerini teşvik ederler. Bu, Tibet'teki herkesin yapabileceği ve ölmüş bir insana kesinlikle yardımcı olacağını bildiği ve sıcak duygularla, toplu yapılan bir dua için insanlara ilhâm veren bir şeydir.

Ölmüş kişinin, oluşum bardosundaki duru görüsü, bir usta ya da deneyimli bir ruhsal uygulayıcı tarafından böylesi özel bir yarar için yapılan çalışmayı da önemli kılar.

Bir ustanın yaptığı, Rigpa'nın doğumdan önce de varolan durumunda, yani zihnin doğasında kalmak ve ölmüş kişinin oluşum bardosunda dolaşan zihin bedenini çağırmaktır. Zihin beden, meditasyonun yardımıyla ustanın bedenine geldiğinde, Rigpa'nın esas doğasını da işaret edebilir. Bardodaki varlık, duru görüsünün gücü sayesinde, ustanın bilge zihnini görebilir ve böylece zihnin doğası ile tanışıp özgürlüğe ulaşabilir.

Sıradan bir izdeşin, ölmüş yakın bir dostu için yaptığı çalışma her ne olursa olsun, aynı nedenden dolayı büyük bir

2 Fakat, gelişmiş ruhsal çalışmaların uygulanmasında ileri düzeye ulaşmış bir kişi öldüğünde, dostları ve akrabalarının onun ölümünün ardından bencilce ve samimiyetsizce davrandıklarını görürse, kınlmak ve öfkelenmek yerine, onların tüm bu davranışlarının samsaranın doğası olduğunu anlaması da olasıdır. Bu sayede oluşum bardosu sırasında kendisine büyük yararı olabilecek derin bir sevgi ve her şeyden vazgeçme duygusu geliştirebilir.

yardımda bulunabilir. Bu çalışmayı, yani örneğin Tibet Ölüler Kitabı'nda sözü edilen Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrı çalışmasını yapabilir ya da sadece sürekli bir sevecenlik durumunda kalabilirsiniz; özellikle de, ölmüş kişiyi çağırır ve onu çalışmanızın tam kalbine davet ederseniz, bunun olağanüstü bir yararı olacaktır.

Bir Budist izdeş öldüğünde, onun ustasına, tüm ruhsal öğretmenlerine ve ruhsal dostlarına haber veririz, böylece onlar da hemen onun için ruhsal çalışmaları yapmaya başlayabilirler. Genellikle ölen kişilerin isimlerini toplar ve bunları Hindistan ve Himalayalar'daki tanıdığım büyük ustalara gönderirim. Bu ustalar da bir kaç haftada bir yaptıkları arındırma uygulamalarına ve yılda bir kez manastırlarda yaptıkları ve on gün süren yoğun grup çalışmasına bu kişileri dahil ederler.[3]

TİBET BUDİZMİ'NDE ÖLÜ İÇİN YAPILAN UYGULAMALAR

1. Tibet Ölüler Kitabı

Tibet'te, ölmüş kişi için phowa uygulaması yapıldığı sırada, sürekli olarak Tibet Ölüler Kitabı okunur ve bununla ilgili çalışmalar yapılır. Doğu Tibet'te, ölümden sonraki kırkdokuz boyunca Tibet Ölüler Kitabı'nı okumayı gelenek haline getirmişizdir. Bu okuma sayesinde, ölüye ölümün hangi aşamasında olduğu gösterilir ve gerek duyduğu ilham ve rehberlik verilir.

3 Bir ustadan, ölmüş bir kişi için ruhsal bir uygulama yapmasını ve dua etmesini istediğimizde, ne kadar küçük olursa olsun bir miktar para bağışı yapmak adettir. Bu bağış, ölmüş kişiyle usta arasındaki hissedilir bağı kurar, usta bu parayı ölü için yapılacak törenlerin masrafı için kullanır ya da kutsal tapınaklara bağışlar veya yaptığı işe adar.

Batılılar sık sık bana; "Ölmüş biri nasıl olur da Tibet Ölüler Kitabı'nı duyabilir?" diye sorarlar.

Bunun yanıtı basittir; ölmüş kişinin dua yoluyla çağrılan bilinci, zihinlerimizi okuyabilir ve düşündüğümüz ya da üzerinde meditasyon yaptığımız şeyi tam olarak anlayabilir. İşte bu nedenle de, ölünün kendi adına yapılan uygulamaları ya da Tibet'çe okunuyor olsa bile Tibet Ölüler Kitabı'nı anlamasında bir engel yoktur.

Bu da, izdeşin bu uygulamayı yaparken, ezberden okumasını değil de zihnini ve dikkatini uygulama üzerinde olabildiğince yoğunlaştırmasını çok daha önemli hale getirmektedir. Ayrıca ölünün, bu deneyimler sırasında, Tibet Ölüler Kitabı'ndaki gerçeği anlama kapasitesi bizimkinden daha fazladır!

Bazen bana, "Peki ya bilinç ölüm ânında etrafından habersiz bir duruma düşmüşse ne olur?" diye de sorarlar. Ölünün, bilinçsiz bir şekilde ne kadar kaldığını ve hangi noktada oluşum bardosuna girdiğini bilmediğimiz için, her ihtimale karşı Tibet Ölüler Kitabı sürekli okunur.

Peki ya, Tibet Ölüler Kitabı'ndaki öğretileri bilmeyen insanlar ne olacak; bu kitabı onlar için de okumalı mıyız? Dalai Lama, bu konuda bize açık bir bilgi vermiştir:

İster bir dine inanın ister inanmayın, ölüm anında zihinsel huzurunuzun olması çok önemlidir..... Budist bakış açısına göre, kişi yeniden doğuma inansa da inanmasa da, yeniden doğar ve bu nedenle de, huzurlu bir zihin nötr bir halde olsa da, ölüm anında önemlidir. Eğer kişi inançlı biri değilse, Tibet Ölüler Kitabı'nı okumak onun zihnini rahatsız edebilir... nefretin uyanmasına neden olabilir ve hatta ona yardım etmek yerine zarar verebilir. Buna açık olan biri içinse, mantralar veya buda isimleri belli bir bağlan-

tı kurmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce, ölmüş kişinin tavrını hesaba katmak gerekir."[4]

2. Nè Dren ve Chang Chok

Tibet Ölüler Kitabı'nın okunmasıyla birlikte, ölüye rehberlik etme töreni olan *Nè Dren* ve arındırma töreni olan ve bir ustanın ölünün bilincini daha iyi bir yeniden doğuma yönlendirdiği *Chang Chok*, el ele giderler.

İdealde, Nè Dren ve Chang Chok, ölümden hemen sonra ya da en az kırkdokuz gün içinde yapılmalıdır. Eğer, ölünün bedeni mevcut değilse, ölünün bilinci, *tsenjang* denilen ve onun tasviri olan ve ismini taşıyan bir büst ya da resme, hatta bir fotoğrafa çağrılabilir. Nè Dren ya da Chang Chok, güçlerini, ölünün ölümden hemen sonraki dönem boyunca bu yaşamındaki bedene karşı duyduğu güçlü sahiplenme duygusundan alır.

Ustanın yaptığı meditasyonun gücü sayesinde, bardoda amaçsızca dolaşan ölünün bilinci, onun kimliğini temsil eden tsenjang'a çağırılır. Sonra bilinç arındırılır; altı krallığın karmik tohumları temizlenir; tıpkı yaşamdaki gibi bir öğreti verilir ve ölü kişi zihnin doğası ile tanıştırılır. Sonunda phowa etkili olmuş ve ölünün bilinci Buda'nın krallıklarından birine yönlendirilmiştir. Sonra ölünün eski ve artık bırakılmış kimliğini simgeleyen tsenjang yakılır ve karması temizlenir.

3. Altı Krallığın Arındırılması

Ustam Dilgo Khyentse Rinpoche, sık sık, "Altı Krallığın Arındırılması" diye bilinen uygulamanın, ölmüş bir izdeş için en iyi arındırma uygulaması olduğunu söylerdi.

4 Kutsal Dalai Lama'nın, ölüm ve ölmek hakkındaki sorulara verdiği bir yanıttan. Bkz. Ek 2, dipnot 1.

Altı Krallığın Arındırılması, hayattayken bedeni altı olumsuz duygudan ve yarattıkları varoluş krallıklarında arındırmak için kullanılan bir gözönünde canlandırma ve meditasyon çalışmasıdır. Ayrıca ölü için de çok etkili bir şekilde kullanılabilir ve karmalarının kökünü ve böylece samsarayla olan bağlantısını temizlediği için özellikle güçlüdür. Bu nokta çok önemlidir; eğer bu olumsuz duygular temizlenmezse, kişinin yeniden doğacağı samsara krallığını belirlerler.

Dzogchen Tantra'larına göre, olumsuz duygular sübtil kanalların psiko-fiziksel sistemi içinde, içsel havayı ve enerjiyi toplar ve bedendeki belirli enerji merkezlerinde biriktirirler. Yani, cehennem krallığının kaynağı ve nedeni olan öfke, ayak tabanlarında bulunur; aç hayalet krallığı ve nedeni olan hırs, bedenin kökünde bulunur; hayvan krallığı ve onun nedeni olan cehalet göbek deliğindedir; insan krallığı ve onun nedeni olan kuşku, kalpte bekler; yarı tanrı krallığı ve nedeni olan kıskançlık, gırtlakta bulunur; tanrı krallığı ve onun nedeni olan gurur, başın tepe noktasındadır.

Altı Krallığın Arındırılması çalışmasında, her krallık ve ilgili olumsuz duygu arındırılırken, çalışmayı uygulayan bu özel duygunun yarattığı tüm karmanın da tükenip yok olduğunu ve bedenindeki özel bir duygunun karmasıyla ilgili bölgenin de tamamen ışık içinde çözündüğünü düşünür. Siz de bu çalışmayı bir ölü için yapıyorsanız, çalışmanın sonunda tüm kalbiniz ve zihninizle ölmüş kişinin karmasının temizlendiğini, bedeninin ve tüm varlığının etrafa yayılan bir ışık içinde eridiğini hayal edin.[5]

5 Bu türdeki geleneksel çalışmalar bir eğitimi gerektirir ve sadece bu kitaptan öğrenilemez. Bazı çalışmalar da nitelikli bir ustadan alınan bir eğitimi ve onun desteğini gerektirir. Ben de gelecekte, Budizmin ölüme ve ölen kişiye nasıl davranılması gerektiğine dair yaklaşımı hakkında eğitim programları organize etmeyi planlıyorum, bu eğitimler, bu yöntemlerden bazılarını da içerecektir. Dilgo Khyentse Rinpoche'un verdiği öneriyi temel alırsak, ölü için sade bir tören ve rehberlik etme çabası da uygundur.

4. Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrı Çalışması

Ölüye yardım etmenin bir başka yolu da, Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrı çalışmasıdır. (Bu tanrılar, "Yaradılıştaki Parlaklık" başlıklı 17. bölümde anlatılmıştır.) Çalışmayı uygulayan kişi, tüm bedenini Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrı'nın mandalası olarak düşünür; barışçıl tanrılar kalpteki enerji merkezinde göz önüne getirilir, öfkeli tanrılar ise beyinde. Sonra izdeş, bu tanrıların etrafa binlerce ışık demeti yolladığını ve bu ışıkların ölüye doğru akıp onun tüm olumsuz karmasını temizlediğini hayal eder.

İzdeşlerin söylediği arındırma mantrası, tüm Tantrik mandalaların baş tanrısı ve olan Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrının merkezindeki tanrı olan Vajrasatta mantrasıdır, bu tanrının gücü özellikle arındırma ve şifa için çağrılır. Bu mantra, Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrının her birinin "özündeki heceyi" içeren "Yüz Hece Mantrasıdır".

Vajrasatta mantrasının altı hecelik OM VAJRA SATTVA HUM (Tibetçe'de Om Bneza Satto Hung diye söylenir) kısa şeklini de kullanabilirsiniz. Bu mantra, "Vajrasatta! Senin gücün, arınmayı, şifayı ve dönüşümü getirsin," anlamına gelir. Şifa bulmak ve arınmak için bu mantrayı şiddetle öneririm.

Dzogchen Tantralar'ında ve Tibet Ölüler Kitabı'yla ilgili çalışmalarda görülen bir başka önemli mantra da, A A HA SHA SA MA'dır. Bu matranın altı hecesinin, samsaranın altı krallığının "kapılarını kapatma" gücü vardır.

5. Ölüyü Yakma

Genel olarak pek çok Doğu geleneğinde, ölü yakma bedeni ortadan kaldırmanın bir yoludur. Tibet Budizmi'nde,

ölü yakma için kullanılan bazı özel uygulamalar vardır. Ölü yakma yeri ya da cenaze ateşi, Vajrasattva'nın ya da Yüz Barışçıl ve Öfkeli Tanrının mandalası olarak kabul edilir ve tanrılar da güçlü bir biçimde hayal edilip çağrılırlar. Ölünün bedeninin, tüm olumsuz karmasını ve içindeki engellemeleri temsil ettiği düşünülür. Ceset yanarken, tanrılar bunlarla büyük bir ziyafet çekerler ve tanrılar tarafından bilgelik doğasına dönüştürülür. Tanrılardan ışık demetleri yayıldığı hayal edilir; beden bu ışıkla birlikte tamamen yok olup gider ve ölünün saf olmayan her şeyi bu bilgeliğin parıldayan alevleri içinde saflaşır. Bunu gözünüzde canlandırırken, Vajrasattva'nın yüz hecelik ya da altı hecelik mantrasını söyleyebilirsiniz. Ölü yakma töreninde kullanılan bu basit uygulama, Dudjom Rinpoche ve Dilgo Khyentse Rinpoche tarafından bulunup geliştirilmiştir.

Cesedin külleri ve tsenjang, kille karıştırılıp, *tsatsa* denilen küçük heykeller yapmak içi kullanılabilir. Bunlar kutsanıp ölen kişiye adanır ve böylece gelecekteki yeniden doğumu için hayırlı şartlar yaratılır.

6. Haftalık Uygulamalar

Tibet'te, uygulama ve törenler, ölümden sonraki her yedi günde veya eğer aile masraflarını karşılayabiliyorsa her kırkdokuz günde bir tekrarlanır. Uygulamayı yapmak için rahipler özellikle de aileye yakın olan ve ölüyle bir bağı olan lamalar çağrılır. Mumlar yakılır ve özellikle bedenin evden alınmasına kadar sürekli olarak dualar okunur. Sunular ise ustalara ve tapınaklara yapılır ve ölen kişinin adına yoksullara sadaka verilir.

Oluşum bardosundaki zihin beden, her hafta, aynı gün ölüm deneyimini tekrar yaşadığını için ölen kişinin adına ya-

pılan bu haftalık uygulamalar çok önemli kabul edilir. Eğer ölen kişi, geçmişindeki olumlu eylemleri sonucunda yeterince hak kazanmışsa, bu uygulamaların yararları da saf bir krallığa geçmesini sağlayacak gücü ona verecektir. Kabaca konuşursak, eğer bir kişi Çarşamba günü öğleden sonra ölmüşse, uygulamanın yapılacağı ilk gün sonraki Salıdır. Eğer, kişi akşam üzeri ölmüşse, bir sonraki Çarşamba yapılır.

Tibetliler, ölümden sonraki dördüncü günü özellikle önemli kabul ederler, çünkü bazıları en sıradan kişilerin bardoda dört haftadan fazla kalmadığını söylerler. Yedinci gün de çok önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilir, çünkü kırkdokuzuncu günün genellikle bardodaki en uzun gün olduğu söylenmektedir. Bu dönemlerde, ustalar ve izdeşler eve davet edilir ve uygulamalar, sunular ve bağışlar daha büyük bir ölçüde yapılır.

Ölen kişinin yeniden doğuşunu ifade etmek için, ölümden bir yıl sonra bir başka tören ve ziyafet daha yapılır. Çoğu Tibetli aile, öğretmenlerinin, ebeveynlerinin, kocalarının, eşlerinin, kardeşlerinin ölüm yaş günlerinde törenler yapar ve bu günlerde da yoksullara sadaka verirler.

GERİDE KALANLARA YARDIM ETMEK

Tibetliler arasında, biri öldüğünde aile üyelerinin ve dostlarının bir araya toplanmaları doğaldır, herkes yardım elini uzatmak için mutlaka bir yol bulur. Tüm toplum, güçlü bir ruhsal, duygusal ve işlevsel destekte bulunur, ölen kişinin ailesi de kendini asla çaresiz, kaybolmuş ya da ne yapacağını bilemez bir halde hissetmez. Tibet toplumunda herkes, ölü için olabildiğince çok şey yapıldığını bilir ve bunu bilmek de geride kalanların sevdikleri kişinin ölümüne

dayanmaları, bunu kabul edip yaşama devam etmeleri için onlara güç verir.

Böylesi bir toplumsal desteğin neredeyse tamamen yok olduğu modern bit toplumda ise durum ne kadar da farklıdır! Sık sık, böyle bir desteğin geride kalan kişinin çektiği acının daha fazla uzamasını ve gereksiz yere zorlaşmasını nasıl engelleyeceğini düşünürüm.

Düşkünler evlerinde yakınlarını kaybeden kişilere danışmanlık yapan öğrencilerim, bu insanlara en çok acı veren şeylerden birinin ölmek üzere olan sevdikleri için hiç kimsenin bir şey yapamayacağına inanmaları olduğunu söylemişlerdi. Fakat, göstermiş olduğum gibi, kişinin ölüye yardım etmek için yapabileceği harika bir şey de vardır.

Yakınını kaybeden birini rahatlatmanın bir yolu, onu sevdikleri ve ölmüş olan yakınları için yapabilecekleri şeylere teşvik etmektir; bu, sevdikleri öldükten sonra onun adını yaşatmak için daha yoğun çaba harcamak, onlar için ruhsal uygulamalar yapmak ve böylece ölümlerine daha derin bir anlam katmak olabilir. Tibet'te, aile üyeleri ölmüş kişi için hacca giderler, kutsal yerlerdeki özel zamanlarda kaybettikleri yakınlarını düşünür ve onlar için dua ederler. Tibetliler ölülerini asla unutmazlar; onlar adına tapınaklara sunuda bulunur, büyük dua toplantılarında onlar adına dua okutur, onlar adına ruhsal projeler için para yardımında bulunurlar ve bir ustaya rastladıklarında da onlar için özel bir dua rica ederler. Bir Tibetli için en büyük teselli, ölmüş yakınları için bir ustanın ruhsal bir uygulama yaptığını bilmektir.

Sevdiklerimizle beraber kendinizin de ölmesine izin vermeyin; onlar gittikten sonra da daha büyük bir şevkle yaşamaya devam etmeye çalışın. En azından, ölmüş yakınlarını-

zın istek veya arzularını yerine getirmenize, örneğin eşyalarından bazılarını hayır kuruluşlarına vermenize ya da onların adına özellikle sevdikleri bir projeye parasal destekte bulunmanıza olanak tanıyın.

Tibetliler, yakınları ölmüş dostlarına aşağıdakine benzeyen teselli mektupları yazarlar;

Hiçbir şey kalıcı değildir ve her şey ölür. Bunu biliyorsun. Annenin ölmesi çok doğal bir olaydır, önce yaşlı neslin ölmesi beklenir çünkü. O yaşlıydı ve sağlığı iyi değildi ve bedenini terk etmesi gerektiğinden dolayı hiç gücenmedi. Şimdi, onun adına ruhsal uygulamalara parasal yardımda bulunduğun ve iyi eylemelerin için de, o mutlu ve rahat. Bu nedenle lütfen artık üzülme.

Eğer bir dostumuz evladını ya da kendisine çok yakın ve ölmek içi çok genç birini kaybetmişse, ona şunları deriz;

Küçük oğlun öldü ve sanki senin tüm dünyan yıkıldı. Biliyorum bu çok acımasızca ve mantıksız geliyor. Oğlunun neden öldüğünü sana açıklayamam, fakat bunun onun karmasının doğal sonucu olduğunu biliyorum, bu ölümün senin ve benim bilemeyeceğim bazı karmik borçları temizlediğine inanıyor ve bunu biliyorum. Senin acın benim de acımdır. Fakat cesur ol, çünkü şimdi sen ve ben, ruhsal çalışmalarımız ve iyi hareketlerimizle ona yardım edebiliriz; şimdi bile o ölmüş olduğu halde onun elinden tutup yanında yürüyebilir ve onun yeniden doğması ve gelecek hayatında daha uzun bir yaşam sürmesi için ona yardım edebiliriz.

Bazen de şunları yazarız:

Acının ne kadar büyük olduğunu biliyorum; fakat umutsuzluğa düştüğün zaman dostunun ardından ruhsal uygulamalar yapacak ustalar olduğu için ne kadar talihli olduğunu düşün. Diğer zamanlarda ve diğer yerlerde, ölenlere böyle bir ruhsal yardım yapılamadığını da düşün. Onu anımsadığında, bugün dünyada ne kadar

çok kişinin yalnız, unutulmuş, terk edilmiş, hiç bir ruhsal yardım olmadan öldüğünü de düşün. Tibet'teki Kültür Devrimi'nin her tür ruhsal çalışmanın yasaklandığı korkunç, insanlık dışı yılları sırasında ölen insanları düşün.

Umutsuzluk seni ele geçirirse, bunun sadece ölen kişiyi rahatsız edeceğini de anımsa. Acın onu iyi bir yeniden doğuma giden yolundan geri bile çevirebilir. Ve eğer acı seni tüketirse, kendinin de ona yardım etmeni engellemiş olursun. Sen ne kadar sağlam olursan, zihinsel tutumun ne kadar olumlu olursa, ona o kadar çok rahatlık verirsin ve onun kendini özgür bırakmasını sağlarsın.

Üzgün olduğunda, kendine şunu diyecek cesaret bul: "Şu an yaşadığım duygular ne olursa olsun geçecekler; yeniden geri gelseler bile sonsuza dek sürmeyecekler." Bu acı duyguları uzatmadığın sürece, kayıp ve acı duyguların da zamanla azalacak ve yok olacaklardır.

Ölüye yardım edebileceğimizi bile bilmediğimiz ve ölüm gerçeği ile yüzleşmediğimiz bizim yaşam tarzımızda, böylesi ciddi ve bilgece bir düşünceye sahip olmak kolay değildir. Yaşamında ilk kez bir yakınını kaybeden biri, büyük bir üzüntü, öfke, reddetme, geri çekilme ve suçluluk gibi kendine zarar verici duygular nedeniyle yıkılabilir. Bir yakınını kaybeden bir insana yardım etmek tüm sabrınızı ve duyarlılığınızı kullanmanızı gerektirecektir. Onunla zaman geçirmeniz ve onun konuşmasına olanak tanımanız, en özel anılarını ya da tekrar tekrar ölüm ânının ayrıntılarını anımsarken onu hiç yargılamadan sessizce dinlemeniz gerekir. Her şeyden önce, yaşamlarındaki en korkunç acıyı yaşadıkları sırada sadece orada olmanız gerekebilir. Gereksinim duymadıkları sırada bile onların yanında olabilmelisiniz. Dul kalan Carol'la, kocası öldükten bir yıl sonra bir video dizisi için görüşme yapılmıştı. Kendisine, "Geçen yıla dönüp baktığınızda, size en çok kimin yardımcı olduğunu söyleyebilirsiniz?" diye sormuşlardı. O ise, "Ben istemediğimi söylediğim halde sürekli gelip giden insanlar," diye yanıtlamıştı.

Acı içinde yaşayan insanlar da bir tür ölüm durumundadırlar. Tıpkı ölmek üzere olan biri gibi, onların da yaşadıkları bu rahatsız edici duyguların doğal olduğunu bilmeleri gerekir. Yas tutma sürecinin, acının sürekli olarak yeniden yaşandığı uzun ve genellikle işkence gibi geçen bir dönem olduğunu da bilmelidirler. Yaşadıkları şok, acıdan kaynaklanan uyuşma ve inançsızlık zamanla kaybolacak ve kayıplarının büyüklüğünün umutsuzca farkına vardıkları anlarda yerini derin ve kendiliğinden oturan bir düzelme ve denge durumuna bırakacaktır. Onlara bunun aylar boyunca kendini sürekli tekrarlayan bir durum olduğunu, bundan sonra bir insan olarak işe yaramamaya dair o dayanılmaz duygu ve korkularının normal olduğunu söyleyin. Onlara, bir hatta iki yıl sürse bile, acılarının mutlaka sona ereceğini ve kabullenmeye döneceğini ifade edin.

Judy Tatelbaum'un da dediği gibi:

Acı, iyileşmek için dikkat gerektiren bir yaradır. Acıyı yenmek için çaba göstermek demek, duygularımızla tümüyle ve dürüstçe yüzleşmek, duygularımızı tam anlamıyla ifade edip serbest bırakmak ve bu yaranın iyileşmesi ne kadar sürerse sürsün duygularımıza hoşgörüyle yaklaşıp onları kabul etmek demektir. Acıyla karşılaştığımızda bizi tepe taklak devireceğinden korkarız. Gerçekte ise, yaşadığımız acı kaybolur. İfade edilmeyen acı ise sonsuza dek sürer.[6]

Fakat genellikle, yakınını kaybetmiş birinin arkadaş ve aile çevresi, onun bir kaç gün içinde yeniden normale dönmesini beklerler. Bu da sadece bu kişinin acısı sürdüğü halde kaybını ve yalnızlığını artırır ve derinleştirir.

Daha önce dediğim gibi, Tibet'te, tüm toplum, arkadaşlar ve aile üyeleri ölümden sonraki kırkdokuz gün boyunca

6 Judy Tatebaum, The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief (New York : Harper & Row, 1980).

yapılan uygulamalarda yer alır ve herkes, ölüye verilen ruhsal yardımla ve yapılacak yüzlerce şeyle ilgilenir. Geride kalanlar acı çekebilir ve belki de biraz ağlayabilir ki bu çok doğaldır, herkes gittiğinde ise ev bomboş gözükecektir. Yine pek çok ince, insanın kalbini ısıtacak şekilde bu kırkdokuz gün boyunca yaşanan telaş ve destek, geride kalanlara tuttukları yas sırasında büyük ölçüde yardımcı olmuştur.

Toplumumuzda kaybı yalnız karşılamak ise bundan çok farklıdır. Âni bir ölüm ya da intihar durumunda alışıldık acı dolu duygular çok yoğun bir biçimde ifade edilmektedir. Geride kalan kişinin, sevdiği ve ölmüş olan kişiye herhangi bir şekilde yardım edemeyeceği duygusunu güçlendirmektedir. Âni bir ölüm sonrasında geride kalanların gidip ölüyü görmeleri çok önemlidir, yoksa gerçekten ölüm gerçeği ile karşılaştıklarını anlamaları çok zorlaşır. Eğer mümkünse, ölünün bedeni yanında sessizce oturulmalı, onun gereksinim duyduğu şeyleri söylemeli, ona duydukları sevgiyi ifade etmeli ve ona veda etmeye başlamalıdırlar.

Eğer bu mümkün değilse, ölmüş kişinin resmi getirilip veda etme işlemine başlanabilir ve sonra onun gitmesine izin verilebilir. Sevdiklerini aniden kaybeden kişilerin bunu yapmalarını destekleyin, böylece, ölümün yeni karşılaştıkları insanın içini dağlayan gerçeğini kabullenmelerine yardımcı olursunuz. Ona, ölen kişiye yardım etmek için yukarıda anlattığım yollardan birini anlatın, sessiz bir hayal kırıklığı ve kendini suçlama içinde, tekrar tekrar ölüm ânına giderek umutsuzca oturmak yerine uygulayabilecekleri basit yollardan söz edin.

Âni meydana gelen bir ölüm durumunda, ölünün yakınları, genellikle ölümün nedeni olarak gördükleri şeye karşı vahşi ve alışılmadık bir öfke hissederler. Onlara bu öfkeyi

ifade etmeleri için yardımcı olun, çünkü öfke içte tutulduğunda, önünde sonunda onları kronik bir depresyona sokacaktır. Onların bu öfkelerini boşaltmalarına ve içlerinde saklanan acının derinliklerini keşfetmelerine yardım edin. O zaman, acılı fakat sonuçta insanı iyileştiren "akışına bırakma" sürecine gireceklerdir.

Bu, sevdiğini kaybettikten sonra yoğun bir suçluluk duyan, geçmişte onunla yaşadığı ilişkisindeki hataları kafasına takan ya da bu ölümü engellemek için yapabileceği bir şey olduğunu düşünüp kendine işkence eden kişilere de yardımcı olur. Ne kadar mantıksız ve çılgınca görünseler de onlarla bu suçluluk duygusu hakkında konuşun. Zamanla bu duygular kaybolacak ve kendilerini affedip yaşamlarına devam etmeye başlayacaklardır.

KALP ÇALIŞMASI

Şimdi size, derin bir keder ve acı çektiğiniz sırada gerçekten yardımcı olabilecek bir çalışma göstermek istiyorum. Bu, ustam Jamyang Khyentse'nin, duygusal bir karmaşa ya da zihinsel bir acı ve çöküş içinde bulundukları sırada gösterdiği bir çalışmadır, kendi deneyimlerimden bu çalışmanın olağanüstü bir rahatlama ve teselli sağladığını biliyorum. Bizimki gibi bir dünyada eğitim veren birinin hayatı hiç de kolay değildir. Gençliğimde, kriz ve zorluk dolu pek çok an yaşanırdı, o anlarda tıpkı şimdi olduğu gibi Padmasambhava'yı çağırır ve onun ustalarımla aynı şey olduğunu düşünürdüm. Bu uygulamanın üzerimdeki etkileri sayesinde de, kişide ne kadar büyük bir dönüşüme yol açtığını ve neden tüm ustalarımın Padmasambhava çalışmasının bir karmaşa içinde geçerken en yararlı çalışma olduğunu söylediklerini

anladım, çünkü bu çalışma, bu çağın bir kaosa benzeyen karmaşası karşısında gerek duyduğunuz güce sahiptir.

Ne zaman umutsuzluğa, acı içine veya bunalıma düşseniz, ne zaman artık daha ileri gidemeyeceğinizi ya da kalbinizin kırıldığını düşünseniz, bu uygulamayı yapmanızı öneririm. Bu uygulamanın etkili olabilmesi için tek şart, bunu tüm gücünüzle yapmanız ve gerçekten ama gerçekten yardım istemenizdir.

Meditasyon yapıyor olsanız bile duygusal acı yaşarsınız ve geçmiş yaşmalarınızdan ya da bu yaşamınızdan gelen, yüzleşmesi zor olan pek çok şey su yüzüne çıkabilir. Meditasyon çalışmanızda, bunlara başa çıkabilecek bilgelik ya da gücün olmadığını ve meditasyonun tek başına yetmediğini görebilirsiniz. Size gereken, benim "kalp çalışması" dediğim şeydir. İnsanların umutsuzluğa düştükleri dönemlerde kendilerine yardımı olabilecek böyle bir çalışmayı bilmemeleri beni hep üzmüştür, çünkü bu çalışmayı bilmeniz durumunda paha biçilmez derecede değerli, değişen ve sürekli bir güç kaynağı olan bir şeye sahip olurdunuz.

1. Dua etmek ya da davet etmek

Gözünüzün önünde, size en çok ilham veren aydınlanmış varlığı canlandırın ve bu varlığın tüm budaların, bodhisatvaların ve ustaların beden bulmuş hali olduğunu kabul edin. Daha önce söylediğim gibi bu varlık benim için Padmasambhava'dır. Gözünüzün önünde herhangi bir şekli belirgin olarak canlandıramasanız bile, sadece bu varlığı güçlü bir şekilde hissedin ve onun sonsuz gücünü, sevgisini ve kutsamasını çağırıp bunun için dua edin.

2. Konuşmak

Kalbinizi açın ve hissettiğiniz tüm acı ve kederle onu çağırın. Eğer ağlamak istiyorsanız kendinizi tutmayın; bırakın göz yaşlarınız aksın ve gerçekten yardım isteyin. Orada kesinlikle sizin için bulunan, sizi dinleyen, sizi sevgi ve şefkatle anlayan ve sizi hiç yargılamayan biri, yüce bir dost olduğunu bilin. İçindeki acının derinliklerinden ona seslenin, OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM mantrasını, yüzyıllardır yüz binlerce kişi tarafından şifa verici bir arındırma ve koruma kaynağı olarak kullanılan mantrayı kullanın.

3. Kalbi Neşeyle Doldurmak

Karşısında ağladığınız budanın tüm sevgisi, sevecenliği, bilgeliği ve gücüyle size yanıt vereceğini düşünün ve bilin. Ondan yayılan muhteşem ışık demetleri size doğru aksın. Işığın tıpkı bir nektar gibi kalbinizi doldurduğunu ve tüm acınızı neşeye dönüştürdüğünü hayal edin.

Padmasambhava'nın belirdiği yollardan biri, elbiseleri içinde, insanı kendine geçiren sıcak bir rahatlık duygusunu yansıtarak ve yüzünde sevgi dolu bir gülümsemeyle meditasyon duruşuna geçmiş olarak gözükmesidir. Bu şekilde ortaya çıkmasına "Büyük Neşe" adı verilir. Elleri rahat bir şekilde kucağında durur ve bir kafatasının tepesinden yapılmış bir kupayı özenle tutar. Bu kupa, tam şifanın kaynağı olan parıldayarak dönen Büyük Neşe özüyle doludur. Bir lotüs çiçeği üzerinde sakince oturur ve çevresinde titreyen bir ışık küresi bulunur.

Onu sonsuz derecede sıcak ve sevgi dolu olarak, bir sevinç, rahatlık, barış ve şifa güneşi gibi düşünün. Kalbinizi

açın, bırakın tüm acılarınız gitsin; yardım için haykırın. Ve şu mantrayı söyleyin: OM AH HUM VAHRA GURU PADA SIDDHI HUM.

Şimdi, onun bedeninden ya da kalbinden yayılan binlerce ışık demeti olduğunu düşünün. Onun elindeki kupada bulunan Büyük Neşe özünün taştığını ve üzerinize yatıştırıcı, altın bir sıvı şeklinde döküldüğünü düşünün. Kalbinize aksın, onu doldursun ve acınızı neşeye, mutluluğa dönüştürsün.

Bu Büyük Neşe Padmasambhavası'ndan akan öz, ustamın öğrettiği harika bir çalışmadır; gerçekten gereksinim duyduğum her seferinde bana büyük bir ilham verdi ve hep yardımcı oldu.

4. Ölüye Yardım Etmek

Bu çalışmayı yaptıkça, mantrayı söyleyip kalbinizi neşeyle doldurdukça, zaman içinde acınız, zihnin doğasının güven verici huzuru içinde eriyecektir. Neşe ve keyif içinde, budaların dışarıda değil, aslında hep içinizde olduğunu, zihnin doğasından ayrılamayacağını anlayacaksınız. Kutsamaları yoluyla yaptıkları şey de, sizi içinizdeki budanın güveni ile güçlendirmek ve beslemektir.

Şimdi bu çalışmanın size verdiği güç ve güvenle, bu kutsamayı, aydınlanmış varlıkların iyileştirici sevgi ışığını, kaybettiğiniz sevdiğinize gönderdiğinizi düşünün. Bu, özellikle ani bir ölüm nedeniyle kaybettiğiniz kişi için son derece önemlidir, onların acılarını dönüştürüp huzur ve mutluluk verir. Geçmişte, acınız nedeniyle kendinizi çaresiz hissetmiş ve sevgili dostunuza yardım edemediğinizi hissetmiş olabilirsiniz, fakat şimdi, bu çalışma sayesinde kendinizi teselli bulmuş, cesur ve ölen kişiye yardım etme gücüne sahip hissedebilirsiniz.

KALBİ AÇIK TUTMAK

Çabucak elde edilen sonuçlar ya da mucizeler beklemeyin. Bu ancak bir süre sonra, hatta çok sonra, acınızın dönüşeceğini en az beklediğiniz anda olabilir. Bunun işe yarayacağı ve acınızı tümüyle sona erdireceği konusunda hiçbir beklentiye girmeyin. Çalışma sırasında aydınlanmış varlıklara ve budalara olduğu gibi acınıza karşı da açık olun.

Çektiğiniz acıya garip ve gizemli bir şekilde minnettar kaldığınızı bile hissedebilirsiniz, çünkü size bu konu üzerinde çalışma ve onu dönüştürme fırsatı vermiştir. O olmadan, acının doğasında ve derinliklerinde bir mutluluk hazinesinin saklı olduğunu asla keşfedemeyecektiniz. Acıyı hissettiğiniz anlar en açık olduğunuz ve son derece kırılgan olduğunuz anlar olabilir, işte bu kırılganlık içinde de sizin gücünüz yatmaktadır.

Kendinize şunu söyleyin; "Ben bu acıdan kaçamayacağım, onu olabilecek en iyi ve en verimli biçimde kullanmak istiyorum, böylece daha sevgi dolu ve başkalarına daha çok yardımcı olabilirim." Her şeyden önce acı çekmek bize sevecenlik hakkında çok şey öğretebilir. Acı çektiğinizde, diğer insanların da acı çekerken nasıl olduklarını bilebilirsiniz. Başka insanlara yardım edebilecekseniz, acınız sayesinde bunu yapacak anlayışı ve sevecenliği bulabilirsiniz.

Yani, ne olursa olsun, acınızı susturmayın; acınızı kabullenin ve kırılgan kalın. Ne kadar umutsuz olursanız olun, acınızı olduğu gibi kabullenin, çünkü o gerçekte size paha biçilmez bir armağan vermeye çalışmaktadır; yani ruhsal çalışma yoluyla acının ve kederin altında yatan şeyi keşfetme şansını. Mevlâna, "Istırap, sevgi bahçesi olabilir," diye yazmıştır. Eğer kalbinizi her şeye açık tutarsanız, acınız da yaşamda sevgi ve bilgelik arayışındaki en büyük müttefikiniz olabilir.

Hepimiz, acıdan korunmaya çalışmanın işe yaramadığını, kendimizi acıya karşı savunmaya çalıştığımızda sadece daha fazla acı çektiğimizi ve bu deneyimden öğrenmemiz gereken şeyi öğrenemediğimizi gayet iyi bilmiyor muyuz? Rilke'nin yazdığı gibi, korunmaya alınmış bir kalp, "asla kaybetmemiş, masum ve güvendedir, yumuşaklığı bilmez; sadece geri kazanılmış bir kalp tatmin edilebilir: verdiği her şeyden özgür olarak kendi ustalığının tadını çıkarır."[7]

ACIYA SON VERMEK VE ACI SAYESİNDE ÖĞRENMEK

Acınız size bunalttığında, "Zihni Yuvasına Getirmek" başlıklı 5. bölümde size söz ettiğim yollardan biriyle kendinize ilhâm vermeye çalışın. Bence, acıyı yatıştırmak ve yok etmek için en etkili yollardan biri, doğaya kaçmak, özellikle de bir şelalenin yanında durup onu seyrederken göz yaşlarınızın ve acınızın tıpkı akan su gibi akıp sizi arındırmasına izin vermektir. Ya da hiç bir şeyin sürekli olmadığı veya acı üzerine duygulandırıcı bir metin okuyabilir ve bu yazıdaki bilgeliğin size teselli vermesine olanak tanıyabilirsiniz.

Acıyı kabullenmek ve sona erdirmek olasıdır. Pek çok kişinin kullandığı ve işe yarar bulduğu bir yöntem, yarım bırakılmış bir işi tamamlamak üzerine anlattığım yöntemin bir çeşitlemesidir. Kaybettiğiniz yakınınız ne kadar uzun zaman önce ölmüş olursa olsun, bunun en etkili yöntem olduğunu siz de fark edeceksiniz.

Gözünüzün önünde, tüm budaların ve aydınlanmış varlıkların çevrenizde ve yukarıda olduklarını, sevgi dolu ışık-

7 The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke'den, "Dove that Ventured Outside", ing. Çev. Stephen Mitchell (New York: Vintage Books, 1984) 293.

larını yansıttıklarını ve size destek verip kutsadıklarını canlandırın. Onların önünde yas tutun ve ne söylemeniz gerekiyorsa, kalbinizde ve zihninizde gerçekten ne varsa ölmüş olan sevdiğinize söyleyin.

Ölmüş kişinin, size yaşadığı dönemdekinden daha büyük bir sevgi ve anlayış ile baktığını hayal edin. Onun, yaptığı her şey için sizi anladığını ve bağışladığını, sizden de bağışlanma istediğini bilin.

Kalbinizin açılmasına izin verin, içinizde biriktirdiğiniz her tür öfke ve kırgınlık duygusunu sözlere dökün ve bunların tamamen gitmelerine izin verin. Tüm kalbiniz ve zihninizle, bağışlamanızın ölen sevdiğinize gitmesine izin verin. Ona, onu bağışladığınızı söyleyin: ona neden olduğunuz tüm acılar için pişman olduğunuzu söyleyin.

Şimdi, tüm varlığınızla onun bağışlamasının ve sevgisinin size doğru aktığını hissedin. İçinizde, sevilmeye lâyık ve affedilmeyi hak eden biri olduğunuzu bilin ve acınızın kaybolduğunu hissedin.

Çalışmanın sonunda, kendinize gerçekten o kişiye veda edip edemeyeceğinizi ve onun gitmesine izin verip veremeyeceğinizi sorun. O kişinin dönüp gittiğini hayal edin ve sonra ona yardım etmek için phowa ya da başka bir ölüye yardım çalışması yaparak uygulamayı sona erdirin.

Bu çalışma, size, ölmüş kişiye yardım etmek için bir şey yaparak ve onunla olan ilişkinizi kalbinizde bitirip iyileştirerek sevginizi bir kez daha gösterme fırsatı verecektir.

Eğer kendinizi bırakırsanız, sevdiğiniz bir insanı kaybetmekten ileri gelen acıdan pek çok şey öğrenebilirsiniz. Bu ka-

yıp, sizi hayatınıza doğrudan bakmaya, onda daha önce bulamadığınız bir anlam bulmaya itebilir. Sevdiğiniz bir insanın ölümünden sonra kendinizi birdenbire yalnız bulduğunuzda, sanki size yeni bir yaşam verilmiş gibi hissedebilir ve "Şimdi ben bu yaşamla ne yapacağım? Hem neden yaşamaya devam etmek isteyeyim ki?" diye sorarken bulabilirsiniz.

Sevdiğiniz ve çok yakın olduğunuz birini kaybetmek size, sevginizi ve taktir ettiğinizi göstermediğinizde ya da af dilemediğiniz durumlarda yaşamın neler getirebileceğini sert bir biçimde de olsa anımsatır ve böylece hayattaki yakınlarınıza karşı sizi daha duyarlı yapar. Elisabeth Kübler-Ross, "İnsanlara öğretmeye çalıştığım şey, bu tür şeyleri diğer insanlar henüz duyabiliyorken söyleyebilecek tarzda yaşamalarıdır," demektedir.[8] Ve Raymond Moody, yarı ölüm hakkındaki yaptığı araştırmasında, "Günlük yaşantımızda ölüme ne kadar yakın olduğumuzu anlamaya başladım. Artık her zamankinden daha fazla sevdiğimi, her insanın benim nasıl hissettiğimi bilmesine izin veriyorum," diye yazmıştır.[9]

Çok sevdikleri birini kaybettikleri için derin bir acı içinde olan kişilere benim öğüdüm ise, yardım etmek ve güç ve lütuf için dua etmektir. Yaşamınıza devam etmek ve şimdi kendinizi içinde bulduğunuz bu yeni yaşamda olabilecek en büyük anlamı keşfetmek için dua edin. Kırılgan ve alıcı olun, cesur ve sabırlı olun. Her şeyden önemlisi, artık sevginizi diğer insanlarla paylaşmanın yollarını bulmak için yaşamınıza bakın.

8 Elisabeth Kübler-Ross, "The Child Will Always Be There. Real Love Don't Die," Daniel Coleman, Psychology Today (Eylül 1976),52.

9 Raymond A. Moody, Jr., Reflections on Life After Life (New York: Bantam, 1977) 112.

YİRMİ

Ölüm Eşiği Deneyimi; Cennete Giden Bir Merdiven mi?

Artık batıda da, ölüm eşiği deneyimine çok alıştık, bu tanımı, ölümün eşiğine gelen ya da klinik olarak ölüp sonra yaşama geri dönen insanların yaşadıkları ve bildirdikleri deneyimler için kullanıyoruz. Ölüm eşiği deneyimleri, tüm tarih boyunca, tüm gizemci ve şaman geleneklerinde, Platon, Papa Büyük Gregorius, bazı büyük Sufî ustalar, Tolstoy ve Jung gibi yazar ve düşünürler tarafından bildirilmiştir. Bu konuda tarihte en beğendiğim örnek, sekizinci yüzyılda İngiliz tarihçi, keşiş Bede tarafından anlatılan olaydır.

Bu zamanda, tıpkı eski günlerde olduğu gibi Britanya'da dikkate değer bir mucize gerçekleşti. Yaşayanları ruhsal ölümden uyandırmak amacıyla ölmüş bir adam tekrar hayata döndü ve gördükleri hakkında pek çok şey anlattı, burada bunlardan bazılarından kısaca söz etmemin önemli olduğunu düşünüyorum. Northumbrian'ın kuzeyinde Cunningham diye bilinen yerde yaşayan ve tüm ev halkı ile birlikte çok dindar yaşam süren bir aile reisi vardı. Bu adam hastalanmıştı, bir kriz gelene dek de durumu giderek kötüleşti ve bir sabah, erken saatlerde öldü. Fakat gün ortasında yeniden hayata dönerek, cansız bedeni çevresinde göz yaşı dökenlerin arasında uyanıp birdenbire oturuverdi. Büyük bir şaşkınlığa düşen insanlar

ise korkuyla kaçıştılar. Sadece onu her şeyden çok seven eşi, korku içinde titremesine karşın adamın yanında kaldı. Adam ise ona güven vererek, "Korkma; çünkü ben gerçekten de ölümün pençesinden kurtulup geldim ve tekrar insanlar arasında yaşamama izin verildi. Fakat bundan böyle eskisi gibi yaşayamam ve çok farklı bir yaşam tarzına alışmam gerekiyor," dedi. Kısa bir süre sonra da, tüm dünyevi sorumluluklarını bıraktı ve Melrose manastırına girdi.

Bede, şöyle devam ediyor:

Yaşadığı deneyim hakkında anlattığı hikaye de şöyledir : "Parlak pelerinle yakışıklı bir adam benim rehberimdi. Sessizce kuzey doğu olduğunu sandığım bir yöne doğru yürüyordu. Yürüdükçe, sonsuz uzunlukta, çok geniş ve derin bir vadiye geldik... kısa süre sora beni karanlıktan parlak ışıklı bir ortama çıkardı ve bu parlak ışık içinde bana rehberlik etti, önümüzde sonsuz uzunlukta ve yükseklikte muhteşem bir duvar görüyordum. Duvarda hiçbir kapı, pencere ya da giriş göremediğim için duvarı nasıl geçeceğimizi merak etmeye başlamıştım. Fakat oraya ulaştığımızda, nasıl oldu bilmiyorum ama birdenbire duvarın üzerinde olduğumuzu gördüm. Duvarın içinde çok geniş ve harika bir çayır uzanıyordu ... Bu yeri dolduran ışık ise gün ışığından ya da akşam üzeri güneş ışınlarından çok daha güzel ve parlaktı...

"(Rehber), 'Şimdi bedenine geri dönmeli ve bir kez daha insanlar arasında yaşamalısın; fakat eğer eylemlerini daha büyük bir dikkatle tartar, sözlerinin ve davranışlarının daha faziletli ve sade olmasına çalışırsan, öldüğünde bu gördüğün mutlu ruhlar arasında sen de bir yuvaya sahip olursun. Çünkü, bir süreliğine seni bıraktığımda, senin geleceğinin nasıl olacağını görebilmek için ben de böyle yaptım.' O bana bunları söylediğinde bedenime geri dönmeye pek gönüllü olamadım; çünkü gördüğüm o yerin güzelliği ve oradaki arkadaşlarım nedeniyle neredeyse büyülenmiştim. Fakat rehberime soru sormaya cesaret edemedim ve bu anda nasıl oldu bilemiyorum ama kendimi bir kez daha insanlar arasında canlı buldum."

Bede, bu hikayeyi şu cümlelerle bitirmektedir:

Tanrının bu evladı, gördüğü bu şeyleri, duyarsız ve dikkatsiz bir yaşam süren kişilerle değil, sadece bu sözleri kalbine alabilecek ve kutsallık içinde gelişebilecek kişilerle tartışmıştı."[1]

Modern tıp teknolojisi, ölüm eşiği deneyiminin kapsamına yeni ve heyecan verici bir boyut eklemiştir; kaza, kalp krizi, ağır bir hastalık, ameliyat ya da savaş nedeniyle öldükten sonra yeniden yaşama dönen pek çok insan vardır. Ölüm eşiği deneyimi, bilimsel araştırmalara ve felsefi tartışmalara yol açan çok önemli bir konu haline gelmiştir. 1982'de Gallup'un yaptığı ve güvenilir kabul edilen bir araştırmaya göre, inanılamaz derecede çok sayıda Amerikalı –8 milyona ya da nüfusun yirmide birine yakını– en azından bir kez ölüm eşiği deneyimi yaşamıştır.[2]

Tıpkı iki insanın bardolar sırasında aynı deneyimleri yaşamamaları gibi, bu deneyim sırasında yaşadıkları da birbirine benzemese de, ölüm eşiği deneyimin farklı aşamalarında genel bir kalıp, bir "esas deneyim" görülmektedir:

1. Bu insanlar, acı, bedensel duygular ya da korku olmadan değişik bir huzur ve iyi olma durumu yaşamaktadır.

2. Çevredeki, vızıltı ya da hışırtı gibi seslerin farkında olabilirler ve kendilerini bedenlerinden ayrı bulurlar. Buna "beden dışı deneyim" de denmektedir; genellikle yukarıdaki bir noktadan bedenlerini görebilirler; görme ve duyma

1 Bede, A History of the English Church and People, İngilizce'ye çeviren Leo Sherley_Price (harmondstworth, England: Penguin Books 1968) 420-21.

2 George Gallup Jr. ve Willaim Proctor, Adventiures in Immortality: A lok Beyond the Threshold of Death (Londra: Souvenir, 1983).

duyuları güçlenmiştir; bilinçleri açık ve son derece uyanıktır ve duvarların içinden geçebilirler.

3. Başka bir gerçekliğin içindedirler, bir karanlığa girmek, boyutsuz bir mekânda uçma ve sonra hızla bir tünelden geçmek gibi şeyler yaşarlar.

4. Önce uzakta bir nokta gibi bir ışık görürler ve bu ışığa doğru çekilirler, sonra ışık ve sevgi onları sarar. Bu ışık, harika güzellikte ve göz kamaştırıcı bir ışık olarak tanımlanmaktadır: fakat gözler bu ışıktan rahatsız olmaz. Bazı insanlar, "ışıktan oluşmuş bir varlıkla", parlak, bazılarının Tanrı ya da İsa diye tanımladıkları her şeyi bilen ve sevgi dolu bir varlıkla karşılaştıklarını bildirmişlerdir. Bazen bu varlıkta, kendi yaşamlarının gözlerinin önünden geçmekte olduğunu ve yaşamaları sırasında yaptıkları iyi ve kötü şeyleri görmektedirler. Bu varlıkla telepatik olarak iletişim kurmakta, kendilerini zamansız ve genellikle zaman ve mekân gibi normal kavramların anlamsız kaldığı mutluluk dolu bir boyutta bulmaktadırlar. Bu deneyim normal zaman göre iki ya da üç dakika sürmüş olsa bile, son derece ayrıntılı ve zengin olmaktadır.

5. Bazıları doğaüstü güzellikte bir iç dünya, cennete benzeyen yerler ve binalar, göksel bir müzik görmekte ve birlik duygusu hissetmektedir. Görünüşe göre çok az insan cehennem krallıklarından dehşet verici görüntüler bildirmiştir.

6. Ötesine geçemedikleri bir sınıra ulaşanlar olmuştur, bazıları ise ölmüş akraba ve dostlarına rastlamış ve onlarla konuşmuşlardır. Bazen içlerinde bir görev ve hizmet etme duygusuyla birlikte, bazen ailelerini korumak ve bakmak için, bazen de bu yaşamda edindikleri amaca ulaşmak için bu yaşama ve bedenlerine dönmeye karar vermişler (genellikle gönülsüzce) veya kendilerine geri dönmeleri söylenmiştir.

Ölüm eşiği deneyiminin en önemli yanı, bu konudaki kaynaklarda pek çok kereler söz edildiği gibi, bu deneyimi yaşayan insanların yaşamlarında, tavırlarında, iş hayatlarında ve ilişkilerinde meydana gelen değişimdir. Acı ve ölmekten kaynaklanan korkuyu kaybetmezler fakat ölümün kendisinden kaynaklanan korkuyu kaybedebilirler; daha hoşgörülü ve sevgi dolu olurlar; ruhsal değerlerle, "bilgelik yoluyla" ve tek bir dinin dogmaları yerine evrensel ruhsallıkla daha fazla ilgili hale gelirler.

Peki, ölüm eşiği deneyimi nasıl yorumlanabilir? Tibet Ölüler Kitabı'nı okumuş bazı Batılı yazarlar, bu deneyimleri, Tibet geleneğinde öğretilen bardo deneyimleri ile bir tutmuşlardır. İlk bakışta, bu ikisi arasında birtakım benzerlikler var gibi görünebilir. Peki, ölüm eşiği deneyiminin ayrıntıları bardo öğretilerine nasıl uyabilmektedir? Bence bu konu, bu kitabın kapsamı dışına çıkan özel bir araştırmayı gerektirmektedir, fakat yine bazı benzerlikler ve farklılıklar görebilmekteyiz.

KARANLIK VE TÜNEL

Hatırlayacağınız gibi, ölüm bardosunun çözünme sürecinin son aşaması, "tam erişmenin" siyah deneyiminin "tıpkı tam bir karanlığın örttüğü çıplak bir gökyüzü gibi" yükseldiği andır. Bu noktada öğreti, bir neşe ve mutluluk anından bahsetmektedir. Yarı ölüm deneyiminin esas özelliklerinden biri, karanlık bir boşlukta, "tam anlamıyla barış dolu, harika bir karanlık" ve "uzun, karanlık bir tünel içinde", "inanılmaz bir hızda" hareket etmek ve "kendini ağırlıksız hissetmektir."

Yaşadığı deneyimi Kenneth Ring'e anlatan bir kadın, "Tıpkı bir boşluk, hiçlik gibiydi ve son derece huzurluydu,

o kadar güzeldi ki, kendinizi ilerlemekten alamıyordunuz. Tam bir karanlıktı, hiç bir duygu yoktu... Bir tür karanlık tüneldi. Sanki yüzmek gibiydi. Tıpkı havada asılı kalmaya benziyordu," demiştir.[3]

Bu tür bir deneyim yaşayan bir başka kadın da şunları anlatmıştır:

İlk anımsadığım şey, çok yüksek bir hışırdama sesiydi, çok yüksekti... Bunu tarif edecek kelime bulmak çok zor. Bununla en yakın bağlantı kurabileceğim şey, belki de bir hortumun sesi olabilir, şiddetle dönen fakat beni neredeyse çeken bir rüzgarın sesi olabilir. Dar bir noktadan geniş bir alana doğru çekildim.[4]

Yine bir kadın, Margot Grey'e şunları anlatmıştır:

Dış uzay olduğunu sandığım bir yerin içindeydim. Burası tamamen karanlıktı ve kendimi bir tünel ucuna benzeyen bir geçide doğru çekiliyor gibi hissettim. Ucunda ışığı görebildiğim için bunu biliyorum. Dik duruyordum ve bu geçide doğru çekiliyordum. Bunun bir rüya olmadığını biliyorum, rüyalar böyle olmaz. Bunun bir rüya olduğunu bir kez bile düşünmedim.[5]

IŞIK

Ölüm anında, Temeldeki Parlaklık veya Berrak Işık tüm parlaklığıyla yükselir. Tibet Ölüler Kitabı şöyle demektedir: "Ey, aydınlanmış ailenin oğlu/kızı ... Rigpan ayrılmaz bir aydınlık ve boşluktur ve ışıktan oluşmuş büyük bir alan gibidir; gerçekte, doğumun ve ölümün ötesinde, Değişmez Işığın Budasıdır."

3 Kenneth Ring, Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience (New York: Quill, 1982), 55.

4 Ring, Life at Death, 63.

5 Margot Grey, Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience (Boston ve Londra: Arkan, 1985), 42.

Çocukların yaşadığı yarı ölüm deneyimleri üzerinde uzmanlaşan Melvin Morse: "Çocuklardaki hemen tüm yarı ölüm deneyimlerinde (ve yetişkinlerdekilerin de yaklaşık kırkta birinde) bir ışık unsuru vardır. Hepsi de, beden dışına çıktıktan veya bir tünelden geçtikten sonra yarı ölümün son aşamalarında bir ışıktan söz etmektedir," diye yazmaktadır.[6]

Işığa yaklaşmakla ilgili en iyi açıklamalardan biri Margot Grey'e aittir:

Sonra giderek, çok uzakta, ölçülemeyecek denli uzakta, beyaz bir ışık görünce tünelin ucuna ulaşmakta olduğunuzu anlarsınız, fakat bu, o kadar uzaktadır ki, bunu ancak göğe bakıp uzakta tek bir yıldız görmekle karşılaştırabilirim, fakat bir tünelden baktığınızı ve bu ışığın tünelin ucunu doldurduğunu unutmamalısınız. İleri doğru ilerledikçe bu ışığa ulaşacağınızı umduğunuz için bu ışıklı noktaya konsantre olursunuz.

Bu ışığa doğru inanılmaz bir hızda ilerlerken, ışık giderek büyür. Tüm bu süreç yaklaşık bir dakika kadar sürer. Bu son derece parlak ışığa doğru çekilirken, birdenbire tünelin ucuna gelmiş gibi değil de daha çok ışık içinde erimek gibi bir duygu yaşanır. Artık, tünel gerinizde kalmıştır ve önünüzde harika, muhteşem bir mavi ışık vardır. Bu ışık son derece parlaktır, fakat sizi hemen kör edebilecek bir ışıktan daha parlak olduğu halde gözlerinize hiç zarar vermez.[7]

Ölüm eşiği deneyimini yaşayan pek çok kişi, ışığı şöyle anlatılmıştır:

Işık deneyimim şöyleydi – aslında bu ışık değil de, karanlığın tam olarak yokluğu gibiydi... Işık dediğinizde aklınıza nesnelerin üzerinde parıldayan ve gölge yaratan bir ışık gelir. Bu ışık ise, gerçekten karanlığın yokluğuydu. Bu kavrama alışık değiliz, çünkü her yanı-

6 Melvin Morse, Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences (New York: Villard, 1990) 115.

7 Grey, Return from Death, 47.

mız ışık olmadıkça, hep gölgede kalırız. Fakat bu ışık öylesine tam ve bütündü ki, ışığa bakıyor gibi değil, ışığın içindeydiniz."[8]

Kenneth Ring'le konuşanlardan biri de, "Parlak değildi. Tıpkı, gölgeli bir lamba ya da benzeri bir şey gibiydi. Fakat bir lambadan gelen ışığa da benzemiyordu. Bu neydi biliyor musunuz? Sanki biri güneşin önüne bir gölge koymuş gibiydi. Kendimi çok ama çok huzurlu hissetmemi sağladı. Artık korkmuyordum Her şey yoluna girecekti," diye anlatmıştır.[9]

Bir kadının, Margot Grey'e anlattıkları ise şöyledir: "Işık, hayal edebileceğiniz her şeyden daha parlaktı. Bunu tarif edecek kelime bulamıyorum. O kadar mutluydum ki, bu mutluluğu anlatabilmem olanaksız. Harika bir sakinlik duygusu vardı. Işık o kadar parlaktı ki, normalde sizi kör edebilirdi, fakat yine de gözlerinizi acıtmıyordu."

Başka insanlar ise, ışığı sadece görmekle kalmayıp doğrudan ışığa girdiklerini de anlatmışlardı: "Ayrı bir kişi olduğum duygusu kaybolmuştu, ben ışıktım ve onunla birdim."[10]

İki gün içinde iki büyük ameliyat geçiren bir kadın Margot Grey'e, "Sadece özümü hissediyordum. Zamanın artık önemi yoktu ve mekân mutlulukla doluydu. Yayılan bir ışık beni yıkıyordu ve gökkuşağının renklerine boğulmuştum. Her şey erimişti Sesler yeni bir düzende, uyumlu ve tanımsız geliyordu (ancak şimdi buna müzik diyebiliyorum)," diye anlatmıştır.[11]

Işığa girme noktasına erişen bir başka adam da yaşadığı deneyimi şu şekilde anlatmaktadır:

8 Michael Sabom, Recollections of Death: A Medical Investigation of the Near-Death Experience (Londra: Corgi, 1982), 66.
9 Ring, Life at Death, 59.
10 Grey, Return from Death, 46
11 Return from Death, 33.

Sonraki olaylar aynı zamanda olmuş gibiydiler, fakat bunları birer birer anlatmam gerekiyor. Bu, bir tür enerji olan biri olmak, bir başak kişi değil de, iletişim kurmanın mümkün olduğu bir zeka olmak gibi bir duyguydu. Boyutu ise, önünüzdeki tüm alanı kaplayacak şekildeydi. Her şeyi tamamen yutuyordu, kendinizi çevrelenmiş hissediyordunuz.

Işık, sizinle hemen iletişim kurmaktaydı, anlık bir telekinesisle düşünce dalgalarınız, dil hiç önemli olmadan okunmaktaydı. Aldığım ilk mesaj, "Gevşe, her şey güzel ve her şey yolunda, korkacak hiçbir şey yok," oldu. Hemen kesin bir rahatlamaya kavuştum. Geçmişte, örneğin bir doktor bana, "Tamam, korkacak bir şey yok, bu acıtmayacak," dese, genellikle tam tersi olurdu – onlara güvenemezsiniz.

Fakat bu, bildiğim en güzel duyguydu, tam, saf sevgiydi. Her duygu mükemmeldi. Orada, her şey tamamen canlı ve berraktı. Işığın sizinle iletişim kurması, saf, gerçek sevgiydi. Bunu ilk defa yaşamışsınızdır. Bunu, eşinizin veya çocuklarınızın size duyduğu sevgiyle ya da cinsel kökenli sevgiyle karşılaştıramazsınız. Tüm bunlar birleşse bile, bu ışıktan aldığınız duyguyla karşılaştıramazsınız.[12]

On dört yaşındayken suda neredeyse boğulmuş bir adamın anımsadıkları da şunlardır:

Işığın kaynağına ulaştığımda, içerisini görebildim. Gördüğüm karşısında hissettiklerimi insanca kelimelerle tarif edemem. Bu, sonsuz sükunet, sevgi, enerji ve güzellik dolu bir dünyaydı. Sanki, insan yaşamı bununla karşılaştırıldığında önemsiz kalıyordu. Fakat, ölümü farklı ve daha iyi bir yaşama giden bir araç olarak davet ettiği için aynı zamanda yaşamın önemini de vurguluyordu. O, tüm varlıklar, tüm güzellik ve varoluşun tüm anlamıydı. Evrenin tek bir yerde sonsuza dek bulunan tüm enerjisiydi.[13]

Melvin Morse, çocukların yaşadığı ölüm eşiği deneyimleri üzerine pek çok şey yazmış ve onların sade hitap tarzla-

12 Grey, Return from Death, 53.
13 Morse, Closer to the Light, 120.

rında ışığı nasıl anlattıklarını aktarmıştır: "Size söyleyecek harika bir sırrım var. Cennete çıkan bir merdivene tırmandım." "O ışık olmak istedim. Bedenimi boş verin, her şeyi boş verin. Ben, sadece o ışık olmak istiyorum." "İçinde güzel olan her şeyi bulunduran çok güzel bir ışık vardı. Yaklaşık bir hafta boyunca, bu ışığın parıltılarını her şeyde gördüm." "Hastanede, komadan çıktığımda, gözlerimi açtım ve her yerde ışık parçaları gördüm. Dünyadaki her şeyin nasıl bir arada durduğunu görebiliyordum."[14]

OLUŞUM BARDOSUYLA BENZERLİKLER

Ölüm eşiği deneyiminde, zihin anlık olarak bedenden ayrılır ve zihin bedenin oluşum bardosunda yaşadığına benzer çeşitli deneyimlerden geçer.

1. Bedenden Ayrılma Deneyimi

Ölüm eşiği deneyimi, çok sık olarak bir bedenden ayrılma deneyimiyle başlar: insanlar kendi bedenlerini ve çevrelerini görebilirler. Aşağıda anlatılanlar, Tibet Ölüler Kitabı'nda bu konuda söylenenlere denk düşmektedir:

"Anesteziden çıktığımı ve sonra dışa doğru sürüklenir gibi olduğumu ve kendimi bedenimin dışında bulduğumu anımsıyorum, yatağımın üzerimde bedenime bakıyordum. Sadece beynimin ve gözlerimin farkındaydım, bir bedenim olduğunu anımsamıyorum."[15]

Kalp krizi geçirmiş bir kadın da deneyimini, Kenneth Ring'e; "Sanki, boşlukta ayakta duruyor gibiydim ve sadece

14 Morse, Closer to Light, 181.
15 Grey, Return from Death, 35.

zihnim aktifti. Zihnim dışında hiçbir şeyim yoktu. Ağırlıksızdım, hiçbir şeyim yoktu," sözleriyle aktarmıştır.[16]

2. Çaresizlik İçinde Yakınlarını İzlemek

Oluşum bardosunda ölünün, yaşayan yakınlarını nasıl görüp duyabildiğini, fakat bazen hayal kırıklığı içinde onlarla iletişim kuramadığından söz etmiştim. Florida'lı bir kadın, Michael Saborn'a, tavandaki bir noktadan annesine baktığını anlatmıştır: "En iyi hatırladığım şey, iyi olduğumu onun bilmesini sağlayamadığım için kendimi çok üzgün hissettiğimdi. Bir şekilde, iyi olduğumu biliyordum, fakat bunu ona nasıl söyleyeceğimi bilmiyordum..."[17]

"Karımı, en büyük oğlumu, en büyük kızımı ve doktoru, koridorda aşağıda gördüğümü anımsıyorum... Ama neden ağladıklarını bilmiyordum."[18]

Yine bir kadın, Michael Saborn'a, "Orada kendime bakarak ayakta duruyordum, annem ve kızım ise öldüğümü düşündükleri için bağırıp, ağlıyorlardı. Onlar için çok üzülüyordum, derin, çok derin bir üzüntü duyuyordum. Fakat orada, yukarıda özgür olduğumu ve acı çekmek için bir neden olmadığını düşünüyordum."[19]

3. Mükemmel Form, Hareketlilik ve Duru Görü

Tibet Ölüler Kitabı'nda, oluşum bardosundaki zihin beden, "altın çağdaki bir beden gibi" diye tanımlanmış ve doğa üstü bir hareketliliğe ve duru görüye sahip olduğu söylenmiştir. Ölüm eşiği deneyimi yaşayanlar, içinde bulunduk-

16 Ring, Life at Death, 45.
17 Saborn, Recollections of Death, 37.
18 Saborn, Recollections of Death, 155.
19 Saborn, Recollections of Death, 37.

ları formun tam ve çok genç yaşlarda olduğunu da fark etmişlerdir.

"Havada yüzüyordum ve çok daha genç biriydim. Anladığıma göre, bir şekilde düşünce ya da başka bir yolla kendimi görebiliyordum ve gerçekte olduğumdan yirmi yaş daha gençtim."[20]

Ayrıca, sadece düşünce gücüyle, istedikleri anda seyahat edebildiklerini de fark etmektedirler. Bir Vietnam gazisi, Michael Saborn'a şunları anlatmıştı:

"Nerede olmak istersem anında orada olabiliyor gibiydim... İçimi dolduran bir güç duygusuyla coşmuştum. Ne istersem yapabiliyordum... Orası, buradan daha gerçekti."[21]

"Bir anda, savaş alanına geri dönebildiğimi anımsıyorum... Sanki, orada maddeye dönüşüyorsunuz ve bir an sonra, aniden bir başka yerdesiniz. Bu, sanki göz kırpmak kadar kolay bir şeydi."[22]

Ölüm eşiği deneyimi yaşamış pek çok kişi, "zamanın başından sonuna dek" her şeyi bilebildikleri, bir duru görü duygusuna sahip olduklarını da belirtmişlerdir.[23] Raymond Moody ile konuşan bir kadın şunları söylemektedir: "Birdenbire, başlangıçtan gelen ve hiç sonu olmadan süregelen tüm bilgiyi, bir saniye için çağların tüm sırlarını, evrenin, yıldızların, ayın, her şeyin anlamını biliyordum."[24]

20 Saborn, Recollections of Death, 40.
21 Saborn, Recollections of Death, 56.
22 Saborn, Recollections of Death, 54-55.
23 Kenneth Ring, Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience (New York: Quill, 1985), 199.
24 Raymond A. Moddy, Jr. Reflections on Life After Life (Londra: Corgi, 1978), 10.

"Bunu anlatmanın hiçbir yolu yok ama, bu şeyde, her şeyi bildiğim bir an vardı... Bir an için, sanki orada iletişim gerekli değildi. Ne bilmek istiyorsam, onun bilindiğini hissediyordum."[25]

"Orada, kendimi her şeyin merkezinde hissediyordum. Kendimi aydınlanmış ve temizlenmiş hissetmekteydim. Her şeyin özünü görebileceğimi düşünüyordum. Her şey yerli yerine oturmuştu, hepsi, karanlık zamanlar bile, bir anlam ifade ediyordu. Sanki motorlu bir testerenin parçaları gibi hepsi beraberce yerli yerindeydi."[26]

4. Diğerleriyle Karşılaşmak

Tibet öğretisinde, oluşum bardosundaki zihin bedenin bardodaki diğer varlıklara karşılaştığı anlatılır. Benzer şekilde, yarı ölüm deneyimi yaşayan kişiler de, ölmüş olan yakınlarıyla karşılaşıp konuşmaktadır. Michael Saborn'la konuşan Vietnam gazisi, savaş alanında bilinçsiz yatarken, kendi bedenini gördüğünü söylemiştir:

Bir sonraki gün ölmüş ve benim ceset torbalarına yerleştirdiğim on üç kişi de orada benimleydi. Dahası, Mayıs ayı boyunca, birliğim kırkiki ölü vermişti ve bu kırkiki kişi de oradaydı. İnsan bedeni olarak algıladığım biçimde değillerdi... Fakat orada olduklarını biliyordum. Varlıklarını hissediyordum. Sesli olarak konuşmadan iletişim kuruyorduk.[27]

Bir diş çekimi sırasında aneztezi altında kalbi duran bir kadın da şunları anlatmaktadır:

25 Moody, Reflections, 14.
26 Grey, Return from Death, 52.
27 Saborn, Recollections of Death, 71.

Kendimi, harika bir manzaranın içinde buldum, çimler dünyadaki her şeyden daha yeşildi, özel bir ışığa ya da parlaklığa sahiptiler. Renkler sözel anlatılamayacak düzeydeydiler, buradaki renkler bunlara oranla çok kasvetli kalırlar... Bu yerde, ölmüş tanıdıklarımla karşılaştım. Hiçbir kelime konuşulmadı, fakat sanki onların ne düşündüklerini biliyordum ve aynı zamanda onların benim ne düşündüğümü bildiklerini biliyordum.[28]

5. Farklı Diyarlar

Oluşum bardosunda, zihin beden, diğer görüntülerin yanı sıra, farklı krallıklar ya da diyarlara ait görüntü ve işaretler görür. Ölüm eşiği deneyiminden canlı çıkanların küçük bir yüzdesi, iç dünyalara, cennet bahçelerine, ışık şehirleri ve insanı coşturan müziklere dair görüntüler gördüklerini bildirmiştir.

Raymond Moody ile konuşan bir kadının anlattıkları ise şunlardır:

Uzaklarda ... bir şehir görüyordum. Binalar vardı – birbirinden ayrı binalar. Parıldıyorlardı. İnsanlar orada mutluydular. Gürül gürül akan sular, çeşmeler vardı... sanırım ışıktan oluşmuş bir kent demek, burayı anlatabilir... Harikaydı. Çok güzel bir müzik vardı. Her şey muhteşemdi... Fakat buraya girdikten sonra, asla geri dönemeyeceğimi düşündüm... bana, oraya gidersem geri dönemeyeceğim söylendi... ve kararın benim olduğu.[29]

Margot Grey'le konuşan bir başkasının anlattıklarına bakarsak;

Kendimi bir tür binaya ya da yapıya benzeyen bir yerde buldum, fakat hatırladığım kadarıyla hiç duvar yoktu. Sadece o, her şeyi ör-

28 Grey, Return from Death, 50.
29 Moody, Reflections, 17.

ten, altın rengi harika ışık vardı... Kendimin ve başka pek çok kişinin etrafta yürüyüp dolaştığını, hareket ettiğini fark ettim; aslında yürümekten çok, sanki kayıyor gibiydiler. Kesinlikle onlardan ayrı biri değildim; en iyi anımsadığım duygulardan biri birlik duygusuydu, çevremde bulunan ve benimle ilgili her şeyin tamamen bir parçası olduğumu hissediyordum.[30]

6. Cehennemden Gelen Görüntüler

Bununla beraber, sizin de Tibet öğretileri üzerinde konuştuklarımızdan anlayacağınız gibi, ölüm eşiği deneyimiyle ilgili anlatılanların hepsi de olumlu değildir. Bazı insanlar, korku, panik, yalnızlık, yalıtılmışlık ve kasvet gibi, oluşum bardosundayla ilgili anlatımlarda canlı bir şekilde söz edilen korkutucu deneyimler yaşadıklarını bildirmişlerdir. Margot Grey'in konuştuğu bir kişi, "büyük karanlık bir girdabın içine" çekildiğini söylemiştir, kötü deneyimler yaşayan kişiler, oluşum bardosunda daha alt düzey diyarlarda doğanlar gibi, yukarı yerine aşağı doğru yolculuk ettiklerini hissetmişlerdir:

Anlaşılmaz şeyler söyleyen insan seslerinden oluşmuş bir nehrin bir parçası gibi hareket ediyordum. Battığımı ve akıntının bir parçası olduğumu, sonra da yavaşça bu akıntının beni aşağı çektiğini hissettim. Bu sürekli büyüyen ses kütlesi beni bir kez alt ederse kaybolacağımı bildiğim için büyük bir korkuya kapıldım.[31]

Aşağıda, büyük bir çukura bakıyordum, içi girdap gibi dönen gri bir dumanla kaplıydı ve yukarı uzanıp, beni yakalamaya ve içine çekmeye çalışan eller vardı. Feryat eden, korkunç ve umutsuzluk dolu bir ses duyuluyordu.[32]

Aşırı soğuk ve dayanılmaz sıcak, vahşi hayvanlarınkine benzeyen acı dolu çığlık sesleri gibi cehennemden gelen gö-

30 Grey, Return from Death, 51.
31 Grey, Return from Death, 59.
32 Grey, Return from Death, 65.

rüntüler dışında başka bir şekilde adlandırılamayacak vizyonlar gören başka insanlar da vardır. Margot Grey'in konuştuğu bir kadının anlattıkları şöyledir:

Kendimi sisle kaplı bir yerde buldum. Sanırım burası cehennemdi. İçi duman dolu büyük bir çukur ve benim ellerimi yakalamaya çalışan eller ve kollar vardı... bu ellerin beni yakalayıp kendileriyle birlikte bu çukura çekeceklerinden korktum. Diğer taraftan çok büyük bir aslan bana doğru sıçradı ve ben bir çığlık attım. Aslandan korkmamıştım fakat sanki benim dengemi bozup bu korkunç çukura iteceğini düşünmüştüm... Aşağı çok sıcaktı ve bu duman ya da sis de çok sıcaktı.[33]

Kalp krizi geçiren bir adam şunları bildirmektedir: "Aşağı, yerin derinliklerine doğru gidiyordum. Öfke vardı ve müthiş bir korku duyuyordum. Her şey griydi. Korkunç bir ses vardı, sanki delirmiş vahşi hayvanlar hırlıyor, bir şeyleri parçalıyor, dişlerini gıcırdatıyorlardı."[34]

Raymond Moody, bazı insanların fiziksel dünyaya, yani eşyalar ve insanlara benzeyen veya alışkanlıklarına duydukları bağımlıktan vazgeçememiş gibi görünen varlıklar gördüklerini iddia ettiklerini yazmaktadır. Bir kadın bu "şaşkın kişilerden" bahsetmiştir:

Başları eğik, üzgün ve bunalımlı bir şekilde ve sanki zincire vurulmuş gibi ayaklarını sürüyerek yürüyen kişiler görseniz, siz ne düşünürdünüz...yıkılmış, kasvetli, yaşlı görünüyorlardı. Sanki sonsuza dek böyle ayaklarını sürüyerek yürüyecek, nereye gittiklerini, kimi izleyeceklerini veya neyi aradıklarını bilmeden etrafta dolaşacak gibiydiler.

Oraya gittiğimde ne olup bittiğini görmek için başlarını bile kaldırmadılar. "İşte her şey bitti. Ne yapıyorum ben? Tüm bun-

33 Grey, Return from Death, 63.
34 Grey, Return from Death, 70.

lar ne demek?" diye düşünüyor gibiydiler. Ne yapacaklarını, nereye gideceklerini, kim olduklarını veya başka bir şey bilmeden, sadece bu kesin, yıkıcı, umutsuz tavır vardı.

Sanki hiç oturmadan hep hareket ediyor gibiydiler, fakat gittikleri belli bir yön yoktu. Önce dümdüz ilerliyorlar, sonra sola sapıp bir kaç adım atıyorlar ve sonra da tekrar sağa dönüyorlardı. Arıyorlardı ama ne aradıklarını bilmiyorum.[35]

Elimizdeki ölüm eşiği deneyimleri ile ilgili anlatımlarda, bazen bir sınır algılanmakta, geri dönüşü olmayan bir noktaya ulaşılmaktadır. Kişi, bu sınıra geldiğinde, bazen bir ışığın da belirmesiyle yaşama geri dönmeyi seçmekte (ya da ona bu önerilmektedir). Tabii ki, Tibet'in bardo öğretilerinde bunun paraleli yoktur, çünkü bu öğretiler ölen bir insana ne olduğunu anlatılar. Yine de Tibet'te, *dëloks* denilen, ölüm eşiği deneyimine yakın bir şeyler yaşamış kişiler de vardır, anlattıkları ise insanı şaşırtacak kadar benzerdir.

DÉLOK : TİBET'TEKİ ÖLÜM EŞİĞİ DENEYİMİ

Batıda az bilinen fakat Tibetlilerin alışık olduğu ilginç bir olay da délok'tur. Tibetçe'de dé lok, "ölümden geri dönmüş" demektir ve geleneksel olarak déloklar, bir hastalık sonucu ölen ve kendilerini bardoda dolaşırken bulan kişilerdir. Cehennem krallıklarını ziyaret eder ve ölülerin yargılanmasına ve cehennemin acılarına tanıklık ederler, bazen de cennet bahçelerine ve buda krallıklarına giderler. Kendilerini koruyan ve olanları açıklayan bir tanrı onlara eşlik edebilir. Bir hafta sonra da délok, Ölümün Efendisi'nden yaşayanlara, onları daha ruhsal bir yaşama ve yararlı bir yaşam tarzına sevk eden bir mesajla bedenine geri gönderilir. Genellikle déloklar, hikayelerini insanlara inandırmakta büyük zorluk çe-

35 Moody, Reflections, 19.

kerler ve yaşamlarının geri kalanını, deneyimlerini başkalarına anlatarak ve onları bilgelik yoluna çekmeye çalışarak geçirirler. Aşağıda en ünlü dêloklardan bazılarının biyografileri verilmiştir ve tüm Tibet'te gezgin şairlerce söylenmektedir.

Dêlokların yaşadıkları, sizin de tahmin edeceğiniz gibi, sadece Tibet Ölüler Kitabı gibi öğretilerle değil ölüm eşiği deneyimi ile denk düşmektedir.

Lingza Chökyi, Tibet'te benim doğduğum bölgeden gelen ve onaltıncı yüzyılda yaşamış ünlü bir kadın dêloktur. Biyografisinde, öldüğünü nasıl anlamadığından, kendini nasıl bedeninin dışında bulduğundan ve yatağında onun elbiselerini giyerek yatan bir domuz bedeni gördüğünden söz etmektedir. Ailesi, ölüm törenleri ve genel işlerle uğraşırken o da çılgınca onlarla iletişim kurmaya çalışmıştı. Yakınları onu fark etmedikleri ve ona yemek için tabak vermedikleri zaman ise öfkelenmişti. Kızı ağladığında, sanki "bir cerahat ve kan sağanağı" yağıyor gibi hissetmiş ve bu ona yoğun bir acı vermişti. Ruhsal uygulamaların her yapılışında neşe duymuş ve kendisi için uygulamayı yapan ve zihnin doğası içinde kalan ustanın önüne geldiğinde, onun ve kendisinin zihni bir olduğunda inanılmaz bir mutluluk duymuştu.

Bir süre sonra, babası olduğunu sandığı biri onu çağırmıştı ve o da bu sesi takip etmişti. Ona kırsal alan gibi görünen bir bardo krallığına varmıştı. Bize anlattığına göre burada onu cehennem krallığına götürecek bir köprü bulunmaktaydı, bu krallıkta Ölümün Efendisi, ölünün iyi ve kötü eylemlerini hesaplamaktaydı. Bu krallıkta, ona kendi öykülerini anlatan çeşitli insanlarla karşılaşmış ve varlıkları özgürlüğe kavuşturmak için cehennem krallığına gelen büyük bir yogin görmüştü.

Sonunda, Lingza Chökyi, adı ve ailesiyle ilgili bir hata olduğu ve henüz ölüm zamanı gelmediği için dünyaya geri gönderilmişti. Ölümün Efendisi'nin yaşayanlara gönderdiği mesajla birlikte, bedenine geri dönmüş ve iyileşmişti, hayatının geri kalanını ise öğrendiklerini anlatarak geçirmişti.

Délok, sadece tarihsel bir olay değildir; çok yakın zamanlara dek Tibet'te görülmeye devam etmiştir. Bazen, bir délok, yaklaşık bir hafta boyunca bedenini terk eder ve bazen kendisi için çok yabancı olan ve yaşayan yakınlarına mesaj gönderen ve onların kendi adına bazı uygulamaları yapmasını isteyen ölülerle karşılaşır. Sonra délok, bedenine geri döner ve bu mesajları iletir. Tibet'te, bu kabul edilen bir olaydır ve délokların hile yapıp yapmadıklarını anlamak için bazı yöntemler geliştirilmiştir. Dilgo Khyentse Rinpoche'nin kızı, déloklar üzerine bir kitap yazan Françoise Pommaret'ye, Tibet'te bir délok, yaşadığı deneyimlerden geçerken, bedenindeki deliklerin yağla kapatıldığını ve arpa unundan yapılmış bir hamurun yüzüne örtüldüğünü söylemiştir.[36] Eğer bu yağ akmaz ve maske kırılmazsa, o zaman délokun gerçek olduğuna karar verilmekteydi.

Délok geleneği bugün de Tibet Himalayaları'nda devam etmektedir. Bu déloklar, son derece sıradan insanlardır ve genellikle kendilerini adamış, çok inançlı kadınlarıdır. Budist takvimindeki bazı özel günlerde "ölürler" ve esas görevleri yaşam ile ölüm arasında mesaj taşımaktır.

ÖLÜM EŞİĞİ DENEYİMİNİN MESAJI

Gördüğümüz gibi, ölüm eşiği deneyimiyle bardo öğretileri arasında belirgin benzerlikler olduğu gibi belirgin farklı-

36 Françoise Pommeret, Les Revenants de l'Au-Delà dans le Monde Tibétain (Paris: Editions du CNRS, 1989).

lıklar da vardır. Tabii ki en büyük farklılık, ölüm eşiği deneyimi yaşayan kişilerin ölmemeleridir, buna karşılık öğretiler, insanlar öldüklerinde, fiziksel ölüm sonrasında ve yeniden doğumda neler olduğunu açıklamaktadır. Ölüm eşiği deneyiminin ölüm yolculuğunda daha ileri gitmemesi –bazı kişiler sadece bir dakika kadar ölü kalmışlardır– iki durum arasındaki farklılıkların olabileceğini de açıklamaktadır.

Bazı yazarlar, ölüm eşiği deneyiminin, ölüm bardosundaki çözülme sürecinin aşamalarını açıladığını düşünmektedir. Bence, ölüm eşiği deneyimiyle bardo açıklamaları arasında bir bağlantı kurmak için çok erkendir, çünkü ölüm eşiği deneyiminden canlı çıkan kişi, adı üzerinde "yarı ölüdür". Ustam Dilgo Khyentse Rinpoche'ye ölüm eşiği deneyimini açıkladığımda, bunu bu yaşamın doğal bardosuna ait bir olay olarak nitelemişti, çünkü bilinç sadece "ölmüş" kişinin bedenini terk etmekte ve geçici olarak değişik krallıklarda gezinmekteydi.

Dilgo Khyentse Rinpoche, ölüm eşiği deneyimini yaşayan kişilerin, klinik ölümlerinin bu yaşamın bardosu içinde meydana geldiğini belirtmişti. Belki de, bardoların eşiğinde durmuşlar fakat gerçekte bardolara girip geri gelmemişlerdi. Ne yaşamış olurlarsa olsunlar, yine bu yaşamın doğal bardosu içinde kalmışlardır. Peki gördükleri ışık, Temeldeki Parlaklığın ışımasına benziyor olabilir miydi? Temeldeki Parlaklığın yükselmesinden hemen önceki ilk ışık demetlerini yakalamış olabilirler miydi?

Ölüm eşiği deneyimlerinin anlamı ne olursa olsun, duyduğum ya da okuduğum hikayeler beni hep etkilemiş ve bu deneyimler sırasındaki, Budist yaşam görüşünü yansıtan bazı olaylar bana çok çarpıcı gelmiştir. Bunlardan ikisinden bahsetmiştim: bu deneyimden geçen kişilerde görülen derin değişim ve ruhsal uyanış ile kendi yaşamımızın gözlerimizin

önünden geçmesi. Yaşamımıza göz atmak, ölüm eşiği deneyiminde sürekli olarak tekrarlanmaktadır ve karmadan ve tüm eylemlerimizin, söylediklerimizin ve düşüncelerimizin uzun vadedeki güçlü etkilerinden kaçış olmadığını açıkça göstermektedir. Bu deneyimi yaşamış ölümle ya da "ışık varlıkla" karşılaşmaları sonucu kişilerin getirdikleri asıl mesaj, Budha'nın ve bardo öğretilerininkiyle aynıdır: yaşamdaki asıl ve en önemli nitelikler, sevgi, bilgi, sevecenlik ve bilgeliktir.

Bu insanlar bardo öğretilerinin bize söylediklerini görmeye başlamışlardır: yaşam ve ölüm zihindedir. Bu deneyim sonrasında pek çoğunda görülen güven ise zihnin bu derin anlamını yansıtıyor olmalıdır.

Ölüm eşiği deneyimi ve sonuçları ile bilincin gizemli ve değişen durumları arasında da bazı şaşırtıcı benzerlikler vardır. Örneğin, ölüm eşiği deneyimi yaşayanlarca pek çok normal ötesi olay bildirilmiştir. Bazıları kehanet görüntüler veya esrarlı bir şekilde doğru çıkan "önceden görülen olaylardır; ölüm eşiği deneyimi sonrasında, bazıları kundalini enerjisine benzeyen deneyimler yaşadıklarını söylemişlerdir[37]; bazıları ise gerçek ve inanılmaz bir durugörü gücüne veya psişik ya da fiziksel bir şifa verme gücüne sahip olduklarını fark etmişlerdir.

Ölümün kıyısına dek gelenlerin pek çoğu, yaşadıkları şeyin inkar edilemez güzelliğinden, bu olaydaki sevgi, barış, neşe ve bilgelikten söz etmektedirler. Bence bu, zihnin doğasının yayılan ışığının çok küçük bir kısmını görmelerinden kaynaklanmaktadır, bu tür bir ışık zerresinin her seferinde gerçek bir değişime yol açması da çok büyük bir sürprizdir.

37 Hindu geleneğinde kundalini, psikolojik ve fizyolojik bir değişim ve tanrısal olanla bir birlik meydana getiren sübtil enerjinin uyanışı için kullanılır.

Fakat Margot Grye'in belirttiği gibi, "Daha yüksek ruhsal gerçekliği yaşamak için mutlaka ölmemiz gerekmez."[38] Bu yüksek ruhsal gerçeklik burada ve şimdi, yaşamdadır, sadece bunu keşfedip bu gerçekliğe girmemiz gerekir.

Önemli bir uyarıda bulunmak istiyorum: Ölüm eşiği deneyimiyle ilgili bu hikayelerin, böylesi barış ve mutluluk dolu bir durumda yaşamak için tek yapmanız gerekenin ölmek olduğuna inanmanıza neden olmasına izin vermeyin. Bu o kadar basit değildir ve olamaz da.

Bazen, insanlar acı çektikleri dönemde, artık buna dayanamayacaklarını düşünürler ve yarı ölümle ilgili hikayeler duyarak, çektikleri acılara bir son vermek akıllarına gelebilir. Bu basit bir çözüm gibi gelse de, yaşadığımız her şeyin bu yaşamın bir parçası olduğu gerçeğini göz ardı etmektedir. Kaçmak olanaksızdır. Eğer kaçarsanız, daha sonra bu acınızla daha derin bir şekilde karşılaşırsınız.

Ayrıca, ölüm eşiği deneyimleri olumlu olsalar da, bunun olumsuz, korkutucu deneyimlerin azlığını işaret edip etmediği ya da bunları hatırlamanın zor olup olmadığı hakkında da çeşitli tartışmalar vardır. İnsanlar karanlık veya korkutucu deneyimleri bilinçli olarak anımsamak istemeyebilir veya anımsamayabilirler. Ayrıca ölüm eşiği deneyimi yaşayanlar, öğrendikleri şeyin, yaşamımızda şimdi, henüz hayattayken değişim yapmanın önemi olduğunu vurgulamaktadırlar, çünkü dediklerine göre "henüz buradayken daha önemli bir görevimiz vardır."[39]

Hayatımızda bu değişimi şimdi yapmamız acil ve önemli bir noktadır. Ölüm eşiği deneyiminin ana mesajının, yani, yaşamın kesinlikle kutsal olduğu ve kutsal bir yoğunluk ve

38 Grey, Return from Death, 194.
39 Ring, Life at Death, 145.

amaçla yaşamamız gerektiğinin, ölümün kolayca romantikleştirilmesiyle gölgelenmesi ve kaybolması trajik olmaz mıydı? Bu kolay iyimserliğin, yaşamda kendimize ve dünyaya karşı sorumluluklarımızı önemsememize yol açması ve bunun da gezegenimizdeki yaşamı tehdit etmesi daha da trajik olmaz mıydı?

ÖLÜM EŞİĞİ DENEYİMİNİN ANLAMI

Kaçınılmaz olarak bazıları, ölüm eşiği deneyimi olaylarının ruhsal bir deneyimden farklı bir şey olduğunu göstermeye, bu deneyimleri küçümseyen bilim adamları, fizyolojik, nörolojik, kimyasal veya psikolojik terimler kullanarak örtbas etmeye çalışmaktalar. Ölüm eşiği deneyimi üzerine araştırma yapan doktor ve bilim adamları ise, bu karşı çıkışları birer birer yanıtlayıp, ölüm eşiği deneyiminin tamamen açıklayamadıkların üzerinde ısrarla durmaktalar. Melvin Moore, harika kitabı *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*'da (Işığa Yaklaştıkça: Çocukların Ölüm Eşiği Deneyimlerinden Öğrenmek), şunları yazmaktadır:

Ölüm eşiği deneyimleri, kişinin çeşitli parçalarına bakıp tam olarak anlayamayacağı bir olaylar kümesi gibidir. Kişi, her notayı çıkaran çeşitli ses frekanslarını inceleyerek bir müzik parçasını anlayamaz, aynı şekilde kişinin Mozart'tan zevk alabilmesi için akustik fizik hakkında derin bir bilgiye sahip olması da gerekmez. Yarı ölüm deneyimi bir gizem olarak kalmıştır.[40]

Ölüm eşiği deneyimini anlamanın, bilim ve din arasında, neredeyse üç yüz yıl evvel Isaac Newton'la başlayan büyük ayrımı düzeltme konusunda ilk adımımız olacağını düşünüyorum. Doktorları, hemşireleri ve kendimizi, insanların son saatlerinde neler yaşadık-

40 Morse, Closer to the Light, 193.

ları konusunda eğitmemiz, tıp ve yaşam hakkındaki düşünce tarzımızı ve önyargılarımızı da yıkacaktır.[41]

Diğer bir deyişle, tıp teknolojisindeki ilerleme, kendinde bir devrim yaratmak için araçları da sağlamaktadır. Melvin Moore şöyle demektedir:

Bizi, bu ölüm eşiği deneyimlerini incelemeye yönlendirenin tıp teknolojimiz olmasını çok ironik buluyorum.... Neredeyse yüzyıllardan beri ölüm eşiği deneyimleri yaşanmaktadır, fakat sadece son yirmi yılda hastaları yaşama döndürecek teknolojimiz var. Şimdi onlar bize yaşadıkları deneyimleri anlatmaktalar, öyleyse onları dinleyelim. Bence bu toplumumuz için bir meydan okumadır... Ölüm eşiği deneyimleri, bence, ölümle ilgili doğal psikolojik süreçlerdir. Eğer bu bilgiyi toplumumuza aktarabilirsek, bu bilginin, sadece ölmek üzere olan hastalara yardım etmekle kalmayıp, tüm topluma da yardımcı olacağını söyleyebilirim. Bugünkü tıbbı, ruhtan yoksun olarak görüyorum... teknoloji ve ruhun yan yana var olamaması için hiçbir neden yoktur.[42]

Bu kitabı yazmamın ana nedenlerinden biri, Melvin Moore'un anlattıklarının mümkün olduğuna inandığımı göstermektir; eğer insan olarak potansiyelimizi tam olarak geliştirmek istiyorsak, teknoloji ve ruh yan yana var olabilir ve olmalıdır. Bilimin, gizemli olanın ve ölümün gerçeğini kapsayacak ve keşfedecek cesareti olması son derece yararlı olmaz mıydı?

Ölüm eşiği araştırmalarında önde gelen isimlerden olan Bruce Greyson şöyle demektedir:

Bilim, ölüm eşiği deneyimini açıklamaya çalışmalıdır, çünkü bunda gelişimin anahtarı yatmaktadır... Tarih, ancak anlayışımızın ötesinde olan olayları açıklamaya çalışarak bilimin yeni yöntemler geliştirdiğini göstermektedir. Ölüm eşiği deneyiminin, bilim adam-

41 Morse, Closer to the Light, 93.
42 NDE: As Experienced in Children, IANDS için bir konuşmadan.

larını yeni bir bilimsel yöntem geliştirmeye zorlayan sadece aklın mantıklı bir şekilde çıkardığı sonuçları değil aynı zamanda hem fiziksel hem de gizemli olanın doğrudan incelenmesi ve yaşanmasını gerektiren, tüm bilgi kaynaklarını bir araya getirip beraberce kullanılmalarını sağlayan bir bilmece olduğunu düşünüyorum.[43]

Bruce Greyson, ölüm eşiği deneyimlerinin bir nedenden dolayı yaşandığını da söylemektedir: "Yıllar boyınca ölüm eşiği deneyimleri üzerinde yaptığım araştırmalara dayanarak, bu deneyimleri, başkalarına nasıl yardım edeceğimizi öğrenmek için yaşadığımızı düşünüyorum."

Kenneth Ring, ölüm eşiği deneyimleri konusunda bir başka olağanüstü olasılık ve anlam görmektedir. Bu kadar çok kişinin neden bu zamanda böyle bir deneyim yaşadığını ve ruhsal değişimden geçtiğinin sormaktadır. Yıllardır, ölüm eşiği araştırmalarındaki en cesur öncülerden biri olarak, ölüm eşiği deneyimi yaşayanların "umut mesajı taşıyanlar" olduklarını, daha yüksek ve soylu bir ruhsal gerçeklikten bahsettiklerini görmüş ve bizi yaşantımızın her alanını değiştirmeye, tüm savaşları, dinler ve insanlar arasındaki tüm ayrımları sona erdirmeye ve çevreyi korumaya çağırmıştır:

Bence ... tüm insanlık, beraberce, yeni ve daha yüksek bir bilinç durumuna uyanmak için mücadele vermektedir... ölüm eşiği deneyimleri ise, yıllar süren bir dönem içinde milyonlarca kişide bu değişimi sağlayacak, evrimsel bir araç olarak görülebilir.[44]

Doğru olsa da olmasa da, bu bize bağlıdır; ölüm eşiği deneyiminin ve bardo öğretisinin bize işaret ettikleriyle yüzleşecek cesaretimiz olup olmadığına ve kendimizi değiştirerek çevremizi ve aşamalı olarak insanlığın tüm geleceğini değiştirmemize bağlıdır.

43 NDE: Can It Be Explained in Science?, INDS'den bir konuşma.
44 Ring, Heading Towards Omega, 7.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Sonuç

YİRMİ BİR

Evrensel Süreç

Çin'in Tibet'i işgalinden kırk yıl sonra, dünya hâlâ orada olan biteni bilmiyor, Tibet halkının yaşadığı terör, yıkım ve sistemli soykırımdan habersiz. Altı milyonluk nüfusun bir milyonundan fazlası Çinliler'in elinde öldü; Tibet'in, dünya ekolojisi için Amazon ormanları kadar vazgeçilmez olan geniş ormanları kesildi; yaban hayatı neredeyse tamamen katledildi; ova ve nehirleri nükleer atıklarla kirletildi; altıbin beşyüzden fazla manastırı tahrip edilip yıkıldı; Tibet halkı imha edildi ve kendi vatanlarında kendi kültürleri neredeyse tamamen yok edildi.

Çin'in 1950'de Tibet'i işgalinden beri, pek çok korkunç katliam yapıldı. Ruhsal ustalar, rahipler ve rahibeler ilk hedeflerdi, çünkü Çinli komünistler dinle ilgili tüm izleri silerek bir halkın ruhunu ezmek istiyorlardı. Yıllar boyunca, olabilecek en kötü koşullarda meydana gelen ve Çin'in umutsuzca yok etmeye çalıştığı gerçeğin ihtişamına tanıklık eden ve bunun için son nefesini veren kişilerin olağanüstü ve etkileyici ölümlerinin öyküleri anlatıldı.

Benim doğmuş olduğum Tibet'in Kham eyaletinde, yıllar boyunca dağlarda inzivaya çekilmiş yaşlı bir khenpo ya da

rahip vardı. Çinliler, onu "cezalandıracaklarını" söylemişler ve onu tutuklamak için inzivaya çekildiği yere asker göndermişlerdi, herkes bunun işkence ve ölüm anlamına geldiğini biliyordu. Khenpo yaşlıydı ve yürüyemiyordu, Çinliler de, son yolculuğu için ona yaşlı ve uyuz bir at buldular. Onu atın üzerine oturtup ata bağladılar ve atı, rahibin inziva yerinden askeri kampa giden yolda yürütmeye başladılar. Khenpo, şarkı söylemeye başladı. Çinliler sözleri anlayamıyordu fakat onunla beraber tutuklanan rahipler sonradan "deneyim şarkısını" söylediğini anlatacaklardı, şarkı Khenponun vardığı anlayış düzeyinin derinliği ve neşesinden kaynaklanmaktaydı. Grup yavaşça dağdan aşağı inmeye başladı, askerler taş gibi sessiz ve rahiplerin çoğunun da yüzleri asıktı; Khenpo ise tüm yol boyunca şarkı söylemişti.

Grup, askeri kampa varmadan kısa bir süre önce, şarkı söylemeyi kesti ve gözlerini kapadı, grup sessizce ilerliyordu. Kapıdan geçip kampa girdiklerinde, Khenponun öldüğünü fark ettiler. Sessizce bedenini terk etmişti.

Peki bu rahip, ölümü karşısında bile onu böylesine sakin yapan ne biliyordu? Ona son anlarında şarkı söyletecek neşe ve korkusuzluğu ne vermişti? Belki de, ondördüncü yüzyıl Dzogchen ustası Longchenpa'nın "Yaratılıştaki Parlaklık" adlı son ahdînden dizelere benzer şeyler söylemişti:

Bulutsuz bir gökyüzünde, dolunay,
"Yıldızların Efendisi" yükselmek üzere...
Sevgi dolu efendim, Padmasambhava'nın yüzü,
Beni yukarı çekiyor, sıcacık bir hoş geldinle.

Ölümde bulduğum sevinç, çok çok daha fazladır
Denizlerde büyük servet yapan tüccarların sevincinden,
Ya da savaştaki zaferleriyle övünen tanrıların efendilerinkinden;
Ya da mükemmel çekilmeyle kendinden geçen bilgelerinkinden.

Tıpkı yola çıkma zamanı gelince yola koyulan bir yolcu gibi,
Artık bu dünyada kalmayacağım,
Ölümsüzlüğün harika mutluluk kalesinde oturacağım.

İşte hayatım sona erdi, karmam tükendi, iyi duaların sağlayabilecekleri bitti,
Tüm dünyevi şeylerle birlikte bu yaşam oyunu da sona erdi.
Bir anda, varlığımı gerçekte oluşturanı tanıyacağım
Bardoların saf, engin krallıklarında;
Şimdi, başlangıçtan beri var olan mükemmelliğin ilkesinde yerimi almaya yakınım.

Bende bulunan zenginlikler, başkalarının zihinlerini mutlu etti,
Bu hayatın kutsamasını, özgürlük adasının yararlarını anlamak için kullandım;
Sizlerle birlikte olurken benim soylu öğrencilerim; tüm bu zaman boyunca,
Gerçeği paylaşmanın neşesi beni doldurdu ve tatmin etti.

Şimdi bu hayatta aramızdaki tüm bağ sona ermekte,
Ben istediği gibi ölecek olana amaçsız bir dilenciyim,
Benim için üzülmeyin, fakat hep dua edin.
Bunlar benim kalbimden gelen, size yardım etmek için söylenen sözlerdir;
Bunları lotüs çiçeklerinden bir bulut gibi düşünün ve siz de inancınızla, bu çiçeklerin coşturucu neşesini emmek için çiçeklere dalan arılar gibisiniz.

Bu kelimelerin harika iyiliği sayesinde
Samsara krallıklarındaki tüm varlıklar,
Başlangıçtan beri var olan mükemmelliğin ülkesinde, Nirvana'ya ulaşsınlar.

Bunlar, kesinlikle, algılama düzeyi en yükseğe ulaşmış birinin sözleridir, bu neşe ve korkusuzluk , özgürlük ve anlayış, öğretilerin ve insan yaşamının hedefidir. Longchenpa gibi ustaları, kendi ustalarım, Jamyang Khyentse, Dudjom

Rinpoche ve Dilgo Khyentse Rinpoche'yi düşündüğümde aklıma, anlayış düzeylerinin derinliği dağ kartalları kadar muhteşem olan, ölüm ve yaşam arasında süzülerek uçan ve bunları kendi aralarındaki gizemli, karmaşık ilişkiler içinde görebilen varlıklar geliyor.

Dağ kartalının gözleriyle, tam bir anlayışla görebilmek, yaşam ve ölüm arasında olduğunu sandığımız sınırların birbiri içine geçip kaybolduğu bir araziye bakmak demektir. Fizikçi David Bohm, gerçekliği, "akan bir hareket içindeki parçalanmaz bütünlük" olarak tanımlamaktadır. Bizim cehaletimiz içine "yaşam" ve "ölüm" diye tanımladığımız şeyler, sadece bu bütünlüğün ve bu hareketin farklı durumlarıdır. Bu, bardo öğretileri yoluyla önümüze açılan, üst düzey ustaların yaşamlarında beden bulan, engin ve değişime yol açan bir görüştür.

BARDOLARIN AÇIĞA VURULMASI

Gerçeği anlamış gözlerle ölümü görmek, bu bütünlük çerçevesi içinde ve bu başlangıcı ve sonu olmayan hareketin sadece bir parçası olduğunu görmek demektir. Bardo öğretisinin tekliği ve gücü, ölüm sürecini ve yaşam sürecini tam bir açıklıkla bize göstermesindedir.

İsterseniz ölen bir kişiye ölümün üç önemli aşamasında neler olduğuna bir kez daha bakalım:

1. Ölüm sürecinin sonunda, elementlerin, duyuların ve düşünce durumlarının yok olmasından sonra, bir an için zihnin doğası, Temeldeki Parlaklık çıplak kalır.

2. Sonra, zihnin doğasının yayılan parlaklığı ortaya çıkar ve ses, renkler ve ışık olarak parıldar.

3. Sonra, ölen kişinin bilinci uyanır ve oluşum bardosuna girer; sıradan zihni geri döner ve zihin beden şeklinde belirip, geçmiş karma ve alışkanlıkların emrettiklerine uyar. Bu da sıradan zihni, bardo deneyimlerine sanki gerçek ve maddi bir şeymiş gibi sarılmasına neden olur.

Peki bardo öğretilerinin ölüm hakkında bize gösterdiği nedir? Bardo öğretileri, zihnin ortaya çıkma sürecindeki üç aşamayı gösterir: asıl zihin doğasının en saf durumundan başlayıp, ışık ve enerji içinden geçer (zihnin doğasının yayılan ışığı) ve zihinsel bir şekilde içinde giderek artan bir belirginleşme. Ölüm bardosu, dharmata bardosu ve oluşum bardosunda böylesi bir açıklıkla ortay çıkan ve öğretilerin bize gösterdiği şey, üç aşamalı bir süreçtir ; öncelikle çıplak kalmaya yol açan bir kaplanma; ikincisi kendiliğinden ortaya çıkan parlaklık ve üçüncüsü belirginleşme ve görünme.

Öğretiler bizi daha da ileri götürmektedir. Gerçekte bize gösterdikleri şey –bence bu gerçekten devrim yaratan, kavrandığında her şeye bakışımızı değiştiren bir kavrayıştır– bu üç aşamalı düzenin sadece ölme ve ölüm sürecini gözler önüne sermediğidir; şu anda, her anda, zihnimizde, düşüncelerimizde ve duygularımızda ve bilinçli deneyimimizin her aşamasında şimdiyi açıklamaktadır.

Öğretilerin bu süreci anlamak için bize sunduğu bir başka yol da, ölmek ve ölüm sürecinin her aşamasında açığa vurulana bakmaktır. Öğretiler, üç varoluş aşamasından bahseder, buna Sanskrit dilinde "kaya" denmektedir. Kaya kelimesi, sözlük anlamında, "beden" demektir fakat boyut, alan ya da temel anlamına da gelir.

Öyleyse izninizle, bu üç aşamalı sürece bu bakış açısından bakalım:

1. Ölüm ânında Temeldeki Parlaklık'ta açığa çıkan mutlak doğaya Dharmakaya denir, "boş", koşulsuz, içine yanılsama, bilgisizlik ve her türden kavramın asla giremediği gerçeklik boyutudur.

2. Enerjinin yaradılışındaki parlaklık ve dharmata bardosunda kendiliğinden ortaya çıkan ışığa Sambhogakaya denir, tüm ikici sınırlamaların, zaman ve mekanın ötesinde tam bir neşe boyutu, bolluk, zenginlik alanıdır.

3. Oluşum bardosunda şekil kazanıp belirginleşen küreye Nirmanakaya denir; kesintisiz görünmenin boyutudur.

Zihnin doğasına baktığımızda, üç değişik durum gördüğümüzü unutmayın; hepsi de kendiliğinden var olan ve Rigpa içinde birbiri içine geçip bir olan, gökyüzü gibi boş özü, ışıltısı yayılarak parıldayan doğası ve engellenmemiş, her şeyi kapsayan, sevgi dolu enerjisi. Padmasambhava bunu şöyle açıklamaktadır:

Bu Rigpa içinde, üç kaya birbirinden ayrılamaz ve bir olarak var olurlar:
Boş olduğu ve hiçbir yerde bütünüyle yaratılmadığı için Dharmakaya'dır,
Parıldayan aydınlığı boşluğun yaratılıştaki şeffaf ışımasını temsil ettiği için Sambhogakaya'dır.
Yükselmesi hiçbir yerde engellenmediği için Nirmanakaya'dır.
Bir olarak tam anlamıyla var olan bu üç varlık, onun gerçek özüdür.[1]

Üç kaya, aydınlanmış zihnimizin yaradılışındaki üç durumla ve ayrıca algılamamızın farklı kapasiteleriyle ilgilidir. Büyük çoğunluğumuz vizyonlarımızda sınırlı kalırız ve sade-

1 J.M. Reynolds, Self-Liberation through Seeing with Naked Awareness (New York: Station Hill, 1989), 13.

ce Nirmanakaya'nın şekil ve görüntü boyutunu algılarız. Çoğumuz için ölüm anının boş ve unutulmuş olmasının nedeni de budur, çünkü Temeldeki Parlaklık olarak yükseldiğinde Dharmakaya'yı tanımak için hiçbir yolla ne karşılaşmış ne de böyle bir yol geliştirmişizdir. Ne de, dharmata bardosunda Sambhokaya'yı tanımamız için bir umut vardır. Çünkü tüm yaşıntımız, Nirmanakaya'nın saf olmayan algılamalarla dolu krallığında geçmiştir, ölüm anında da, doğrudan bu boyuta taşınırız; oluşum bardosunda zihin bedende çılgın ve zihnimiz bulanmış bir şekilde uyanırız, önceki yaşamımızda olduğu gibi hayali deneyimleri gerçekmiş gibi algılar ve çaresizce tökezler, geçmiş karmamız tarafından yeniden doğuma sevk ediliriz.

Yüksek düzeyde bir kavrayışa ulamış varlıklar ise, bizdekinden tümüyle farklı bir bakış açısına sahiptirler, bu bakış açısı insan bedeninde oldukları sırada bile gerçekliği tümüyle saf şekliyle algılayacak derecede saflaşmış ve gelişmiştir, gerçeklik, onlar için sonsuz boyutlarını sunacak kadar şeffaftır. Ayrıca onlar için ölüm deneyimi hiçbir korku ya da sürpriz içermez; gerçekte son özgürlük için bu bir fırsattır.

UYKUDA GEÇEN SÜREÇ

Ölümün bardo durumlarında ortaya çıktığını gördüğümüz üç aşamalı süreç, yaşamdaki diğer bilinç düzeylerinde de algılanabilir. Bunu, uyku ve rüya sırasında görülen ışık olarak ele alabilirsiniz:

1. Uykuya geçtiğimizde, duyular ve bilincin daha kaba katmanları çözünür ve giderek zihnin mutlak doğası ya da Temeldeki Parlaklık çıplak kalır.

2. Sonra, dharmata bardosuyla karşılaştırılabilecek bir bilinç boyutu gelir, bu boyut normalde varlığından bile haberdar olmadığımız kadar sübtildir. Kaçımız, rüya başlamadan önceki uyku anının farkındayızdır ki?

3. Çoğumuz, bir sonraki aşamanın, zihnin tekrar aktif hale geldiği ve kendimizi, oluşum bardosuna benzeyen bir rüya dünyasında bulduğumuz aşamanın farkına varırız. Burada, bir rüya bedene sahip oluruz ve büyük ölçüde uyanık zamanımızdaki alışkanlık ve eylemelerimizden etkilenip bunlar tarafından şekillenen çeşitli rüya deneyimlerinden geçeriz, bunların hepsini de gerçek olarak algılar ve rüya gördüğümüzü bile anlamayız.

DÜŞÜNCE VE DUYGULARIN İŞLEYİŞ SÜRECİ

Düşünce ve duyguların işleyişinde ve ortaya çıkış tarzında da yine aynı süreç görülebilir:

1. Temeldeki Parlaklık ya da zihnin mutlak doğası, düşünce ve duygulardan önce ve başlangıçta var olan Rigpa durumudur.

2. Bunun koşulsuz boşluğu içinde, temel bir enerji, kendiliğinden ortaya çıkan Rigpa parlaklığı titreşir ve ham haldeki duygu için bir temel, bir potansiyel ve yakıt oluşturur.

3. Bu enerji, sonra duygu veya düşünce şeklini alabilir, bu da bizi bazı eylemlerde bulunmaya sevk eder ve karmamızın oluşmasına neden olur.

Meditasyon çalışmasına tam olarak alıştığımızda ise, bu süreci yanılgıya yer olmayan bir açıklıkla görebiliriz:

1. Düşünce ve duygular sessizliğe büründükçe ve ölüp zihnin doğasında çözündüğünde, bir an için de olsa, zihnin doğasının, Rigpa'nın, başlangıçta var olanın ışığının pırıltısını, görebiliriz.

2. Sonra, sükunetimizin ve zihnin doğasının sakinliğinin bir hareketi ve ham haldeki enerjiyi, kendi parlaklığını ortaya çıkardığını fark ederiz.

3. Bu enerjinin ışıması sırasında araya herhangi bir açgözlülük ya da kendini aşırı önemseme duygusu girerse, enerji düşünce formları halinde belirginleşir, bu da bize kavramsal ve zihinsel bir etkinlik olarak geri döner.

GÜNLÜK YAŞAMDAKİ SÜREÇ

Bu sürecin uyku ve rüya sırasında izlediği yola ve düşünce ve duyguların oluşumuna göz attığımıza göre, günlük yaşantımızda nasıl işlediğine de bir bakabiliriz.

Bunu, en iyi şekilde, neşe veya öfke dolu bir harekete bakarak yapabiliriz. Bu hareketi incelerseniz, herhangi bir duygunun ortaya çıkmasından önce bir boşluk ya da geçit olduğunu görürsünüz. Duygu enerjisinden önceki bu an, saf, bozulmamış bir farkındalık anıdır ve eğer kendimizi bırakabilirsek, içinde zihin doğasının pırıltısını görebiliriz. Bir an için bilgisizliğin büyüsü bozulur; açgözlülük dolu tüm gereksinim ve olasılıklardan kurtuluruz, hatta "tutunma" kavramı bile bize komik ve önemsiz gelir. Buna karşın, her tür düşünce, referans veya kavramdan kurtulmuş mutlu varoluşu bulabileceğimiz bu geçitteki "boşluğu" kucaklamak yerine, duygularımızın alışık olduğumuz, bize rahat gelen şüpheli güvenliğine sarılır, alışıldık eğilimlerimiz tarafından

yönetilmemize izin veririz. Zihnin doğasından kaynaklanan koşulsuz enerji işte bu şekilde bir duygu biçimini alır ve doğasındaki saflık bizim samsaraya ait görüşlerimiz, vizyonlarımızla bozularak her günkü zihin karışıklığı ve hayaller için sürekli bir kaynak oluşturur.

Yaşamımızın her alanını gerçekten incelediğimizde, uyku ve rüya sırasında düşünce ve duyguların oluşumunda, sürekli olarak bardodakilerle aynı süreçlerden geçtiğimizi keşfederiz. Öğretiler, bu gerçeğin, yani hem yaşam hem de ölümde ve tüm farklı bilinç düzeylerinde bardo süreçlerinden geçtiğimiz gerçeğinin, şu anda ve ölümde özgürlük için bize sayısız fırsatlar verdiğini açıklar. Öğretiler, özgürlük şansı veya zihin karışıklığı içinde devam etme potansiyelini bize sunanın bu sürecin özelliği, şekli ve benzersizliği olduğunu gösterir. Sürecin her aşamasında, aynı zamanda bize hem özgürlük şansı hem de zihnin karışıklığında yaşamaya devam şansı sunulmaktadır.

Bardo öğretileri, ölüm ve yeniden doğumun denetlenemez döngüsünden, ardı ardına hayatlar yaşama, bilgisizliğin kendini tekrarlayan sıkıcılığından nasıl dışa adım atılacağını göstererek, bize bir kapı açarlar. Bu yaşam ve ölüm bardoları süreci yoluyla, zihnin doğası, yani Rigpa hakkında sağlam bir farkındalığa ulaşır ve bunu koruyabildiğimiz zaman veya zihnimizin üzerinde belli ölçüde denetime sahip olduğumuzda bu kapıdan geçip özgürlüğe yürüyebileceğimizi söylemektedirler. Hangi bardo aşamasında olunduğuna, zihnin doğasının gördüğü Görüntüye ne kadar alışık olduğunuza ve zihninizin anlayış gücünün derinliğine, düşüncelere ve duygulara bağlı olarak, bu tanıma ve kabullenme de farklı olacaktır.

Bardo öğretileri, şimdi yaşamda zihnimizde olup bitenin ölümde bardo durumlarında olanla tam olarak aynı olduğudur, çünkü temelde fark yoktur; yaşam ve ölüm "parçalanmaz bir bütünlük" ve "akan bir hareket" içinde birdir. İşte bu nedenle, on yedinci yüzyılda yaşamış en büyük Tibet'li ustalardan biri olan Tsele Natsok Rangdrol, düşünce ve duyguların doğasını, zihnin ve algılamalarının doğasını anlayışımızla ilgili olarak her bardo –bu yaşam, ölüm, dharmata ve oluşum– için yapılabilecek kalp çalışmalarını açıklamıştır:

Bu sonsuz çeşitlikteki görüntüleri bir rüya olduğunu,
Zihninizin yarattığı, hayal ürünü ve gerçek olmayan
yansımalar dışında bir şey olmadığını kabul edin.
Hiçbir şeye tutunmadan, tüm kavramları aşan
Rigpa'nızın bilgeliğinde kalın:
İşte budur yaşam bardosu için kalp çalışmasıdır.

Yakında ölmeye mahkumsunuz ve hiçbir şey size
gerçekten yardım edemez.
Ölüm sırasında yaşadığınız,
Hiçbir düşünce üretmeden, bırakın düşünceler
Rigpa'nızın kendi farkındalığının enginliğinde yok olsunlar:
İşte budur, ölüm bardosu için kalp çalışması.

Görünene ya da görünmeyene sarılan, iyi ya da kötü olan,
sizin zihninizdir.
Ve bu zihnin kendisidir, Dharmakaya'nın kendi kendine
ışıyan parıltısı.
Bu yükselen ışığa tutunmadan, hakkında karar verin,
kabul edin ya da reddedin:
İşte budur, dharmata bardosu için kalp çalışması.

Samsara zihninizdir ve nirvana da zihninizdir,
Tüm zevk ve acı ve tüm hayaller zihniniz dışında hiçbir
yerde var olmazlar.

Kendi zihniniz üzerinde denetim sahibi olmak;
İşte budur oluşum bardosu için kalp çalışması.

Şimdi, özel bir bardoya bakmaya, meditasyon çalışmamızın, duygu ve düşüncelerimizi nasıl anladığımızın ve bu bardodaki deneyimlerimizin nasıl ayrılmaz derecede birbirleriyle bağlantılı olduklarını ve bu bardodaki deneyimlerimizin günlük yaşantımıza nasıl yansıdığını görebiliriz. Belki de, incelenmesi en yararlı olan bardo, duygu haline gelen saf enerjinin, zihnin doğasının yaratılışındaki parlaklık olarak ortaya çıktığı dharmata bardosudur; ayrıca duygular, modern dünya insanının takıntılı bir şekilde meşgul olduğu temel konulardan biridir. Gerçekten de, duygunun doğasını anlamak, özgürlük yolunda çok ileri gitmek anlamına gelmektedir.

Meditasyonun asıl amacı, zihni başka şeye yönlendirmeden Rigpa durumunda kalabilmek ve bu Görüşle, zihinde beliren her neyse onun, tıpkı güneş ve onun milyonlarca ışığının birbirinden ayrılmaz olması gibi kendi Rigpa'nızın görüntüsü olduğunu anlamanızdır. Tsele Natsok Rangdrol'un, dharmata bardosu dizelerinde dediği gibi : "Görünen ya da görünmeyene sarılan, iyi ya da kötü olan, sizin zihninizdir. Ve bu zihnin kendisidir, Dharmakaya'nın kendi kendine ışıyan parıltısı..."

Böylece, Rigpa durumundayken ve düşünce ve duygular belirdiğinde, bunların gerçekte ne olduklarını ve nereden kaynaklandıklarını bilebilirsiniz; daha sonra ortaya çıkan ise bu bilgeliğin kendi parlaklığıdır. Eğer bu saf, bozulmamış Rigpa farkındalığını kaybederseniz ve belireni tanıyamazsanız, o da sizden ayrılır. "Düşünce" ya da duygu dediğimiz şekli alır ve bu da ikiliğe yol açar. İşte bundan ve sonuçlarında kaçınmak için Tsele Natsok Rangdrol, "Bu yükselen

ışığa tutunmadan, hakkında karar verin, kabul edin ya da reddedin: İşte budur dharmata bardosu için kalp çalışması," demiştir.

Siz ve zihninizde belirenler ve meydana getirdiği ikilik, ölümden sonra fazlasıyla abartılır. Bu da, zihinde belirenlerin gerçek doğasını tanıyıp kabullenmeden, dharmata bardosunda beliren ses, ışık ve ışınlar, şok edici, dışsal olayın nesnel gerçekliğini ele alabilirler. Peki, barışçıl ve öfkeli tanrıların parıldayan ışığından kaçıp, altı krallığın donuk, ayartıcı ve alışıldık ışıklarına koşmak gibi bir durumda ne yapabilirsiniz? Dharmata bardosunda, can alıcı konu ise, zihninizin sönmekte olan bilgelik enerjisinin tanınmasıdır; budalar ve bilgeliğin ışıkları artık sizden ayrı değillerdir ama kendi bilgelik enerjiniz ayrıdır. Bunu kavramak ikiliğin olmadığı bir deneyim yaşamak ve buna girmek ise özgürlük demektir.

Ölümde dharmata bardosunda meydana gelen ve yaşarken zihnimizde bir duygunun oluşmaya başlaması sırasında olan şey aynı doğal süreçtir. Önemli olan, bu beliren şeyin gerçek doğasını tanıyıp tanımadığımızdır. Eğer, bir duygunun belirmesini gerçekte olduğu gibi, yani kendi zihnimizin doğasının kendiliğinden ortaya çıkan doğası olarak tanıyabilirsek, o zaman kendimizi, bu duygunun olumsuz etkilerinden ya da olası tehlikelerinden kurtaracak kadar güçlendirebilir ve bu duygunun, Rigpa'nın enginliğinin başlangıçta var olan saflığında tekrar yok olmasını sağlayabiliriz.

Bu tanıma ve kabullenme ile getirdiği özgürlük, ancak uzun yıllar boyunca ve çok disiplinli bir şekilde yapılan meditasyon çalışmasının ürünü olabilir, çünkü Rigpa'nın, yani zihnin doğasının ne olduğunun çok iyi anlaşılması ve buna alışılması gerekir. Başka hiçbir şey, hep arzu duyduğumuz alışıldık eğilimlerimizden ve sürekli bir çekişme içinde bulu-

nan duygularımızdan kurtulmamamız sağlayamaz. Öğretiler böyle bir özgürlüğü kazanmanın çok zor olduğunu söyleseler de, böyle bir olasılığın gerçekten olduğunu bilmek çok büyük bir umut ve ilham kaynağıdır. Düşünce ve duyguları, zihin ve doğasını, yaşam ve ölümü tam olarak anlamanın bir yolu vardır, bu da gerçek olanı kavramayı başarmaktır. Daha önce de dediğim gibi, aydınlanmış kişiler, yaşam ve ölümü avuçlarının içi gibi bilirler, çünkü Tsele Natsok Rangdrol'un yazdığı; "Samsara zihninizdir ve nirvana da zihninizdir. Tüm zevk ve acı ve tüm hayaller zihniniz dışında hiç bir yerde var olamazlar," dizelerinin ne anlama geldiğini bilirler. Bu berrak anlayış, uzun çalışmalar yoluyla sabit bir duruma getirildiği ve her eylemimize, her düşüncemize, göreli gerçekliğiyle bağlantılı her duyguya katıldığında, bunları özgür bırakır. Dudjom Rinpoche şöyle demektedir: "Büyük hayali, kalbin karanlığını arındırdığınızda, gölgelenmemiş güneşin ışıyan parlaklığı sürekli yükselir."

SEVİNCİN ENERJİSİ

Dudjom Rinpoche'un yazdığı, "Zihnin doğası, her şeyin doğasıdır," cümlesini sık sık düşünürüm. Bardoların bu üç aşamalı belirme sürecinin, hem yaşamda hem de ölümde, sadece bilincin tüm değişik seviyeleri ve tüm değişik bilinç deneyimleri için doğru olmayıp, ayrıca evrenin kendi doğası için de gerçek olup olmadığını merak ederim.

Üç kaya ve bardoların üç aşamalı süreci üzerinde düşündükçe, diğer ruhsal geleneklerin içsel görüş açılarıyla verimli ve merak uyandırıcı benzerlikler ve insan emeğinin yarattığı pek çok farklı alanlar bulmaktayım. Hıristiyanlığın ve Üçlü Birlik tarafında temsil edilen Tanrı'nın doğası ve eylemi, Kut-

sal Ruhun sübtil aracılığıyla Baba kavramı olmaksızın beden bularak yeniden doğan İsa anlayışını düşünüyorum. İsa'yı Nirmanakaya'ya benzetmek, Kutsal Ruhu da Sambhogakaya ve her ikisinin de mutlak kökünü Dharmakaya olarak görmek aydınlatıcı olmaz mıydı? Tibet Budizmi'nde, yeniden doğum anlamına gelen *tulku*, Nirmanakaya yani sevgi dolu, aydınlanmış enerjinin sürekli olarak yeniden beliren beden bulmuş hali ve eylemi anlamına gelir. Bu anlayış, Hıristiyanlığın, yeniden doğum kavramına çok benzemiyor mu?

Ayrıca, Hinduların, Sanskrit dilinde *satcitananda* (sat-citananda) denilen ve kabaca "belirme, bilinç ve mutluluk" diye çevrilebilecek Tanrı'nın özünün üç aşamada görünmesini düşünüyorum. Hindular için Tanrı, tüm bu güçlerin bir seferde aynı anda ve kişiyi kendinden geçirecek şekilde ortaya çıkmasıdır. Burada da, üç kaya anlayışıyla şaşırtıcı benzerlikler bulunabilir : Sambhogakaya, ananda ile -Tanrı doğasının mutluluk dolu enerjisi-, Nirmanakaya, sat ile ve Dharmakaya da cit ile karşılaştırılabilir. Hindistan'da Elefanta mağaralarındaki, mutlak olanın üç yüzünü temsil eden üç yüzle tasvir edilmiş Şiva'nın muhteşem heykelini gören herkes, bu tanrısallık anlayışının büyüklüğü ve heybeti hakkında bir fikre sahip olabilir.

Tanrısal boyutun özü, doğası ve eylemi hakkındaki tüm bu gizemli anlayışlar veya görüşler, Budizm'in varoluşun farklı, fakat birbiri içine geçmiş aşamaları olduğu anlayışından ayrı fakat yine benzer bir anlayışı göstermektedir. En azından, gerçeği kendi bakış açılarından görseler bile, bu farklı gizemli geleneklerin her birinin özünde bulunan üç aşamalı süreç kişiyi düşünmeye sevk etmektedir!

Tanrısal olanın belirmesinin ne olabileceği ve bunu anlamaya yönelik farklı fakat bağlantılı yaklaşımlar üzerinde dü-

şünmek, beni insan yaratıcılığının doğası, insanlığın iç dünyasının biçim alması ve ifadesi hakkında düşünmeye sevk etti. Yıllardır, üç kayanın ve bardoların, sanatsal ifadelere nasıl ışık tuttuğunu ve gerçek doğasını ve gizli hedefini nasıl hissettirdiğini merak ederim. İster müzik, resim ya da şiir olsun ya da pek çok bilim adamının da anlattığı gibi, bilimsel bir keşfin ortaya çıkış ânı olsun, kişisel bir yaratıcı eylem, gizemli bir ilham kaynağından gelmekte, aktaran ve iletişim kuran bir enerji bu yaratıcılığın biçim kazanmasına aracı olmaktadır. Bardolarda gördüğümüz birbiriyle bağlantılı üç aşamalı süreci kabullenmek için bu kadar araştırma yetmez mi? Bazı müzik ve edebiyat eserlerinin, bilimdeki bazı buluşların neredeyse sonsuz bir anlam ifade etmesinin nedeni bu olamaz mı? Bu durum, bu eserlerin güçlerinin bizi, doğamızın gizli kalmış yanlarının ve gerçekliğin doğasının ortaya çıktığı memnuniyet ve neşe durumuna sevk etmelerini açıklamaz mı? Peki, Blake'in dizeleri nereden gelmektedir sizce?

Dünyayı, bir Kum Tanesinde
Ve Cenneti, Yabani bir Çiçekte görmek için
Sonsuzluğu avcunun içinde tut
Ve Ölümsüzlüğü de bir saat içinde.[2]

Tibet Budizmi'nde, Nirmanakaya, fiziksel dünyada, sonsuz çeşitlilikte şekil ve yolla aydınlanmanın bir belirtisi olarak görülür. Geleneksel olarak üç şekilde tarif edilir. Biri, Gautama Siddharta gibi, dünyaya gelmiş ve burada öğretmiş, tam anlamıyla gerçeği kavramış bir Buda'nın belirmesi; diğeri, görünüşte sıradan fakat başka insanlara yardım etmek için özel bir güçle kutsanmış bir varlık, bir tulku; üçüncüsü ise belli ölçüde aydınlanma sayesinde diğer insan-

2 "Auguries of Innocence," Blake: Complete Writings (Oxford ve New York: Oxford Univ. Press, 1972), 431.

lara, sanat, el işleri ve bilim yoluyla yararlı olabilen ve ilham verebilen kişidir. Bu durumda, bu kişilerin aydınlanmış itici güç, Kalu Rinpoche'un dediği gibi, "güneşten yayılan ışınların, güneş hiçbir direktif vermediği ya da bilinçli düşünce üretmediği halde kendiliğinde yayılmaları gibi, kendiliğinden ortaya çıkan bir ifadedir. Güneş oradadır ve sadece ışınlarını yayar."[3] Öyleyse, sanatsal dehanın gücü ve doğasının bir açıklaması da, en son ilhamının Gerçeğe ait boyuttan türemesi olabilir mi?"

Bu, büyük sanatçıların bir şekilde aydınlanmış kişiler oldukları anlamına gelmiyor tabii ki; yaşadıkları hayata baktığımızda böyle olmadıkları belli oluyor. Bununla beraber, bazı son derece önemli dönemlerde ve bazı çok özel, ender koşullar altında, aydınlanmış enerji için bir araç ve kanal oldukları da açıktır. Kim, Beethoven ya da Mozart'ın en büyük eserlerini dinlerken, bu eserler yoluyla zamanda başka bir boyut açıldığını inkar edebilir ki? Orta Avrupa'daki Chartres gibi büyük katedrallere, Isfahan'daki camilere, Angkor heykellerine ya da Ellora'daki Hindu tapınaklarının güzelliğine ve zenginliğine baktığında, bunları yaratan sanatçıların, her şeyin kaynağı ve temelinden kaynaklanan bir enerjiden ilham aldıklarını kim görmezden gelebilir?

Bence, büyük sanat eserleri, tıpkı gökyüzündeki ay gibi dünyayı aydınlatmaktadırlar, fakat ışıkları kendi ışıkları değil, mutlak olanın saklı güneşinde aldıkları ışıktır. Sanat, ruhsallığın doğasına göz atılmasını sağlaması sayesinde pek çok kişiye yardımcı olmuştur. Modern sanatın pek çok alanındaki sınırların nedenlerinden biri de, sanatın görünmeyen kutsal özünün ve kutsal amacı hakkındaki bilginin kaybolmuş olması, yani insanlara gerçek doğaları ve evrendeki

3 Kalu Rinpoche, The Dharma, 38.

yerleri hakkında bir anlayış kazandırmak ve onlara tekrar yaşamın değer ve anlamı ve sonsuz olasılıklarını anımsatmayı unutmak olabilir mi? Sambhogakaya alanına benzeyen, kesintisiz, parıltılı, neşe dolu enerji, Rilke'nin "sevincin kanatlanmış enerjisi" diye adlandırdığı, mutlak olanın saflığını ve sonsuzluğunu, sonu olan ve göreceli olana diğer bir deyişle Dharmakaya'dan Nirmanakaya'ya aktaran, dönüştüren ve ileten, sanatsal ilhamın gerçek anlamı bu mudur?

BÜTÜNLÜĞÜ AÇIĞA ÇIKARAN BİR VİZYON

Kutsal Dalai Lama'ın bana örnek olduğu ve ilhâm verdiği pek çok konudan biri de, modern bilimin çeşitli alana ve keşiflerine karşı duyduğu bitmez merak ve öğrenme arzusudur.[4] Her şeyden önce Budizm, bir "zihin bilimi" olarak adlandırılır ve bardo öğretilerini her düşündüğümde, sahip oldukları kesinlik ve engin, ölçülü açıklık, beni yeniden şaşkınlığa ve minnettarlığa sürüklemektedir. Eğer Budizm bir zihin bilimiyse, öyleyse, benim için Dzogchen ve bardo öğretileri bu bilimin kalbini, en derindeki görsel ve işlevsel çekirdeğini oluşturmakta ve bu çekirdekten de birbiriyle bağlantılı gerçeği kavrayışlardan oluşan kocaman bir ağaç yükselmekte ve insanlık evrimine devam ettikçe şimdi hayal edilemeyen şekillerde yeşermeye de devam edecektir.

Yıllar boyunca, her alandan bilim adamlarıyla olan konuşmalarım sonucu, Buda öğretileri ile modern fiziğin keşifleri arasındaki benzerlikler beni hep şaşırtmıştır. Neyse ki, Batı'daki felsefe ve bilim alanındaki pek çok öncü isim bu benzerliklerin farkındadırlar ve gizemcilik, zihin ve bilinç bilimi ve çeşitli bilim alanları arasındaki diyaloğun yeni bir

4 Bkz. Dalai Lama ve ark., Mind Science: An East-West Dialogue (Boston: Wisdom, 1991).

evren ve ona karşı sorumluluğumuzla ilgili bir anlayışın ortaya çıkmasına yol açacağını anlayarak bu benzerlikleri keşfetmektedirler. Bardo öğretilerinin, üç aşamalı ortaya çıkma süreçleriyle birlikte bu diyaloğun yapılmasına benzersiz bir katkıda bulunacağından giderek daha fazla emin oluyorum.

Burada, olası tüm seçenekler arasından, özellikle beni çok çeken, fizikçi David Bohm'un görüşünün üzerinde durmak istiyorum. Bohm, gerçekliğe yeni bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır; onun bu görüşüne pek çok karşı çıkışlar olsa da, fizik, tıp, biyoloji, matematik, nöroloji, psikiyatri ve sanatçı ve düşünür gibi farklı disiplinlerden gelen pek çok araştırmacının ve kişiden olumlu yanıtlar da almıştır. David Bohm, gerçeklik konusundaki yaklaşımını, bardo öğretilerinin temelinde olduğu gibi, varoluşun bütünlüğü ve birliğinin parçalanmaz ve bozulmaz bir bütün olduğuna dayandırmaktadır.

Evrenin işleyişinde gördüğü çok boyutlu, dinamik düzenin temel olarak üç durumu vardır. En belirgin olanı, nesnelerin, mekân ve zamanın üç boyutlu olduğudur ki o bunu, açıklanan ya da üzerindeki örtü kalkmış düzen diye adlandırmaktadır. Peki bu düzenin açığa çıktığına neden inanmaktadır? Evrensel, parçalanmaz bir alan, "zamanın ötesindeki yer" ya da onun deyişiyle karışık veya üzeri örtülü düzen, tüm deneyimimizin her şeyi kapsayan kökenidir. Bu iki düzen arasındaki ilişkiyi, açıklanan düzen içinde örtüsünün kalktığı ve karışık düzende de tekrar üzerinin örtüldüğü hiç durmayan bir süreç olarak görmektedir. Bu süreci, çeşitli yapılarla organize eden kaynak olarak da, daha sübtil ve potansiyel olarak sonsuz bir boyut olan süper karışık düzen kavramını "önermektedir" (onun tüm felsefesi, düşüncelerin, diyalogların serbestçe ilerlemesi yoluyla yaratılabileceği ve her zaman için de kırılgan olduklarıdır).

Peki, bu üç düzen ve bardo kayaları ve süreçleri arasında bir benzerlik kurulamaz mı? David Bohm'un söylediğine göre: "Karışık düzen kavramı, açıklama veya üzerindeki örtüyü kaldırma süreci yoluyla şekilsiz olandan yola çıkarak şeklin özünü tartışmaya başlamaktır."[5]

Ayrıca, David Bohm'un, kuantum fiziğinden bilince dek uzanan bu konuyu bu şekilde anlamasına yol açan hayal gücünün genişliğinden etkilendiğimi belirtmeliyim, bence bu, bilim geliştikçe giderek daha fazla gerekli olduğu görülecek bir adımdır. Ona göre, "Zihin, evrene benzeyen bir yapıya sahip olabilir ve boş uzay dediğimiz temel hareket içinde de gerçekte muhteşem bir enerji, bir hareket vardır. Zihinde beliren özel şekiller, parçacıklara benzetilebilir ve zihnin temeline inmek de ışık gibi bir deneyim olarak hissedilebilir."[6]

Karışık ve açıklanmış düzen kavramıyla birlikte David Bohm, zihinsel ve fiziksel, zihin ve madde arasındaki ilişkiye bakmak için bir yol geliştirmiş ve buna gövde-amaç adını vermiştir. "Gövde-anlam kavramı, gövde (ya da fiziksel durum) ve onun amacının (ki bu zihinseldir) hiçbir şekilde ayrı var olmadıklarını, aslında tek bir üst gerçekliğin iki durumu olduklarını işaret etmektedir."[7]

David Bohm'a göre evren, karşılıklı olarak birbirini açığa çıkaran üç durum sunmaktadır; madde, enerji ve anlam.

Karışık düzenin bakış açısına göre, enerji ve madde, tüm etkinliklerine ve bu etkinlik sırasında ortaya çıkan maddeye şekil veren bir tür amaçla dolar. Zihin enerjisi ve beynin maddesi de tüm etkinliklerine şekil veren bir tür amaçla dol-

5 Renée Weber, ed. Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity (Londra: Routledge and Kegan Paul, 1986) 93-94.
6 Weber, Scientists and Sages, 48.
7 David Bohm, Unfolding Meaning, 90-91.

maktadır. Yani çok genel olarak, enerji, madde ve amacı açığa çıkarır, madde de, enerji ve amacı açığa çıkarır... Fakat amaç, hem madde hem de enerjiyi açığa çıkarmaktadır... Öyleyse, bu temel kavramların her biri de diğer ikisini açığa çıkarırlar.[8]

Son derece ince ve saflaştırılmış bir görüşü basite indiren David Bohm'un amacının, özel ve geniş kapsamlı bir önemi olduğunu söyleyebiliriz. Bohm şöyle söylemektedir: "Genel görüşün aksine, bu amaç tüm gerçekliğimizin doğal ve asıl parçasıdır ve sadece zihnimizde var olan soyut ve etherik bir özellik değildir. Ya da daha farklı açıklarsak, insan yaşamında amaç, çok genel olarak, *var olmaktır...*" Evreni yorumlama eylemine girdiğimizde de evreni yaratırız : "Bir anlamda, amacımızın bütünü olduğumuzu söyleyebiliriz."[9]

David Bohm'un evren kavramındaki üç durum ile iç kaya arasında benzerlikleri düşünmeye başlamak bize yardımcı olmaz mıydı? David Bohm'un düşüncelerinin daha derinleştirilmezi belki de bu amaç, enerji ve maddenin, kayalarda olduğu gibi birbirleriyle benzer bir ilişki içinde olduklarını gösterir. Amacın rolünün, kendisinin de açıkladığı gibi, sonsuz derecede üretken, her şeyin doğduğu koşulsuz bütünlük olan Dharmakaya'nınkiyle benzer olduğu önerilebilir mi? Sayesinde, amaç ve maddenin birbirleriyle bağlantılı olarak hareket ettikleri enerjinin yaptığı ile Sambhogakaya, boşluktan kendiliğinden, sabit bir şekilde ileri fırlayan enerji arasında bir ilgi olabilir; David Bohm'un görüşündeki maddenin yaratılışı ise, Nirmanakaya'ya, bu enerjinin sürekli olarak şekil ve görüntüye sahip olmasına benzemektedir.

8 David Bohm, Unfolding Meaning, 90-91.
9 Paavo Pylkkanen, ed. The Search for Meaning (Wellinborough: Crucible, 1989), 51; Bohm, Unfolding Meaning, 93.

David Bohm ve onun gerçekliği açıklaması üzerinde düşünürken, büyük bir usta tarafından eğitilen ve gerçekten ileri düzeyde ruhsal bir izdeş olan büyük bir bilim adamının neler keşfedebileceğini merak etmişimdir. Bir bilim adamı ve bilge, bir Longchenpa ve Einstein tek bir kişide birleşselerdi, acaba gerçeğin doğası hakkında bize ne söylerlerdi? Bardo öğretilerinin kocaman ağacında gelecekte açan çiçeklerden biri, sadece hayal edebildiğimiz ve eşiğinden ileri gidemediğimiz, bilimsel anlamda gizemli bir diyalog olarak mı kalırdı? Bunun insan için anlamı ne olurdu?

Dabid Bohm'un düşünceleri ve bardo öğretileri arasındaki en büyük benzerlik, her ikisinin de bütünlük anlayışından kaynaklanıyor olmasıdır. Bu görüş, bireyleri, bilinçlerini değiştirmek ve böylece toplumu etkilemek için harekete geçirebilirse, dünyamızda da, umutsuzca gereksinim duyulan birbiriyle ilişkili ve amaç içinde yaşamak duygusunun oluşmasını sağlayabilir.

Benim burada önerdiğim, insanın, bütünlük hakkında genel olarak düşünme şeklidir, örneğin; dünyaya genel olarak bakışı, insan zihnin, genel düzeni için çok önemlidir. Eğer bütünlüğü, birbirinden bağımsız parçalardan oluştuğunu düşünüyorsa, zihni de bu şekilde işlemeye eğilimli olacaktır, fakat, her şeyin bölünmez, parçalanmaz ve hiçbir sınırı olmayan (çünkü her sınır bir ayrım ya da kırılmadır) bir bütün içinde uyumlu ve tutarlı bir şekilde olduğu sonucuna varırsa, zihni de benzer şekilde işlemeye eğilim gösterir ve böylece bütün içindeki düzenli bir eylem meydana gelir.[10]

David Bohm şunları yazdığında tüm büyük ustalar onunla aynı fikirde buluştular:

10 David.Bohm, Wholeness and the Implicate Order (Londra: Ark 1988), xi.

Amaçtaki bir değişiklik, bu dünyayı siyasal, ekonomik ve sosyal olarak değiştirmek için gereklidir. Fakat bu değişim kişinin kendi içinde başlamalıdır; kendisi için değişmelidir... eğer amaç gerçekliğin anahtar parçasıysa, o zaman, toplum, birey ve ilişkilerin farklı bir anlam ifade ettikleri görüldüğünde, temel bir değişim de meydana gelecektir.[11]

Sonuçta, bardo öğretileri ve sanat ve bilimin en derin anlayışları, tek bir gerçek üzerinde, kendimize karşı ve kendimiz için sorumluluğumuz üzerinde; en acil ve geniş kapsamlı yolda, bu sorumluğu yerine getirme gerekliliği birleşmektedirler: kendimizi, yaşamımızın amacını ve çevremizdeki dünyayı değiştirmek.

Buda'nın dediği gibi, "Size özgürlüğün yolunu gösterdim, şimdi bunu kendiniz için izlemelisiniz."

11 Bohm, Unfolding Meaning, 107- 96.

YİRMİ İKİ

Barış Hizmetçileri

Bu kitabın yıllar boyunca yazılmasını izleyen, en eski öğrencilerimden biri, bana şöyle bir soru sormuştu : "Bu kitap yayınlandığında gerçekte ne olmasını istiyorsunuz?" Aklıma, henüz bir çocuk olduğum sırada ölümünü gördüğüm Lama Tseten'in görüntüsü ve o sıradaki sakinliği ve nazik vakarı geldi. Ve ağzımdan şu sözler döküldü; "Hiçbir insanın ölümden ya da yaşamdan korkmamasını istiyorum, her insanın huzur içinde ölmesini ve ona en akılcı, aydınlık ve en şefkat dolu özen ve bakımın sağlanmasını, sadece zihnin ve gerçekliğin doğasının anlaşılmasıyla gelebilecek en son mutluluğu bulmasını istiyorum."

Thomas Merton, şöyle yazmaktadır. "Bizi kendimizden ayıran uçurumu aşamadıktan sonra, aya yelken açsak ne kazanırız ki? Bu tüm keşfe yönelik gezilerin en önemlisidir ve bu olmadan geri kalan her şey sadece yararsız ve felaket getiren şeylerdir."[1] Her dakika, insanları öldürmek ve yok etmek için, bombalar, uçaklar ve füzeler için milyonlarca dolar harcıyoruz. Buna karşılık, insanoğluna yaşam ve ölümün

1 Thomas Merton, The Wsidom of the Desert (New Yrok: New Direstions, 1960), 11.

doğasını öğretmek ve ölüme yaklaştığında, ölümle yüzleşmesi ve olan biteni anlamada yardım etmek için çok az şey harcıyoruz. Bu ne kadar korkutucu, üzücü bir durumdur ve kendimizi ve birbirimizi ne kadar görmezden geldiğimizi, kendimiz ve birbirimiz için gerçek sevgimizin ne kadar eksik olduğunu ne kadar da iyi göstermektedir! Her şeyden çok, yazdığım bu kitabı, dünyadaki bu durumun değişmesinde, olabildiğince çok sayıda kişinin, ruhsal değişimin gerekliliğinin ve kendimiz ve başkaları için sorumluluk duymamızın ne kadar gerekli olduğunu acilen farkına varmalarına az da olsa bir katkısı olması için dua ediyorum. Hepimiz potansiyel budalarız ve hepimiz barış içinde yaşamayı ve huzur içinde ölmeyi arzularız. İnsanlık ne zaman bunu gerçekten anlayacak ve bu basit, kutsal anlayışı her alan ve etkinlikte yansıtacak bir toplum yaratacak? Bu olmadan yaşamın değeri nedir ki? Ve bu olmadan nasıl rahat ölebiliriz?

Artık, tüm dünyada ve tüm eğitim seviyelerinde, ölüm ve ölmek hakkında aydınlanmış bir görüşün verilmesi son derece önemlidir. Çocuklar, ölümden "korunmak" yerine, henüz gençken ölümün gerçek doğası ve bundan öğrenebilecekleri ile tanıştırılmalıdırlar. Neden bu görüş, en basit şekliyle tüm yaş guruplarına öğretilmesin ki? Ölüm konusunda, ölmek üzere olan birine nasıl yardım edileceği hakkında ve ölümün ve ölmenin ruhsal doğasına ait bilgi, toplumun tüm sınıflarına ulaştırılmalı; her tür okul, kolej ve üniversitelerde derin ve gerçek bir hayal gücü kullanılarak öğretilmeli ve en önemlisi, hastanelerde, ölmek üzere olan hastalara bakan ve onlara karşı böylesine sorumlulukları olan hastabakıcı ve doktorların eğitimi içinde bulunmadır.

Ölüm gerçeği hakkında en azından belli bir anlayışınız yoksa, nasıl iyi doktor olabilir ve ölmek üzere olan hastanı-

za ruhsal anlamda yardımcı olabilirsiniz ki? Kendi ölüm korkunuzla yüzleşmeye başlamamışsanız ve ölmek üzere olan kişiler sizden rehberlik ve bilgelik istediklerinde söyleyecek hiçbir şeyiniz yoksa, nasıl iyi bir hemşire olabilirsiniz ki? Pek çok iyi niyetli doktor ve hemşire tanıyorum, yeni düşünce ve yaklaşımlara açık olan bir çok insan biliyorum. Bu kitabın onlara, bulundukları kuruluşların bu öğretileri almaları ve kendilerine uyarlamalarına yardım etmeleri için gerek duydukları cesaret ve gücü vermesi için dua ediyorum. Tıp mesleğinin, yaşam ve ölüm hakkındaki gerçek ve şifa verme uygulaması için yapılan araştırmaların birbirinden ayrılmaz olduğunu anlamasının zamanı gelmedi mi? Bu kitaptan beklediğim, ölmek üzere olan biri için ne yapılabileceği ve bunu yapmak için en iyi şartların ne olduğu hakkında bir tartışmaya ilham kaynağı olmasıdır. Doktor ve hemşirelerin eğitimlerinde ve ölmek üzere olan birine uygulanan tedavide ruhsal ve işlevsel bir devrim gereklidir ve umarım bu kitap bu konuda mütevazı da olsa bir katkıda bulunur.

Bakım evleri konusunda yapılan öncü çalışmalar için duyduğum hayranlığı pek çok kereler belirttim. En azından, ölmek üzere olan kişiye hak ettiği değer gösterilmektedir. Burada dünyadaki tüm hükümetlere, bakım evlerinin açılmalarını teşvik etmeleri ve bunlara olabildiğince cömertçe parasal destekte bulunmaları için çağrı yapmak istiyorum.

Amaçladığım şeylerden biri de, bu kitabın çeşitli eğitim programları için bir temel oluşturmasıdır. Bu programlar, aileler, doktorlar, hemşireler, her din ve mezhepten din adamları, danışman, psikiyatr ve psikolog gibi her tür alt yapı ve meslekten gelen özellikle de ölmek üzere olan kişilerin bakımlarıyla ilgili olan kişiler için olabilir.

Tibet Budizmi'nde, tıpla ilgili çok zengin fakat çok az bilinen keşifler ile bu çağda ortaya çıkan ölümcül hastalıklarla ilgili Padmasambhava tarafından yapılmış kehanetler vardır. Burada, insanı hayrete düşüren bu öğretilerin araştırılmasına maddi destekte bulunulması için ricada bulunmak istiyorum. Kim, bu sayede sağlıkla ilgili çeşitli keşiflerin yapılamayacağını ve kanser ve AIDS gibi hastalıkların ve henüz ortay çıkmamış hastalıkların yarattığı acıların ortadan kaldırılamayacağını iddia edebilir ki?

Peki ben bu kitaptan ne bekliyorum? Ölüme ve ölmek üzere olan kişilere bakış açımızda ve böylece yaşama ve yaşayan kişilere bakışımızda büyük bir devrimin yaratılmasına ilham kaynağı olmayı!

Bu kitabın yazılması sırasında, büyük ustam Dilgo Khyentse Rinpoche, 27 Ekim 1991'de, Thimphu, Bhutan'da yaşama veda etti. Seksen iki yaşındaydı ve tüm hayatını, yaşayanların hizmetine adamıştı. Onu görmüş hangi kişi onu unutabilir ki? Kocaman, heybetli, dağ gibi bir insandı; sahip olduğu haşmet öylesine etkileyiciydi ki, derin bir sakinlik, nezaket ve zengin, doğal bir mizah duygusunun, gerçeği kavramış olmanın işaretleri olan huzur ve mutluluk duygularının etrafa yayılmasına neden oluyordu. Ben ve diğer pek çok kişi için o, Milarepa, Longchenpa ve Padmasambhava ve hatta Buda gibi yaşamdaki amacını yerine getirerek ruhsal yolculuğunu tamamlamış, onların ulaştığı önem ve büyüklüğe ulaşarak tam gerçek bir usta olmuş biriydi. O öldüğünde, saki güneş gökyüzünden ayrılarak, dünyayı karanlık içinde bırakmış ve Tibet ruhsallığının o ışıltılı çağı sona ermiş gibi oldu. Gelecek bize ne getirecek olursa olsun, hiçbirimizin bir daha onun gibi biriyle karşılaşmayacağımızdan

eminim. Onu bir an için bile görmüş olmak, içinizde hiçbir şeyin yok edemeyeceği ve bir gün tamamen çiçek açacak bir özgürlük tohumunun atılmasına neden olurdu.

Dilgo Khyentse Rinpoche'un ölümünden önce ve sonra, onun büyüklüğüne tanıklık eden pek çok şaşırtıcı işaret görülmüştü, fakat beni en çok şaşırtan ve etkileyeni buradan dört bin mil uzakta, güney Fransa'da, Montpellier yakınındaki Lerab Ling'de, onun kutsamasıyla kurulan bir inziva yerinde meydana geldi. İzninizle, burada yaşayan ve çalışan bir öğrencimin anlattıklarını size aktarmak istiyorum:

O sabah, gökyüzü, her zamankinden daha uzun bir süre karanlıkta kalmıştı; şafak, uzaklardaki ufukta koyu kırmızı bir çizgi halinde sökmeye başlamıştı. Kasabaya iniyorduk, yolun başına geldiğimizde, kutsal alanın bulunduğu ve gelecekteki tapınağımızın bulunacağı yere kurulmuş çadır, sağımızdaki tepenin zirvesinde kalmıştı. Birdenbire, keskin bir güneş ışığı yarı karanlığı yırttı ve kutsal yerin bulunduğu çadırın üzerine düştü ve onun sabahın erken saatlerinde müthiş bir şekilde parıldamasına yol açtı. Bizi kasabaya götüren yolda bir dönemece geldiğimizde aniden bir şey bizi geri dönüp bakmaya itti. Artık gün ışımıştı. Biz ise şaşkınlık içindeydik. Harika bir gökkuşağı tüm vadinin üzerini kaplamıştı, renkleri o kadar parlak ve canlıydı ki, sanki ona ulaşıp dokunacak gibiydik. Solumuzdaki ufuktan yükselerek gökte bir yay çizmekteydi. İlginç olan ise, tek bir yağmur damlası bile düşmemiş olmasıydı, sadece engin, boş gökyüzündeki canlı, parlak gökkuşağı vardı. Ancak ertesi akşam, o günün Dilgo Khyentse Rinpoche'un Bhutan'da öldüğü gün olduğunu öğrendik. Hepimiz bu gökkuşağının onun üzerimizdeki ve Lerab Ling'deki kutsaması olduğundan eminiz.

Buda, Kushinagara ormanında ölüm döşeğindeyken, çevresini saran beş yüz öğrencisine son nefesinde şunları söylemişti: "Sonradan yok olmak için biçim almak her şeyin doğasında vardır. tüm varlığınızla mükemmelliğe ulaşmak için

çaba gösterin." Bu sözler, Dilgo Khyentse Rinpoche'un ölümünden beri sık sık aklıma gelmekte. Böylesi üst düzeydeki bir ustanın, yaşamın üzerinde döndüğü ekseni görebilmiş bir kişinin bile ölmesinden başka hiçbir şeyin kalıcı olmadığını daha da iyi işaret edebilecek bir şey var mıdır? Onun ölümü, onu tanıyan ve onun öğrencisi olan bizlerin kendimizi yalnız hissetmemize, kendi içimize kapanmamıza neden olmuştu. Artık, onun böylesine soylu bir şekilde temsil ettiği geleneği ileriye taşımak ve yapabildiğimizce iyi bir şekilde bu geleneği yaşamak bize bağlı. Buda'nın öğrencilerinin, onun parıltısı olmadan dünyada yalnız kaldıklarında yaptıklarını yani, "tüm varlıklarıyla mükemmelliğe ulaşmak için çabalamak," bize bağlı.

Fransa'da Lerab Ling vadisinde sabahleyin gökyüzünde yay çizen gökkuşağı, bence, Dilgo Khyentse Rinpoche'un, tüm dünyayı kutsadığını ve kutsamaya devam edeceğinin bir işaretidir. Şimdi bedeninden kurtulmuş bir şekilde, Dharmakaya'nın, koşulların ve zamanın olmadığı muhteşemliği içinde, tüm aydınlanmışların sahip olduğu zaman ve mekân sınırlarını aşarak yardım edebilme gücüyle yaşamaktadır. Onun ustalığının ulaştığı seviyeye inanın ve tüm kalbinizle onu çağırın, hemen yanınızda olduğunu göreceksiniz. Zaten, onun gibi, tüm canlıları böylesi mükemmel bir sevgiyle seven, bizi nasıl olur da terk eder ki? Ve o her şeyle bir olduğuna göre başka nereye gidebilir ki?

Onun gibi, Tibet geleneğini tamamen özümsemiş bir usta, Tibet düştükten sonra otuz yıl boyunca bizimle olduğu ve Himalayalar, Hindistan, Avrupa, Asya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ders verdiği için ne kadar da şanslıyız! Sesinin ve öğrettiklerinin kaydedildiği yüzlerce saatlik kasetlere, varlığının heybetini biraz olsun yansıtan pek çok video kasete,

onun bilge zihninden akan zengin düşüncelerin bazılarının İngilizciye ve diğer dillere yapılmış çevirilerine sahip olduğumuz için ne kadar da şanslıyız. Sanırım, verdiği eğitimlerden en özeli de, yaşamının son yılında, Güney Fransa'da Grenoble'da, neredeyse Tibet'dekilere eşit büyüklükteki bir yerde dağlara ve vadiye karşı oturarak Dzogchen öğretilerinde en önemlilerini 1500 öğrenciye aktarmasıydı; sevinerek söylemeliyim bu öğrencilerin arasında dünyanın çeşitli bölgelerinden gelmiş benim öğrencilerim de vardı. Yaşayan pek çok usta, Dilgo Khyentse Rinpoche'nin bu öğretilerin Batı'ya gelmesine damgasını vurduğunu ve yaşam boyu yaptığı meditasyon sayesinde topladığı güçle bu öğretilerin aktarılmasını kutsadığını düşünmektedirler. Bence, yıllar boyunca bu öğretilerin Batı'da bilinmesi için yaptıklarını da kutsamıştır.

Dilgo Khyentse Rinpoche'yi ve insanlık için yaptıklarını düşünmek, Tibet hediyesinin, dünyaya verdiklerinin büyüklüğünü tek bir kişide toplandığını ve ortaya çıktığını görmek demektir.

Tibet'in 1959'da düşmesinin, Batı'nın kalbini ve zihnini Doğu bilgeliği geleneklerine açmasıyla aynı zamana denk gelmesinin rastlantıdan daha ileri bir şey olduğunu düşünüyorum. Batı'nın alıcı olduğu bir anda, Tibet dağlarının ıssızlığında korunan bu geleneğin en derin öğretileri, insanlığa verilebilmiştir. Artık, ne pahasına olursa olsun, Tibet halkının inanılmaz acılar çekerek bize ulaştırdığı bu yaşayan bilgelik geleneğini korumak, yaşamsal derecede önemlidir. Onların her zaman kalbimizde yaşamasına ve ülkelerinin ve geleneklerinin onlara geri dönemsi için çalışmamıza olanak tanıyın. Sizlerle paylaştığım bu büyük gelenekler, bunları koruyan insanlarca uzun süre çalışılmadı. Umarım, Tibet manastırları ve rahibe evlerinin yıkıntılarının arsında yükse-

lecekleri ve geniş Tibet topraklarının tekrar barışa ve aydınlanmanın peşinde koşmaya adandığı günler yakında gelir.

İnsanlığın geleceği; büyük ölçüde özgür bir Tibet'in, her türden ve tüm inançlardan arayış içindeki insanlar için bir kutsal yer görevi gören bir Tibet'in yeniden kurulmasına bağlı olabilir, en yüksek düşünce ve kutsal teknolojilerin test edilebildiği, saflaştırıldığı ve yüzlerce yıldan beri olduğu gibi tekrar harekete geçirildiği gelişen bir dünyanın bilge kalbi, tehlikeli âna yaklaşmış olan tüm insan ırkına bir ilham verip, yardım sağlayabilir. Bizimki gibi bir dünyada bu bilgeliği uygulamak için mükemmel bir ortam bulmak çok zordur; yeniden yapılanmış, trajediden arındırılmış bir Tibet acı çekmiş insanların kararlılığı sayesinde bu yer olabilir, işte bu nedenle insanlığın evrimi için son derece önemlidir.

Bu kitabı, Tibet'deki terör sırasında ölen, inançlarının ve Buda öğretisinin harika görüşlerinin sona ermesine tanıklık eden yüz binlerce kişiye, bu yüzyılda benzeri korkunç şartlar altında ölen Yahudilere, Kamboçyalılara, Ruslara, iki Dünya Savaşının kurbanlarına, terk edilmiş ve unutulmuş olarak ölen insanlara, ruhsal yollarını uygulama fırsatından yoksun bırakılan ve bırakılmaya devam edilen herkese adamak istiyorum.

Pek çok usta, Tibet öğretilerinin artık yeni bir çağa girdiğine inanmaktadır; Padmasambhva ve başka ileri görüşlü ustalar tarafından söylenmiş ve bu öğretilerin Batı'ya geleceğini önceden bildiren pek çok kehanet vardır. Şimdi bu zaman geldiğine göre bu öğretilerin de yeni bir yaşama başlayacağını biliyorum. Bu yeni yaşam, değişiklikleri gerektirmektedir, fakat bu geleneğin saflığının ya da gücünün ya da gerçekliğinin beli bir zamana bağlı olmamasına ihanet edilmesinden kaçınmak için her tür uyarlamanın da derin bir

anlayıştan kaynaklanması gerektiğine inanıyorum. Eğer, bu geleneğin derinliği, modern yaşamın sorun ve zorlukları ile birbiri içinde erirse, bu geleneği güçlendiren, genişleten ve zenginleştiren uyarlamalar da ortaya çıkacak, öğretilerin derinde kalmış yönleri açığa çıkacak ve zamanımızın zorlukları ile başa çıkmak için daha etkili bir hale geleceklerdir.

Son otuz yıl içinde Batı'yı ziyaret etmiş büyük ustalardan pek çoğu şimdi hayatta değildir ve onların, öğretilerin sadece Tibetlilere, Budistlere değil, tüm dünyaya yararlı olmaları için dua ettiklerinden eminim. Bence, dünya bu öğretileri kabul etmeye hazır olduğunda; bu öğretilerin ne kadar değerli ve devrim yaratıcı olduğunu biliyorlardı. Batı'da ölmeyi seçen ve sanki böylece vardıkları aydınlanmanın gücü ile Batı'yı kutsayan Dudjom Rinpoche ve Karmapa'yı düşünüyorum. İnsanlığın kalplerinin ve zihinlerinin ışıkla dolması ve dünyanın değişmesi için ettikleri duaların sonuç vermesini diliyorum! Ve onların öğretilerini alan bizlerin bunlara karşı sorumluluk duymamızı ve bunları yaşama geçirmek için çaba göstermemizi istiyorum!

Budizm gibi büyük ruhsal öğretilerin, eski bulundukları yerden Batı'ya, bu baş döndürücü, hızlı ve çılgın dünyaya geçişi sırasında karşılaştıkları en büyük zorluk ise, bu öğretileri izleyen öğrencilerin, gerçeği kavramalarının mümkün olabilmesi için gerekli, sakin ve sürekli uyum içinde çalışmanın yollarını bulabilmeleridir. Her şeyden önce ruhsal çalışma, en üst düzey ve bazı nedenlerden ötürü de kişinin çok fazla şeyi yerine getirmesini gerektiren bir eğitimdir ve başka herhangi bir ciddi eğitimdeki kadar adanmışlık ve sistemli bir uygulamayı gerektirmektedir. Doktor olmak için yıllar süren bir eğitim ve çalışma gerekirken, yaşamdaki ruhsal yolumuz için şans eseri karşılaştığımız kutsama, bilgilenme ve

rastlantıyla farklı ustalarla karşılaşmanın yeterli olmasını nasıl bekleyebiliriz ki? Geçmişte, insanlar tüm yaşamları boyunca bir yerde kalırlar ve tek bir ustayı izlerlerdi. Ruhsal anlamda yeterinse olgunlaşıp ayrılmadan ve kendi başına çalışmaya başlamadan önce Marpa'nın yanında yıllarca kalıp ona hizmet eden Milarepa'yı düşünün. Ruhsal eğitim; hiç durmayan bir aktarım, ustayla çalışma ve öğrenme, onu şevk ve incelikle izlemeyi gerektirir. Modern dünyada bu öğretilerin geleceği için asıl soru, bu öğretileri izleyen kişilerin tam anlamıyla çalışabilecekleri, yollarını izleyebilecekleri ve kalplerindeki özü kavrayıp yaşamlarına uygulayabilecekleri içsel ve dışsal bir ortamı bulmalarında onlara yardım etmektir.

Dünyadaki tüm gizemli öğretiler, içimizde olağanüstü büyük bir güç deposu, bilgelik ve sevecenlik gücü, İsa'nın Cennetin Krallığı diye adlandırdığı bir kaynak olduğunu açıkça söylemektedirler. Eğer bunu nasıl kullanacağımızı öğrenirsek, -ki bu aydınlama arayışının amacıdır- sadece kendimizi değil çevremizi de değiştirebilir. Bu kutsal gücün açıkça kullanılmasının daha önemli ve acil olduğu şimdikinden daha iyi bir zaman var mıdır? Bu saf gücün doğasını, dünyanın iyiliği için nasıl yönlendirilip nasıl kullanılacağını anlamanın şimdikinden daha önemli olduğu bir zaman olmuş mudur? Bu kitabı okuyan hepinizin, aydınlanmanın gücünü bilip ona inanmanız ve zihninizin doğasını tanımanız, kabullenmeniz için dua ediyorum, çünkü zihnin doğasını tanımak, varlığınızın temelinde tüm dünya görüşünüzü değiştirecek, ayrıca tüm canlılara hizmet etmek için doğal ve kendiliğinden ortaya çıkan sevecenlik dolu bir arzu bulmanıza ve beceri ve yeteneklerinizle içinde bulunduğunuz şartlar dahilinde uygun olarak bunun için yapabileceğiniz en iyi şeyin ne olduğunu öğrenmenize yardım edecek bir anlayışın doğmasını sağlamaktır. Varlığınızın derinliklerinde, Nyos-

hul Khenpo'nun şu sözlerinde yaşayan gerçeği bulmanız için dua ediyorum:

Gerçek doğalarını kavramamış tüm canlılar için zorlamasız bir sevecenlik belirebilir. Bu öylesine sınırsızdır ki, göz yaşları belirdiklerinde hiç durmadan ağlayabilirsiniz. Zihnin doğasını kavradığınızda sadece sevecenlik değil ayrıca inanılmaz derece ustalıklı bir amaç da doğabilir. Tüm acılardan ve doğum, ölüm ve aradaki durumdan kaynaklanan tüm korkulardan, doğal bir şekilde kurtulursunuz. Budalar, bu kavrayıştan doğan neşe ve mutluluktan söz ettiğinizde, zihnin doğasını kavramanız sayesinde deneyimlediğiniz mutluluğun tek bir parçasını değil dünyadaki tüm ihtişam, neşe, zevk ve mutluluğu toplayıp bir araya getirmiş gibi olduğunuzu söylerler.

Bilgelik ve sevecenliğin birleştirilmesi sayesinde bu dünyaya hizmet etmek, bu gezegenin korunmasına en etkin biçimde katkıda bulunmak demektir. Tüm dinsel geleneklerden gelen ustalar, artık ruhsal eğitimin sadece rahip ve rahibeler için değil, inançları ve yaşam tarzları ne olursa olsun tüm insanlar için çok önemli olduğunu anlamışlardır. Bu kitapta göstermeye çalıştığım şey ise, ruhsal gelişimin işlevsel, aktif ve etkili doğasıdır. Ünlü bir Tibet sözünün söylediği gibi, "Dünya kötülük ile dolduğunda, tüm talihsizlikler aydınlanma yolunda değişime uğrarlar." Hepimizin içinde bulunduğu tehlike, Ruhsal gelişimi bir lüks olarak görmemizdir. Ruhsal gelişimin, yaşantımızı sürdürmemiz için bir gereklilik olduğunu anlamamız, artık son derece önemlidir.

Bırakın, dünyayı çok sayıda insanın bu öğretilerin sundukları fırsatları değerlendirebildikleri, yaşamlarının bir kısmını ruhsal çalışmaya ayırdıkları, zihinlerinin gerçek doğasını tanıyabildikleri, ölümlerinin kendilerine sunduğu fırsatı buda olmaya daha yakın olmak için kullanabildikleri ve tek bir amaç için, başka insanlara hizmet etmek ve yararlı ol-

mak için yeniden doğdukları bir yer olarak hayal etme cesaretini kendimizde bulalım.

Bu kitap, size sadece yaşamınızı ve ölümünüzü değil, ayrıca gelecekteki yaşamlarınız ve böylece insanlığın geleceğini de değiştirebileceğiniz kutsal bir teknoloji vermektedir. Ustalarım ve ben, burada insanlığın evriminde ileri doğru atılan büyük bir adım için ilham kaynağı olmayı umuyoruz. Nasıl ölüneceğini öğrenmek, nasıl yaşanacağını öğrenmek demektir, nasıl yaşanacağını öğrenmek ise sadece bu yaşamda değil, sonraki yaşamlarda da nasıl hareket edileceğini öğrenmektir. Kendinizi gerçekten değiştirmek ve başkalarına yardım etmek için değişime uğramış biri olarak yeniden doğmak, gerçekten de dünyaya en etkili şekilde yardım etmek demektir.

Geleneğimdeki en sevgi dolu anlayış ve ruhsal bilgeliğe yaptığı en soylu katkı, tüm canlıların acılarını üstlenen, özgürlüğe yapılan yolculuğa sadece kendi iyiliği için değil başkalarına yardım etmek için çıkan ve özgürlüğe ulaştıktan sonra da mutlak olan, içinde erimeyen ya da samsaranın acılarında kaçışı aramayan, bunun yerine bilgeliğini ve sevgisini tüm dünyanın hizmetine sunmak için tekrar tekrar geri dönmeyi seçen bodhisattva düşüncesinden kaynaklanan anlayış ve bu düşüncenin hiç durmadan yayılmaya çalışılmasıdır. Dünyanın her şeyden çok gereksinim duyduğu şey, Longchenpa'nın dediği gibi, "azmin zırhını kuşanmış", kendilerini bodhisatva düzeyine ulaşmış anlayışlarının ve bilgeliklerinin tüm deneyim alanlarımıza ulaşmasına adamış barış elçilerdir. Bodhisattva avukatlarına, bodhisattva sanatçılarına ve siyasetçilerine, bodhisattva doktorlarına ve ekonomistlerine, bodhisattva öğretmenlerine ve bilim adamlarına, bodhisattva teknisyen ve mühendislerine, toplumun her kesi-

minde ve alanında sevgi ve bilgelik için kanal olarak bilinçli bir biçimde çalışan, kendi düşünce ve hareketleri ile diğer insanlarınkini değiştirmeye çalışan, dünyamızın korunması ve daha az acı dolu bir dünya için budhaların ve aydınlanmış varlıkların desteğiyle hiç yorulmadan çalışan bodhisattvalara ihtiyacımız var. Teilhard de Chardin'in dediği gibi; "Bir gün, rüzgarları, dalgalar ve yer çekimi üzerinde ustalığa ulaştığımızda... sevgi enerjilerini de denetim altına alacağız. İşte o zaman, dünya tarihinde ikinci kez insan ateşi keşfedecek." Mevlâna'nın harika dizeleri şöyle demektedir:

Ey aşk, saf derin aşk, şimdi de ol
Her şey ol; dünya senin hiç sönmeyen sonsuz parlaklığın içinde erisin;
Solmuş yapraklar, senin sayende soğuk yıldızlardan bile daha çok parlasınlar:
İzin ver senin hizmetçin, nefesin, çekirdeğin olayım.

Bu kitap için en çok istediğim şeylerden biri, kitabın bodhisattva olmayı seçen herkes için şaşmaz, gerçek bir yoldaş ve bu dönemin zorluklarıyla yüzleşen ve tüm diğer canlılar için duyduğu sevgi sayesinde aydınlanmaya giden yolculuğa çıkan kişiler için bir rehber ve ilham kaynağı olmasıdır. Onlar asla yorgunluğa düşmesin, hayal kırıklığına uğramasın ya da yanlış hayallerin peşine düşmesinler; karşılaştıkları dehşet, zorluk ya da engeller ne olursa olsun asla umutlarını yitirmesinler. Bu engeller sadece onların daha azimli olmalarına neden olsun. Dünyayı kutsamış ve halen kutsamaya devam eden tüm aydınlanmış varlıkların hiç ölmeyen sevgileri ve güçlerine inansınlar benim sürekli yaptığım gibi büyük ustaları, sonsuz bir cesaretle Buda'nın ölüm döşeğinde söylediklerini tüm varlıklarıyla mükemmele ulaşmak için hep göz önünde bulunduran kadın ve erkekleri örnek alsınlar. Tüm

geleneklerden gelen pek çok gizemci ustanın sahip olduğu, zulüm ve korkudan arınmış bir dünyanın kurulması, insanlığın zihnin doğası içinde sonsuz bir mutlulukla yaşayabilmesi gerçek olabilsin. Hepimiz önce Shantideva ve sonra St. Francis'in sözleriyle daah iyi bir dünya için dua edelim:

Evren var olduğu
Ve canlılar yaşamlarını sürdürdükleri sürece
Ben de, var olayım
Bu dünyadaki sefaleti giderebilmek için.

Tanrım, beni, nefretin olduğu yerde
Barış için bir araç yaptı,
Bırakın sevgi tohumları ekeyim;
Haksızlığın olduğu yere, affı,
Kuşkunun olduğu yere, inancı,
Umutsuzluğun olduğu yere umudu,
Karanlığın olduğu yere ışığı,
Ve acının olduğu yere neşeyi ekeyim.
Ey Kutsal Usta, izin ver,
Daha fazla aramam gerekmesin,
Teselli edilmesi gerekeni teselli etmem,
Anlaşılması gerekeni anlamam,
Sevilmesi gerekeni sevmem için;
Çünkü ancak vererek alabiliriz,
Ancak affederek affedilebiliriz;
Ve ancak ölümde
Ebedi yaşamda tekrar doğarız.

İzninizle bu kitabı ölmüş olan ustalarıma adamak istiyorum; arzuları yerine gelsin, yaşayanların ise ömürleri uzun olsun, yüce ve kutsal görevleri daha parıltılı başarılara ulaşsın ve öğrettikleri tüm insanlara ilham versin, onları cesaretlendirsin, yüreklendirsin. Tüm kalbimle, Dudjom Rinpoche ve Dilgo Khyentse Rinpoche'nin olabildiğince güçlü ve tü-

müyle aydınlanmış olarak yeniden doğumları ve bu çağın tehlikelerine karşı bizlere yardım etmeleri için dua ediyorum.

İzninizle bu kitabı, Lama Tseten, Lama Chokden, Samten, Ani Pelu, Ani Rilu ve A-pè Dorje gibi adı geçen ve ölmüş kişilere adıyorum. Onları ayrıca, adanmışlıkları ve cesaretleriyle beni derinden etkileyen ve şimdi ölmüş olan öğrencilerimi, şu anda ölmekte olanları dualarınızda anımsayın.

İzninizle bu kitabı, tüm yaşayan, ölen veya ölü varlıklara adıyorum. Duam odur ki, şu anda ölüm sürecinden geçen herkes huzur içinde ve acı ve korkudan kurtulmuş olarak ölsün. Şu anda doğmakta olan ve yaşam mücadelesi veren herkes, budaların kutsamaları ile beslensin, öğretilerle karşılaşıp, bilgeliğin yolunu izlesin. Yaşamları mutlu ve verimli olsun tüm acılardan kurtulmuş olsunlar. Bu kitabı okuyan herkes, bundan zengin ve tükenmez bir yarar sağlasın ve bu öğretiler kalplerini ve zihinlerini değiştirsin.

Umarım altı krallıktaki her canlı, hep beraber başlangıçtan önce ve başlangıçtan beri var olan mükemmelliğe ulaşır!

EK BİR

Öğretmenlerim



Jamyang Khyentse Chökyi Londrö (1896-1959), geçen yüzyılın en ünlü Tibetli ustalarından bir tanesiydi. Tüm gelenekler konusunda gerçek bir otorite ve Tibet'teki "tarafsızlık" hareketinin kalbiydi.



Dudjom Rinpoche (1904-1987), Tibet'in en ünlü yoginlerinden, akademisyenlerinden ve meditasyon ustalarından bir tanesidir. Padmasambhava'nın yaşam görüntüsü olarak kabul edilir. Fotoğraflayan: Arnaud Desjardins.



Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991), Dzogchen öğretilerinin eşsiz ustası ve Padmasambhava'nın ruhsal hazinelerinin keşifi olarak kabul edilmektedir. Jamyang Khyentse Chögyi Lodrö'nun en başarılı izdeşiydi ve Kutsal Dalai Lama da dahil olmak üzere pek çok lamaya öğretmenlik yaptı. Fotoğraflayan: Werner Nowotny.



Khandro Tsering Chödrön, Jamyang Khyentse Chökyi'nin ruhsal eşiydi ve Tibet Budizmi'nin en büyük kadın ustası olarak kabul edilmektedir.

EK İKİ

Ölüm Hakkında Sorular

Tıptaki ve tıp bilimindeki gelişmeler ve ilerlemeler, sayısız yaşamı kurtarmakta ve sözle anlatılamayan acıları dindirmektedirler. Fakat aynı zamanda, ölüm, ölenlerin aileleri ve doktorları hakkında kimi zaman karmaşık ve çözülmesi çok zor ahlaksal ikilemlere de neden olmaktadırlar. Örneğin, ölmek üzere olan bir akrabamızı veya dostumuzu yaşam destek sistemine bağlı mı bırakmalıyız yoksa onu bu sistemden ayırmalı mıyız? Ölmek üzere olan bir kişinin çektiği acıyı uzatmaktan kaçınmak için, doktorların yaşamı sona erdirme gücü olmalı mıdır? Ve uzun ve acılı bir süreç sonrasında ölüme mahkum olduklarını düşünen kişilerin kendilerini öldürmeleri için onlara cesaret verilmeli hatta onlara yardım edilmeli midir? Bana ölüm ve ölmekle ilgili bu tür sorular sık sık sorulur, burada onlardan bazılarını aydınlatmak istiyorum.

HAYATTA KALMAK

Kırk yıl öncesine kadar, çoğu insan evinde ölüyordu fakat şimdi, çoğumuz hastane ve bakım evlerinde ölüyoruz.

Bir makine sayesinde hayatta kalmak ihtimali gerçekten de çok korkutucu bir şey. İnsanlar giderek daha çok kendilerine, yaşamları gereksiz yere uzatılmadan insani ve vakur bir şekilde ölmek için ne yapmaları gerektiğini soruyorlar. Bunun çok karmaşık bir konu olduğunu belirtmeliyim. Örneğin ciddi bir kaza sonrasında bir insanın yaşam destek sistemine bağlanıp bağlanmamasına nasıl karar vereceğiz? Peki bu insan komaya girmişse, konuşamıyorsa ya da hastalık nedeniyle zihinsel olarak yetersiz hale gelmişse ne olacak? Söz konusu olan ciddi biçimde sakat ve beyin hasarlı bir bebekse ne olacak?

Bu tür sorulara verilecek basit bir yanıt yoktur, ama bize rehberlik edebilecek bazı temel ilkeler vardır. Buda öğretisine göre, her yaşam kutsaldır; her canlıda buda doğası vardır ve yaşam onlara aydınlanma olanağı sunmuştur. Bir yaşama zarar vermekten kaçınmak, insan olmanın ilk ilkelerinden biridir. Fakat Buda aynı zamanda, dogmacılığa kesin bir şekilde karşıdır ve bence bu tür konularda belirli bir görüşe sahip olamayız ya da "resmi" bir uygulamada bulunamaz ve kurallar koyamayız. Sadece, sahip olduğumuz bilgelik düzeyine ve durumun şartlarına uygun olarak davranabiliriz. Ve her zaman olduğu gibi, her şey bunun ardındaki motivasyonumuza ve sevecenliğimize bağlıdır.

Başka şartlar altında ölecek olan kişileri yapay olarak hayatta tutmanın bir önemi var mıdır? Dalai Lama, önemli bir konuyu, ölmek üzere olan kişinin düşüncesini işaret etmektedir: "Budist görüş açısına göre, ölmek üzere olan bir kişinin olumlu, doğru dürüst düşünme şansı varsa, onun için bir kaç dakika olsun daha fazla yaşamak önemlidir ve amaç da budur." Bu durumda, ailenin içinde bulunduğu gerilime de dikkat çekmektedir: "Eğer olumlu düşünmek için hiçbir

şans yoksa ve birini sadece canlı tutmak amacıyla aile üyeleri tarafından çok para harcanması gerekiyorsa o zaman bu yapılmayabilir. Fakat her olayı birer birer ele almak gerekir, bunu genelleştirmek çok zor bir şeydir." [1]

Yaşam destek sistemi veya yaşama geri döndürme, o son derece önemli ölüm anında rahatsızlığa, sıkıntıya ve zihnin bulanmasına neden olabilir. Budist öğretilerde ve yarı ölüm olaylarında, insanları komadayken bile çevrelerinde olan bitenin farkında olduklarını görmüştük. Ölüm öncesinde, ölüm sırasında ve beden ile bilincin birbirinden ayrılması sırasında olanların kişi için olağanüstü büyük bir önemi vardır, özellikle de bu kişi, zihnin doğası içinde çalışan ya da burada kalma arayışı içinde olan bir ruhsal izdeşse.

Genel olarak, sadece ölüm sürecini uzatan yaşam destek tedavisinin, kişide gereksiz yere kendine aşırı önem verme, öfke ve hayal kırıklığı uyandırması tehlikesi vardır, özellikle de bu onun kendi isteği değilse. Zor kararlarla karşılaşmış ve sevdikleri insanın ölmesine izin verme sorumluluğu ile bunalmış yakınlar, iyileşme için hiç umut olmadığını, sevdikleri kişinin yaşamdaki son günlerinin veya saatlerinin, sadece onu hayatta tutmaktan daha önemli olduğunu düşünmelidirler. Bunun yanında, bilincin henüz bedende olup olmadığını asla bilemediğimiz için, onun işe yaramaya bedende hapis kalmasına da neden olabiliriz.

Dilgo Khyentse Rinpoche şöyle demektedir:

1 Kutsal Dalai Lama'ya, Dilgo Khyentse Rinpoche'ye ve diğer ustalara, ölüm ve ölmek hakkında, yaşam destek ve ötenazi de dahil olmak üzere pek çok konuda soru sordum, bu bölüm boyunca da verdikleri bazı yanıtları aktaracağım. Bu yanıtları gelecekte ayrıntılı olarak yayınlamayı umuyorum.

Kişinin iyileşme şansı olmadığı halde yaşam destek sistemleri kullanmak yararsızdır. Onun huzurlu bir ortamda ölmesine izin vermek ve onun adına olumlu şeyler yapmak çok daha iyidir. Yaşam destek sistemine bağlanmışsa fakat umut yoksa, bu insanın hayatta kalması için hiçbir umut olmadığı ve onun yaşamını sadece yapay olarak sürdürdüğünüz için makineyi durdurmak bir suç değildir.

Yaşama döndürme çabaları da bazen gereksiz kalmakta ve ölmek üzere olan kişide gereksiz bir rahatsızlık yaratmaktadır. Bir doktor şöyle yazmıştır:

Hastanede çılgınca bir koşuşturmaca vardı. Düzinelerce insan, hastayı yaşama geri döndürmek için son bir gayretle yatağının çevresinde telaş içindeydiler. Gerçekte ölmüş olan hasta ise, ilaçlarla doldurulmuş, kendisine düzinelerce iğne yapılmış ve elektrik şoklarıyla sarsılmıştı. Ölüm anlarımız kalp atışı, kandaki oksijen seviyesi, beyin dalgalarının okunması ve benzeri şeylerle belgelenir. Sonunda, son doktor da yeterince uğraştığına karar verdiğinde, bu teknoloji histerisi de sona erer.[2]

Yaşam destek sistemine bağlanmak veya yaşama geri döndürülmek istemeyebilirsiniz ve klinik olarak öldükten sonra, bir süre için rahatsız edilmemek de isteyebilirsiniz. Ölümün ustaları tarafından önerilen böyle huzur dolu bir ortam için arzunuza saygı gösterileceğini nasıl garanti edebilirsiniz ki?

Hastanede bazı tedavi tarzlarını isteyip istemediğinizi söylediğinizde bile, isteklerinize saygı gösterilmeyebilmektedir. Eğer en yakın akrabanız sizin isteğinizi paylaşmıyorsa, bilinciniz yerinde olduğu ve konuşabildiğiniz halde belli prosedürlerin başlatılmasını isteyebilmektedir. Ne yazık ki, doktorların, ölmek üzere olan kişinin isteklerinden çok aile-

2 Melvin Moore, Closer to the Light (New York : Villard Books, 1990), 72.

sinin isteklerine uyması daha yaygın görülen bir durumdur. Tabii ki, size uygulanan tıbbi bakım üzerinde bir denetiminizin olmasının en iyi yolu, evde ölmektir.

Dünyanın bazı bölgelerinde, kendi geleceğiniz hakkında karar veremeyeceğiniz zamanın gelmesi durumunda kullanılmak için tedavi konusundaki arzularınızı yazdığınız ve Yaşama Vasiyeti diye bilinen belgeler hazırlanmaktadır. Bunlar duyarlı önlemelerdir ve bir ikilemle karşılaştıklarında doktorlara yardımcı olabilirler. Yine kanuni bir bağlayıcılıkları yoktur ve hastalığınızın yaratacağı durumu önceden tahmin edemez. Amerika Birleşik Devletleri'nde, bir avukatla " Tıbbi Bakım için Sürekli Avukat Yetkisi" denilen düzenlemeler yapabilirsiniz. Bu, seçimlerinizi belirtmenin ve bunlara olabildiğince saygı gösterilmesini sağlamanın en iyi yollarından biridir. Bu şekilde, sizin durumunuzu ve isteklerinizi anlayan ve hastalığınızın yarattığı özel şartlara uyum sağlayabilen ve sizin adınıza çok önemli kararlar alabilen bir sözcü belirlersiniz.

Benim önerim ("Ölmek Üzere Olan Kişiye yardım Etmek İçin Öneriler" başlıklı 11. bölümde belirttiğim gibi), doktorunuzun sizin isteklerinize saygı gösterip göstermeyeceğini anlamaktır; özellikle de, siz ölmek üzereyken yaşam destek sistemlerinin kullanılmamasını ve kalbiniz durduğunda yaşama geri döndürülmeyi istemiyorsanız. Doktorunuzun, hastanedeki ekibi bilgilendirdiğinden ve isteklerinizin dosyanıza yazıldığından emin olun. Bu konuyu ailenizle de tartışın. Ailenizden ya da dostlarınızdan, ölüm süreci başladığında hastanedeki ekipten size hiçbir monitör bağlamamalarını ve mümkünse sizi yoğun bakım ünitesinden alıp özel bir odaya taşımalarını rica etmelerini isteyin. Bulunduğunuz ortamın, olabildiğince sessiz, huzurlu ve panikten uzak olması için neler yapılması gerektiğini bulun.

ÖLÜMÜN GELMESİNE İZİN VERMEK

1986'da, Amerika Tıp Birliği, doktorların, ölmek üzere olan ölümcül derecede hasta kişilerden ve komada can çekişen hastalara bağlı yaşam destek sistemini durdurmalarını ve onlara yiyecek ve içecek vermeyi kesmelerinin ahlaksal olarak doğru olduğuna karar verdi. Dört yıl sonra yapılan bir Gallup araştırması, Amerikalıların % 84'ünün, yaşam destek sistemine bağlılarsa ve iyileşmek için hiçbir ümit yoksa, tedavinin durdurulmasını tercih ettiklerini gösterdi.[3]

Yaşam destekleyici tedaviyi sınırlama ya da durdurma kararına genellikle "pasif ötenazi" denmektedir. Kişinin yaşamını sadece bir kaç gün ya da saat uzatacak tıbbi müdahaleler ya da kahramanca tedbirlerden kaçınılarak ve koşulların tedaviye uygun olmadığı durumlarda, ölümün doğal olarak gelmesine izin verilir. Bu, ölmek üzere olan kişiyi iyileştirme amacı güden rahatsız edici tedavi ve terapilerin sona erdirilmesini, yaşam destek sistemini ve damardan beslemeyi reddetmeyi ya da durdurmayı ve kalbe müdahale edilmemesini de içerebilir. Bu tür pasif ötenazi, ailenin veya doktorun ölümle sonuçlanacak ikinci bir durumu tedavi etmeyi reddetmesi durumunda da uygulanabilir. Örneğin, kemik kanserinin son aşamasındaki, ölmek üzere olan bir hastada, tedavi edilmediği takdirde onu daha huzurlu ve daha az acılı ve daha kısa süren bir ölüme götürecek akciğer iltihabı görülebilir.

Peki ya, ölümcül derecede hasta olan ve kendi kendilerine yaşam destekten çekmek isteyen kişiler ne olacak? Kendi hayatlarına son vererek olumsuz bir eylemde mi bulunmuş olurlar? Kalu Rinpoche bu soruyu çok açıkça yanıtlamıştır:

3 Newsweek'de yayınlanmış bir Gallup araştırması, Ağustos 26, 1991, s. 41.

Yeterince acı çektiğine karar veren ve ölmesine izin verilmesini isteyen bir kişi, bizim erdemli ya da erdemsiz diye adlandıramayacağımız bir durumun içinde bulunmaktadır. Böyle bir karar veren kişiyi kesinlikle suçlayamayız. Bu sadece, tüm canlıların temel isteği olan acı çekmekten kaçınma arzusudur. Diğer yandan, bu ne özellikle erdemli ya da tam tersi bir harekettir... Bu, kişinin kendi yaşamını sona erdirmekten çok, acıya son verme arzusudur. Bu nedenle de karmik olarak nötr bir eylemdir.

Bizden yaşam destek sistemini kapatmamızı isteyen bir kişiye bakıyorsak ne yapmalıyız peki? Kalu Rinpoche şunları söylemiştir:

Hastanın yaşamını kurtaramayabiliriz. Onun acısını yok edemeyebiliriz. Fakat en saf şekilde elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırız. Ne yaparsak yapalım, sonuçta başarılı olmasa bile, bunun karmik olarak zarar verici ya da olumsuz olduğu düşünülmemelidir.

Eğer bir kişiden baktığı bir hastanın yaşam destek sistemini kapatması istenirse, bu o kişiyi zor duruma sokacaktır, çünkü içgüdüleri ona " Eğer bu insan yaşam destek sistemine bağlı kalırsa hayatta da kalabilir. Eğer kapatırsam o ölür," diyecektir. Karmik sonuçlar ise, o kişinin niyetine bağlıdır çünkü, bunu yapmasını söyleyenin hastanın kendisi olduğu gerçeğine karşın birini hayatta kalma amacından yoksun bırakacaktır. Eğer bakan kişinin motivasyonu, hasta kişiye her zaman yardım etmek, ona yararlı olmak ve acısını hafifletmekse, o zaman bu tür bir zihin durumundan karmik olarak hiçbir olumsuzluk doğmayabilir.[4]

ÖLÜMÜ SEÇMEK

Aynı Gallup araştırması, daha önceden, ABD'deki insanların % 66'sının, büyük acı içinde bulunan, iyileşmesi için hiçbir umut bulunmayan bir kişinin kendi yaşamın almasının onun ahlaksal olarak hakkı olduğuna inandıklarını gös-

4 Kalu Rinpoche, The Gem Ornament (Ithaca, NY: Snow Lion, 1986), 194.

termiştir. Örneğin Hollanda'da, her yıl on bin insanın ötenaziyi seçtiği söylenmektedir. Onlara yardım eden doktorlar, hastanın buna razı olduğunu, hastayla diğer tüm seçenekleri tam olarak tartıştığını ve ikinci bir görüş için bir meslektaşına danıştığını kanıtlamak zorundadır. ABD'de ise, olaylar öyle bir boyuta gelmiştir ki, ölümcül bir hastalığa yakalanan insanlar için intihar yöntemlerini açıkça anlatan bir kitap en çok satanlar listesinde ilk sıralara oturmuş ve "aktif ötenazi" ya da "ölüme yardım etmek" eyleminin yasal hale getirilmesi için bazı eylemlerde bulunulmuştur.

Peki ötenazi yasal olursa ne olacak? Pek çok insan, hastaların, ölümcül diye etiketleneceklerinden, özellikle de büyük acı çekenlerin, acıları giderilebilecek ve yaşamları uzatılabilecek bile olsa ölmeyi seçebileceklerinden korkmaktadırlar. Kimi de, yaşlıların ölmenin görevleri olduğunu ya da sadece ailelerinin yaşamlarını ve paralarını kurtarmak için ölmeyi seçmelerinden endişe etmektedir.

Ölmek üzere olan kişilerle çalışan pek çok kişi, ötanazi isteklerine yanıtın, ölümcül hastalıklara bakım konusunda daha yüksek standartlar olduğunu düşünmektedirler. Elisabeth Kübler-Ross, kendisine ötenazi hakkındaki askıya alınmış kanuni düzenleme konusunda soru sorduklarında, " Bu türdeki konular için yasalara gereksinim duymamızı üzücü buluyorum. Bence, insani yargımızı kullanmalıyız ve kendi ölüm korkumuza dikkatimizi vermeliyiz. Sonra hastaların gereksinimlerine saygı duymalı ve onları dinlemeli, bu türde bir sorunla karşılaşmamalıyız." [5]

İnsanlar, ölmenin dayanılmaz olduğundan, kendilerini hareketsiz bırakan, hatta çıldırtan bir hastalığın onları yene-

5 Elizabeth Kübler-Ross, Ölüm ve Ölmek Üzerine Sorular (New York: Macmillan, 1974), 84.

ceğinden ve anlamsız bir acı çekeceklerinden korkmaktadırlar. Budist öğretiler, acı çekme konusunda farklı bir tutum sunmakta ve acı çekmeye bir amaç yüklemektedirler. Dalai Lama şöyle bir açıklamada bulunmuştur;

Acınız, karmanızdan ileri gelmektedir ve temizleyecek bir yol bulmadıkça bu karmanın sonucuna bu yaşamda veya başkasında katlanmanız gerekir. Bu durumda, karmayı bu yaşamda, örneğin çaresiz kalan ve bu nedenle daha da çok acı çeken bir hayvandan daha iyi bir şekilde karşılayabileceğiniz becerilerinizin olduğu yerde deneyimlemenizin daha iyi olduğu kabul edilir.

Budist öğretilere göre, ölmek üzere olan bir kişiye, içlerindeki bozulma, acı ve korkuyla başa çıkmasında yardım etmek için her şeyi yapmalı ve ona yaşama amaçlarının sona erişi sırasında verebileceğimiz sevgi dolu tüm desteği vermeliyiz. Londra'daki St. Christopher bakım evinin kurucusu olan Dame Cicely Saunders, " Eğer hastalarımızdan biri ötenazi isterse, bu işimizi yapmıyoruz anlamına gelir" demektedir. Ötenazinin yasal olmasına karşı çıkmakta ve

İnsanlar ölene dek onlara yardım etmek için gerekli zaman, zahmet ve parayı karşılamayacak kadar yoksul bir toplum değiliz. Bunu, kendilerini korku ve endişe içine hapseden acıyı yok edebileceğimiz herkese borçluyuz. Bunu yapmak için onları öldürmemiz gerekmez... Gönüllü ötenaziyi yasal yapmak sorumsuz bir hareket olacak, yardımı engelleyecek, zayıf ve yaşlılara, sakat ve ölmek üzere olan kişilere karşı olan sorumluluğumuzu ve gerçek saygımızı ortadan kaldıracaktır.[6]

6 Dame Cicely Saunders, "A Commitment to Care," Raft, The Journal of the Budhist Hospice Trust, 2, Winter 1989/90), Londra, s.10.

DİĞER SORULAR

Ana karnında düşük nedeniyle ya da çok küçük yaşta ölen bir bebeğin bilincine ne olur? Aile bebeğe yardım etmek için ne yapabilir?

Dilgo Khyentse Rinpoche şöyle açıklamaktadır:

Doğmadan önce, doğum sırasında ya da bebekken ölenlerin bilinçleri bir kez daha bardolarda dolaşır ve başka bir bedene girer. Ölü için uygulanan aynı çalışma ve hareketler, yani arındırma uygulaması ve Vajrasattva mantrasının söylenmesi, kandil sunmak, küllerin arındırılması ve benzerleri, onlar için de yapılabilir.

Düşük durumunda ise, alışıldık uygulamalara ek olarak aile kendini pişman hissediyorsa, bunu kabul ederek, bağışlanma dileyerek ve istekle Vajrasattva'nın arındırma uygulamasını yaparak yardımcı olabilir. Ayrıca adakta bulunabilir, yaşam kurtarabilir veya başkalarına yardım edebilir ya da insani ya da ruhsal projelere parasal destekte bulunabilir ve bunu, bebeğin iyiliği ve bilincinin gelecekte aydınlanması için adayabilir.

İntihar eden bir kişinin bilinci ne olur?

Dilgo Khyentse Rinpoche şöye demektedir:

Bir kişi intihar ettiğinde, bilincin olumsuz karmasını izlemek dışında bir seçeneği yoktur, zararlı bir ruhun belirmesi ve onun yaşam gücüne sahip olması da mümkündür. İntihar durumunda, güçlü bir usta, ölen kişinin bilincini özgür bırakmak için ateş töreni gibi bazı özel uygulamalar yapmalıdır.

Öldüğümüzde kullanılmaları için organlarımızı bağışlamalı mıyız? Kan henüz akıyorken ya da ölüm süreci henüz

tamamlanmamışken alınmaları gerekiyorsa ne yapılmalı? Bu, bilinci ölümden önceki anda rahatsız edip ona zarar vermez mi?

Bu soruyu sorduğum ustalar, organ bağışının, diğer insanlara yardım etme konusundaki içten sevgiden kaynaklandığı için son derece yararlı bir eylem olduğunda birleşmektedir. Yani bu, ölen kişinin gerçekten istediği bir şey olduğu sürece, bedeni terk eden bilinci hiçbir şekilde rahatsız etmeyecektir. Tersine, bu son derece cömert davranış, iyi karma toplar. Bir başka usta, organ verme sırasında bir kişinin yaşadığı tüm acı ve ıstırabın, her zihin karışıklığının, iyi karmaya dönüştüğünü söylemişti.

Dilgo Khyentse Rinpoche, "Eğer bir insan bir kaç dakika içinde kesinlikle ölecekse ve organlarını verme isteğini belirtmişse, zihni sevgi ile doluysa, organları daha kalbin atışı durmadan almakta bir sorun yoktur," demiştir.

Bir insanın bedeni ya da sadece başının, tıp bilimi onları yaşama geri döndürecek kadar ilerleyene dek dondurulduğu dondurucu makineler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Dilgo Khyentse Rinpoche, bunu son derece anlamasız bulurdu. Kişinin bilinci, o gerçekten öldükten sonra tekrar o bedene giremez. Kişinin bedeninin, gelecekte yeniden canlandırmaya dek saklanması, kişinin bilincinin trajik bir şekilde bedenine bağımlı kalmasına yol açtığı, çektiği acıyı yoğun bir şekilde artırdığı ve yenide doğum sürecini engellediği açıktır. Bir usta, bu soğutma bölmelerini, bardo aşamalarından geçmeden doğrudan soğuk bir cehenneme gitmeye benzetmiştir.

Yaşlanmış bir aile üyesi, örneğin, bunama ve zihinsel bozukluk işaretleri gösteren bir baba söz konusu olduğunda ne yapmalıyız?

Bu noktada, öğretileri açıklamanın bir yararı olmayabilir, fakat onun yanında sakince ruhsal çalışmaları yapmak ya da mantraları söylemenin veya budaları çağırmanın kesinlikle yardımı olur. Kalu Rinpoche şöyle der:

Bu sırada bazı tohumları ekmektesinizdir. Bu durumda onun için duyduğunuz fedakarca düşünceler ve onun adına edindiğiniz yüksek amaç çok önemlidir. Bu hizmeti babanıza, onun içinde bulunduğu talihsiz koşullara sunarken, içiniz en iyi niyetlerle dolmalı, sadece onun iyiliğini ve mutluluğunu düşünmelisiniz. Bu, o sırada onunla aranızdaki ilişkide çok önemli bir etkendir... Ebeveynler ile çocuk arasındaki karmik bağ çok güçlüdür. Eğer, ebeveynlerinize yaklaşımımız sevecenlik ve düşünce yüklüyse, ruhsal çalışmadaki bağımız sadece kendi iyiliğimiz için değil, aynı zamanda diğer kişilerin, bu durumda ebeveynlerimizin iyiliği içinse, bu bağ sayesinde sübtil aşamalarda çok daha fazla yarar sağlanabilir.[7]

7 Kalu Rinpoche, The Gem Ornamant, 194.

EK ÜÇ

İki Öykü

Batıda yaşayan öğrencilerim ve dostlarım, ölmek üzereyken Buda öğretileri yoluyla kendilerine yardım edildiğini bildikleri kişiler hakkında pek çok etkileyici öykü anlatmışlardır. İzninizle burada öğrencilerimden ikisinin anlattığı, ölümle yüzleşmek hakkındaki iki öyküyü aktarmak istiyorum.

DOROTHY

Dorothy, Londra'da St. Christopher Bakım Evi'nde kanserden ölen bir öğrencimdi. Yetenekli bir sanatçı, sanat tarihçisi, tur rehberi ve renklerle trapi yapan bir şifacıydı. Babası da tanınmış bir şifacıydı ve Dorothy'nin tüm dinler ve ruhsal geleneklere büyük bir saygısı vardı. Budizm'le yaşamının son dönemlerinde tanışmış ve kendi deyimiyle "oltaya takılmıştı"; Budist öğretilerin kendisine gerçekliğin doğası hakkında en tatmin edici ve tam görüşü verdiğini söylerdi. Şimdi, ölüme yaklaştığı sırada ona bakan ruhsal dostlarından birinin ağzından, Dorothy'nin ölüm karşısında bu öğretilerin kendisine nasıl yardım ettiğini dinleyelim:

Dorothy'nin ölümü hepimizi etkilemişti. Öylesine bir zarafet ve sakinlikle ölmüştü ki, onu tanıyan herkes, doktorlar, hastabakıcılar, yardımcılar ve diğer hastalar ve yaşamının son haftasında onun çevresinde bulunacak kadar talihli olan ruhsal dostları, gücünü hissetmişti.

Bakım evine gitmeden önce Dorothy'yi evde ziyaret ettiğimizde, kanserinin çok ileri bir safhada olduğu açıkça belliydi, organları birer birer iflas ediyordu. Bir yıldan fazla bir zamandır morfinle yaşıyordu ve zorlukla yiyip içiyordu; yine de asla yakınmadı, asla onun büyük bir acı içinde olduğunu bilemezdiniz. İnanılmaz derecede zayıflamıştı, bezen açıkça tükendiği görülüyordu. Fakat insanlar ne zaman onu ziyarete gelseler, onları karşılıyor ve çevresine harika bir enerji ve neşe yayarak onları ağırlıyordu; her zaman sakin ve nazikti. En sevdiği şeylerden biri, kanepede uzanıp Sogyal Rinpoche'un kasetlerini dinlemekti, Sogyal Rinpoche, ona Paris'ten özel bir anlam ifade edeceğini söylediği kasetler gönderdiğinde çok sevinmişti.

Dorothy, ölümünü en ince ayrıntısına kadar planlamış ve hazırlamıştı. Diğer insanlar için bitirilmemiş işler bırakmak istemiyordu ve düzenlemeler üzerinde aylarca çalışmıştı. Ölümden hiç de korkuyor gibi görünmüyordu, fakat geride yarım kalmış hiçbir şey kalmadığını görmek istiyordu, ancak o zaman ölüme zihnini bulandırmadan yaklaşabilecekti. Yaşarken başkalarına zarar vermemiş olduğunu ve öğretileri aldığını ve izlediğini bilmek ona büyük bir rahatlık vermekteydi, "ev ödemi yaptım" derdi hep.

Dorthy'nin bakım evine gitme ve dairesinden son kez ayrılma zamanı geldiğinde -bu daire yılar boyunca toplanmış harika hazinelerle doluydu- geriye bir kez bile bakmadı. Neredeyse tüm kişisel eşyalarını dağıtmıştı fakat Rinpoc-

he'nin bir fotoğrafını ve küçük bir meditasyon kitabını hep yanında taşıyordu. Tüm yaşamını tek bir küçük bavula sığdırmıştı; buna "seyahat ışığı" diyordu. Sanki alış verişe çıkar gibi heyecansızca evden ayrılmıştı; sadece "elvada evim" diyerek el salladı ve kapıdan çıktı.

Bakım evindeki odası çok özel bir yer haline gelmişti. Yatağının yanındaki masada, Rinpoche'nin fotoğrafı önünde her zaman bir mum vardı, bir keresinde ona Rinpoche'yle konuşmayı isteyip istemediği sorulduğunda, gülümseyerek fotoğrafa bakmış ve "Hayır, hiç gerek yok, o hep orada" demişti. Sık sık, Rinpoche'nin "doğru bir ortam" yaratmak konusunda verdiği öğüdü anımsatıyor, kimi zaman duvara tam önüne güzel bir gökkuşağı resmi asıyor, kimi zaman her yere ziyaretçilerinin kendisine getirdiği çiçekleri koyuyordu.

Dorothy, içinde bulunduğu durumun denetimini, başından sonuna dek elinde tutmaktaydı, öğretilere duyduğu güven bir an için bile sarsılmamıştı. Sanki daha çok o, bize yardım ediyordu, halbuki durum tersi olmalıydı! Her zaman güler yüzlü, kendine güvenen ve neşeliydi, vakurdu, bunun içindeki cesaret ve çevresine yayılan ışıktan kaynaklandığını görebiliyorduk. Bizi hep neşeyle karşılaması, ölümün kasvetli ya da korkutucu bir şey olmadığını anlamamıza da yardımcı olmaktaydı. Bu, onun bize verdiği bir armağandı, kendimizi onun tarafından onurlandırılmış ve özel kılınmış hissetmemizi sağlamıştı.

Hemen her zaman Dorothy'nin gücüne bağlı kalmıştık, onun bizim gücümüze ve desteğimize gereksinim duyduğunu anlamamız ise bizi buna uymaya sevk etmişti. Cenaze töreni hakkındaki son ayrıntılardan bahsederken birdenbire gördük ki, başkalarını bu kadar düşündükten sonra, şimdi tüm bu

ayrıntıları bir kenara bırakıp dikkatini kendine çevirmeye ihtiyacı vardı. Ve bizim bu izni ona vermemizi istiyordu.

Zor ve acılı bir ölümdü, Dorothy ise tıpkı bir savaşçı gibiydi. Bedeni artık onu taşıyamayana dek, her şeyi olabildiğince kendi yapmaya, hastabakıcılara fazla iş çıkarmamaya çalıştı. Bir keresinde, henüz yatağında kalkabilecek durumdayken, bir hemşire ona lazımlığa oturmak isteyip istemediğini sordu. Dorothy, ayağa kalkmak için uğraştı, sonra güldü ve bize neredeyse bir iskelete dönmüş bedenini göstererek, "Şu bedene baksana sen!" dedi. Bedeni çökerken bile, ruhu ışıldamakta ve yükselmekteydi. Sanki bedeninin artık görevini tamamladığını anlamıştı; artık gerçekte onun değil, içinde yaşadığı bir şeydi ve şimdi onu bırakmaya hazırdı.

Dorothy'yi, çevreleyen tüm ışık ve neşeye karşın, ölmenin hiç de kolay olmadığı çok açıktı, gerçekte çok zor bir şeydi. Kasvetli ve sinir bozucu anlar oluyordu, fakat o, bunlardan inanılmaz bir zarafet ve güçle çıkıyordu. Son derece acı dolu geçen bir gece sonrasında, her an, tamamen yalnız olarak ölmekten korkmaya başlamış ve aramızdan birinin hep yanında kalmasını istemişti. İşte o zaman 24 saatlik nöbetlerimize başlamıştık.

Dorothy ruhsal çalışmasını her gün yapıyordu, Vajrasattva'nın arındırma uygulaması en sevdiği çalışmaydı. Rinpoche, ona içinde phowa çalışmasının olduğu ölüm hakkındaki öğretileri okumasını önermişti. Bazen ona yüksek sesle bölümler okurduk; bazen de Padmasambhava'nın mantralarını söylerdik, bazen de bir süre için sessiz kalırdık. Böylece rahat, sakin bir çalışma ve dinlenme düzeni oluşturmuştuk. Bazen şekerleme yapar ve uyandığında, "Ah, ne kadar iyiydi!" derdi. Daha enerji dolu ve canlı göründüğü, kendini de böyle hissettiği zamanlarda, bardo öğretilerinde bölümler

okurduk, böylece geçeceği aşamaları da kafasında belirginleştirmiş olurdu. Hepimiz onun ne kadar harika ve uyanık olduğuna şaşıyorduk, fakat o, çalışmasını çok sade tutmak, sadece özünü yapmak istiyordu. "Nöbet" değişimi yaptığımız her seferinde, odadaki huzurlu ortam bizi etkiliyordu, Dorothy orada yatıyor, gözleri kocaman açık olarak boşluğa bakıyor veya uyuyordu ve refakatçisi de oturuyor ya da sessizce mantralar okuyordu.

Rinpoche, sık sık ona telefon edip nasıl olduğunu soruyor ve rahatça nasıl ölüme yaklaştığından söz ediyorlardı. Dorothy, havadan sudan bahsediyor ve "Gitmeme sadece bir kaç gün kaldı, Rinpoche," türü şeyler söylüyordu. Bir gün, hemşirelerden biri "Amsterdam'dan arıyorlar" diyerek telefonu getirdi. Dorothy birdenbire canlandı ve Rinpoche'den gelen telefonu alırken keyifle gülümsedi. Telefonu kapattıktan sonra, gülümseyerek bize baktı ve artık metinleri okumak üzerinde konsantre olamayacağını söyledi, artık sadece "zihnin doğası içinde kalmak; parlaklık içinde dinlenmek" zamanı gelmişti. Rinpoche onu, ölüme çok yaklaştığı sırada son kez aramıştı, Dorothy, onun kendisine "Bizi unutma; arada sırada bize bak!" dediğini söyledi.

Doktorlar onun nasıl olduğuna bakmak ve ilaçlarını vermek için geldiklerinde, Dorothy, çok sade ve dolambaçsız bir şekilde, "Gördüğünüz gibi, Budizmi izleyen bir öğrenciyim ve biz, öldüğümüzde bir sürü ışığı gördüğümüze inanırız. Sanırım, ben de bir kaç ışık parıltısı görmeye başladım fakat henüz yeterince gördüğümü sanmıyorum," dedi. Doktorlar ondaki bu berrak zihin ve canlılık karşısında şaşkınlığa düşmüşlerdi, dediklerine göre, hastalığın bu kadar ileri aşamasında, normalde onu bilinçsizce yatıyorken görmeyi bekliyorlardı.

Ölüm daha da yaklaştıkça, gece ve gündüz arasındaki ayırım da silikleşmeye başladı ve Dorothy giderek kendi içine kapandı. Yüzünün rengi değişti ve bilinçli kaldığı anlar azaldı. Elementlerin yok olmaya başlaması işaretlerinin görüldüğünü düşünüyorduk; Dorothy ölmeye hazırdı, fakat bedeni onu bırakmaya hazır değildi, çünkü kalbi güçlüydü. Her gece onun için bir sınav gibiydi, her sabah yeni bir güne başladığı için şaşırıyordu. Asla yakınmıyordu fakat onun ne kadar çok acı çektiğini görebiliyorduk; onu rahat ettirmek için her şeyi yaptık, artık sıvı alamadığı zaman, dudaklarını ıslatıyorduk. Son otuzaltı saate dek, farkındalığını bozacak her tür uyuşturucuyu almayı nazikçe reddetti.

Dorohy öldükten kısa bir süre sonra, hemşireler onu kaldırdılar. Tıpkı bir cenin gibi kıvrılarak yatmaktaydı, bedeni neredeyse her şeyi tüketmiş olmasına ve ne konuşup ne hareket edebiliyor olmasına karşın, gözleri hâlâ açık ve canlıydı, doğrudan ileriye, önündeki pencereden gökyüzüne bakıyordu. Ölmeden hemen önce, beli belirsizce hareket etmiş, Debbie'nin gözlerinin içine bakmış, onunla güçlü bir şekilde iletişim kurmuştu; sanki bu bir tanıma ve kabullenme bakışıydı, yüzünde bir gülümsemeyle, "İşte bu," der gibiydi. Debbie nazikçe Dorothy'ni elini bırakmış böylece o da, rahatsız edilmeden içsel çözülme sürecine devam edebilmişti.

Bakım evinde çalışanlar, ölüme böylesine iyi hazırlanan başka kimseyi görmediklerini söylemişlerdi, onun varlığı ve yarattığı etki, ölümünün üzerinden bir yıl geçmiş olmasına karşın bakım evindeki pek çok kişi tarafından hatırlanmaktadır.

RICK

Rick, Oregon'da yaşamaktaydı ve AIDS'e yakalanmıştı. Kırkbeş yaşındaydı, işi ise bilgisayar operatörlüğüydü. Bir süre önce, ABD'de yürüttüğüm yıllık bir yaz inzivası sırasında gelmiş ve bizimle ölüm, yaşam ve hastalığının ona ne ifade ettiği hakkında konuşmuştu. Budist öğretileri benimle sadece iki senedir inceleyen Rick'in, bunları kalpten kabul etmesi bende gerçekten hayranlık uyandırmıştı. Bu kısa süre içinde, kendi tarzında öğretilerin özünü; adanmışlık, sevecenlik ve zihnin doğasının anlaşılmasını yakalamış ve yaşamının bir parçası yapmıştı. Rick sandalyesinde oturup ölüm hakkında ne düşündüğünü anlatmıştı. Umarım konuşmasından verdiğim bazı bölümler, bu etkileyici durum hakkında size biraz olsun fikir verebilir:

"İki yıl önce, ölmekte olduğumu düşündüğümde, doğal olanı yaptım, bağırıp çağırdım, ağladım, yardım istedim ve bana yanıt geldi. Bu yanıt, beni, gecenin bir yarısı öleceğimi düşündüğüm, haftalar süren korkunç acılardan çekip çıkardı... Bu inanç bu yardım çağrısı... Yapabileceğiniz sadece bu kadarsa, Padmasambhava'nın yanınızda olacağına dair verdiği sözü anımsayın. Ve o, yalan söylemiyor; çünkü bana pek çok kez kendini kanıtladı.

"Eğer bu, Rinpoche'un bize öğrettiği Padmasambhava değilse, kendi zihin doğamızdır, eğer o ışıltılı varlık olmasaydı, bu işin içinde çıkamazdım. Bunu yapamayacağımı biliyorum.

"Anladığım ilk şey, kendim konusunda sorumluluğu ele almam gerektiğiydi. Ölmekte olmamın nedeni, AIDS'e yakalanmış olmamdı ve bu benim sorumluluğumdu, kimse bunun için suçlanamazdı. Gerçekte suçlanacak kimse de yoktu, ben bile suçlu değildim. Fakat bu konudaki sorumluluğu üstlenmeliydim.

"Budizmle ilgilenmeden önce kendime ve tanrılara her neredeyseler, mutlu olacağıma dair bir yemin ettim. Bu kararı aldığımda, buna tutundum. Her tür zihinsel eğitimdeki en önemli şey de budur. Gerçekten değişmek istediğinize dair karar vermelisiniz. Eğer değişmek istemezseniz, kimse sizin için bunu yapamaz.

"Bizim işimiz, durumumuzun günlük yaşantımızla yarattığı koşullarla başa çıkmaktır. Öncelikle bu bedende ve bu gezegende olduğunuz için minnettar olmalısınız. Bu dünya ve sahip olduğumuz yaşam için minnettar olmak benim için bir başlangıçtı. Şimdi, yaşamın devam ettiğini gördükçe, herkes ve her şey için çok daha fazla minnettarlık duyuyorum. Bu nedenle de ruhsal çalışmamın merkezini bu minnettarlık, yaşama, tüm bu sayısız formda yaşayan Padmasambhava'ya sürekli övgü oluşturmaktadır.

"Benim yıllar boyunca yaptığım hatayı, bu 'çalışmanın' sadece oturup mantra okumaktan ve 'bu bitince sevineceğim' diye düşünmekten ibaret olduğunu düşünmeyin. Çalışma bundan çok daha geniş kapsamlıdır. Çalışma, karşılaştığınız herkestir; ruhsal çalışma, duyduğunuz ya da size yöneltilmiş her sözdür.

"Asıl çalışma, meditasyondan kalktığınızda başlar. Bu çalışmayı yaşamımıza nasıl uyguladığımız konusunda çok usta ve yaratıcı olmalıyız. Çevremizde her zaman bağlantı kurabileceğimiz, çalışmayı yapabileceğimiz bir şey vardır. Eğer, Vajrasattva'yı başımın üstünde hayal edemeyecek kadar başım dönüyorsa, kalkar ve sabah bulaşığımı yıkmaya giderim, elimde tuttuğum tabak dünyadır ve tüm acı çeken canlılardır. Sonra, OM VAJRA SATTVA HUM mantrasını söylemeye başlarım, tüm canlıların acılarını yıkayıp temizlerim. Gün ışığına çıktığımda, sanki, Vajrasattva'nın bedeninden yayıla-

rak parıldayan ve içime giren yüz binlerce güneş ışığıdır, onu sadece içime alırım. Sokakta yürüyen güzel bir insan gördüğümde, belki önce, 'Ne hoş bir insan,' diye düşünebilirim, fakat bir an sonra, tüm kalbimle bu düşünceyi Padmasambhva'ya sunar ve gitmesine izin veririm. Yaşamdaki gerçek durumları alıp çalışmanızı bunlara katmalısınız. Yoksa, zor anlarınızda size teselli ve güç vermeyen, boş bir inanca sahip olursunuz. Bu sanki, 'Ah, bir gün cennete gideceğim. Bir gün Buda olacağım,' demek gibidir. Bir gün Buda olmayacaksınız, siz şimdi bir Budasınız. Ruhsal çalışma yaptığınızda ise, bunu olduğunuz varlık için yapmaktasınız...

"Yaşantınızda karşılaştığınzı durumları kullanmak çok önemlidir. Rinpoche'un hep söylediği gibi, eğer seslenmek ve yardım çağırmak için çalışırsanız, bardolar sırasında da bunu doğal olarak yapabilirsiniz... burada Dudjom Rinpoche'nin söylediği bir mantrayı hatırlatmak istiyorum: 'İyiliğine karşılık verilemeyecek lama, sadece seni anımsıyorum.' Bazen tek düşünebildiğim ve tek uygulayabildiğim çalışma bu mantra olur. Fakat harika bir şekilde işe yaramaktadır.

"Mutluluk, kendine karşı olan sorumluluğun, minnettarlık... Ruhsuz, törensel bir çalışmayı, canlı, süregiden, değişime yol açan, akıcı, açık, parıltılı bir çalışmayla karıştırmayın. Çünkü, Padmasambhava'nın her yerde olduğundan eminim, bunun sadece bir laftan ibaretmiş gibi geldiğini biliyorum fakat kalbimde bunun böyle olmadığını da biliyorum. İşte bu, benim çalışmam. Herkes, özellikle de sorunlu kişiler, yaşamı çevrelerindeki insanlar için de zor hale getirirler, benim içinse bu, ustanın kutsamasıdır. Benim için bu hastalık, ustanın kutsamasıdır. Bir lütuftur. Başa çıkabileceğim kadar büyük bir lütuf.

"Fakat bu noktaya ancak zihnimi eğiterek varabildim... Başladığımda, her şeyi sürekli olarak zihnimde yargılıyordum. Kimi zaman birini sonra da bir başkasını yargılıyordum. Birinin nasıl göründüğünü; bir başkasının oturuşunu yargılıyor, 'Bugünden hoşlanmadım, çok yağmurlu, çok gri. Ah zavallı ben... Beni sevin... Yardım edin' diyordum. Yani başladığımda bu durumdaydım. Zihnimde değişmez kararlar vardı. Fakat bir başlangıç yaptım. Kendim için küçük notlar yazıp buzdolabıma yapıştırıyordum. 'Yargılama!'

"Zihninizde, 'bu iyi... bu kötü, bunu istemiyorum!' gibi düşüncelerle, umut ve korku, nefret ve sevgi, neşe ve keder arasında seçimler yaptığınızda, bu uç noktalardan birine fazlaca tutunduğunuzda, zihinsel barışınız da bozulur. Bir Zen rahibi şöyle demiştir: 'Yüce Yol, hiçbir tercihi olmayanlar için zor değildir.' Çünkü, Buda doğanız oradadır. Mutluluk ise her yerdedir.

"Yani önce kavramsal zihnim üzerinde çalışmaya başladım. İlk başta, yapılması imkansız gibi görünüyordu. Fakat çalıştıkça, eğer beliren düşünceleri kendi hallerine bırakırsanız, orada gerçekten iyi ve zararsız bir şekilde durduklarını fark ettim. Sadece onlarla birlikte olun ve mutlu kalın, çünkü Buda doğasına sahip olduğunu biliyorsunuz.

"Size, Buda doğasına sahip değilmişsiniz gibi gelebilir. Bu hiç önemli değil. Önemli olan güvendir, güvenmek ise inanmaktır. Önemli olan adanmışlıktır, adanmışlık ise teslimiyettir. İşte bu benim için işin özüdür. Eğer ustanın söylediğine güvenirseniz ve bu öğretiyi inceler, zor zamanlarda yaşamınıza uygulamayı denerseniz, zihninizi alıştığınız davranış kalıplarını tekrarlamayacak şekilde eğitirseniz, tam bir dikkatle olan biteni yaşarsanız, bir süre sonra hiçbir şeyin çok uzun süre boyunca bu dünyada kalmadığını fark edersiniz. Olum-

suz düşünceler bile. Özellikle de bedenimiz. Her şey değişir. Eğer kendi haline bırakırsanız, kendini özgür kılacaktır.

"Benimki gibi bir durumda, korku çok belirgin ve her şeye hakim hale geldiğinde, bu korkunun sizi yuttuğunu düşündüğünüzde, zihninizin denetimini elinize almalısınız. 'Bu, zihnimden geçici olan bir durumdur. Bu, bir düşüncedir ve düşüncelerin de sadece avuçlarımı açmamla kendilerini özgür kıldıklarını biliyorum,' demelisiniz. Ayrıca bardolar sırasında olanların, sizi korkutan bir görüntüyle karşılaştığınızda bu görüntünün sizden başka bir yerden gelmediğini anladım. Çünkü, bedenimizde sakladığımız tüm o enerjiler bu sırada serbest kalmaktadır.

"Zihnim üzerinde çalışırken, kendinizi geri çekmeniz, gereken bir nokta, zihninizin daha ileri gitmesine izin vermemeniz gereken bir sınır olduğunu da keşfettim. Bunu yapmazsanız, zihinsel sorunların, zeka geriliğinin ortaya çıkması riski doğmaktadır. Sınırı aşabilirsiniz. İnsanlar sınırı aşıp zihinlerinin kendilerine söyledikler, şeye inanarak dengelerini kaybedebilirler. Hepimiz bunu yaparız, fakat gerisine geçmeyeceğiniz bir sınır vardır... örneğin ben, panik atak yaşamıştım. Yerde, hemen önümde büyük kara bir deliğin olduğuna inanıyordum. Fakat kendime mutlu olma ayrıcalığı ve lütfunu tanıdığımdan beri kara delikler görmüyorum.

"Bazılarınız bana karşı ailemden daha cesur olabildiniz. Çünkü Padmasambhabva'nın başka bir yolla, ilginiz ve sevginiz sayesinde bana ulaşmasına izin verdiniz. Benim AIDS hastası olduğumu umursar gibi gözükmediniz. Kimse bana, 'Bu hastalığı nasıl kaptın diye sormadı?' Bunun benim üzerimdeki bir lanet olduğunu kimse imâ etmedi; sadece bir hafta önce beni arayan eski bir arkadaşım, 'Bunun sana Tanrı'nın verdiği bir lanet olmasından korkmuyor musun?'

diye sordu. Gülmem bittikten sonra ise, 'Tanrı'nın dünyayı lanetlediğine ve insan bedeninin saf olmadığına inanıyorsunuz. Ben ise, başlangıç noktasının lanet değil kutsamanın olduğuna inanıyorum.' Çünkü, başlangıçtan bu yana, her şey saf ve mükemmel bir şekilde yürümekteydi.

"Şimdi tek yaptığım, bu parlaklık içinde kalıp dinlenmek. O her yerde. Ondan kaçamazsınız. Öylesine arındırıcı ki, bazen onun parlaklığı içinde yüzüyormuşum gibi geliyor. Padmasambhava'nın, zihnimdeki gökyüzünde uçmasına izin verip onun peşini bırakmıyorum.

"Şimdi ben bunları dinleyenlerden biri olsaydım, 'Peki, öyleyse neden iyileşmedin?' diye sorabilirdim. İnsanlar bana bunu soruyorlar. Bunu denemiyor değilim, yanımda ilaç dolu bir bavul taşıyorum. Fakat bu soruyu sormaktan uzun zaman önce vazgeçtim. Sanırım bunun nedeni de, içine girdiğim süreci yönlendirecek ve onu duraksatacak gibi görünmesiydi. Bu süreç benim için çok arındırıcı. Karmamdaki pek çok şeyin temizlendiğini biliyorum. Belki de annem için arındırıcıdır çünkü bunu onun için yapıyorum. Çok acı çekti. Ayrıca bu grupta kardeşlerim gibi sevdiğim ruhsal dostlarım da var, onlar da acı çektiler. Padmasambhava ile bir anlaşma yaptım; Eğer buralarda kalacaksam ve acı çekeceksem, bunun birazının benim gibi sizi de arındırıp temizlemesine kadar da büyük bir kutsama olacaktır! İşte benim duam bu! İnanın ki, ben acı çekmeyi seven biri değilim! Fakat beni nazikçe bu acıyı çekmeye iten bu lütfu, kutsamayı hissediyorum.

"Rinpoche'un yanında bardo öğretilerini inceledikten sonra bulunduğum noktadan diyebilirim ki, ölüm bir düşman değildir... Tıpkı düşüncelerimizin düşmanımız gibi görünmemeleri gibi... Ve yaşam da bir düşman değildir. Ya-

şam, muhteşem bir şeydir, çünkü bu yaşamda, gerçekten kim olduğumuzun farkına varabiliriz.

"İçtenlikle sizden rica ediyorum, henüz sağlıklıyken sahip olduğunuz Rinpoche'yle beraber çalışma fırsatını boşa harcamayın. O, Dzogchen'de neyin önemli olduğunu biliyor ve bunu nasıl tüm kalbinizle alabileceğinizi. Bu, özellikle ölüme hazırlanırken çok önemlidir.

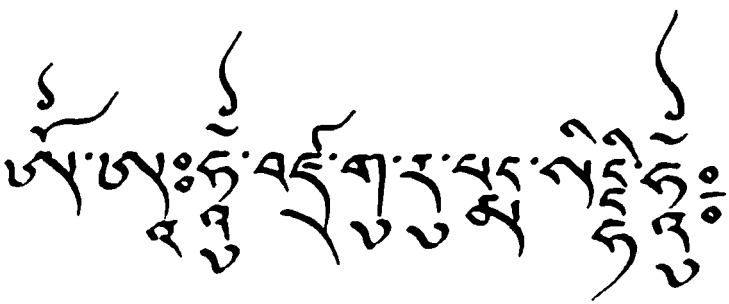
"Artık veda etmem gerekiyor. En azından şu an için... Kardeşlerim olan herkese, tanıdığım fakat daha iyi tanıma ayrıcalığına kavuşamadığım ve henüz karşılaşmadığım herkese veda etmek istiyorum. Sanırım altı ay içinde öleceğim. Belki üç ay içinde. Sizi tüm kalbimle kucaklıyor ve hepinizdeki harikalığı ve ışıltıyı görebiliyorum. Artık karanlık yok. Sanki Padmasambhava'nın kalbinden gelen ışık hepimizi kapsıyor."

EK DÖRT

İki Mantra

Tibet'in en ünlü iki mantrası, Vajra Guru Mantrası denilen Padmasambhva'nın mantrası, yani, OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SİDDHİ HUM ile Sevecenlik Buddhası Avalokteshvara'nın mantrası, OM MANİ PADME HUM'dur. Çoğu mantra gibi bunlar da Hindistan'ın kadim ve kutsal dili Sanskrit dilindedir.

VAJRA GURU MANTRASI



Vajra Guru mantrası, OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SİDDHİ HUM, Tibetlilerce, Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung diye söylenir. Anlamı hakkındaki bu araştırma Dudjom Rinpoche ve Dilgo Khyentse Rinpoche'nin yaptıkları açıklamalara dayanmaktadır.

OM AH HUM

OM AH HUM harflerinin dışsal, içsel ve gizli anlamları vardır. Bunların her birinde de OM, bedeni; AH, konuşma yeteneğini ve HUM da zihni ifade eder. Tüm budalardaki bedenin, konuşma yeteneğinin ve zihnin dönüştürücü kutsamasını temsil ederler.

Dışsal olarak OM, bedeninizle, Ah, sözlerinizle ve HUM da zihninizle yaptığınız tüm olumsuz eylemleri temizler.[1] OM AH HUM, bedeninizi, dilinizi ve zihninizi arındırarak, budaların bunları kutsamasını sağlar.

OM şeklin özüdür, AH sesin ve HUM da zihnin. Bu mantrayı söylediğinizde, çevrenizi ve hem kendinizi hem de orada bulunan diğer canlıları temizlersiniz. OM tüm algılamaları, AH tüm sesleri ve HUM da zihni, düşünce ve duyguları arındırır.

İçsel olarak ise, OM sübtil kanalları, AH rüzgarı, yani içsel havayı ya da enerji akışını ve HUM da yaratıcı özü temizler.[2]

---

1 Bedenin üç olumsuz eylemi vardır; can almak, çalmak ve cinsel sapkınlık; konuşma gücünün veya sözlü ifadenin ise dört tanedir; yalan söylemek, kötü söz söylemek, iftira ve dedikodu; zihnin ise üç tane olumsuz eylemi vardır; hırs, kötülük ve yanlış görüşler.

2 Sanskritçe'de, nadi, prana ve bindu; Tibetçe'de ise, tsa, lung ve tiklé. Bkz. Bölüm 15, "Ölüm Süreci."

Daha derin bir düzeyde ise, OM AH HUM, budaların lotus ailesinin üç kayasını temsil etmektedir: OM, Dharmakaya, Buda Amitabha, yani Sınırsız Işık Budası'dır; AH, Sambhogakaya, Avalokiteshvara, yani Sevecenlik Budası'dır; HUM ise Nirmanakaya yani Padmasambhava'dır. Bu da, bu mantranın durumunda, üç kayanın da Padmasambhav'nın kişiliğinde beden bulduğunu göstermektedir.

En derin düzeyde, OM AH HUM, zihin doğasının üç durumunu kavranmasını ifade eder: OM onun hiç tükenmeyen Sevecenlik Enerjisini kavramayı; AH onun parıldayan Doğasını ve HUM da, onun gökyüzünün boşluğuna benzeyen Özünü kavramayı ifade etmektedir.

VAJRA GURU PADMA

VAJRA, elmasa, taşların en sertine ve değerlisine benzetilir. Tıpkı elmasın her şeyi kesebilmesi fakat kendisinin parçalanmaz olması gibi, budanın değişmez, ikiliğin olmadığı bilgeliği de bilgisizlik tarafından asla yok edilip zarar göremez ve tüm hayalleri ve takıntıları parçalayabilir. Budaların bedenlerinin, dillerinin ve bilge zihinlerinin nitelikleri ve eylemleri, tıpkı bir elmasın delici, engellenemez gücü gibi canlılara yararlı olur. Ve tıpkı elmas gibi, Vajra'da da kusursuzdur; ışıltılı gücü gerçekliğin Dharmakaya'nın doğasını, Buda Amitabha'nın doğasını kavramasından gelir.

GURU, "ağırlık" anlamına gelir; tüm harika özellikleri, bilgelik, bilgi, sevecenlik ve ustaca bir amacı kendinde toplamış biri demektir. Altının tüm metallerin en ağırı ve değerlisi olması gibi, Guru'nun –usta– inanılmaz, kusursuz nitelikleri de onu geçilmez ve mükemmellikte her şeyin üzerinde kılar. GURU, Sambhogakaya ve Avolokiteshvara'ya,

Sevecenlik Budası'na denk düşer. Ayrıca, Padmasambhava, Vajra ile simgelenen Tantrayı öğrettiği ve Tantra çalışması sayesinde üst düzey kavrayışa ulaştığı için, "VAJRA GURU" diye de bilinir.

PADMA, lotus anlamına gelir ve budaların Lotüs ailesini ve özellikle de onları aydınlanmış konuşmalarını simgeler. Lotüs ailesi, insanoğlunun da ait olduğu buda ailesidir. Padmasambhava, Lotus ailesinin başlangıçtan önce de var olan budası olan Nirmanakaya'nın; Buda Amitabha'nın doğrudan dışa vurumu olduğu için "PADMA" diye de bilinir. Adı, Padmasambhava'dır, yani "Lotüs'de doğan" ve bir lotüs çiçeğinin açması sırasında doğması hakkındaki hikayeye yapılan bir göndermedir.

VAJRA GURU PADMA kelimeleri beraberce kullanıldığında, Görüşün, Meditasyonun ve Eylemein özünü ve kutsamasını da ifade ederler. VAJRA, Görüşümüz ya da Anlayışımız içinde kavramak için dua ettiğimiz, gerçeğin değişmez, elmas kadar dayanıklı, yok edilemez Özüdür. GURU, Meditasyon yoluyla mükemmelleştirmek için dua ettiğimiz aydınlık doğanın ya da aydınlanmanın soylu niteliklerini temsil eder. PADMA ise, Eylemlerimize katmak için dua ettiğimiz Sevecenliği ifade eder.

Mantraları söylemek yoluyla, bilge zihnin, Padmasambhava'nın ve tüm budaların soylu niteliklerinin ve sevecenliklerinin kutsamasını alırız.

SİDDHİ HUM

SİDDHİ, "gerçek başarı", "ulaşma", "kutsama" ve "gerçek olanı kavrayış" demektir. İki tür siddhi vardır; sıradan ve üstün. Sıradan siddhilerin kutsamasını almak sayesinde,

sağlığımızın kötü olması gibi yaşamımızdaki tüm engeller ortadan kalkar ve iyi yöndeki arzularımız yerine gelir, yaşantımıza, zenginlik, bolluk ve uzun bir ömür gibi yararlar getirir, yaşamımızdaki tüm koşullar, bizi ruhsal çalışmaya ve aydınlanmanı kavranmasına doğru yönlendirir.

Üstün siddhilerin kutsaması ise, aydınlamayı, yani Padmasambhava'nın tam olarak kavranılması durumunu getirir, bu da hem bize hem de tüm canlı varlıklara yarar sağlar. Yani, Padmasambhava'nın bedeni, konuşması, zihni, nitelikleri ve eylemlerini anımsayıp bunlar için dua ettiğimizde, hem sıradan hem de üstün siddhiliğe ulaşırız.

SİDDHİ HUM'un, sanki tüm demir parçalarını çeken bir mıknatıs gibi tüm siddhileri çektiği söylenir.

HUM, budaların bilge zihnini temsil eder ve mantranın kutsal katalizörü gibidir. "Öyle olsun!" diyerek sanki, bu mantranın gücünü ve gerçekliğini ilan eder:

Mantranın asıl anlamı, "Seni çağırıyorum Vajra Guru, Padmasambhava, kutsaman bize sıradan ve üstün siddhileri sağlasın."

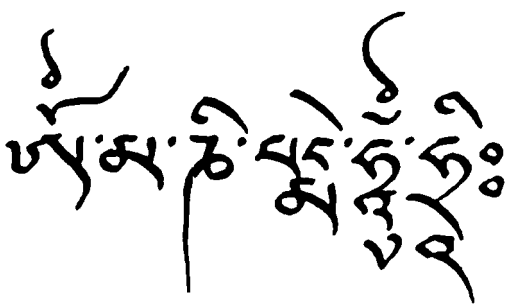
Dilgo Khyentse Rinpoche şöyle demektedir :

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SİDDHİ HUM'dan oluşan on iki hecenin, Buda'nın öğrettiği ve onun seksen dört bin Dharma'sının özünü oluşturan on iki öğretinin kutsamasını taşıdığı söylenir. Bu nedenle, Vajra Guru mantrasını söylemek, Buda'nın tüm öğretisini okumaya veya uygulamaya denktir. Öğretinin bu on iki dalı bizi samsaraya bağlayan Birbirine Bağlı On İki Yaratılış Bağından" yani bilgisizlik, karmik oluşum, tutarsız bilinç, isim ve şekil, duyular, ilişki, duygu, arzu, açgözlülük, varoluş, doğum, yaşlılık ve ölüm kurtaran panzehirlerdir. Bu on iki bağ, samsaranın mekanizmasıdır ve samsara tarafından canlı tutulurlar. Vajra Guru'nun on iki hecesini söylendiğinde bu on iki bağ temizlenir ve siz de

karmık duygusal kirlenmeyi tamamen temizleyebilir, samsaradan kurtulabilirsiniz.

Her ne kadar Padmasambhava'yı kişi olarak göremesek de, bilge zihni, bu mantrada belirmektedir; bu o iki hece aslında onun bilge zihninin bir yansımasıdır ve onun kutsamasıyla doludur. Vajra Guru mantrası, Padmasambhava'nın sese dökülmüş halidir. Bu on iki heceyi söyleyerek onu çağırdığınızda, edindiğiniz kutsama ve yarar olağanüstüdür. Bu zor zamanlarda, başvurabileceğimiz bir buda ya da çekilebileceğimiz bir inziva yeri yokken, Padmasambhava'dan daha güçlü, Vajra Guru mantrasından daha uygunu ne olabilir.

SEVECENLİK MANTRASI



Sevecenlik mantrası, OM MANİ PADME HUM, Tibetlilerce, Om Mani Pémé Hung diye söylenir. Tüm budaların ve bodhisattvaların kutsamasını kapsar ve özellikle Avalokiteshvara'nın, Sevecenlik Budası'nı çağırır. Avalokiteshvara, Budaha'nın Sambhogakaya'daki görüntüsüdür ve mantrasının, Buda'nın tüm canlılar için duyduğu sevginin özü olduğu kabul edilir. Tıpkı, Padmasambhava'nın Tibet halkı için en önemli usta olması gibi Avalokiteshvara da Tibet'in kar-

mik tanrısıdır. Sevecenlik Budası, Tibet düşüncesine öylesine girmiştir ki, "anne" diyebilen her çocuğun, OM MANİ PADME HUM mantrasını da söyleyebildiğine dair ünlü bir söz bile vardır.

Dendiğine göre, yüzyıllar önce, bin prens, buda olmaya yemin etmişti. Bildiğimiz kadarıyla biri Buda olmayı başarmıştı; Gautama Siddharta; fakat Avalokiteshvara, diğer prensler de buda olana dek aydınlanmamaya ve ayrıca, sonsuz sevgisiyle, samsaranın altı krallığındaki tüm canlıları çektikleri acılardan kurtarmaya da yemin etti. On yönün budaları önünde şöyle dua etmişti: "Tüm canlılara yardım edebileyim ve bu işte yorulacak olursam bedenim binlerce parçaya ayrılsın." Önce cehennem krallığına indi, sonra aç hayaletler arasından geçerek tanrıların krallığına çıktı. Oradan aşağı baktığında cehennemdeki sayısız varlığı kurtarmış olmasına karşın daha pek çoğunun içeride kaldığını gördü. Bu da onu, sonsuz bir acıya sürükledi, ettiği soylu yemine bir an için inancını kaybetti ve bedeni binlerce parçaya ayrıldı. Umutsuzluk içinde yardım etmeleri için budaları çağırdı ve onlar da evrenin her köşesinden tıpkı kar taneleri gibi gelerek yardıma koştular. Budalar büyük güçleri sayesinde onu tekrar bütün hale getirdiler ve bu sayede Avalokiteshvara'nın on bir başı, bin kolu oldu, her avcunda gerçek sevecenliğin işareti olan, bilgeliğin ve ustalıkla amacın birleşimi olan bir göz vardı. Bu şekil içinde öncekinden daha heybetli ve tüm canlılara yardım etmek için daha güçlüydü, içindeki sevgi budanın önünde yeminini tekrarladığında daha da büyüdü: "Tüm canlılar aydınlanmaya ulaşana dek ben de aydınlamaya ulaşmayacağım!"

Dendiğine göre, samsara acısı içindeyken duyduğu keder nedeniyle gözlerinde iki damla yaş düşmüştü; bu göz yaşları

da, budaların kutsaması sayesinde iki *Tara*'ya dönüştürülmüşlerdi. Bunlardan biri, sevecenliğin ve sevginin aktif şekli olan yeşil Tara'dır ve diğeri de, anne sevgisini temsil eden beyaz Tara'dır. "Tara" adı, "özgürlüğe kavuşturan dişi"demektir; bizi samsara okyanusunun üzerinden geçiren kadındır.

Mahayan sutralarında, Avalokiteshvara'nın, mantrasını Buda'ya verdiği ve Buda'nın da buna karşılık evrendeki tüm canlılara budalığa ulaşmalarında yardım etme görevini verdiği yazılıdır. O anda, tüm tanrılar onların üzerine çiçekler serpmiş ve hava, OM MANİ PADME HUM HRİH sesiyle çınlamıştır. Şiirde dediği gibi;

Avalokiteshvara tıpkı ay gibidir
Soğuk ışığı samsaranın yanan ateşlerini söndüren
Işığı altında, geceleri çiçek açan sevecenlik lotüsü
Yapraklarını açar

Öğretiler, OM MA Nİ PAD ME HUM mantrasının altı hecesinin varlığımızın farklı aşamalarında değişim yarattığını söylerler. Altı hece, cehaletin belirtisi olan ve bedenimiz, dilimiz ve zihnimizle olumsuz şeyler yapmamıza ve böylece samsarayı ve buradaki acımızı yaratmamıza neden olan altı zehirli duyguyu tamamen temizler. Gurur, kıskançlık, arzu, cehalet, açgözlülük ve öfke, bu mantra sayesinde gerçek doğalarına, aydınlanmış zihinde beliren altı buda ailesinin bilgeliğine dönüşürler.[3]

OM MANİ PADME HUM'u söylediğimizde, samsaradaki altı krallığın nedeni olan altı olumsuz duygu temizlenir. Bu altı heceyi söylemek bu altı krallıkta yeniden doğmayı engeller ve her krallığın doğasındaki acıyı da giderir. Aynı

3 Beş buda ailesi ve beş bilgelik genellikle öğretilerde sık sık karşımıza çıkar; altıncı buda ailesi ise diğer beş tanesini içerir.

zamanda OM MANİ PADME HUM'u söylemek, egodaki her şeyi, skandhaları temizler ve aydınlanmış zihnin kalbindeki altı tür coşkunluk verici eylemi, paramitaları, yani cömertlik, uyumlu davranış, dayanıklılık, şevk, konsantrasyon ve iç görüyü mükemmelleştirir. OM MANİ PADME HUM'un her tür olumsuz etkiden ve çeşitli hastalıklardan koruduğu da söylenir.

Genellikle OM MANİ PADME HUM'un "kök hecesi" olan HRİH'de bu mantraya eklenir. Tüm Budalardaki sevginin özü olan HRİH, olumsuz duygularımızı bilge doğalarına dönüştürmek için Budaların sevecenliğini etken hale getiren bir katalizördür.

Kalu Rinpoche şöyle yazmıştır:

Bu mantrayı yorumlamanın bir başka yolu da OM hecesinin, aydınlanmış şeklin özü olduğunu söylemektir, ortadaki dört hecelik MANİ PADME, aydınlanmış konuşmayı ve son HUM hecesi de aydınlanmış zihni temsil eder. Tüm buda ve bodhisattvaların bedenleri, dilleri ve zihinleri bu mantranın sesleri içindedir. Bedendeki, dildeki ve zihindeki engelleri temizler, tüm canlıları gerçeği kavrama durumuna getirir. Meditasyon ve okuma sırasında inancımız ve gösterdiğimiz çabayla birleşince, bu mantranın dönüştürücü gücü ortaya çıkar ve gelişir. Bu şekilde kendimizi arındırmak gerçekten mümkündür.[4]

Bu mantrayı bilenler, şevk ve inançla söyleyenler için Tibet Ölüler Kitabı, bardolar sırasında şöyle dua etmektedir: "Binlerce yıldırım gibi kükrediğinde Dharmata'nın sesi, bu altı hecenin sesi olsun." Benzer şekilde Surangama Sutra'da da şunları okumaktayız:

4 Kalu Rinpoche, The Dharma (Albany: State Univ. of New Yrok Press, 1986), 53.

Avalokiteshvara'nın coşkunluk yaratıcı sesi ne kadar da gizemli ve hoştur. O, evrenin başlangıcından öncesinde de var olan sestir... O, dalgaların deniz kıyısında içeri doğru sokulurken çıkardıkları ve giderek hafifleyen sestir. Onun bu gizemli sesi, acı çeken ve yardım isteyen tüm canlılara özgürlük ve huzur getirir, Nirvana'daki sınırsız barışı arayan herkese açık bir denge duygusu, sağlamlık verir.

Bibliyografya

ÖLÜM ÜZERİNE GELENEKSEL TİBET ÖĞRETİLERİ

Chagdud Tulku Rinpoche. *Life in Relation to Death*, Padma Publishing, Cottage Grove (Oregon) 1987.

Chökyi Nyima Rinpoche. *The Bardo Guidebook*, Rangjung Yeshe, Kathmandu 1991.

Fremantle, Francesca and Chögyam Trungpa. *The Tibetan Book of the Dead*, Shambhala, Boston 1975.

Lama Lodö. *Bardo Teachings*, Snow Lion, Ithaca (New York) 1987.

Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State and Rebirth*, Snow Lion, Ithaca (New York) 1985.

Mullin, Glenn H. *Death and Dying: The Tibetan Tradition*, Arkana, Londra 1986.

Tsele Natsok Rangdrol. *The Mirror of Mindfulness*, Shambala, Boston 1989.

ÖLMEK ÜZERE OLANLARA YARDIM

Beckman, Robert. *I Don't Know What to Say: How to Help and Support Someone Who Is Dying*, Macmillan, Londra 1988.

Duda, Deborah. *Coming Home: A Guide to Dying at Home with Dignity*, Aurora Press, New York 1987.

Kübler-Ross, Elisabeth. *Ölmek ve Ölmek Üzere*, Boyner Yayınları, İstanbul 1997.

Kübler-Ross, Elisabeth. *Questions and Answers on Death and Dying,* Collier, New York 1974.

Kübler-Ross, Elisabeth. *To Live Until We Say Goodbye,* Prentice Hall, Englewood Cliffs (New Jersey) 1978.

Levine, Stephen. *Who Dies? An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying,* Doubleday, Garden, City (New York) 1982.

Saunders, Cicely and Mary Baines. *Living with Dying: The Management of Terminal Disease,* Oxford University Press, Oxford ve New York 1989.

Stoddard, Sandol. *The Hospice Movement: A Better Way to Care for the Dying,* Vintage Books/Random House, New York 1991.

Taylor, Allegra. *Acquainted with the Night: A Year on the Frontiers of Death,* Fontana, London 1989.

YAKINLARINI YİTİRENLERE YARDIM

Crenshaw, David. *Bereavement: Counselling the Grieving through the Life Cycle,* Continuum, New York 1990.

Gaffney, Donna. *The Seasons of Grief: Helping Children Grow through Loss,* Plume/Penguin, New York 1988.

Schiff, Harriet Sarnoff. *The Bereaved Parent.* Crown Publishing, 1977.

Staudacher, Carol. *Beyond Grief: A Guide for Recovering from the Death of a Loved One,* New Harbinger Publications, Oakland 1987.

Tatelbaum, Judy. *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief,* Harper & Row, New York 1980.

ÖLÜM EŞİĞİ DENEYİMLERİ

Grey, Margot. *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience,* Arkana, Boston ve Londra 1985.

Lorimer, David. *Whole in One: The Near-Death Experience and the Ethic of Interconnectedness,* Arkana, Londra 1990.

Moody, Jr., M.D., Raymond A. *Ölümden Sonra Hayat,* Hayat, Inkilap, İstanbul

Moody, Jr., M.D., Raymond A. *Karşı Tarafın Işığı,* Ruh ve Madde, İstanbul 1993

Morse, Melvin. *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences,* Villard Books, New York 1990.

Ring, Kenneth. *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experince,* Quill, New York 1985.

Ring, Kenneth. *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience,* Quill, New York 1982.

Sabom, Michael B. *Recollections of Death: A Medical Investigation of the Near-Death Experience,* Harper & Row, New York 1981; Corgi, Londra 1982.

BİLİMSEL PARALELLİKLER

Bohm, David. *Unfolding Meaning: A Weekend of Dialogue with David Bohm,* Ark, Londra 1987.

Dalai Lama, et al. *MindScience, An East-West Dialogue,* Wisdom, Boston 1991.

Pylkkänen, Paavo, ed. *The Search for Meaning, Crucible,* Wellingborough, England 1989.

Weber, Renée. *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity,* Routledge ve Kegan Paul, Londra 1986.

DALAİ LAMA'NIN ESERLERİ

A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama, Snow Lion, Ithaca (New York) 1990.

The Dalai Lama at Harvard, Snow Lion, Ithaca (New York) 1988.

Freedom in Exile: An Autobiography of the Dalai Lama of Tibet, Harper San Francisco, San Francisco; Hodder ve Stoughton, Londra 1990.

The Fourteenth Dalai Lama. *Kindness, Clarity ve Insight,* Snow Lion, Ithaca (New York) 1984.

BUDA VE ÖĞRENCİSİ

Dilgo Khyentse. *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga According to the Longchen Nyingthig Tradition,* Shambhala, Boston ve Londra 1988.

Goldstein, Joseph ve Jack Kornfield. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation,* Shambhala, Boston ve Londra, 1987.

Kalu Rinpoche. *The Dharma,* State Univ, of New York Press, 1986.

Shantideva. *A Guide to Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara),* Translated by Stephen Batchelor. Library of Tibetan Works ve Archives, Dharamsala 1979.

Suzuki, Shunryu. *Zen Zihni Başlangıç Zihnidir,* Weatherhill, Dharma, İstanbul 1998.

The Twelfth Tai Situpa. *Relavite World, Ultimate Mind,* Shambhala, Boston ve Londra 1992.

Thich Nhat Hanh. *Huzurun Kendisi Olmak,* Okyanus, İstanbul 2000.

Thich Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfilness,* Beacon Press, Boston 1976.

Thich Nhat Hanh. *Old Path, White Clouds,* Parallax Press, Berkeley 1991.

ÖLÜM VE ŞİFA ÜZERİNE DİĞER KİTAPLAR

Borysenko, Joan. *Minding the Body, Mending the Mind,* Bantam, New York 1988.

Grof, Stanislav ve Joan Halifax. *The Human Encounter with Death,* E. P. Dutton, New York 1978.

Kushner, Harold. *When Bad Things Happen to Good People,* Schoken Books, New York 1981.

Siegel, Bernie. *Peace, Love and Healing,* HarperCollins, New York 1989.

Wennberg, Robert. *Terminal Choices: Euthanasia, Suicide, and the Right to Die,* Eerdmans, Grand Rapids (Michigan) 1989.

Teşekkürler

Bu kitapta bulunan öğretileri özgün fakat modern zihinlere ulaşabilecek bir tarzda sunma görevinde, Kutsal Dalai Lama'dan ve onun bu geleneği her şeyi kucaklayan bir açıklıkla gösterirken özgünlüğünü ve saflığını nasıl koruduğunu görerek sürekli olarak ilham aldım. Ona duyduğum minnettarlığın derinliğini ifade edecek söz bulamıyorum; o, sadece Tibet halkı için değil, ayrıca tüm dünyada kalpleri bu mesajla dolmuş ve yaşamları değişmiş sayısız insan için bir cesaret ve ilham kaynağıdır. Bana, onunla olan bağımın geçmiş yaşamlara da dayandığını söylenmişti, ona karşı duyduğum sevginin gücü ve yakınlığı bunun bir şekilde doğru olduğunu bilmeme neden oluyor.

Bu kitabın özünü oluşturan öğretileri nedeniyle ustalarımın her birine teşekkür ediyor ve bu kitabı onlara sunuyorum. Beni tanıyıp beni büyüten ve bana yaşamın anlamı ve temelini öğreten Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö'ya teşekkür ederim; bana sahip olduğum iki en önemli şeyi verdi; adanmışlık ve anlayış. Onun ruhsal eşi ve Tibet Budizmi'ndeki en önde gelen yogini Khandro Tsering Chödrön, sevgisi ve ilgisi sayesinde benim için gerçek bir usta oldu; o benim için Jamyang Khyentse'den kesinlikle ayrı tutulamayacak bir kişiydi ve onda Jamyang Khyentse'nin muhteşem varlığının yansıdığını görmek için sadece onu düşünmem yeterli olmakta. O benim için ruhsal bir anne gibiydi; onun duaları ve sevgisi sayesinde her zaman korunduğumu hissettim ve onun daha uzun, çok uzun yıllar yaşaması için dua

ediyorum. Jamyang Khyentse'nin içime ektiği anlayışın çiçek açmasını sağlayan iyiliği ve öğrettikleri sayesinde Dudjom Rinpoche olmuştur. Bana gösterdiği sevgi ve yakınlık kendimi onun oğlu gibi hissetmeme neden oldu. Dilgo Khyentse Rinpoche, edindiğim anlayışı derinleştirmek ve onu nasıl ifade edeceğimi göstermek için hep yanımdaydı. Yıllar geçtikçe bana giderek daha fazla öğretmen rolü verdi, kişisel dikkati ve öğütleri ile nazik, tükenmez iyiliğini benden hiç sakınmadı. Sonuçta, bir ustayı düşündüğümde, aklıma hemen Dilgo Khyentse Rinpoche gelmektedir, o benim için tüm öğretinin beden bulmuş hali, gerçek bir budadır.

Bu büyük ustalar, beni etkilemeye ve bana rehberlik etmeye devam etmektedirler, onları ve karşılığı ödenme dualarını anımsamadığım, onlardan öğrencilerime ve dostlarıma söz etmediğim tek bir gün bile yoktur. Onlardaki bilgelik, sevgi ve gücün, insanlık için hissettiklerinin bir kısmının ilham kaynağı oldukları bu kitabın sayfalarında yaşaması için dua ediyorum.

Bana çocukluğumdan beri özel bir sevgi gösteren dayım Gyalwng Karmapa'yı asla unutamam, onu düşünmek gözlerimde yaşlar birikmesine neden oluyor. Sık sık, zamanımızın Milarepa'sı Kalu Rinpoche'yi düşünmeden edemem, bana duyduğu inanç ve yaklaşımındaki sıcaklık ve saygı bana olağanüstü bir cesaret verdi.

Burada, çocukluğumdan beri yakın arkadaşım, benim için hem bir öğretmen hem de bir ağabey olan her yerde beni destekleyen Kutsal Sakya Trizin gibi diğer büyük öğretmenleri de saymak istiyorum. Bu kitabın yazılması sırasında bana sürekli rehberlik eden, benim ve öğrencilerim için bir sığınak haline gelen Dodrupchen Rinpoche'ye sonsuz teşekkürler. Son yıllardaki en değerli anlardan bazılarını Nyoshul

Khen Rinpoche ile geçirdim ve bu öğretileri onun sınırsız bilgisi ve bilgeliği ışığı altında aydınlatma şansına sahip oldum. Benim için özel bir ilham kaynağı olan iki olağanüstü usta da Tulku Urgyen Rinpoche ve Trulshik Rinpoche'dir, ayrıca engin bilgileriyle eğitimim ve araştırmalarımda çok önemli bir rol oynayan Khenpo Appey ve Khenpo Lodrö Zangpo'ya özel olarak teşekkür etmek istiyorum.

Hiç durmak bilmeden, Padmasambhva'dan gelen zengin öğretileri bozulmayan bir aktarımla koruyan olağanüstü usta Penor Rinpoche'nin verdiği desteği ve harika anlayışı için özel bir yer ayırmalıyım.

Dudjom Rinpoche'nin ailesine, eşi Sangyum Kusho Rikzin Wangmo'ya nezaketi ve anlayışı için, oğlu ve kızları Shenphen Rinpoche, Chime Wangmo ve Tsering Penzom'a bana verdikleri destek için son derece minnettarım. Sıcaklıkları ve cömert yardımları için, hem Chökyi Nyima Rinpoche'ye -ki yaptıkları bu kitabın bir kısmına da ilham kaynağı olmuştur- hem de öğretileri ve en büyük öğretmenleri Batı'ya getirmekte çok büyük yardımları olan Tulku Pema Wangyal Rinpoche'ye teşekkür etmek istiyorum.

Genç nesil ustalar arasında, ustam Jamyang Khyentse Chökyi Lödrö'nun oğlu, Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche'yi burada özellikle belirtmek istiyorum. Öğretisinin başarısı ve tazeliği beni hayrete düşürmeye devam etmekte ve gelecek için beni büyük bir umutla doldurmaktadır. Ayrıca, harika ve doğal yardımı için Dilgo Khyentse Rinpoche'nin varisi ve beş yaşından beri sürekli olarak ondan ders alan Shechen Rabjam Rinpoche'ye teşekkür etmek istiyorum.

Bana yakın, işi benimkiyle aynı olan bir ustadan her zaman çok etkilenmişimdir; Dzogchen Rinpoche. Şimdi Gü-

ney Hindistan'da tüm canlılığıyla Dzogchen Manastırı'nı yeniden kurmuştur ve varlığının göz kamaştırıcı saflığı ve doğal sadeliğiyle şimdiden ileride büyük usta olacağını belli etmektedir.

Bu kitaptaki öğretiler hakkındaki bazı özel sorulara yanıt veren pek çok ustayı da saymalıyım; Kutsal Dalai Lama, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Trulshik Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Lati Rinpoche ve Alak Dzengkar Rinpoche. Onlara son derece minnettarım.

Budist öğretisinin öncülerini, farklı geleneklerden gelen ve yaptıklarıyla on yıllardır Batı'da pek çok insana yardım edem bu insanları saygıyla selamlamak ve onlara teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca, destekleri ve yardımları için anneme ve babama teşekkür etmeliyim; babam Tsewang Paljor, Jamyang Khyentse'nin sekreteri ve sekiz yaşından beri yardımcısıydı, o da büyük bir izdeş ve yogindi; annem Tsering Wangmo ise, beni her zaman ilerlemeye sevk etti ve işimde bana cesaret verdi. Yardımları ve bağlılıkları için kardeşim Thigyal ve kıskardeşim Dechen'e de teşekkürlerimi iletmeliyim.

Benim için her zaman ve özellikle de bu kitapta büyük bir ilham ve cesaret kaynağı olmuş biri de kendisine minnettarlığını ifade etmek istediğim David Bohm'dur. Ayrıca diğer pek çok bilim adamı ve araştırmacıya da teşekkür etmek istiyorum; eski dostum Dr. Kenneth Ring'e, Dr. Basil Hiley'e, Kutsal Dalai Lama'nın çevirmeni Geshe Thubten Jinpa'ya, bu kitabın bazı bölümlerini okuma ve önerilerde bulunma nezaketi gösteren David Lorimer ve Dr. Max Velmans'a teşekkür ederim. Kutsal Dalai Lama'nın sekreteri Tenzin Geyche Tethong'a, Tibet İçin Uluslarası Kampanya'nın Başkanı Lodi

Gyari Rinpoche'a, Dilgo Khyentse Rinpoche'nin sekreteri ve yardımcısı Konchog Tenzin'e, Profesör Robert Thurman'a ve Dr. Gyurme Dorje'ye yardımları için teşekkür ederim.

Tanınmış ve yetenekli yazar Andrew Harvey'e bu kitabın şekil almasında ve öğretilerdeki soyluluğun sade ve harika bir şekilde tüm dünyaya yayılmasındaki adanmış, şevk dolu ve karşılıksız yardımı için çok teşekkürler. O, bu işi benim de kendisini çevresine sevgi enerjisi yayan ve bana her zaman sevgi ile bakan biri olarak hatırladığım kendi ustası Thuksey Rinpoche'ye, ayrıca Rahibe Meera'ya ve dünyadaki tüm dinlerin uyum içinde olmaları için yaptığı çalışmalara adamıştır.

Hiç azalamayan sabrı, azmi ve şevki bu kitabı yıllar içinde üzerinde yapılan pek çok değişiklikler sırasında görmek amacıyla yaptığı fedakarlıklar için Patrick Gaffney'e teşekkür ederim. Kendisi benim en eski dostlarımdan ve en yakın öğrencilerimden biridir; yaptığım işi ya da düşüncemi anlayan biri varsa o da kendisidir. Bu kitap benim olduğu kadar onundur da, çünkü o olmadan bu kitabın yazılabileceğini hayal bile edemiyorum. Onun yaptıklarını kendi kişisel gelişimine ve tüm canlıların mutluluğuna adamak istiyorum.

Christine Longaker'a, ölmek üzere olan kişilere yardım etme, ölüm ve ölmek öğretisi konusundaki uzun deneyimlerinden kaynaklanan düşüncelerini benimle paylaştığı için minnettarım. Royal Marsden Hastanesi'nde Baş Sosyal Görevli olan arkadaşım Nick Smith, ölmek üzere olan kişiler ve onların aileleri ile olan paylaşımlarından kaynaklanan yardımları ve önerileri için çok teşekkür ediyorum. Janet Buchan ve Royal Marsden'deki diğer personel de kendi düşünceleriyle katkıda bulunmuşlardır.

Amy Hertz'e bu projenin ilk başlarındaki desteği ve editör olarak yardımı için teşekkür etmeliyim. Bu kitabın yazılması ve basılması sırasında, Mark Matousek, Brain Stoneman, Tessa Strickland, Daniel Pirofsky; Helen Twokov, Ruth Vaughan, Barbara Lepani ve Linda Adelstein müthiş yardımlarda bulundular. Bu fırsattan yararlanarak, yardımları ve adanmışlıkları için Philip Philippou; Mary Ellen Rouiller, Dominique Side, Sandra Pawula, Brita Van Diermen, Giles Olivier ve Dominique Cowell'e, düşünceleri ve destekleri için John Cleese, Alex Leith, Bokara Legendre ve Peter ve Harriet Corish'e de teşekkürlerimi iletmeliyim.

Bir şekilde bana öğretmenlik yapan, bu kitabı ortaya çıkmasındaki her aşamada paylaşan ve bana inanan öğrencilerine ve dostlarıma teşekkür ederim. Onlar benim için hep ilham kaynağı oldular. Bu öğretileri gerçekten çalışan ve yaşamlarına uyarlayan, özellikle ölmek üzere olanlara ve geride kalanlara yardımcı olan ve çeşitli düşünceleriyle bu kitaba katkıda bulunanlara minnettarlığını iletmek istiyorum. Tüm öğrencilerimin bu öğretileri anlamak ve uygulamak için gösterdikleri çaba beni gerçekten etkilemektedir, onların başarısı için dua ediyorum.

HarperCollins'den Mark Salzwedel'e ve özellikle editörüm ve eski dostum Michael Toms'a, dostluğu, inancı, tükenmeyen sabrı ve nezaketi için teşekkür ediyorum.

Burada, öğretilerin özünü aktarmak elimden gelenin en iyisini yaptım, eğer atladığım bir şey varsa, açık olmayan bir şey ya da hata varsa, okuyucumun bağışlamasını diliyor ve ustalarımın ve bu öğretilerin koruyucularının beni affetmesi için dua ediyorum!

Yayın Listemiz



TİBET'İN YAŞAM VE ÖLÜM KİTABI

Bize ögretmenlerin en yücesi olan *ölüm*'ün ışığında nasıl yaşamamız gerektiği konusunda ruhsal rehberlik yapan ve pratik bilgiler sunan Tibet Budizmi'nin paha biçilemez bilgeliğinin Batı için özlü yorumu olan bir başyapıt.

Bir başyapıta dönüşen bu eserinde ünlü meditasyon ustası, Tibet Budizm'i yorumcusu ve uluslararası bestseller yazarı Sogyal Rinpoche, Tibet'in kadim bilgeliği ile evrenin doğası ve ölüm ile ölüm süreci konularındaki modern araştırmaları biraraya getiriyor. Yazar, Tibet geleneklerinin özünden gelen ve dini inançlarımız ya da kültürel birikimlerimiz ne olursa olsun, yaşamlarımızı iyi yönde dönüştürecek, ölüme hazırlanmamızı ve ölmekte olanlara yardım etmemizi sağlayacak son derece güçlü uygulamalar ve bilgiler sunmaktadır.

Bu kitap aracılığıyla ölüm gerçeğinin içindeki büyük umudu görebiliyoruz: Korkunun ve reddedişin ötesine geçip ölüm sürecinde hayatta kalmayı başaran ve değişmeyen parçamızın ne olduğunu anlıyoruz.

"Bu kitap hepimiz için inanılmaz bir kutsama; içten, bilgece, pratik ve berrak. Esin verici öykülerle, ustalıklı öğretilerle ve Buda'nın sevecen kalbi ile dolu..."

-Jack Kornfiled, *Stories of Spirit, Stories of the Heart* yazarı

"Bu kitap insanoğlunun bilgeliğinin zirvesini göstermektedir. Tibet Budizmi'nin yüzyıllar boyunca oluşturduğu içgörüleri ve bilgiyi bize ileten parlak bir mücevherdir."-Dr. Larry Dossey, *Beyond Ilness* yazarı

"Bu eserin kaderi kesinlikle ruhsal bir klasik olmak..."

-Joanna Macy, *World as Lover, World as Self* yazarı

DHARMA YAYINLARI®

Dünya Dinleri ve Kültürleri /Tibet Budizmi

ISBN 975780049-X

9 789757 800491