

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Z E N

NOTLARI

ZEN ZİHNİ BAŞLANGIÇ ZİHNİDİR
(2-15)
Shunryu SUZUKI

BUDA ZİHNİNİ KAZANMAK *Sheng YEN*
(16-24)

BUDİZM VE ZEN
(25-34)
Nyogen SENZAKI & Ruth Strout Mc CANDLESS

MEDİTASYON VE ZAZEN
(35-42)
Derleyen: İlhan GÜNGÖREN

LİDERLİK SANATI (Zen Dersleri)
(43-49)

TAZE BİÇİLMİŞ ÇİMEN KOKUSU
(50-52)
Thich Nhat HANH

HUZURUN
(53-61)

Thich Nhat HANH

KENDİSİ

OLMAK

ZEN YOLU
(62-69)

Alan W. WATTS.....

ZEN BUDİZM * Bir Yaşama Sanatı: İ. GÜNGÖREN
(70-80)

ZEN ZİHNİ BAŞLANGIÇ ZİHNİDİR

Shunryu SUZUKI

Zen’de, bir usta ile öğrenci arasındaki fark, ustanın öğrenciden daha ilginç, daha farklı şeyler yapması değil, aynı şeyleri farklı bir yolla yapmasıdır.

Sınırlı bir bedene sahip olduğumuza minnettar olmalıyız. Tıpkı benimki gibi, sizinki gibi... Eğer sınırsız bir yaşamınız olsaydı, bu sizin için gerçek bir sorun olurdu.

Bilgeliği aramak bilgeliktir.

İşe yeni başlayan bir insanın zihninde birçok olasılık vardır; ustanın zihninde ise yalnızca birkaç tane...

Zen, Çin’de ortaya çıkışından sonra birçok yoldan gelişimine devam etmiş, fakat aynı zamanda saflığını gittikçe yitirmiştir.

“Özgün zihnimiz” her şeyi kapsar. Kendi içinde daima zengindir ve kendi kendine yeter. Zihninizin kendi kendine yeterli olduğu düzeyi yitirmemelisiniz. Bu durum, zihninizin kapalı olması anlamına gelmez, gerçekte boş ve hazır bir zihin anlamına gelir.

Benmerkezli düşüncelerin tümü, engin zihninizi kısıtlar.

Başlangıç zihni, sevecenlik dolu bir zihindir. Zihnimiz, sevecen olduğunda sınırsızdır... Bu nedenle en zor şey, başlangıç zihnini koruyabilmektir.

Bazı insanlar zihnimizin ve ruhumuzun sonsuza dek var olacağını, ölecek olan şeyin bedenimiz olduğunu söylerler. Fakat bu tam olarak doğru değildir; çünkü hem bedenin, hem de zihnin sonu vardır. Aynı zamanda sonsuza dek var olacakları da doğrudur. Bizler zihin ve beden desek de, bunlar yalnızca bir madalyonun iki yüzüdürler.

Zazen oturuşundaki en önemli şey sırtın dik olmasıdır. Kulaklarınız ve omuzlarınız bir çizgi üzerinde olmalıdır.

Ben olarak adlandırdığımız şey yalnızca, soluk aldığımızda ve soluk verdiğimizde hareket eden döner bir kapıdır.

Eğer, nesneleri, temelindeki Buda doğasının farkına varmadan görürseniz, her şey acı biçiminde varolur. Fakat, eğer varoluşun temelini anlarsanız, acının nedeninin yaşam biçiminiz olduğunu anlarsınız. Bu nedenle Zen’de bazen yaşamın dengesizliği ya da karışıklığı üzerinde dururuz.

Yaşamın her anından, büyük zihnin açılışı olarak zevk aldığımız için, aşırı bir zevkin peşinde koşmayız. Bu nedenle soğukkanlı bir dinginliğe sahibizdir.

Zazen uygularken düşüncelerinizi durdurmaya çalışmayın. Bırakın kendi kendilerine dursunlar. Eğer aklınıza bir şey gelirse, bırakın gelsin ve bırakın gitsin. Orada uzun süre kalmayacaktır. Düşüncelerinizi durdurmaya çalıştığınızda, onlar tarafından rahatsız ediliyorsunuz demektir. Hiçbir şeyden rahatsız olmayın. Sanki zihninize dışarıdan bir şey geliyor gibidir, fakat gerçekte bunlar yalnızca zihninizin dalgalarıdır. Ve eğer zihninizdeki dalgalardan rahatsız olmazsanız daha da dinginleşirler. Beş ya da en fazla on dakikada, zihniniz tümüyle dingin ve durgun bir duruma gelir. O sırada solunumunuz oldukça yavaşlar ve nabız atışlarınız biraz hızlanır.

Zihninizdeki arsız otlara minnet duymalısınız, çünkü onlar yavaş yavaş çalışmanızı zenginleştireceklerdir.

..... “Zararlı otları sökerek besin sağlıyoruz” deriz.

..... Kendi zihninizden rahatsız olmamalısınız... Eğer zihninizdeki arsız otların zihinsel gıdaya dönüştüklerini deneyimlerseniz, çalışmanızda olağanüstü bir ilerleme kaydedersiniz... Onların nasıl birer zihinsel gıdaya dönüştüklerini hissedeceksiniz.

Soluğunuzun bilincinde olmayıncaya dek zihninizi soluğunuzun üzerinde yoğunlaştırmalısınız.

Zihinsel acılarınızdan kurtulmanın en iyi yolu, bu zihinsel karmaşa içinde dahi Zazen’e oturmaktır. Eğer bu tür zor durumlarda Zazen’e oturma deneyiminiz yoksa, gerçek bir Zen izdeşi değilsiniz demektir. Başka hiçbir şey acınızı dindiremeyecektir.

Bir şeyleri kabullenilmez hissettiğinizde, sizin için en iyi şey oturmaktır. Sorunlarınızı kabul etmenin ve onlar üzerinde çalışmanın başka hiçbir yolu yoktur.

Tam olarak sorunlarınızın ortasında oturduğunuzda, sizin için hangisi daha gerçektir; sorunlarınız mı, yoksa kendiniz mi ? Tam burada ve tam bu anda olma farkındalığınız en yüce gerçektir.

Çalışmalarımızın düşüncelerden, beklentilerden, hattâ aydınlanma isteğinden bile arınmış olması gerekir.

..... Yeni başlayan için çabasız çalışma, doğru çalışma değildir. Yeni başlayan bir insan için, çalışma büyük bir çaba gerektirir. Özellikle genç insanların bir şeyler başarabilmek için çok sıkı çalışmaları gerekir... Yalnızca elinizden gelenin en iyisini yaparak, zihninizin ve bedeninizin tümüyle, düşüncelere kapılmadan çalışmalarınızı sürdürürseniz, o zaman ne yaparsanız yapın, bu gerçek çalışma olacaktır.

Eğilmek, benmerkezli düşüncelerimizi elememize yardımcı olur...

Her eğiliş dört Budacı yemininden birini ifade eder. Bu yeminler şunlardır: “Duyarlı varlıklar sınırsız sayıda olsa da, onları korumaya yemin ederiz. Kötü arzularımız sınırsız olsa da, onlardan kurtulmaya yemin ederiz. Öğreti sınırsız olsa da, onu öğrenmeye yemin ederiz. Budacılık ulaşılmaz olsa da, ona ulaşmalıyız !” Bu, Budacılıktır.

Bir süre çalıştıktan sonra, hızlı, olağanüstü bir ilerleme gerçekleştirmenin mümkün olmadığını fark edeceksiniz. Büyük bir çabayla çalışsanız da, ilerleyişiniz daima adım adım olacaktır... Sisine içine girdiğinizde ıslanacağınızı bilmezsiniz, ama yürümeye başladığınızda yavaş yavaş ıslanırsınız.

..... Yalnızca içten olmak ve her an elimizden gelenin en iyisini yapmak yeterlidir. Çalışmanın dışında Nirvana yoktur.

Zazen amacımız yalnızca, bu çalışmayı sonsuza dek sürdürmektir. Bu çalışma başlangıçsız bir zamanda başlar ve sonsuz bir geleceğe doğru devam eder..... Zazen çalışması, gerçek doğamızın doğrudan ifade edilmesidir.

Bir şey elde etmek için Zazen yaptığınızı düşündüğünüz sürece, bu, gerçek uygulama olmaz.

Eğer bu basit çalışmayı her gün uygularsanız, harikulade bir güç elde edersiniz. Onu elde etmeden önce bu, harikulade bir şeydir; fakat onu elde ettikten sonra hiçbir özelliği kalmaz. O, sizin kendinizdir, özel bir şey değildir.

Güneş batıdan doğsa bile, Bodhisatva'nın yalnızca tek yolu vardır. Onun yolu, her eyleminde doğasını ve içtenliğini ifade etmektir.

Eğer tekrarlama ruhunuzu yitirirseniz, çalışmalarınız oldukça güçleşecektir.

Buda'nın yolu oldukça farklıydı. İlkönceleri kendi zamanında ve yaşadığı bölgede bulunan Hindu çalışmalarını uyguladı, ardından çileci oldu. Fakat Buda ne insanı kapsayan öğelerle, ne de varoluş ile ilgili metafizik kuramlarla ilgileniyordu. Daha çok kendinin şu anda nasıl var olduğuyla ilgileniyordu... İlgilendiği temel nokta, nasıl aydınlanabileceğiydi.

Zen, coşkun zevk alınacak bir şey değildir. Bazı insanlar yalnızca meraktan Zen çalışmaya başlarlar ve kendilerini yalnızca daha da meşgul duruma sokarlar. Eğer çalışmalarınız sizi daha kötü bir duruma getirirse, yalnızca gülünç olur. Benim düşünceme göre, eğer haftada bir kez Zazen uygulamaya çalışıyorsanız, bu sizi yeterince meşgul edecektir. Zen'le fazla ilgilenmeyin. Genç insanlar Zen'e fazla ilgi duyunca, genellikle okulu asar ve oturmak için bir ormana ya da dağlara giderler. Bu tür bir ilgi, gerçek bir ilgi değildir.

Yalnızca dingin ve sıradan çalışmalarınızı sürdürün, kişiliğiniz güçlenecektir. Eğer zihniniz daima meşgulse, kişiliğinizi oluşturmaya zaman yoktur ve bu şekilde başarılı olamazsınız; özellikle de onun üzerinde büyük bir çaba harcıyorsanız...

....Buda, iyi öküz sürücüsü için de aynı şeyi söyler: *Sürücü, öküzünün ne kadar yük taşıyabileceğini bilir ve sırtına taşıyamayacağı kadar ağır bir yük yüklemeyiz. Kendi yolunuzu ve zihinsel durumunuzu biliyorsunuz. Aşırı yük taşımayın !*

Zazen çalışarak bir şey elde edeceğinizi düşünüyorsanız, halen saf olmayan bir çalışmayla ilgileniyorsunuz demektir. Çalışma vardır ve aydınlanma vardır demek kolaydır, fakat sözcükler tarafından yönlendirilmeniz gerekir. Bunun sizi bozmasına izin vermemelisiniz. Zazen uygularken, yalnızca Zazen uygulayın. Eğer aydınlanma gelecekse gelir. Aydınlanmaya bağlanmamalısınız. Siz farkında olmasanız da Zen'in gerçek niteliği daima oradadır, bu nedenle ondan kazanacağınızı düşündüğünüz her şeyi unutun. Yalnızca yapın. Zazen'in niteliği kendi kendini ifade edecektir; o zaman ona sahip olacaksınız.

..... Eğer tüm zihninizle ve bedeninizle bir an bile Zazen uygularsanız, yaptığınız şey Zazen'dir.

Ulaşmayı düşündüğünüz şey, daima ilerlerde bir yerde olacağından, şu anın içinde kendinizi durmadan gelecekteki bir ülkü için kurban edeceksiniz. Bunun sonunda ise elinize hiçbir şey geçmeyecek. Bu, saçma bir şeydir; kesinlikle doğru uygulama değildir.

..... Gerçekte, çalışmamız için belli bir ad kullanmayız; Zazen uygularken yalnızca Zazen uyguluyoruz.

Dogen-zenji, “Aydınlanmanın bariz bir şekilde farkında olacağınızı düşünmeyin” demiştir. Onun farkında olsanız da olmasanız da, çalışmanın içinde gerçek aydınlanmaya sahip olacaksınız. ... En üst aşama, yalnızca çalışmayı uygulamaktır.

Genellikle bir insan belli bir dine inandığında, davranışları keskin bir açıyla kendinden uzaklaşır. Bizim yolumuzda, aç daima bize doğrudur.

Budacılık çalışmanın amacı Budacılığı öğrenmek değil, kendimizi öğrenmektir.

Bir öğretiyi ihtiyaç duyarız, fakat yalnızca öğretiyi inceleyerek, kendi içimizdeki “ben”i anlamamız olanaksızdır. Çalışma yardımıyla insan doğamızı anlayabiliriz.

Kendimizi bedenimiz olarak düşünürsek, öğretiyi de elbiselerimizdir. Bazen elbiselerimiz hakkında konuşuruz, bazense kendi hakkımızda. Fakat ne elbiselerimiz ne de bedenimiz gerçekte bizizdir. Biz, büyük bir eylemiz. Bizler yalnızca büyük eylemin küçük parçalarının ifadesiyiz, o kadar... Kendimiz hakkında konuşmanın amacı, büyük eylemin renklerine ya da biçimlerine bağlanmanın neden olduğu yanlış anlamayı düzeltmektir.

Dogen-zenji, “Budacılığı öğrenmek kendimizi öğrenmektir. Kendimizi öğrenmek kendimizi unutmaktır” demiştir.

İnsanların çoğu yanılgılar içinde, sorunlarla karmakarışık durumda, kendi sorunlarını çözmeye çalışarak yaşar. Fakat yaşamak, sorunların içinde yaşamaktır ve sorunları çözmek yaşamın bir parçasıdır, sorunla bir olmaktır.

Bizler, “gecenin ortasında şafak gelir” deriz. Bu, gece ile şafak arasında hiçbir aralık olmadığı anlamına gelir. Yaz bitmeden önce sonbahar gelir. Yaşamımızı bu yolla anlamalıyız. Bu anlayışla çalışmalı ve sorunlarımızı bu yoldan çözmeliyiz.

Kutsal metinleri incelemek, sutraları okumak ya da oturmak da Zen’dir şüphesiz; bu eylemlerin tümü Zen olmalıdır. Fakat, eğer çabanız ya da çalışmanız doğru yönde değilse, bunların hiçbirisi işe

yaramayacaktır. Hattâ yalnızca işe yaramamakla kalmayacak, aynı zamanda saf doğanın bozulmasına da neden olacaktır.

....

Diğer bir tehlike de ifadelere takılıp kalmaktır. Eğer ustanızın sözlerini gerçek anlamda anlayamazsanız kendi görüşlerinizle ilgili bir şeye ya da sözcüğün ifade edildiği belli bir duruma kolayca takılabilirsiniz. Söylediği şeyleri yalnızca bir sözcük olarak ele alır, sözcüklerin ardındaki ruhu anlamazsınız. Bu tür bir tehlike daima söz konusudur.

Bizim öğretimiz yalnızca, kelimenin tam anlamıyla gerçeklerle iç içe yaşamaktır. Bizim yolumuz her an çaba göstermektir.

Büyük zihin aradığınız bir şey değil, sahip olduğunuz bir şeydir.

Birisini kendi görüşlerinizle zorlamayın; daha çok, bu görüş üzerinde o insan ile birlikte düşünün.

Yaşamımız ve ölümümüz aynı şeylerdir. Bu gerçeği fark ettiğimizde, artık ne ölüm korkusu duyar, ne de yaşamda gerçek bir zorlukla karşılaşırız.

Doğmadan önce hiçbir şey hissetmiyorduk; evren ile birdik. Bu, “yalnızca zihin”, “zihin özü” ya da “büyük zihin” olarak adlandırılır. Tıpkı şelaleden aşağıya yuvarlanan suyun rüzgar ya da kayalar nedeniyle şelalenin bütünlüğünden ayrılması gibi, bizler de doğumumuzla, birlikten koptuğumuzda birtakım duygulara sahip oluruz. Güçlüklerle karşılaşırız, çünkü duygularımız vardır. Belli bir duygunun nasıl yaratıldığını bilmeden o duyguya bağlanırsınız. Nehirle ya da evrenle bir olduğunuzu fark etmediğinizde, korkularınız olur. Damlalara ayrılmış olsa da olmasa da su, sudur. Yaşamımız ve ölümümüz aynı şeydir. Bu gerçeği fark ettiğimizde, artık ne ölüm korkusu duyar, ne de yaşamda gerçek bir zorlukla karşılaşırız.

....

Şu an bizler için ölüm korkusu vardır, fakat özgün doğamızı yeniden kazandığımızda, o zaman Nirvana vardır. Bizler bu nedenle “Nirvana’ya ulaşmak, sona ermek” deriz. “Sona ermek” yeterince iyi bir ifade değil; belki de “öteye geçmek”, “devam etmek” ya da “katılmak” daha iyi olurdu.

Bizler “her şey boşluktan gelir” deriz. Bütün bir nehir ya da bütün bir zihin boşluktur. Bu anlayışı yakaladığımızda, o zaman yaşamın gerçek anlamını da bulacağız. Bu anlayışa ulaştığımızda, insan yaşamının güzelliğini görebiliriz. Bu gerçeği fark etmeden önce, gördüğümüz her şey yalnızca bir hayaldir.

Bu gerçeği fark ettiğinizde, eski yorumlarınızın ne kadar anlamsız olduğunu ve ne kadar gereksiz bir çaba sarf ettiğinizi anlayacaksınız.

Zazen çalışsanız da çalışmasanız da Buda doğasına sahipsiniz. Ona sahip olduğunuz için çalışmanızda aydınlanma vardır.

Buda ile aynı içtenliği göstererek Zen çalışmalısınız.

Geleneksel Buda’cı anlayışa göre, insan doğamız ben’sizdir. Herhangi bir ‘ben’ düşüncesine sahip olmadığımızda, Buda’nın yaşama bakışını kazanırız. Bencil düşüncelerimiz, Buda doğamızı örten bir hayaldir.

Buda’cı yaşam karmik yaşam olmamalıdır. Çalışmamızın amacı, zihni çevreleyen karmayı koparıp atmaktır.

Bodhidharma’nın anlayışına göre, düşünce edinmeye dayanan çalışma, yalnızca karmamızın tekrar edilişidir.

..... Elde edeceğiniz bütün aşamalardan daha önemli olan şey, içtenliğiniz ve doğru çabanızdır. Doğru çaba, geleneksel çalışmamız ile ilgili doğru bir anlayış üzerinde yükselmelidir.

..... Aksi halde amaca giden yolun anlamını yitirirsiniz. Fakat yolumuza güçlü bir şekilde inandığımızda, zaten aydınlanmaya ulaşmışız demektir. Yolumuza inandığımızda, aydınlanma oradadır.

..... Bodhidharma'nın Zen'ini anlamıyorsanız, gözleriniz kapalı bakıyorsunuz demektir. Aydınlanmaya ulaşma düşüncesini önemsemeyiz; bizim için önemli olan şey bu andır, gelecekteki bir gün değildir. Çabamızı bu anda göstermeliyiz. Bu, bizim çalışmamız için en önemli şeydir.

Budacılığın temel öğretisi, 'geçicilik' ya da değişim öğretisidir. Her şeyin değişmesi, her varlık için temel gerçektir. Kimse bu gerçeği yalanlayamaz. Budacılığın tüm öğretisi bu gerçeğin içinde yoğunlaşmıştır. Bu öğreti hepimiz içindir. Nereye gidersek gidelim bu öğreti doğrudur. Aynı zamanda bu öğreti, 'benliksizlik öğretisi' olarak da adlandırılır. Her varlık, durmadan değişmekte olduğu için, olduğu gibi kalan bir ben yoktur.

..... Hiçbir zaman sona ermeyen "her şeyin değişmekte olduğu" gerçeğini fark eder ve onun içinde kendi konumumuzu bulursak, kendimizi Nirvana'da buluruz.

Her şeyin değiştiği gerçeğini kabul etmeden, mükemmel huzuru bulamayız. Fakat ne yazık ki, gerçek olsa da, bizim için bunu kabul etmek çok güçtür. Geçicilik gerçekliğini kabul etmediğimiz için acı çekeriz.

Mükemmel varoluşu, mükemmel olmayan varoluş aracılığıyla bulmalıyız. Kusurluluğun içinde mükemmelliği bulmalıyız. Bizim için tam mükemmellik, kusurluluktan farklı bir şey değildir. Sonsuz olmayan varoluş nedeniyle, sonsuzluk var olur.

Zazen'in amacı, fiziksel ve zihinsel olarak varoluşumuzun özgürlüğüne ulaşmaktır.

Eğer Zen çalışmak istiyorsanız, eski düşüncelerinizin tümünü unutmali, yalnızca Zazen çalışmalı ve çalışmanız sırasında ne tür deneyimler yaşadığınızı görmelisiniz. Bu, doğallıktır.

“Nyu nan shin” yumuşak ya da esnek zihin demek olup ‘doğal zihin’ anlamına gelir. Bu zihne sahip olduğunuzda, yaşamın gerçek zevkini bulursunuz.

Budacılık çalışırken, zihninizde genel bir ev temizliği yapmanız gerekir.

Budacı yaşam anlayışı, hem var olmayı, hem de var olmamayı içerir.

Biz, gerçek varlığın boşluktan geldiğini ve tekrar boşluğa döndüğünü söyleriz. Boşluktan doğan varlık, gerçek varlıktır. Boşluğun kapısından geçmek zorundayız.

.... Gördüğümüz her şeyin boşluğun bir parçası olduğunu fark ettiğimizde hiçbir varlığa bağlanmayız; her şeyin yalnızca geçici bir biçim ve renk olduğunu anlarız. Böylece, her varlığın gerçek anlamını kavrarız.

.... Gerçeği fark etmek, yaşamaktır; burada ve bu anda var olmaktır.

Günlük yaşamımızda, düşüncelerimizin yüzde doksan dokuzu benmerkezlidir.

.... Her varlık, başka bir şeye bağlıdır. Samimi olmak gerekirse, kendi başına, ayrı bir varlık yoktur.

Dogen “Bir şey öğrenmek, kendinizi tanımaktır; Budacılığı öğrenmek, kendinizi öğrenmektir” demiştir.

Dogen'in dediği gibi, "Biz onları sevsek de çiçekler düşer ve onları sevmesek de arsız otlar büyür." Böyle olsa da, bu bizim yaşamımızdır.

Yaşamımızı bu yolla anlamalıyız. O zaman hiçbir sorun olmaz.

Buda'nın temel öğretisi tüm okulları içerir. Budacı olarak bizim çabamız, Buda'ninki gibi olmalıdır; yani belli bir okula ya da doktrine bağlanmamalıyız. Fakat genellikle, eğer bir ustamız yoksa ve sahip olduğumuz anlayışla gurur duyarsak, pek çok öğretiyi içeren Buda'nın öğretisinin özgün yapısını kaybederiz.

..... Bizler yalnızca Budacılarız. Hattâ Zen Budacı bile değiliz; yalnızca Budacıyız. Eğer bu noktayı anlarsak, gerçekten Budacıyız.

Gerçek doğamız, bilinçli deneyimlerimizin ötesindedir.

Gerçek doğamızı deneyimlesek de, deneyimlemesek de, orada, bilinçliliğin ötesinde var olan şey gerçekten vardır ve çalışmamızın temelini kurduğumuz yer de burasıdır.

Zihninizde zarar verici bir düşüncenin bulunması, bazen kabul edilebilecek bir şeydir. Asıl nokta, kendinizi dinginleştirip dinginleştiremediğiniz ve düşünceye bağlanıp bağlanmadığınızdır.

Zihninizi durdurmaya çalışmayın; yalnızca her şeyi olduğu gibi bırakın. O zaman, düşünceler zihninizde fazla uzun kalmayacaklardır. Geldikleri gibi gelecekler ve gittikleri gibi gideceklerdir. O zaman, berrak ve boş zihniniz gittikçe daha uzun süre devam etmeye başlayacaktır.

Bedeninizi nasıl dinlendireceğinizi biliyorsunuz, ama zihninizi nasıl dinlendireceğinizi bilmiyorsunuz. ... Düşünen zihninizi, meşgul zihninizi nasıl terk edeceğinizi öğrenmelisiniz. Düşünme

yeteneğinizin ötesine ulaşmanız için, zihninizin boşluğuna güçlü bir inanç duyarak, saf ve özgün durumunuzu yeniden kazanmalısınız.

Çalışmak, yanılgının içinde saf zihninizi fark etmektir. Eğer yanılgının içinde, saf zihne, özgün zihne sahip olursanız, yanılgı ortadan kalkacaktır. “Bu yanılgı” dediğinizde, yanılgı, varlığını daha fazla koruyamaz... Bu nedenle, çalışmanızı yanılgının içinde kurmalısınız. Çalışmak, yanılgılara sahip olmaktır. Yalnızca “Ah, bu sadece yanılgı” deyin ve onunla canınızı sıkmayın. Yalnızca yanılgıyı gözlemlediğinizde, gerçek, dingin, barış dolu zihninizi kazanırsınız. Onunla başa çıkmaya çalıştığınızda yanılgıya düşersiniz.

Öyleyse aydınlanmaya ulaşsanız da, ulaşmasanız da, yalnızca Zazen’e ulaşmanız yeterlidir. Aydınlanmaya ulaşmaya çalıştığınızda zihninizde ağır bir yük taşırırsınız. Zihniniz, olguları oldukları gibi görebilecek kadar berrak olmaz.

.... Aşkın zihne ulaştığımızda, olguların oldukları gibi ve olmaları gerektiği gibi olmalarının ötesine ulaşırız. Özgün zihnimizin boşluğunda, bunların ikisi de birdir ve burada mükemmel dinginliği buluruz.

Budacı felsefe, öylesine evrensel ve mantıklı bir felsefedir ki, bu nedenle bir felsefe değil, yaşamın kendisidir. Budacı öğretinin amacı, saf ve özgün zihnimizi, bilinçliliğin ötesinde var olan yaşamı işaret etmektir.

Buda doğasını anlamanın tek yolu, yalnızca Zazen uygulamak, yalnızca burada, olduğumuz gibi olmaktır. Bu nedenle Buda’nın, Buda doğasıyla anlatmak istediği şey, bilinç alanının ötesinde, olduğumuz gibi olmaktır.

Buda doğası bizim özgün doğamızdır. Ona Zazen uygulamadan önce ve onu bilinçli sözcüklerle tanımadan önce de

sahibizdir. Bu anlamda, yaptığımız her şey Buda'nın eylemidir. Eğer onu anlamak isterseniz, anlayamazsınız.

Onu anlamaya çalışmayı bıraktığınızda, gerçek anlayış daima oradadır.

Aydınlanmaya ulaşmak, daima Buda ile birlikte olmaktır.

Temel nokta, ciddi bir şekilde çalışmaktır. En önemli tutum, büyük zihni anlamak ve ona inanmaktır.

Güven duymamız gereken büyük zihin, nesnel olarak deneyimlenebilecek bir şey değildir. O, daima sizinle birlikte, daima sizin yanınızda olan bir şeydir.

Daima sizinle olan zihin, yalnızca sizin zihniniz değildir.

Eğer büyük zihninize karşı güçlü bir güven duyarsanız, aydınlanmaya ulaşmamış olsanız da, daha şimdiden gerçek anlamda bir Budacısınız demektir.

Herkes Buda doğasına sahiptir. Her birimiz, kendi gerçek doğamızı fark etmenin yolunu bulmalıyız. Uygulamanın amacı, herkesin sahip olduğu Buda doğasını doğrudan deneyimlemektir.

***** *** *****

BUDA ZİHNİNİ KAZANMAK

Sheng YEN

Ch'an'da asıl olan bilgeliği her günkü yaşamımızın içinde gerçekleştirebilmektir.

Aslında rahatı yerinde olup da yine de bir şeylerin eksik olduğunu, artık büyüyemediklerini, yaşamın durduğunu hissedener içindir.

Çağdaş toplumda insanlar dinden tamamen kopmak ya da ona körü körüne bağlanmak gibi iki kutupta yaşarlar.

.....

“ Zihin dinginleştğinde açılır ”

Öğrencinin zihni sakin ve yoğunlaşmış olduğunda, derin bir içe dönme ya da Samadhi durumuna varana dek daha da inceltilip yoğunlaştırılır. Bu noktadan sonra kişi aydınlanma deneyimine doğru bir atılım yapabilir.

Biz “dağınık zihin”le başlarız, onu samadhiye ulaştırır ve Ch’an yöntemini kullanarak birlik durumu içinde çözeriz. Dağınık zihin odaklaşma ve enerjiden yoksundur. Öğrencinin enerjisi biriktirilmeli ve yoğunlaştırılmalıdır.

Ch’an’ın ruhsal gücü eyleme geçmiş olan inançtır.

Zihinlerini sakinleştirenlere ve derin yoğunlaşmaya ulaşanlara büyük bir huzur, kutsanma, neşe ve hayranlık gibi hisler gelebilir.

Ancak bu hisler kendi içlerinde bir amaç haline gelebilirler, böylece birer engele dönüşebilir ve kolayca gerçek aydınlanmayla karıştırılabilirler.

... O kendi gerçek doğasını görmek, Buda-zihnini kazanmaktır.

Sheng-yen Usta bilgi vermek, cesaretlendirmek, ilham vermek, hattâ dikkat çelmek ve uyarmak için ders verir; ancak aslâ “eğitmek” için değil.

Sheng-yen Usta bize aydınlanmanın çeşitli düzeyleri olduğunu ve en yüksek aydınlanmanın sonunda aydınlanmayı aşmak ve saf varoluşa ulaşmak olduğunu söyler.

Ch'an uygulaması bazıları için ruhsal farkındalık, diğerleri için belki de duygusal yaşamlarını ve sağlıklarını iyileştirmenin bir yolu anlamına gelir.

Yedi günlük Ch'an inzivası en azından bir süreliğine zihin ve bedenin bütün sıkıntı ve kirlerini akıtıp zihni en üst düzey bir berraklık durumuna ulaştıracaktır.

Esasen Sakyamuni Buda'dan beri sınırlı bir süreyi derin bir uygulama için ayırmak geleneği vardır. Budist sutralardan, her zaman yedinin katları olan birçok uygulama dönemi olduğunu öğreniyoruz.

Bedenimiz küçük bir evren, bir mikrokozmostur; ve büyük evreni, makrokozmosu yansıtmaya eğilimindedir.

Bir kişi sıkıntı ve kirlerinden arındığında, buna "Buda Zihnini Kazanmak" denir. Ayrıca "kendi öz-doğasını görmek", ya da "kendi gerçek yüzünü görmek" gibi tümceler de kullanırız. Yola giren kişi bunu acının sonsuz döngüsünü kırmak için yapar. Aydınlanma anında sıkıntılardan arınmıştır ve Buda-zihni'ne ulaşmıştır.

Buda dharma'yı duyumsamak çok zor değildir. Daha zor olan onu uygulamaktır. Uygulamak çok zor değildir. Daha zor olan Yolu kavramaktır. Yolu kavramak çok zor değildir. Daha zor olan yoldan çıkmamaktır.

Buda zihni'ni kazanınca ormanlara git, bir ırmak boyunca yaşa ve meditasyon yap. Böylece bilge ceninini beslemiş olursun Bu bebek ne zaman doğacaktır ? Bilmezsiniz. Ama, hamile bir kadın gibi, bilge cenininizi beslemeniz gerekir.

Buda-zihni’ni deneyimleyen birisi sonsuza dek değişmiştir. Eğer Yoldan çıkarsa, bunun tamamen farkındadır; ve zihninde her zaman uygulamayı yeniden kazanma istenci vardır. Ancak, Buda-zihni’ni hiçbir zaman yaşamamış olan birisi kargaşa içindedir.

Bir usta öğrencisine sadece Yolu gösterebilir. Öğrenci Yolu kendi başına izlemelidir.

Çin deyişiyle “Eğer bir korsan gemisindeyseniz, yapılacak en iyi şey bir korsan olmaktır.”

Eğer sebat etmezseniz, yöntemin etkili olduğunu nasıl bilebilirsiniz ? Eğer uygulamanız olgunlaşmamışsa, yöntemin uygun olup olmadığını nasıl bilebilirsiniz ?

Ancak Büyük Yemin’in edilmesinden itibaren kişi bencilliğinden gitgide uzaklaşabilir.... Bu noktada genişlemiş, “büyük benlik” hissi ortaya çıkar. “Küçük ben”i aşmak için Büyük Yemin’e gerek vardır.

En yaygın olarak yapılan yemin ‘Dört Büyük Yemin’dir:

- . Bütün duyarlı varlıklara yardım etmeye yemin ederim.**
- . Bütün sıkıntı ve kirleri temizleyeceğime yemin ederim.**
- . Bütün Dharma yollarında ustalaşacağıma yemin ederim.**
- . Budalığa ulaşacağıma yemin ederim.**

Bu yeminler bütün Buda ve Bodhisatvalar ve ciddi bir şekilde uygulama yapmak isteyenler tarafından her gün edilir..... Ondan büyük bir enerji alırız. Yeminin gücü bizi ileri doğru çeker, çünkü o her zaman önümüzden gider.

...Her oturuşta, bu yemini ederek oturuşunuzu geliştirirsiniz; bu sayede de inanç ve enerjiniz büyür.

Hayal edin ! Dünyadaki bütün insanlar arasında, Yoldan haberdar olan ve onu izlemek isteyen çok az insandan biriyim. Böyle

iyi bir karma'ya sahip olmanın ne kadar az bulunan birşey olduğunu farketmeliyim ve tüm benliğimi uygulamaya vermeliyim. Zamanımı ve bu fırsatı en iyi şekilde kullanmalıyım.

‘ Yaşamın Kısallığını Farketmek ‘ :

Ne zaman öleceğimi bilmiyorum. Eğer şimdi, uygulamamda başarıya ulaşmadan ölürsem, bu çok şanssız bir durum olurdu. Eğer bir parça enerjim bile kalsa, bu enerjiyi uygulama için harcamalıyım. Aydınlanmaya ulaşp ulaşamamam başka bir meseledir. En azından kendime karşı dürüst davranmış, elimden gelenin en iyisini yapmış olurum. Ve bir sonraki yaşamımda büyük olasılıkla uygulamaya devam edebilirim. Eğer tembellik içinde ölecek olursam, gelecek yaşamımda karmam uygulamama devam etmeme izin verecek kadar iyi olmayabilir. Öyleyse elimden geleni yaparak, ve yaşamın kısallığını fark ederek tüm varlığımla uygulama yapmalıyım.

“Benliksiz olmak” :

Gerçek benliğinizi bulmak için, kendinizi yitirmelisiniz.

..... O noktada, benliğinizin gerçek doğasının benliksizlik olduğunu keşfedersiniz. Bu aşamaya vardığınızda, benliğin gerçek doğasının ve Budacılığı yaşamamanın ne olduğunu bilirsiniz.

Her ne kadar benliğin en sonunda çözülmesi gerekse de, aynı zamanda benliksizliğe varmamıza yardım etmesi için bu benliğe gereksiniriz.

..... Bu yüzden uygulamaya neden sıradan, bencil benliğinizle başladığınızı anlamalısınız. Onu küçümsememelisiniz; o sizi benliksizliğe götüren araçtır.

Zorluklarla karşılaştığınızda canınızı sıkmanız sadece zorluklara zorluk katar. Barışçıl ve karşı koymayan bir zihni sürdürerek bütün gerilimler kendiliğinden çözülür.

Boşluk ve varoluş birarada varolurlar; ikisi arasında bir sınır yoktur. Yine de uygulayıcılar varoluştan boşluğa giden yollarını bulmakta zorlanırlar. Görünenden varoluşlarının kökeni olan boşluğa gidemezler. Meditasyonda, görünenden boşluğa doğru zihinsel durumlarımızı aşama aşama boşaltarak gideriz.

Meditasyonda gerçek bir ilerleme gerçekleştirmek için, bir noktada yöntemi unutmanız ve sadece meditasyon yapmanız gerekir. Şimdi bir adım daha ileri gidin ve kendinizi de unutun.

Eğer kendinizi değil yöntemi unutacak olursanız, bedeniniz kendini çok rahat hissederdi. Ancak kendinizi de unuttuğunuzda, rahatlık ya da rahatsızlık hissi de sorun olmaz, çevrenizdeki herşey berraklık içinde varolmayı sürdürür.

Son olarak çevreyi bile unutmalısınız. Kulaklarınız kapalı olmasa da, hiçbir şey duymazsınız; gözleriniz açık olsa da hiçbir şey görmezsiniz. Zaman hissiniz yoktur. Dışsal sorunlarınızı, şu anki düşüncelerinizi, yönteminizi, kendinizi ve çevrenizi boşaltmış olduğunuzda, samadhi'ye girmişsiniz demektir.

....

Eğer sonunda yöntemi de unutursanız, zaman farkındalığınızı kaybeder ve çok iyi oturabilirsiniz. Eğer kendinizi unutabilirsiniz, bir kişilik değişimini deneyimleyebilirsiniz. Sonra çevrenizi unuttur ve Samadhi'ye girersiniz; kesinlikle büyük bir değişim geçirirsiniz. Görünenden boşluğa uzun bir yol katetmiş olursunuz.

Bunun ötesi olan “benliksizlik” düzeyi için şöyle bir yöntem önerilebilir :

Beş gelişim düzeyi şöyle özetlenebilir.

İlki, zihninizi günlük düşüncelerinizle ilgili düşüncelerden boşaltın.

İkincisi, inziva sırasında ortaya çıkan düşüncelerinizi bir kenara koyun.

Üçüncüsü, yöntemin kendisini de boşaltın.

Dördüncüsü, kendinizi unutun.

Beşincisi, çevreyi unutun. Kendinize şu ana kadar hangi seviyeye vardığınızı sorun.

.....

Yüzeysel bir meditasyondan başlamak ve sonra da derinlere aşama aşama gitmek zorundasınızdır. Bu daha derin düzeylere doğru ilerledikçe zihniniz yavaşça saflaşır; ve bu çok değerli duruma vardığınızda bağılıktan kurtulmuş olacaksınız.

.....Aydınlanmış kişiler dünyayı tam olarak olduğu gibi görürler. Ancak gördükleri şey sıradan insanın gördüğünden tümüyle farklıdır. Bir yaprak gördüklerinde onun içinde evreni görebilirler. Bu ne ruhsal bir güç, ne de normal bilgidir. Eğer onun hakkında konuşmalarını isterseniz, hiçbir şey söyleyemezler. Ne büyük bir zevk ne de bir tiksinti hissederler. Bu sadece büyük bir uyanma durumudur.

.....

Genel olarak, bir kişi mükemmelliğe varana dek anormalden normale, olumsuzluktan olumluluğa on hattâ yüz değişimden geçer. Eğer bunu bir yaşam süresinde başarmak istiyorsanız, her an gerçek bir çabayla çok yoğun uygulama yapmanız gerekir.

“Aydınlanmanın içinde boşluk vardır; aydınlanmanın dışında varoluş vardır.” Bu tümceyi anlamak kolay değildir...

“ Wu “ : ‘Hiçbir şey’, ... ya da ‘Orada birşey yok.’

Wu alanına girildiğinde boşluk vardır; Wu’nun derinlerine girildiğinde varoluşa dönülür. Boşluk ve varoluş iki farklı şey değildir. Onlara sadece tek bir şeydir. Temelde, Wu varoluşla aynı

şeydir. Eğer derin aydınlanmada varoluş varsa, orada benlik de var mıdır ? Gerçekte vardır. Eğer benlik varolmasaydı herhangi birşey yapamazdınız. Uzaklaştırılmış olan şey, her zaman “kendisi için” olma hissine sahip olan egodur. Gerçekte, söndürülmüş olan şey benliğe olan bağımlılıktır.

Bu yüzden, benliğin aydınlanmayla varoluşunu yitirdiğini düşünmemelisiniz. Aydınlanan benlik tüm şeylerin yanında varolmaya devam eder. Ancak, aydınlanmanın en derin seviyesinde kişi hiçbir şeyin yanında varolmaz; o sadece varolur.

....

Zihin kımıldamadığında, bu samadhi'dir ve iyi bir durumdur; ama gerçek aydınlanma değildir. Gerçek bir aydınlanma “zihinsizlik” durumuna karşılık gelir ve “benliksizlik”le aynı şeydir. Kımıldayan zihin çok dar bir benlik hissine ya da “küçük benliğe” karşılık gelir. Kımıldamayan zihin çok genişlemiş bir benlik hissine, ya da “büyük benliğe” karşılık gelir. Ch'an'ın bakış açısından, sadece “zihinsizlik” seviyesi gerçek aydınlanmanın başlangıcıdır.

Karmanız henüz ilerlemeniz için yeterince olgun olmasa da, uygulamanıza devam ederseniz, sonunda mutlaka olgunlaşacaktır.

Aydınlanamayacak kimse yoktur.

..... Özgürleşme bilgisizlikten bilgeliğe gitmek demektir... ‘Bir düşüncenin ortaya çıkmasından korkma, sadece onu çok geç farketmekten kork.’

..... Hiçbir zaman uygulama yapmamış insanlar sürekli gezinen düşüncelerini farkederek, ancak onları durdurmak için hiçbir şey yapamazlar.

....

Herşey zihninizin ürünüdür. Eğer zihin kımıldamasaydı, herhangi bir ayırım yapılmazdı. Bazı şeyleri kendi konumunuza göre iyi ya da kötü olarak görürsünüz. Ancak bu her zaman değişir ve şeylerin kendisi bu sabit niteliklerden hiçbirine sahip değildir. İyi

ve kötü üzerine kesin bir standart yoktur; bu tümüyle o andaki görüş noktanıza bağlıdır...

Budadharma'ya göre, kutsallık ya da sıradanlık onu görenin zihnindedir. Buda ya da İsa gibi kişilerin azizliği bile değer yargısıdır.

Buda duyarlı varlıklara baktığında, bütün duyarlı varlıklar sadece Buda'dırlar. Duyarlı varlıklar Buda'ya baktıklarında ne gördüklerini düşünürler ? Sakyamuni Buda ormanlarda, ya da Ganj'ın kıyısında yürüdüğünde, bütün kuşlar, karıncalar ve diğer küçük hayvanlar bir Buda gördüler mi ? Eğer siz o zamanlarda yaşamış olsaydınız ve bu Sakyamuni denen kişiyi hiç duymamış olsaydınız, onun bir Buda olduğunu mu, yoksa sadece herhangi bir gezgin keşiş olduğunu mu düşünürdünüz.? Bir şey algıladığımızda, o sadece bizim varolan şey konusundaki düşüncemizdir.

İnsanlar büyük ruhsal güçler için bir potansiyele sahiptirler. Biz bunu tüm dinlerde görürüz. Ancak bu güçler rastgele kullanılmamalıdır. Bu güçler ulaşılamaz değildir, ancak onlarla çok yol alınmaz; çünkü kişinin karmasının gücünü tersine çeviremezler.

.... Ruhsal güçler güvenilir olmadığından ve kullanımı tehlikeli olduğundan, aslâ onların peşinden koşulmamalıdır.

Zihniniz safsa, bu durumda nerede olursanız olun siz de saf olacaksınız. Eğer cennetsel bir zihniniz varsa, cennettesinizdir. Kendinizi zavallı hissediyorsanız, cehennemdesinizdir.... Arık Ülke, Cennetler tümüyle tam burada, sıradan dünyada deneyimlenebilir.

Eğer uygulamanız yeterince derinse, tüm duyarlı varlıkları anne-babanız gibi görürsünüz. Bunun nedeni sizin kazara doğumunuzun, sayısı bilinmez duyarlı varlıkları da içeren çok uzun çağların neden ve etkilerinin sonucu olmasıdır. Bunu bildiğinizde, herşeye ve herkese karşı derin bir minnet hissi duyarsınız.

Konuşmalar bazen insanlar arasında gerçek bir iletişim sağlamak yerine engel oluştururlar.

Bir usta, öğrencinin icra etme girişiminde bulunduğu özel bir müzikal akordu çaldıran müzik öğretmeni gibidir. Bir ustaya sahip olmadığında öğrenci amaçsızca notaların doğru kombinasyonunu arayabilir; ancak öğretmenden sadece bir ipucu ile “*bu parmağını buraya koy, öbürünü şuraya*”; ve öğrenciyle ustası uyum içinde aynı akordu çalmaya başlarlar.

Shih-fu çoğu zaman dört farklı zihin durumu tanımlar :
“Dağınık zihin”, “basit zihin”, “tek zihin” ve “zihinsizlik”.

BUDİZM VE ZEN

Nyogen SENZAKI & Ruth Strout McCANDLESS

Zen bir bilmece değildir; o akılla çözülemez. O yaşamın ve bizim yolumuzun ne olduğunu öğrenmek isteyenler için ruhsal bir besindir.

“Dhamma arkadaşları, kendi kafanızdan tatmin olun. Kendi kafanızın üstüne yanlış kafalar koymayın. Sonra an be an adımlarınızı yakından izleyin. Her zaman başınızı serin ve ayaklarınızı sıcak tutun. Bunlar benim sizlere son sözümüdür.”

Senzaki'nin, son anlarında iken, öğrencilerinin ısrarla Zen'e ilişkin hikmetleri sorması üzerine verdiği yanıt...(Mart 1958)

Filologlar kutsal metinleri ve yorumları sadık bir şekilde çevirebilirler, fakat anlamları daha derin biçimde anlaşılmadıkça bu sözler önemsiz ya da yanlış yönlendirici olabilir.

..... Budacılık, zihinlerimizi evrensel yasayla uyum içine girmesi için özgürleştiren bir öğretilerdir.

Soru: “Budacılar bir tanrıya inanır mı ?”

Eğer ‘Tanrı’ sözcüğü evrensel yasanın şiirsel bir ifadesiyse, o zaman yanıt ‘evet’. Fakat eğer bu sözcük evrensel yasadan ayrı kişisel bir varoluşu ima ediyorsa yanıt ‘hayır’dır. ... Dünyada

olmayan bir tanrı sahte bir tanrıdır ve tanrının içinde olmayan bir dünya gerçek değildir.

Eğer ‘Tanrı’ sözüne bu kadar bağlıysanız, o zaman evren tanrıdır ve tanrı da evrendir. Tanrının evreni yarattığını ve sonra da bu evrenin dışında kaldığını söylemek bir çelişkidir. ... Eğer bu dünyanın üstün bir varlık tarafından yaratıldığına inanıyorsanız, o zaman kendinizi bunu değiştirmek konusunda güçsüz hissediyor ve kaderinizi yaratıcınızın merhametine bırakıyor olmalısınız...

..... Budacılar dünyanın kendi üretiminiz olduğunu bilirler. Onu değiştirebilir, yeniden kurabilir ya da kendi isteğinize uyacak şekilde düzeltebilirsiniz.

Zihin üç sürecin, yani arzulama, edimde bulunma ve hoşnutsuzluk süreçlerinin sonsuz bir zinciridir. Bu üçü bir döngüyü oluşturur: arzulamadan edime, edimden hoşnutsuzluğa ve hoşnutsuzluktan arzulamaya. Bu üç süreç olmadan zihin olmaz ve bunun sonucunda beden de olmaz.

... Kurallardan doğal olarak hiçbir canlı varlığın kişisel zevk için öldürülmeyeceği sonucuna gelinir *-tüm duyarlı varlıklar için sevgi dolu şefkat vardır; kendine ait olmayan hiçbir şey alınmaz-bencil olmayan, cömert bir yaşam yaşanır; evlilikte birbirine karşı sevgi ve saygı duyularak sadakat korunur -kişi kendini artırır ve temizler; doğru olmayan tek söz söylemez-* her şekilde dürüstlüğü geliştirir; sarhoşluktan kaçınır; arı ve ayık bir hayat sürer; kendini temiz tutar ve değerli kılar.

Budacılar, tüm inançların öğretilerini ve kutsal metinlerini incelerler, her dinin ve inancın gerçek ve güzel olan taraflarını kabul ederler...

Kişi kendini meditasyona adadığı zaman zihinsel yükler, gereksiz kaygılar ve başboş düşünceler birer birer yokolur; yaşam sanki pürüzsüz ve hoş bir şekilde akar... Bazen meditasyona yeni

başlayanlar, sanki Zen kavrayışıyla rüya görme arasında bir bağlantı varmış gibi rüyalarından bahsederler. Ne var ki rüyalar psikolojik bir olgudur ve Zen ile hiçbir ilgisi yoktur.

Koan : Koan bir ustanın öğrencisine çözmesi için verdiği bir problemdir. Öğrencinin aslında bunu yalnız başına çözmesi gerekir, ama arada sırada bir öğretmen de yardım eder. Bir koan üstünde çalışmak için onu çözmeye hevesli olmalısınız; bir koanı çözmek için, onu düşünmeksizin onunla yüzleşmelisiniz. Onu ne kadar akla vurursanız bir çözüme ulaşmak o kadar zor olur. *“İki el birbirine vurulunca ses çıkar. Tek elin sesi nedir?”* Bu bir koandır. Eğer bir ses olmadığını düşünürseniz yanılırsınız.

Bir Zen koanı dışarıdakiler için saçmalıktan başka birşey değildir, fakat bir Zen öğrencisi için bu aydınlanmaya açılan kapıdır... Gerçekte bir koan, öğrenciyi idrakin ötesine geçmeye zorlamak için verilir... Günlük görevlerinizi ihmal etmeksizin boş zamanlarınızı koanla zihne egzersiz yaptırarak geçirmelisiniz.

Bu yaşamda aydınlanmaya inanmadığınız sürece, hiç Zen çalışmamanız daha iyi olur. Ölümden sonra aydınlanma vaadinde bulunan pek çok inanç ve mezhep vardır.

Bir Zen kapısından girmeden önce kendinizi egoist düşüncelerden arındırmalısınız. Eğer nihai gerçeği beyninizle bulabileceğinizi düşünüyorsanız, bunu neden yapmıyorsunuz ? Bir kez Zen çalışmasına başladığınız zaman ne sağa ne de sola dönmeden dosdoğru yolunuzda gidin... Ekido'nun andı *“İlk olarak, yaşam ve ölüm şelalesi geçilmelidir”* diye başlar...

Sıradan insan yaşam ve ölümün gerçek anlamını bilmez, bu nedenle yaşama tutunur ve ölümden korkar. Bir bodhisattva bedenini kendisinin olarak görmez, beden ve zihni ayrı olarak da düşünmez. Bunu duyularıyla kavradığı zaman buna beden der, içe bakışıyla kavradığı zaman zihin der.

..... Bir Budacı boşluktan sözettiği zaman, bunu doluluğun karşıtı anlamında değil, daha ziyade hiçbir şeyin verilmediği ve hiçbir şeyin alınmadığı koşulsuz bir durum anlamında kullanır.

Karma : Bu yaşamdaki tüm durumlar ve şartlar daha önceki edimlerin doğrudan sonuçlarıdır ve şimdiki zamandaki her edim geleceğın kaderini belirler. Yaşam işleyen *Karman* süreci, sonsuz neden ve sonuç dizisidir.

Arınma her düşüncenin sözün ve edimin bilincinde olmak ve yaşama duyulan saygıyla kötüden kaçınmak yoluyla gerçekleştirilir. Yaşama saygı duymak bilinen erdemleri uygulamak, dürüst olmak, temiz yaşamak ve arı düşünmek, adil ve nazik olmak, başkalarına saygı duymak ve onlarla barış içinde yaşamak ve cehaletle mücadele etmektir...

..... Bodi-Dharma bir kez şöyle demişti: *“Eğer Buda’yı görmek istiyorsanız kendi iç doğanıza bakmalısınız; bu doğanın kendisi Buda’dır”*.

Meditasyon uygulaması bir kavrayışa ulaşma yöntemi değil, fakat aydınlanmanın kendisidir.

Kitaplar, sözcükler arasındaki arayışınız sizi idrak dünyasının derinlerine götürebilir, fakat bu kendi gerçek özünüzün yansımasını bulma yolu değildir.

Yaşam kısa ve kimse sonraki anın ne getireceğini bilmiyor. Fırsatınız varken zihninizi temizleyin ve böylelikle bilgeliğın hazinelerini kazanın, sonradan bunu başkalarıyla onlara mutluluk vererek bol bol paylaşabilirsiniz.

Her birimiz kendi bedenimize ve zihnimize hakim olmaya, çevremizi huzurla idare etmeye, saf ve bencil olmayan bir yaşam sürmeye ve tüm varlıklara karşı yardımsever ve nazik olmaya çalışmalıyız. Bunlar bizim en önemli günlük görevlerimizdir. (Dogen)

“Zihnin özünü kavramak yeniden doğuştan kurtulmaktır... ve bu sorun çözüldüğü zaman artık yaşamın geçiciliğı sorunu ortadan kalkar.” (Genkaku)

Gerçeğin peşinde koşan, gerçeğin gerisinde kalır.

#...Bedenlerimiz süreksiz olduğu için, bunun sonucu olarak aynı zamanda boş ve hayalidirler de. Aslında, gerçekte bize ait bile değildirler. Sizin bedeniniz sizin değildir ve benim bedenim benim değildir.

#... Maddi şeyler ve zihinsel olgular mavi gökteki bulutlar gibi gelip giderler.

Hırs, öfke ve cehalet... bu üç köpük okyanustaki bir serap gibi görünüp kaybolurlar.

Hırs, öfke ve cehalet insanın iyi karakterine zarar veren üç zehirdir... bu üçü kurtuluş yolunda engel olarak durur; tıpkı ayırık otlarının köklerinin faydalı otların gelişmesini önlemesi gibi, gelişmemizi önlerler.

#...Eğer Zen içinde yaşarsanız, çünkü rüyalarınızın cehennemini terkedebilir ve bulunduğunuz her yerde kendi cennetinizi oluşturabilirsiniz.

İnsanları yanlış bilgilerle aldatan idraksizler, yaşamları süresince ancak birer cehennem yaratabileceklerdir.

... Benim Zen hakkında söylediklerim benimdir, kendi idrakinize ulaşana dek sizin olamaz.

“Buda olmayı hedeflediğiniz sürece, ne kadar çabalarsanız çabalayın, aslâ olamazsınız. Eğer onu bulunduğunuz yerde bulamıyorsanız, onu aramak için nerelerde dolaşmayı umuyorsunuz ki ?” (Yokadaishi)

Beş tür görme; fiziksel, göksel, prajna, Dharma ve Buda-Görmesi'dir.

Beş güç; inanç, enerji, bellek, meditasyon ve bilgelik'tir.

Kişi bu beş tür görmeye ve güce, bunların ortak bilgelik cevheri olan Zihin-Özü'yle bütünleşerek ulaşır.

İnanç kişinin sağlam bir şekilde gerçekte kalmasını sağlar; enerji ilerlemeyi sürdürmek için gereklidir; bellek bilgiyi artırır ve zenginleştirir; meditasyon beşinci güç olan prajnanın özgürleştirme bilgeliğinin kaynağı olan sükûneti korur.

Tanrı, Eski Ahit'teki gibi, Davud'a ne kadar yaklaşırsa yaklaşsın, onlar hâlâ bir değil, ikidirler. Bir Zen izdeşçisi hiçbir tanrıya ibadet etmez, hiçbir dinsel kuralı gözetmez, gelecek için vaadedilmiş hiçbir meskenin peşinde koşmaz; ne de onun başka biri tarafından ihtimam gösterilip kayırılacak bir ruhu vardır. O durumuna hakim olduğu sürece, bulunduğu her yerin, gerçeğin memleketi olduğunu bilerek dogmatik ve ilahi varsayımların yükünü boşu boşuna taşımaksızın yolunda özgürce yürür. Onun Zen eğitimi ve meditasyonu sadece mükemmel kurtuluş içindir.

O Zihin-Özü'nde tek başına yürür.

“Bugün tekrar gelmeyecek;

Her an, paha biçilmez bir hazine değerindedir.”
(Takuan)

Paha biçilmez hazine herkese aittir. Her birimiz Dharma-kaya'nın parçasıyızdır; fakat meditasyon yapmadan ve bu çabamızın semeresini almadan bunu nasıl kavrayabiliriz ki ?

Bir Zen izdeşçisi ne insanlardan kaçır ne de kadın düşmanıdır, bu nedenle kendisini bir dağ kulübesine kapatmasının ya da karşı cinsten kaçmasının gereği yoktur.

Kendimizi öğretinin özüne ulaşmak için meditasyona adanır.

Sudaki ayın yansıması güzeldir; fakat ne ayın kendisi oradadır, ne de güzelliği gökyüzünde asılı kalır.

Gerçek bir Zen izdeşçisi ne gerçeği arar ne de gerçek olmayandan kaçır.

O bunların sadece biçimi olmayan ikinci düşünceler olduklarını bilir.

..... Eğer gerçek bir Zen izdeşçisiyseniz sadece düşünmemeyi düşünün. Orada hiçbir şey bilmezsiniz, fakat herşeyle birliktesinizdir. Bir seçim ya da tercih yoktur; ve ikicilik kendiliğinden kaybolur. Fakat eğer hareketi kesip sessiz kalırsanız bu sessizlik hep devinim halindedir.

..... Zen zaman ve uzayı aşır. Onbin yıl bir düşünceden başka birşey değildir ne de olsa. Gördüğünüz tüm dünyada sahip olduğunuzdur. Eğer düşünceniz uzay ve zamanı aşarsa en küçük şeyin büyük ve en büyük şeyin küçük olduğunu, olmanın olmama ve olmamanın olma olduğunu bilirsiniz. Böyle bir deneyim olmadan herhangi bir şey yapmakta tereddüt edersiniz. Eğer bir'in çok ve çok'un bir olduğunu kavrayabilerseniz, Zen'iniz tamamlanmış olur.

Gerçeği gerçek olmayanın dışında var saymamalıyız. Kutsal olmayan durumların şeklini değiştiren kutsallığı görmeliyiz. Şimdi ve burada cennetin krallığını kurmalıyız. Bilim ve felsefenin terimleri, ayırım yapmakta ne kadar usta olursa olsun, ikinci aldanışlara dayanır. “İçerideki Tanrı” veya “Ben O'yum” gibi ifadelerle büyülenmeyin; fakat içeride veya dışarıda hiçbir tanrının olmadığını; ne bu, ne şu, ne ben, ne de sen olmayan Samadhi'yi deneyimleyin. O zaman eğer isterseniz hristiyan terimlerini rahatça kullanabilir ve şöyle diyebilirsiniz: ‘Dünyada olmayan tanrı sahte bir tanrıdır ve tanrıda olmayan dünya gerçeklik değildir.’ O zamana kadar sessizliği öğrenin ve zihnin ne olduğunu görmek için sürekli sessizlik içinde çalışın.

“Yedi Hazine” :

İnanç, Sebat, Dinleme, Alçakgönüllülük, Kurallar, Teslimiyetçilik, Meditasyon ve Bilgelik’tir.

Tek bir ay bütün sulara yansır.

Sayırsız yansımalar tek bir ayın sadece imgesinden başka birşey değildir.

Buda müritlerine “neden-sonuç ilişkisi” yasasını öğrettiği zaman şöyle dedi :

“Edimleri cehalet belirler; bilinci edimler belirler; isim ve biçimi bilinç belirler; duyuları isim ve biçimler belirler; teması duyular belirler; duyguları temas belirler; şiddetli arzuyu duygu belirler; bağıllığı şiddetli arzu belirler; bağıllık oluşu belirler; oluş doğumu belirler; doğum yaşlılık ve ölümü, üzüntü, keder, acı, feryat ve umutsuzluğu belirler. Tüm bu hastalık kitlesi böyle ortaya çıkar.”

Bir Zen izdeşçisi zamanını okumaktan çok (hatta Zen kitaplarını bile) meditasyona vermelidir. Kendi deneyiminiz olmadığı sürece Zen’in yabancısı ve filozof bir serseri olursunuz. Kendi hazinenizi bulun.

..... Başkası yerken açlığınız yatışır mı ? Başkası içerken susuzluğunuz geçer mi ? Başkası uyurken dinlenir misiniz ? (Şefaati diye birşey yoktur; hem niye olsun ki; üstelik böyle bir ısmarlama haksızlığa ne gerek var ?)... Kimin çabalarıyla aydınlanacaksınız ?

Zen, Budacılık ve Taoculuğun çocuğudur.

Bir şey, ya da bir düşünce bağlanarak kabul edilir.

Cahil bir insan aldanışlar yaratır ve ayrımcılık yüzünden acı çeker. Gerçeklikte doğru veya yanlış yoktur. Cahil bir insan bunları yaratır, kabul eder, sonra da bu ayrımcılıktan acı çeker. Olgular dünyasının gidişatı budur.

Bodhi-Dharma'dan :

“Zihin kişinin bir imge oyduğu bir tahta ya da taş gibidir. Eğer bir ejderha ya da kaplan oyar ve onu görünce ondan korkarsa, bir cehennem resmi yapıp, sonra da ona bakmaktan korkan bir aptala benzer. ... Eğer baştan beri böyle birşey olmadığını biliyorsa, o zaman Zihin-Özü'nün şekillenmediğini de bilmelidir; bu nedenle bu imgeler yanılısamadan başka birşey değildir. Bu olguyu kavradığı anda özgürleşir.”

“Zeki bir öğrenci öğretmenin sözlerine tabi olmaz, fakat gerçeği bulmak için kendi deneyimlerini kullanır. Aptal bir öğrenci öğretmenin sözlerine tabi olarak yavaş yavaş ama hazırcı/kolaycı bir anlayışa varmaya çalışır.”

Zengetsu'dan :

“Dünyada yaşamak, fakat dünyanın tozuna toprağına bağlanmamak ya da yapışmamak gerçek bir Zen öğrencisinin yoludur.”

“Bir insan aptal gibi görünebilir, yine de aptal olmayabilir. O bilgeliğini koruyor ve onu dikkatle muhafaza ediyor olabilir.

Erdemler öz-disiplininin semereleridir ve yağmur ya da dolu gibi gökten kendi kendilerine düşmezler.”

“Neden her şeyi büyük evren yasasına bırakıp her günü huzurlu bir gülümsemeyle geçirmiyorsunuz ?”

MEDİTASYON VE ZAZEN

Derleyen : İlhan GÜNGÖREN

Bütün güçlük zihnimize doldurduğumuz abur cuburu oradan çıkartmakta, zihnimizi içine tıktırdığımız ön yargılardan, ön seçimlerden koşullanmalardan kurtarmaktadır. Bu güçlük de ancak sabırlı ve düzenli bir biçimde meditasyon yapmayı sürdürerek aşılabilir.

... Usta ya da guru bildiklerinin, öğrendiklerinin kendisine kazandırdığı otoriteyi öğrencileri üzerinde baskıya dayalı bir egemenlik kurmak için kullanıyor.... Sonuçta özgürlüğünü arayıp bulma çabası içinde olan öğrencinin özgürlüğüyle arasındaki başlıca engel usta ya da guru oluyor.

Diplomalar insana ne kazandırıyor ? Bir meslek, bir iş, saygın bir pozisyon, parasal güvence... Diplomalar insana yaşamın zorluklarıyla savaşmayı, yaşamı coşkuyla, kıvançla kucaklamayı, iç huzurunu, iç özgürlüğünü, mutlu olmanın yolunu yöntemini öğretebiliyor mu ? Hayır !

Meditasyon zihinde ve bedende yeniden gerginlikler,gerilimler oluşmasına izin vermeyecek bir dünya görüşüyle, bir yaşam felsefesiyle birlikte yürütülmedikçe meditasyon yaparak biryerlere varmak oldukça güçtür.... Onun için meditasyon bir felsefe, bir dünya görüşüyle birlikte ve bir arada yürütülmelidir.

..... Bütün ruhsal gerilimlerimizin başlıca nedeni olan hırslarla, tutkularla, aşırı isteklerle başetmede meditasyon etkin bir araç olmakla birlikte hırsların, tutkuların tuzağından kurtulmak istemeyenlere de pek fazla yardımcı olamaz.

Gerçeğin olduğundan farklı biçimde algılanmasının nedeni hevesler, istekler ön yargılar, yanlış çağrışımlar, gerçekçi olmayan

duygusal değerlendirmelerdir. Biz, olan dünyada değil de kafamızın yarattısı olan gerçekdışı bir dünyada yaşıyoruz..... Meditasyon gerçek dünyaya gözlerimizi a maya yardımcı olabilir; ama biz gözlerimizi açmak istemiyorsak, gözlerimizi açmamakta direniyorsak bunu bir başına yapabilir mi ? Bu önemli bir soru. Ben yapabileceğini sanmıyorum..... Bunların hepsinden  nde de meditasyon zihinsel ve bedensel gerginlikleri gidermede son derece etkili bir yardımcıdır.

Baştan şunu söyleyeyim, meditasyon size sizde zaten varolmayan hiçbir şeyi veremez. Yapabileceği tek şey sizin kendi i inize dönüp oradaki kaynakları bulmanızı, içinizdeki değerli şeyleri ortaya çıkarmanızı kolaylaştırmasıdır. Meditasyon yapmak, tam olarak yaşamak, yaşadığının farkında olmak demektir.....

Meditasyon bir yolculuktur ve bu yolculuğun başlıca amacı kendinizi bulmak, kendinizle tanışmak, kendiniz olmaktır.

Meditasyon kendinizle ilgili bazı özellikleri farketmenize ve kendinize karşı daha hoşg r l  olmanıza yardımcı olacaktır. Meditasyon yaparak elde edeceğimiz şey konusunda herşeyden önce yetingen olmalıyız.

Kuşkusuz meditasyona bir gevs me egzersizi, gerginlikleri giderme egzersizi olarak bakmak yanlış olur ama meditasyonun getireceği başka şeyler, bedensel ve zihinsel gerginlikler giderilmedikçe ortaya çıkamıyor.

Öteki kapıları a an anahtar gerginliklerin giderilmesidir.

Gevs me deyince çok kimse şöyle bir kendini bırakmışlık, la kalık, yerçekimine kendini koyuvermişlik diye düşünebilir. Oysa yer ekiminini etkisini azaltmanın bir yolu daha vardır. Dimdik durmak, dimdik oturmak. Bitkileri düşünün, ağaçları düşünün; nasıl yerçekiminin etkisini en aza indirmek için dik bir gövde, dik bir sap üzerinde büyür gelişirler.....

Genellikle meditasyonun, özellikle Budacı meditasyonun, meditasyon yapan kimseye kazandıracağı önemli bir yetenek, uzun süre dikkatli kalabilme, uzun süre dikkatini ayakta tutabilme yeteneğidir.....

Farkındalık ya da yaygın dikkatlilik yeteneğinin gelişerek zihnimize yönelmesi meditasyonun doğal bir sonucudur. Zihnimiz böyle işlemeye başlayınca da zihnimizle tanışmaya başlarız..... Çoğu kez zihniniz, içinde bitmez tükenmez bir kör döğüşünün hüküm sürdüğü karanlık bir odadan yönetilmektedir.....

İnsanların büyük çoğunluğu zihinleriyle tanışmaktan korkarlar, bir an bile zihinleriyle başbaşa kalmamak için neler yapmazlar ki... Hemen radyoyu ya da televizyonu açarlar, yahut ellerine bir kitap ya da gazete alırlar, hemen telefonla arkadaşlarını ararlar, bunu da yapamazlarsa çekmecelerini düzeltmeye başlarlar. Kendileriyle başbaşa kalmak ölesiye korkutur onları...

Oysa meditasyon yapmanın amacı uyanmaktır... Meditasyon yaparak zaten sizde olmayan bir şeyi bulacağınızı, ya da sizde olmayan bir şeyi elde edeceğinizi sanmanız da yanlış olur.

Bizim bu kitapta inceleyeceğimiz meditasyon, amacı birşey düşünmek, bir konu üzerinde derin derin düşünceye dalmak anlamında bir meditasyon değildir. Sonunda zihinden bütün düşünceler uzaklaşana kadar, zihinde hiçbir düşünce kalmayıncaya kadar zihni sakinleştirmektir. Ya da zihni öylesine rahat bırakmaktır ki düşünseler sizin hiçbir çabanız olmadan, mantıksal zorunlulukların sonucu olarak değil de doğaçlama yoluyla, sezgisel bir biçimde zihne gelsin ve kendiliğinden gitsin.

Meditasyonun amacı daha kapsamlı, daha geniş bir bilinçlilik durumudur.

Meditasyon yöntemlerinin en başta gelen ortak özelliği hangi tür meditasyon olursa olsun, meditasyonun kendine özgü bir duruş ve oturuşu gerektirmesidir.

Meditasyon ister oturarak ister hareketle yapılsın, istisnasız bütün meditasyon türlerinde birinci koşul sırtın dik durmasını sağlayacak bir duruş ya da oturuştur... Ancak sırtın dik duruşu gerçekleştirildikten sonra iç duyarlılık ortaya çıkar ve bu iç duyarlılık rahatlama, dinlenmişlik ve giderek gerginliklerin giderilmesinden kaynaklanan iç barış duygusunu da beraberinde getirir....

Meditasyon duruş ve oturuşunda tam ayar, bir kemanın akordu kadar önemlidir. Bu ayarı da ancak meditasyon yapan kimsenin kendisi yapabilir. Duruş ya da oturuştaki ufacık bir düzeltme meditasyonun kalitesinde dünyalar kadar fark yapar.

Meditasyon sırasında eğer olumsuz duygular içinizi kaplarsa, olumsuz düşünceler huzurunuzu bozmaya başlarsa hemen oturuşunuzu gözden geçirin; kesinlikle oturuşunuzda bir bozukluk olduğunu göreceksiniz.

Meditasyon duruş ve oturuşunda omuzlar olabildiğince aşağı düşürülmelidir. Söylediğimi düzeltiyorum: Omuzların aşağı düşürülmüş olması bütün yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olmalıdır..... Bir kimsenin meditasyonda yol almış olup olmadığını omuzlarının duruşuna bakarak söyleyebilirsiniz. Tecrübe ettiğiniz zaman göreceksiniz, omuzlarınızı düşürdüğünüzde içinizdeki olumsuz duygular yerini güven ve sükûnete bırakacaktır.

Çeşitli meditasyon türleri ve uygulamaları arasındaki ikinci ortak özellik, dikkatin bir konu üzerinde yoğunlaştırılmasıdır.

“Tam kulağınızı vererek dinlediğiniz zaman sessizliğin ne kadar sesli olduğuna şaşar kalırsınız.”

Belki üçüncü ortak özellik olarak, zihni şöyle ya da böyle yoğunlaştırma çalışmalarının zihne kazandırdığı konsantrasyon gücünden söz edilebilir.

....

Bence bir başka ortak özellik de tüm meditasyon türlerinin meditasyonun düzenli bir biçimde her gün yapılması konusundaki ısrarlı tutumlarıdır. Hangi meditasyon yöntemi uygulanırsa uygulansın, etkili olabilmesi her gün düzenli bir biçimde yapılmasına bağlıdır.

Sesle yapılan meditasyon hem oldukça kolay, hem de kolay olduğu kadar etkilidir. Yöntem iki kelimeyle özetlenebilir: Otur ve dinle...

Hiç kuşku yok ki bir öğretmen, bir danışman, veya deneyimli bir arkadaş bu sınırlar içinde kalırsa son derece yararlıdır. Ama insan tabiatı buna izin vermez. Çoğunluk söz konusu olunca insan, doğası gereği elde ettiği üstünlüklerden yararlanma eğilimindedir. En kısa bir tanımla guru'luk kurumu eski çağlardan günümüze kadar uzanmış bir sömürü düzenidir....

Eğer herhangi bir konuda bir inceleme yapmak isteseydiniz, bu inceleme için tek bir insana, tek bir kaynağa mı bağlanırdınız ? Elbette ki hayır.

Kalama Sutra'da Buda şöyle der : *“Öğretmenlerinin, keşişlerin söylediklerine sırf onlar söylediler diye inanma. Ancak inceleyip, irdeleyip, aklına yatkın bulduktan; senin için de, başkaları için de yararlı olduğu kanısına vardıktan sonra inan.”*

....

Aksi halde çok kimsenin yaptığı şey kerameti guru'dan ve teknikten beklemek olduğu için, bir guru'dan ötekine, bir teknikten diğerine dolaşıp durmak oluyor... Oysa ki bu yol yalnızlık yoludur ve bu yolda yalnız başınıza yürüyeceksiniz. Buda'nın şu sözlerini hiç

aklınızdan çıkarmamalısınız: “Kendinize kendiniz ışık olun. Buda’lar bile size yolu işaret etmekten fazlasını yapamazlar.”

Yine Buda, “Ne yediğiniz içtiğiniz şeylerin türü, ne de kutsal ırmağın suyu zihninizi arıtmaya yetmez.” demiştir... Kuşku duyduğunuz zaman bir kez daha, bir kez daha yazılı metinlere bakabilirsiniz... Çünkü öğretmeninizin aradıkları şeyler başka, sizin aradıklarınız başka; öğretmenin buldukları başka, sizin bulacaklarınız başka şeyler olacaktır.

İletişim ve düşünce özgürlüğü çağında gizliliğin ticaretten başka bir amacı olamaz.

....

Meditasyon herkese uyan hazır bir elbise değildir. Kendinize uyan, yapınıza uyan yöntemi kendiniz bulacaksınız; ama gene de hiç olmazsa başlangıçta belirli bir öğretiyi, belirli bir tekniği uygulamanızda büyük yarar vardır.

Üç temel ilke bütün meditasyon türlerinde ortaktır. Bunlar: Dik oturuş, Nefesin düzenliliğinin denetimi ve Zihnin yoğunlaştırılması (bütünleştirilmesi)dir.

Buda’nın en önemli öğretilerinden birisi şudur: “Varoluş, bölünmesi olanaksız bir bütündür. Her birimiz evrenin bütünlüğünü kapsıyoruz. Bu böyle olunca hiç birimiz yalnız kendi kurtuluşumuzun peşinden giderek başka kimselerin esenliğine aldırmadan gerçek anlamda bireysel huzurumuzu gerçekleştiremeyiz.”

Bilge bir öğretmen daha en baştan Zazen’i, bir aydınlanma tekniği olarak değil de, hepimizde zaten var olan Buda Doğası’nın ortaya çıkarılması olarak tanıtmalıdır. Eğer zazen aydınlanmayı sağlayan bir teknikten daha fazla birşey olmasaydı satori’ye eriştikten sonra zazen yapmanın gereği kalmayacaktı. Ama Dogen-zenji’nin de vurguladığı gibi, durum bunun tam tersidir. Sizin satori yaşantınız ne kadar derin olursa, zazen yapmaya duyacağınız gereksinim de o oranda çoğalacaktır...

En önemli ve değerli olan zen çalışması, ne satori'ye erişmek, ne de başka belirli bir amaç gütmekten yapılan zen çalışmasıdır.

Aslında Zazen, aşağıdaki üç sonucu kendiliğinden sağlar. Bu nedenle de kimi zaman tamamen yanlış bir ifade ile bunlara 'zazen'in üç amacı' denilmektedir.

- 1) Zihni yoğunlaştırma gücünü çoğaltmak (joriki)**
- 2) Satori Uyanıklığı**
- 3) Her günkü yaşamımızda En Üst Yol'u, yani dorukta yaşamayı gerçekleştirmek (mujodo no taigen).**

Bu üçü aslında bölünmez bir bütündür.

Bir kez *joriki*'yi geliştiren kimse hiçbir biçimde tutkularının tutsağı olmaz, çevresinin etkisi altında da kalmaz. Her zaman için hem kendisinin, hem de yaşam koşullarının efendisidir. Her zaman için tam bir özgürlük ve ölçülü bir dengelilik içinde davranmayı başarır.....

Ama yine de bütün mezheplerdeki ortak hedef ve önemli olan şey, zihnin yoğunlaştırılmasındaki beceri düzeyi veya öğretiyeye yürekten bağlılık gibi şeyler değil, yalnızca Buda Doğası'nın ortaya çıkarılmasıdır.

Yukarıda sayılanlardan sonuncusu olan *Mujado No Taigen*, günlük yaşamımızın tüm etkinliklerinde, tüm varlığımızda *doruk yaşam*'ı gerçekleştirmektir. Buraya ulaşıncaya, amacı araçtan ayırdedemez oluruz.

Zen çalışmasının Üç Temel İlkesi şunlardır:

- . Güçlü bir İnanç (daishinkon)**
- . Güçlü bir Kuşku duygusu (daigidon)**
- . Güçlü bir Kararlılık (dai-funshi)**

LİDERLİK SANATI

Zen Dersleri

“Huzuru tanıyorsanız, o zaman başarılısınızdır; kanaat etmeyi biliyorsanız, o zaman zenginsiniz.” (Ozan Su Şi)

“Daha yüksek erdemin yerine ün ve kâr kazanma bayağılığına düşme. ... Bu yüzden ahlaklılık ve doğruluğun dünyada en büyük şey olduğunu, yalnızca azimli olmanın önemli olduğunu biliriz.” (Yanji Şun)

“Güvenlik bir günün güvenliği, tehlike de bir günün tehlikesi değildir. ... Liderliği aydınlanmış niteliklerle yükseltmek, aydınlanmış nitelikler biriktirir; liderliği nezaket ve adaletle yükseltmek nezaket ve adaleti biriktirir. Sömürücü liderlik güceniklik ve düşmanlık biriktirir.

Liderliğin üç gerekli niteliği vardır: İnsanlık, görme netliği ve cesaret. ... Net olan insanlar uygun davranır ve görevlerini adilce yapar, neyin güvenli neyin tehlikeli olduğunu bilir, akıllı ya da aptal olup olmadıklarını görmek üzere insanları inceler ve doğruyla yanlış biribirinden ayırır.” (Usta Fuşan Yuan)

Erdemli ve akıllı saf ve rafinedir, dürüst ve düşüncelidir. Planlarını aydınlanmış erdemler, insanlık ve adalet temelinde yaparlar. ... Çürümüş olanlar hain ve aldatıcıdır, kendilerinden gurur duyarlar, yetenekleri konusunda gösteriş yaparlar, şiddetli isteklere gömülürler, kâr elde ederler, tamamen pervasızdırlar...

Başkalarını yönetme konumunda olan lider, astlarıyla ilgilenirken alçakgönüllü ve saygılı olmalıdır. Astlar liderlik için canı gönülden çalışmak zorundadır. Yukarısı ve aşağısı uyum içinde

olduğu zaman, liderliğin yolu da sorunsuz yürür.” (Usta Fuşan Yuan)

“Eski düşünürler kendi yanlışlarını duymaktan memnun olurlar, iyi birşey yapmaktan keyif alırlardı; yüce gönüllükte büyüktüler, başkalarının yanlışlarını gizlemede cömert, dostlarla birlikteyken alçakgönüllü ve insanlara yardım etme ve korumada çalışkandılar. Akıllarını kirletmezlerdi, bu yüzden ışıkları büyüktü, bugünü ve geçmişi aydınlatırdı... Bir lider olarak, kendine karşı tutumlu olurken topluma karşı cömert olmak şarttır....

İnsanlara görevler verdiği zaman, samimi olup olmadıklarını anlamak için onları derinden derine incele. ... Sen saygın olduğun zaman, topluluk, katı olmasan bile sana itaat eder; topluluk etkilendiği zaman, emirler verilmese bile yapılması gerekenler yapılır.” (Wu Zu)

“Söylenen fakat uygulanamayan şeylerin söylenmemesi daha iyidir. Uygulanan fakat söylenemeyen şeylerin yapılmaması daha iyidir.

Sözcükler ağızdan çıktığında, her zaman sonunu düşünmelisin. Bir şeyi uygulamaya koyduğunda, her zaman içerdiklerini göz önüne almalısın...

Eskiler, bir şeyi uygulamaya koyduklarında, yalnızca kendilerine dikkat etmekle kalmaz, aynı zamanda gelişmemiş öğrencileri eğitmek için bunları kullanırlardı.” (Usta Bai Yun)

**“Planlama çok insanla yapılır, karar tek başına verilir.”
(Usta Hui Tang)**

“Uzun süre ihmal edilen şeyler hemen onarılamazlar.

**Uzun sürede biriken hastalıklar hemen iyileştirilemezler.
İnsan sonsuza dek hoşca vakit geçiremez.
İnsani duygular tamamen doğru olamazlar.
Belâlar kaçmaya çalışmakla bertaraf edilemezler.**

Bu beş şeyi kavramış ve öğretmen olarak çalışan herkes, sıkıntı çekmeden dünyada yaşayabilir.” (Usta Hui Tang)

“Birçok zorluğu yaşamak iradeyi kusursuzlaştırır; hiçbir zorluk yaşamamak varlığı mahveder. ...

Liderlik konumundayken kendilerini aldatanlar çok ender olarak herhangi bir şeyi başarıyla tamamlarlar. Öyle görünüyor ki, onların erdemli nitelikleri yüzeyseldir ve ölçümleri dardır, deneyimlerden çıkardıkları dersler ise düşüktür. Aynı zamanda iyiyi de izleyemezler ve doğruluğa bağlanamazlar; bunu kendilerini genişletmek ve gerçekleştirime ulaşmak için kullanamazlar...

... Az konuşan insanların ille de aptal olmaları gerekmez; çok konuşanlar ille de akıllı değildir. Kaba ve basit insanlar ille de mantıksız ya da isyancı değildir; uyumlu ve itaatkâr olanlar ille de sadık ve dürüst değildir. ...

Düşüncelerin ortaya çıkmasından korkmayın, yalnızca düşüncenin ayrımına varmanın ne kadar yavaş olduğunun farkında olun.” (Usya Ling Yuan)

“Eski çağlardaki bir öğretmen şöyle dedi: ‘Yol’u incelerken, kavramak güçtür; bir kez kavradığınız zaman, korumak güçtür; koruduğunuz zaman, uygulamaya sokmak güçtür.’ Yol’u gerçekleştirmeye çalışmak, kavramaktan ve korumaktan daha zordur....

Kavrama ve koruma, yalnızca kendi kendinize uğraşarak, sürekli bir çabanın ve azmin sorunudur; fakat pratik, dingin bir aklı ve kendinizi unutup başkalarına yardımcı olmaya yaşam boyu sürecek bir taahhüdü gerektirir.

Akıl dengeli, taahhüt de sağlam değilse, o zaman kazanma ve kaybetme geriye doğru olur ve sıradanlaşır, hattâ soysuzlaşırsınız... bu, farkında olunması gereken bir şeydir.” (*Usta Ling Yuan*)

“Küçük davranışlara dikkat etmezseniz, sonunda büyük bir erdeme engel olurlar.” (*Usta Yuan Wu*)

“Topluluk karşısında insanın davranışları, dinlenme anındayken bile ciddi olmalıdır; konuklara karşı sarfedilen sözcükler tanıdıklara söylenirken de onur verici olmalıdır.”
(*Usta Foyan Yuan*)

“Bilgelik suya benzer; kullanılmadığı zaman durulur, durulduğu zaman devinmez, devinmeyince de bilgelik işe yaramaz.

... Erdem, insanlık ve doğruluk yalnızca antiklere ait değildir, bugünün insanları da bunlara sahiptir; fakat bilgileri net, araştırmaları geniş, melekeleri saf olmadığı ve iradeleri zayıf olduğu için erdem, insanlık ve doğruluğu güçlü bir şekilde gerçekleştiremezler ve eninde sonunda gördükleri ve işittiklerine ilgileri dağılır ve durumlarının farkında olmazlar. Bütün bunlar, hemen yokedilemeyen derin bir alışkanlık birikimine yol açan asılsız düşünceler ve duygusal düşünme sisteminden kaynaklanır. Bugünün insanların antiklerin mertebesine ulaşamamasının tek nedeni budur.” (*Usta Gaoan*)

“Akıllı ya da aptal öğrenci yoktur. Bu yalnızca, öğretmenin onları erdemli olmaları için terbiye etmesi, potansiyel yeteneklerini keşfetmek için sınavdan geçirmesi, onları ortaya çıkarması ve teşvik etmesi, sözcüklerine değer vermesi, pratiklerini tamamlamaları için onlarla ilgilenmesi sorunudur.

... Bu yüzden, öğrencilerin yeteneklerini ve zamanların iniş ve çıkışlarını, iyi muamele edilirse doruğa ulaşacağını, teşvik edilirse yüceceğini, baskı altına alınırsa sapacağını ve yadsınırsa öleceklerini biliriz. Öğrencilerin erdemlerinin ve yeteneklerinin gelişmesinin, ya da çarçur edilmesinin temel nedeni budur.”

(Usta Gaoan)

“Ling Yuan müritleri karşılaştırma yoluyla sınıflamayı severdi. Eski bir deyişi aktardı: *‘Bu, kil ve tahtadan insan figürleri yapmaya benziyor. Tahtadan bir figür yaparken, önce burun ve kulaklar büyük yapılmalı, oysa ağız ve gözler başta küçük olmalı; sanatçı yanlış yapabilir, o zaman büyük kulaklar ve burun küçültülebilir, küçük ağız ve gözler büyütülebilir.*

Kilden bir insan figürü yaparken, kulaklar ve burun önce küçük, ağız ve gözler büyük yapılmalı. O zaman sanatçı yanlış yapmışsa, küçük kulaklar ve burun büyütülebilir, büyük gözler ve ağızlar küçültülebilir.’ ...”

(Usta Xue Tang)

“Lider, insanların psikolojik koşullarını anında kavrayamaz ve aşağıdakilerin duyguları yukarıdakilere iletilemezse, o zaman aşağısı ile yukarısı birbirlerine karşı çıkarlar ve düzen kaybolur. Liderliğin yokedilmesi böyle olur”

(Usta Caotang)

“Kişi yüksek bir konumda olur da kendini ciddiye alır, küçük görevler konusunda titiz olur, fakat bir bütün olarak topluluğun büyük yapısını küçük görür, akıllının kim olduğunu bilmez, kimin iyi olduğunu algılamaz, yanlış olanı değiştirmez, doğru olanı izlemez, hiçbir saygı göstermeden canı istediği gibi keyfi olarak davranırsa, bu, belanın doğuşudur. Nasıl farkında olunmaz ?

(Usta Miaoxi’nin, Usta Bao’ya mektubundan)

“Sıradan insanların şiddetli özlemleri vardır; onlar severler, nefret ederler ve isterler; bencil ve cahildirler, kaynayan bir kaptaki

kabarcıklar gibi her düşünceleri eşyalarla ilgilidir. Bundan nasıl kurtulur ve sakinleştirilebilirler ? Eski düşünürlerin düşüncelerinin çoğu bu konuyla ilgilidir. Yani ıslah olsunlar ve düzelsinler diye insanları denetlemek amacıyla disiplin, meditasyon ve bilgi olarak üç inceleme alanı kurdular...”
(*Usta Wanan*)

Fozhi, Shuian’a dedi ki: “Liderlik yapısının dört kenarı vardır: Aydınlanma ve Erdem, Söz ve Eylem, İnsancılık ve Adalet, Görgü Kuralları ve Yasa... Aydınlanma ve Erdem öğretinin köküdür; İnsancılık ve Adalet öğretinin dallarıdır. Kök olmaksızın ayakta durmak olanaksızdır; dal olmaksızın tamamlanmak da olanaksızdır.”

“Nihai Yol, insan duygularına benzemeyen dosdoğru bir kestirmedir. Esasen yüreğini içten ve kafanı doğru kılmalısın. Taraflılık ya da gösterişin kölesi olma. Gösteriş aldatmaya yakındır ve taraflı olduğun zaman da dengeni yitirirsin... Bunlardan hiçbiri nihai Yol için uygun değildir.”
(*Usta Gaoan’dan Usta Shuian’a*)

Usta Yingan şöyle derdi: “İyi ve çürük olanlar birbirinin karıştıdır. Onları birbirinden ayırt etmekten başka birşey yapamayız. İyi gerçeği, erdemi, cömertliği ve adaleti korur. Çürük kendini erk ve kâra adamıştır ve dalkavukluk ve aldatmacayla iş görür.

İyi isteğini gerçekleştirir ve her zaman öğrendiklerini pratiğe uygular. Elinde mevki tutan çürük çoğu zaman bencilliğine gömülüdür, akıllıyı kıskanır ve yetenekliye imrenir; şiddetli özlemlerine düşkünlük gösterir ve maddi şeylere el uzatır ve ne kadar ileri gidecekleri bilinemez.

Bu yüzden, orada iyi insanlar varsa topluluk gelişir; çürük insanlar varsa, o zaman topluluk çöker. Tek bir çürük insan bile varsa, orada barış ve dinginliği sağlamak kesinlikle olanaksızdır.”

“Güzel bir mücevher kesilmeden önce, taş ya da kiremite benzer; iyi bir at yarışa sokulmadan önce binek atları gibidir. Kesildiği ve parlatıldığı, yarışa sokulduğu ve sındığı zaman, mücevher ile taş, süvari atı ile binek atı birbirinden ayrılır.” (Zide)

**“Kim hata yapmaz ki? Üstünlük bu hataları düzeltmektir.”
(Usta Jiantang)**

TAZE BİÇİLMİŞ ÇİMEN KOKUSU

Thich Nhat HANH

Huzur dolu ve yapacak hiçbir işi olmayan biri gibi yürümelisin. Böyle yürürsen bütün tasalar, üzüntüler akar gider üzerinden. Tümüyle huzur içinde olmak için böyle yürümeyi öğrenmelisin.

Hiç de zor değil, yapabilirsin. Gerçekten huzur içinde olmak isteyen herkes yapabilir.

....

Yürüyüş meditasyonunun hedefi yürüyüş meditasyonunun kendisidir. Önemli olan yürümektir, varmak değildir; çünkü yürüyüş meditasyonu araç değil amaçtır.

Her adım yaşamdır; her adım dinginliktir.

Yürü, ama koşuşturma. Yürü ama her ne olursa olsun hiçbir şey seni buna itmesin, kendiliğinden olsun yürümen.

....

Öyle yürü ki, bıraktığın ayak izlerinde yalnızca dinginlik olsun. Yürüyüş meditasyonunun sırrı bu. Böyle yürümek istersen acı ve tasayı akıp gitmeye bırakabilmeyi öğrenmelisin.

....

İlk yapacağın, bu dünyanın kendisinin “Arınmış Ülke”nin bütün mucizelerine sahip olduğunu gözlemlemek, algılamak ve idrak etmektir.

Bizi bu mucizeler karşısında kör ve yeteneksiz kılan, acı ve tasalarımızdır.

....

Park, orman ya da ırmak kıyısında çalışabileceğin sakın bir yol seç. Yolun fazla engebeli ya da dik olmaması iyidir.

Yürüyüş meditasyonunu esir kamplarında uygulayanlar vardır; kimileri de dar, karanlık hapisane hücrelerinde yaparlar.

Çalışırken adımlarını yavaşlat ve bütün dikkatini bu adımlara yönelt. Attığın her bir adımın bilincine var.

Ölçülü ve dingin yürü. Bir Buda gibi yürü.

**Hükümdarın mührünü fermanına basması gibi yürürken
ayağını dikkatli ama güvenle bas yere.**

**Huzurlu bir dünyanın varlığı huzur içinde yürüyüp
yürümediğine bağlıdır.**

Her şey adımlarından tek bir tanesine bağlıdır.

**Huzur içinde bir adım atabilersen iki tane de atabilirsın.
Sonunda bütün adımların dingin ve huzurlu olabilir.**

....

**Oysa en önemlisi kendinle barış içinde yaşamak ve barışı
diğer canlı varlıklarla paylaşmaktır.**

**Ancak, barışı bulabilmek için adımlarının her birinin
bilincinde olmalısın. En önemli edimin yürümektir. Odur herşeyi
belirleyen.**

Rahat ve güvenli yürü; uyanık ve kararlı ol.

....

Acı ve tasa, sen geçmiş ve geleceği düşünürsen gelir.

**Bir kez bütün acı ve kaygılarımızı karşımıza alıp görürsek
uyanırız. O halde merhametli olalım kendimize karşı.**

....

**Buda gibi yürümez, durmaz, oturmaz, şeylere onun gibi
bakmazsan Buda'nın eserini bütün canlı varlıkların iyiliği için
sürdüremezsin. Farkındalık ve bilgeliğin yolunu Sutra'ları
söyleyerek değil, gündelik yaşamdaki yürüyüş, duruş, oturuş ve
görme biçimimizle gösterebiliriz.**

Gündelik yaşam dışında aydınlanma yoktur.

....

**Ölümün önlenemez olduğunu bildiğimiz şu anda yeşil dünya
üzerindeki adımların ne denli değerli olduğunu kavrarız.**

Yürüyüş meditasyonu dikkat ve dinginliği hedefler.

Dikkat ve dinginlik, sürekli olarak geliştirilmek ve korunmak ister. İşte bunun için nefes, yürüyüş, sayma ve küçük gülümsemeyi kullanıyoruz.

..... Yürüyüş meditasyonu dikkat, konsantrasyon ve huzur getirir.

Yürüyüş meditasyonu gözlerimizi evrenin pek çok mucizesine açmamıza yardım eder. Dünyamızı “Arınmış Ülke”ye dönüştürür. Öfke ve korkuları bırakmamıza destek olur, barışı getirir bize. Ama yürüyüş meditasyonu dünyadaki acıyı da algılamamıza yardımcıdır.

.....

...dünyanın gerçek durumunu kavramak için gözlerinizi açmalı ve uyanmalısınız.

HUZURUN

KENDİSİ OLMAK

Thich Nhat HANH

Eğer mutlu değilsek, eğer huzurlu değilsek başkalarıyla huzur ve mutluluğu paylaşamayız, hattâ aynı çatı altında yaşadığımız sevdiklerimizle bile.

.....

Çoğumuz..... şimdiki anda yaşayamıyoruz. Yaşamayı (ve *mutluluğu*) geleceğe, ne zaman olduğunu bilmediğimiz uzak bir geleceğe erteliyoruz. Böyle olursa tüm hayatımız boyunca hiç yaşamayabiliriz.

.....

Gerçek olan tek an budur. Şu anda ve burada olmak ve şimdiki andan zevk almak en önemli görevimizdir.

.....

Buda heykeli Buda'nın bir sembolüdür, tıpkı amerikan bayrağının Amerika'nın sembolü olduğu gibi. Amerikan bayrağı amerikan halkı değildir.

Kelimenin kökü olan 'bud' uyanmak, bilmek, anlamak anlamına gelir; ve uyanıp anlayan kişiye Buda denir. Bu kadar basittir. Uyanma , anlama ve sevme *kapasitesine* "Buda Doğası" denir. Budistler "*Buda'ya sığınıyorum*" dedikleri zaman, anlama ve farkında olma kapasitelerine güvendiklerini ifade ederler.

Budizmde üç cevher vardır: *Buda*, uyanan kişi; *Dharma*, anlama ve sevmenin yolu; ve *Sangha*, farkındalık ve ahenk içinde yaşayan toplumdur. Bu üçü birbiriyle ilişkilidir ve bazen bunları birbirinden ayırmak zor olur.

.....

Budizmi uygulamak, meditasyon yapmak sakın, mutlu, anlayışlı ve sevgi dolu olmamız içindir. Bu nedenle Dharma bedeni buradadır; yol, öğreti buradadır. Fakat öğreti her birimizin bedeni ve yaşamı olmaksızın gerçek olamaz. Öyleyse Buddhakaya da buradadır. Eğer Buda ve Dharma burada değilse, bu bir Sangha değildir. Siz olmadan Buda gerçek değildir, sadece bir düşüncedir.

Siz olmadan Dharma uygulanamaz. Onun birisi tarafından uygulanması gerekir. Her biriniz olmadan Sangha olamaz. “Buda’ya sığınyorum” dediğimizde aynı zamanda ‘Buda bana sığınyor’u duymamızın nedeni budur. Yani “Dharma’ya sığınyorum. Dharma bana sığınyor. Sangha’ya sığınyorum. Sangha bana sığınyor.”

....

Hoşluk ya da nahoşluk bakış açımıza bağlıdır.

....

Mutlu olup olmamamız farkındalığımıza bağlıdır.

....

Budizmi uygulamak hayattan zevk almanın akıllıca bir yoludur. Mutluluk elde edilebilir. Lütfen kendinize yardım edin. Hepimiz nötr duyguları uzun zaman sürebilen çok hoş duygulara dönüştürme kapasitesine sahibiz. Oturma ve yürüyüş meditasyonları sırasında yaptığımız budur. Eğer siz mutluysanız, hepimiz bundan yararlanırsınız. Toplum bundan yararlanır. Tüm yaşayan varlıklar yararlanır bundan.

Budizmi uygulamak, her an canlı olmaktır.

....

Gece gökyüzüne baktığınız zaman çok güzel bir yıldız görüp ona gülümseyebilirsiniz. Fakat bir bilim adamı o yıldızın artık orada olmadığını, milyonlarca yıl önce söndüğünü söyleyebilir. O yüzden buradaki algımız doğru değildir. Çok güzel bir gün batışını gördüğümüz zaman, güneşin orada bizimle birlikte olduğunu algılayarak çok mutlu olabiliriz. Gerçekte o sekiz dakika önce çoktan dağın arkasındaydı. Güneş ışığının gezegenimize ulaşması

sekiz dakika alır. Gerçek şudur ki, güneşi hiçbir zaman şu anda görmeyiz; sadece geçmişteki güneşi görürüz.

.....

Budizm, yanlışlıkla kötü duygulara ve ıstıraba kapılmamamız için, gerçek doğasını anlamamız amacıyla herşeye nasıl derin bir şekilde bakılması gerektiğini öğretir bize.

Sizin mutluluğunuzdan sorumlu olduğumu bilerek kendimi gözetmeliyim ve siz de aynısını yaparsanız herşey yolunda gider. Bu Buda'nın algı hakkındaki, birbirine bağımlı *birlikte-yükselme* prensibine dayanan öğretisidir. Budizmi öğrenmek kolaydır.

.....

“Eğer kendinize şefkatli olamazsanız, başkalarına da şefkatli olamazsınız.”

.....

Bilgiye muhafızlık etmek iyi bir anlama yolu değildir. Anlamak bilginizi fırlatıp atmak demektir. Bilginizi bir merdiveni tırmanır gibi aşabilmelisiniz.

..... Anlayış hakkında konuşurken *su* imgesini kullanmamın nedeni şudur: Bilgi katıdır, anlayışın yolunu engeller. Su ise akıp nüfuz edebilir.

.....

Meditasyon toplumun dışına çıkmak, toplumdan kaçmak değil, aksine topluma yeniden girmeye hazırlanmaktır.

..... Toplumu beslememiz gerekir. Eğer köklerimizi toplumdan koparırsak onu kendimiz ve çocuklarımız için daha yaşanabilir bir yer haline getiremeyiz. Yapraklar bir sapla ağaca bağlıdırlar. Bu sap çok önemlidir. Meditasyon toplumdan kaçış değildir. Meditasyon, yaprağın ağacı beslemesi için, kendini toplumla yeniden bütünleştirme kapasitesini kazandırmaktır..... *...meditasyonun amacını yanlış anlıyoruz. Meditasyon sadece meditasyonu yapan kişi için değil, herkes içindir.*

Bu toplumda uzun bir süredir yaşıyor olduğum halde ben de bu toplumla pek iyi geçinemediğimi hissediyorum. İnzivaya çekilmeyi, kendime geri dönmeyi istememi sağlayan o kadar çok şey var ki toplumda. Fakat çalışmalarım toplum içinde kalmama yardım ediyor, çünkü eğer toplumu terkedersem onu değiştirmeye yardım edemeyeceğimin farkındayım. Budizmi uygulayanların toplumda kalmayı, ayaklarını yerde tutmayı başaracaklarını umuyorum. Bu bizim huzur umudumuzdur. Budizmin ışığında bireysel nefis diye birşey yoktur. Bildiğimiz gibi, bir Budist merkezine girdiğiniz zaman, kendinizle birlikte toplumdan aldığınız tüm yaraları da getirirsiniz ve böylelikle tüm toplumu da getirmiş olursunuz.

.... Bir meditasyon merkezi, kendinize geri döndüğünüz, açık bir gerçeklik anlayışına ulaştığınız, anlayış ve sevgide daha çok güç bulduğunuz ve topluma yeniden katılmaya hazırlandığınız yerdir. Eğer böyle değilse gerçek bir meditasyon merkezi değildir orası....

Uygulamamızı meditasyon merkezinden günlük yaşantımıza aktarabilmeliyiz.

....

Budizmi yemek zamanına, dinlenme zamanına, uyku zamanına nasıl uygulayacağınızı biliyorsanız, o zaman Budizm günlük yaşantınızla iç içe geçmiş olacaktır. O zaman toplumsal konularda büyük bir etkisi olacaktır. *Buda, Dharma ve Sangha* sadece uzak birşeyin tanımı değil; günlük yaşamın, her dakikanın, yaşantımızdaki her saatin konusu olacaktır.

....

Sorun çok yapmak değildir, doğru yapmaktır. Eğer doğru yaparsanız, daha nazik, daha hoş, daha anlayışlı ve sevgi dolu olursunuz. Oturma ya da yürüyüş uygulaması yaparken niceliğe değil, niteliğe önem vermeliyiz.

* * * * *

*Ben bir mayıs böceğiyim, başkalaşım geçiren
nehrin yüzeyinde.*

*ve ilkbahar geldiğinde mayıs böceğini yemek için
zamanında gelen kuşum.*

*Ben bir kurbağayım, mutlu bir şekilde
berrak su birikintisinde yüzen.*

Aynı zamanda da yılanım.

*Sessizce yaklaşan
ve kurbağayla karnını doyuran.*

.....

* * * * *

**Budacılıkta en önemli kural neler olup bittiğini bilmek,
farkındalık içinde yaşamaktır.**

.....

**Eğer sırf batı ülkelerinde et yeme ve alkol kullanma oranı
yüzde elli düşse, bu bile dünyanın durumunu değiştirmeye
yetecektir... Sadece yüzde elli daha azı.....**

.....

**Eğer ağaçlar ölürse insanlar da öleceklerdir. Ağaçlar ve
hayvanlar yaşamazsa, biz nasıl yaşayabiliriz ki?**

.....

Meditasyon yapmak, acının varlığının farkında olmaktır.

.....

**Farklı görüş, inanç ve düşüncede olanlar arasındaki barışı,
ancak, her iki tarafla da ilişki içinde olabilen, onların acılarını ve
sorunlarını anlayabilen, ayrıca her birine diğer tarafı anlatabilecek
durumda olanlar sağlayabilir.....**

.....

**Meditasyon, şeyleri derinlemesine görmektir; nasıl
değişebileceğimizi, durumumuzu nasıl değiştirebileceğimizi
görmektir.**

.....

**Budist tapınaklarındaki Yedi Uzlaşma Uygulaması'nın
esasları:**

- . İlk uygulama *Yüz Yüze Oturma*'dır.
- . İkinci çalışma *Hatırlama*'dır.
- . Üçüncü prensip *İnatçı Olmamak*'tır.
- . Dördüncü uygulama *Çamuru Samanla Örtmek*'tir.
- . Sonraki aşama *Gönüllü İtiraf*'tır.
- . Altıncı ve yedinci uygulamalar *Oybirliğiyle Karar ve Hükmü Kabullenme*'dir.

....

Meditasyon yapmak içinizde, duygularınızda, bedeninizde, algılarınızda, ailenizde neler olup bittiğinin farkında olmak demektir.

....

Budacılığın Budacılık olması için toplumun kültürüne ve psikolojisine uygun olması gerekir.

....

İnsanın kendisiyle temasta olması meditasyonun anlamıdır; bedenimizde, duygularımızda, zihnimizde neler olup bittiğinin farkında olmaktır. ... İnsanın kendisiyle temasta olması bu bilgelik ve sevecenlik kaynağıyla temasta olmak demektir.

....

Şimdiki zamanda olmalıyız; çünkü sadece şimdi gerçektir, sadece şimdiki anda yaşayabiliriz. Bizler geleceğin hatırına, cennette yeniden doğmak için değil, huzurun kendisi olmak, sevecenlik olmak, hemen şimdi sevinç olmak için çalışıyoruz.... sevgi ve anlayış sadece sözcükler ve kavramlar değildir. Kişinin kendisinde ve toplumda gerçekleştirilmiş, hakiki şeyler olmalıdırlar.

* * *

Tiep Hien'in (Karşılıklı-Oluş) 14 Kuralı :

- 1..Hiçbir öğretiyeye, teoriye ya da ideolojiye tapma ya da mecbur olma, hattâ Budist olanlarına bile. Bütün düşünce sistemleri yol gösterme aracıdır; nihai gerçek değildirler.

2. Şu anda sahip olduğunuz bilginin değişmez, nihai gerçek olduğunu düşünmeyin. Dar kafalı olmaktan ve şu anki görüşlere saplanmaktan kaçının. Başkalarının görüş açısına açık olabilmek için görüşlere bağlanmamayı öğrenin ve uygulayın. Gerçek, yaşamda bulunur, sadece kavramsal bilgide değil. Tüm yaşamınız boyunca öğrenmeye ve kendi içinizdeki ve dünyadaki gerçekliği her zaman gözlemeye hazır olun.

3. Çocuklar da dahil olmak üzere başkalarını hiçbir araçla, ne otoriteyle, ne tehditle, ne parayla, ne propagandayla hattâ ne de eğitimle kendi görüşlerinizi benimsemeye zorlamayın. Fakat sevecen bir diyalog yoluyla, başkalarının fanatiklik ve darkafalılıktan vazgeçmesine yardım edin.

4. Acıyla temasa geçmekten kaçınmayın, ya da acı karşısında gözlerinizi kapatmayın. Dünyanın yaşamında acının varolduğunun farkındalığını kaybetmeyin. Her türlü araçla, kişisel temaslar, ziyaretler, imgeler, sesler aracılığıyla acı çekenlerle birlikte olma yolu bulun. Bu yolla kendinizi ve başkalarını dünyada acı olduğu gerçeğine karşı uyandırın.

5. Milyonlar açken servet biriktirmeyin. Hayatınızın amacı olarak ünü, kârı, serveti ya da şehveti hedeflemeyin. Basit yaşayın ve zamanı, enerjiyi ve maddi kaynakları ihtiyacı olanlarla paylaşın.

6. Kızgınlığı ya da öfke tutmayın. Kızgınlık ve öfke alevlendiği anda, kızgınlığa ve öfkeye neden olan kişiyi daha iyi anlayabilmek için sevecenlik üstüne meditasyon yapın. Diğer varlıklara sevecenliğin gözleriyle bakmayı öğrenin.

7. Çevrenizde dağılarak kendinizi kaybetmeyin. Bedeninizin ve zihninizin dinginliğini kazanmak için, içe yönelme

uygulaması yapmak için ve konsantrasyon ve anlayış geliştirmek için nefes alma çalışması yapmayı öğrenin.

8. Anlaşmazlık yaratabilecek ve toplumun yıkılmasına neden olabilecek sözler söylemeyin. Ne kadar küçük olsa da, her ihtilafı çözmek ve uzlaşma sağlamak için çaba gösterin.

9. Kişisel çıkar yüzünden ya da başkalarını etkilemek için gerçek olmayan şeyler söylemeyin. Bölünme ve öfkeye neden olacak sözler söylemeyin. Kesin olduğunu bilmediğiniz haberler yaymayın. Emin olmadığınız şeyleri eleştirmeyin ya da küçümsemeyin. Her zaman doğru ve yapıcı bir şekilde konuşun. Bu güveninizi tehdit etse bile adaletsizlik hakkında konuşacak cesarete sahip olun.

(Dokuzuncu prensip aynı zamanda açıklık ve cesaret de gerektirir. Gerçeği söylemenin güvenliğimizi tehdit ettiği bir durumda kaçımız adaletsizliği ortaya koyacak kadar cesuruzdur ki?)

10. Budist topluluğu, kişisel kazanç veya kâr için, ya da topluluğunuzu politik bir partiye dönüştürmek için kullanmayın. Ancak dinî bir topluluk baskıya ve adaletsizliğe karşı durmalı ve partizan ihtilaflara karışmadan durumu değiştirmeye çalışmalıdır.

11. İnsanlara ve doğaya zarar veren bir işle hayatınızı kazanmayın. Başkalarının yaşam şansını ellerinden alan şirketlere yatırım yapmayın. Kendi sevecenlik idealinizi anlamanıza yardım edecek bir iş seçin.

12. Öldürmeyin. Başkalarının öldürmesine izin vermeyin. Yaşamı korumak ve savaşı önlemek için mümkün olan yolları bulun.

13. Başkalarına ait olan hiçbir şeye sahip olmayın. Başkalarının mallarına saygı gösterin; fakat başkalarının, insanların

acı çekmesi ya da diğer varlıkların acı çekmesi yoluyla zenginleşmesini önleyin.

14. **Bedeninize kötü davranmayın. Ona saygılı olmayı öğrenin. Bedeninize sadece bir alet olarak bakmayın. Yaşamsal enerjileri (cinsel, nefes, ruhsal) Yol'u gerçekleştirmek için koruyun.**

(Eğer dünyaya daha çok çocuk getirmek istiyorsanız, o zaman dünya için birşeyler yapın..... Ya da bir başka ifadeyle, eğer çocuk sahibi olmak istiyorsanız, lütfen onları getireceğiniz dünya için birşeyler yapın. Bu sizi şu ya da bu şekilde barış için çalışan biri yapacaktır.)

Z E N Y O L U

Alan W. WATTS

Bir düşünce ya da idealin kör takipçileri/kulları olarak insanlıktan çıkmış kişiler birer fanatiktir ve kendilerini bazı çıkarımlamalara vakfetmeleri onları yaşamın düşmanı yapmıştır.

Tüm budizm mezhepleri uyanmanın zirve noktasının yani “Budalık” durumunun, sadece “insan” pozisyonuyla elde edilebileceğini ileri sürerler.

...

Hem batı hem de hint bilginleri sanskritçenin tam bir çevirisi olamayacağı konusunda hemfikirdirler.

...

Budist kutsal yazını başlıca iki kaynaktan gelir. Birincisi Theravada’nın Palice Külliyatı yani *Güney Budist Okulu*’dur. Diğeri ise Mahayana’nın Sanskritçe / Tibetçe / Çince külliyatıdır ki *Kuzey Budist Okulu* olarak adlandırılabilir.

Budizm, tanrı ya da doğa tarafından dikte edilen bir ahlaki konunun var olduğu ve buna itaatin insanoğlunun görevi olduğu konusundaki batı düşüncesine katılmaz.

...

Genel anlamda meditasyonun, şeylerin üzerinde tefekküre dalmak, ya da derin düşünmek olarak alınması yanlış bir çeviriden kaynaklanır.

...

Ölünce bize ne olacağına dair kaygı yüklü soru, her şeyden önce elimizi açınca yumruğumuza ne olduğu ya da ayağa kalktığımız zaman kucağımızın nereye gittiği sorusu gibidir...

....

Kendi kaynağı konusundaki geleneksel Mahayana izahatı, öğretilerinin Buda tarafından verilmiş derslerden oluşmakta olduğu fakat bunların halka açılmasının ortam uygun ve hazır hale gelinceye kadar ertelendiği yönündedir.

Mahayana felsefesinde, bütünüyle kavrama, Nirvana için bile olsa boştur; çünkü kavranılacak hiçbir şey yoktur. Bu

‘Nagarjuna’nın öğretisidir. Bu bir başka şekilde de Madhyamika yani “Orta Yol” olarak bilinir. Çünkü tüm metafizik önerileri, onların ne kadar rölatif olduklarını kanıtlayarak reddeder.

...

Evrende hiçbir şey (hiçbir gerçek, hiçbir canlı, hiçbir olay) kendi başına ayakta duramaz; ve bu yüzden de herhangi bir şeyi kavranabilecek bir ideal olarak çekip bir kenara koymak da saçma olacaktır. Başka şeyler arasından çekip çıkarılan bir şey sadece zıddıyla ilişkisi dolayısıyla vardır. Bir şeyin ne olduğu ne olmadığıyla tanımlandığı için, haz acıyla, yaşam ölümle, ve devinim durağanlıkla tanımlanır. Açık bir durum vardır: Zihin ‘olmanın’ ne anlama geldiğini, ‘olmamak’ ile karşılaştırmadan anlayamaz. Çünkü olmak ve olmamak düşünceleri sağ elde bir bozuk para varken sol elde birşey olmaması kadar basit deneyimlerle yapılmış soyutlamalardır.

...

Mahayana’nın en önemli teorilerinden biri de tüm varlıkların Buda doğasıyla donanmış ve dolayısıyla da Buda olabilme potansiyeline sahip olduğudur... Ama öte yandan Buda olabilmek için sarfedilen tüm çabalar, sadece egonun sahte kibiridir.

‘ *Bilenler konuşmaz,
konuşanlar bilmez.* ‘ Lao Tzu

...

‘ *Konsantrasyon meydana getirme çabası baştan yanlıştır. Çünkü konsantrasyon oluşturarak kişi nasıl konsantre olabilir.* ‘
Shen Hui

...

‘ *Orman yanıp küllere dönüştüğünde, bu küller bir daha orman olamaz. Fakat sonradan ortaya çıkmış olan küllerin bir önceki adımdaki orman olduğunu da düşünmemeliyiz. Anlamamız gereken şudur; budist öğretilere göre orman, orman olma pozisyonunda*

durmaktadır. Önceki ve sonraki aşamalar vardır fakat bu aşamalar kesin çizgilerle birbirlerinden ayrılmışlardır.

Yaşam ve ölüm konusunda sa aynı şey geçerlidir. Bu yüzden budizmde şöyle deriz: Doğmamış olan aynı zamanda ölmeyendir. Yaşam, zaman içerisinde bir pozisyonudur. Kış ve yaz gibi örneğin; ve biz budizmde asla kışın yaza, yazın da kışa dönüştüğünü düşünmeyiz. ‘
Dogen

‘ Bir sutrada denir ki: “Bu bedeni oluşturan sadece bir ögeler topluluğudur”. Ortaya çıktığı zaman sadece bu ögeler ortaya çıkar. Durduğu zaman da sadece bu ögeler durur. Fakat bu ögeler ortaya çıktığında ‘ortaya çıkan benim’, ya da durduğunda ‘duran benim’ dememelisin. Geçmiş, gelecek ve aradaki düşüncelerimiz veya eylemlerimiz için de durum böyledir: Düşünceler birbirlerine bağlı olmadan birbirlerini takip ederler. Herbirisi tamamen durgundur. ‘
Ma-Tsu

*Onları kaybetmekten korktuğumuz zaman
çeker gider çiçekler*

Ayrık otları

büyüdüklerini görmekten hoşlanmadığımızda çıkar ortaya
Dügen

... ‘şimdi’den başka birşey aslâ olmamıştır ve eğer insan ‘şimdi’de yaşayamazsa başka hiçbir yerde yaşayamaz.

Kısaca Zen, artık elde edilecek, peşinden koşulacak birşeyin kalmadığı noktada başlar. Zen kesinlikle bir kendini geliştirme ya da Buda’lık makamına erme yolu olarak algılanmamalıdır. Lin-chi’nin ifadesiyle “Eğer Buda’yı aramaya çalışırsan, onu kaybedersin.”

Çünkü tüm kendini geliştirme, gelecekte birşey olma ya da elde etme düşünceleri sadece bizim soyut kendi imgemizle ilişkilidir. Onların peşinden koşturmak sadece bu imgeye daha fazla gerçeklik atfetmek olacaktır.

[Eşsiz, mükemmel uyanıştan elime hiçbir şey geçmedi ve işte zaten, bu yüzden “eşsiz, mükemmel” olarak adlandırılmıştır.]

Buda (Vajracchedika)

Zen çalışma ya da uygulamaları sırasında da Zen hakkında düşünmenin bir yararı olmaz. Zen düşünce ve ifadeleriyle dolu kalabilmek için, eski üstatların dediği gibi, ‘Zen’den uzak dur’ yöntemi işe yarayabilir.

Bu yüzden üstatlar Zen hakkında mümkün olduğu kadar az konuşurlar ve somut realitesini de direkt olarak bize havale ederler. Bu realite bizim sözlü olmayan doğal dünyamızın ‘tathata’sı yani ‘öylesineliği’dir. Eğer bunu olduğu gibi görürsek; iyi hiçbir şey yoktur, kötü hiçbir şey yoktur, yaradılıştan kısa ya da uzun olan hiçbir şey yoktur. Unutulacak sembolik bir ‘kendi’yoktur, hatırlanması gereken herhangi bir somut gerçeklik fikrine ihtiyaç yoktur.

Balık suda yüzer ama suyun farkında değildir, kuş gökyüzünde uçar ama onun farkında değildir. İşte gerçek Zen yaşamı da böyledir. ‘Rüzgarlar olmadığı zaman dalgalar oluşturmaya’ da ruhaniliğe ve dine de -sanki kendisinin üzerinde ve ötesinde oluşumlarmış gibi- ihtiyaç duymaz.

* * *

Zazen’de fiziksel oturuş çok önemlidir. Keşişler, içleri sıkıca sıkıca doldurulmuş minderlerin üzerinde otururlar. Bacaklar birbirine geçmiştir ve ayak tabanları kalçanın üzerinden yukarıya bakar. Eller; sol el, sağ elin üzerine gelecek şekilde kucakta dinlenmektedir. Avuç içleri yukarıya dönüktür ve başparmaklar birbirine dokunur. Beden katı bir şekilde olmasa da dimdik durmaktadır. Gözler, birkaç metre ötede zemine bakacak şekilde açık tutulmaktadır. Soluklar gergin değil yavaş olacak şekilde düzenlenir. Vurgu, soluğun verilmesi üzerinedir ve itiş göğüsten

değil karından gelecek şekilde ayarlanır. Böylece ağırlık merkezi karına kayar. Bu da tüm duruş pozisyonunun bir sağlamlık ifadesi içermesini ve kişinin üzerinde oturmakta olduğu zeminin bir parçası haline gelmesini sağlar. Yavaş ve sakin bir şekilde yapılan nefes alıp verme işlemi, bilinç üzerinde bir körlük vazifesini görür ve ona sakin parlak bir keskinlik kazandırır. Yeni başlayan bir kişiye kendisine durağanlık ve sükûnet kazandırıncaya kadar nefeslerini birden ona kadar sayması önerilir. Bu sayma işlemi, düşüncesiz oturma, doğal ve çabasız bir hale gelinceye kadar devam eder.

* * *

Satori aslında kişiye ani ve sezgisel bir görme gücü verir, bu unutulmuş bir ismin birdenbire hatırlanması olabileceği gibi, budizmin en derin prensiplerinin anlaşılması da olabilir. Kişi arar arar fakat bulamaz, sonradan vazgeçer ve aranan cevap kendiliğinden çıkar ortaya. Bu yüzden eğitim süresi boyunca küçük Satori, büyük Satori olmak üzere birçok Satori vardır.

Zen'in mükemmellik anlayışı, tam anlamıyla basit, sade bir insan olmaktır. Zen takipçisiyle başka normal bir insanın arasındaki fark ancak şu olabilir: İkincisinin kendi insanlığıyla başı derttedir. Bir melek ya da bir şeytan olmaya çalışmaktadır.

... .. artık o yeryüzünde kimsenin canını sıkamayacağı özgür bir adamdır.

Zen, normal asyalı öğrenci-üstâd ilişkisine kendisinden birşey daha ekler. Zen, ilişkisinin başlatılmasını tamamen öğrencisinin girişimine bırakır, zen'in temel pozisyonu şudur: onun öğretecek ya da söyleyecek hiçbir şeyi yoktur. Budizmin gerçeği öylesine açık, öylesine belirlidir ki açıklamalar yapmaya kalkışmak bu gerçeğin görülmesini zorlaştırmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Çünkü üstâd öğrenciye hiçbir şekilde yardım etmeye kalkmaz çünkü böyle bir deneme aslında öğrenciyi engellemek olacaktır.

Zen eğitiminin aslında ‘*artık bittiği zaman başlayan*’ olduğunu söylemek pek de paradoksal sayılmamaktadır. Çünkü bu aslında prajna’nın karuna’ya götürüleceğini söyleyen Mahayana prensibidir. Bu prensip şu anlama gelir, eğer Bodhisattva yaşamını hatırlatmıyorsa, *Boşluk* anlayışının harika kullanımının sergilenmesi anlamına gelmiyorsa, gerçek uyanışa ermiş sayılmaz... Devamlı yerine getirilen Zazen uygulaması sonuçta öğrenciye keskin, engelsiz bir zihin sağlar.

Uyanış, gerçeğin ne olmadığını bilmektir. Uyanış, kişinin kendi kendisini, ne olursa olsun bilinebilecek herhangi bir şeyle tanımlamaktan vazgeçmesidir.

Satori, birşeyi hissetmek değil, serbest bırakmaktır. Bu yüzden Zen yaşamının asıl bilinçli yönü satori değildir. Fakat kişinin zihnindeki sıkışma gevşetildikten sonra yapmak, görmek ve hissetmek için serbest bıraktığı herşeydir.

* * *

İşin güzel yanı şudur ki, Zen’i sadece duymak değil görmek de mümkündür... Zen’in kendisini sanatta bulan ifadesi, onu anlamanın en dolaysız yolunu verir. Zen sanatçıları Buda’yı veya Zen üstat ve pirlerini işleseler bile, yine de onları dünyevî ve insancıl bir tarzda ele alırlar.

Taoizm, Konfüçyanizm ve Zen, bu evrende kendisini tamamen evinde hisseden ve insanı çevresiyle entegre bir parça olarak algılayan bir mentalitenin ifadesidirler. İnsan zekâsı bir yere kapatılmış, uzaklardaki bir ruh değildir. Fakat bu doğal dünyanın karmaşık bir şekilde dengelenmiş organizmasının bir yönüdür.

Uzakdoğu kültürünün temelinde yatan anlayış, zıtların birbiriyle ilişkili olduğu ve temelde nefis bir uyum oluşturduklarıdır. Çatışma her zaman görelî olarak yüzeyseldir.

Çünkü eğer zıt çiftlerden her ikisi de birbirine bağlıysa; nihai bir çatışma olması beklenemez. Bu yüzden ruh ve doğa, özne ve nesne, iyi ve kötü, sanatçı ve çevre arasındaki katı ayrımlarımız/çizgilerimiz bu kültüre oldukça yabancıdır.

Her ne kadar paradoksal gözüксе de amaçlı yaşamın bir içeriği, esprisi yoktur; acele eder ve herşeyi kaçıır. Amaçsız yaşam, acele etmediği için hiçbir şeyi kaçırmaz. Çünkü herhangi bir amacın veya acelenin olmadığı zamanlar, insanın alıcıları berrak bir tarzda açıktır. Acele etmeyince, olayların doğal akışına bir müdahalede de bulunulmaz... ... Bunları batılı birisine anlatmak zordur. Çünkü acelesi olan insanlar hissedemez.

Eğer hristiyanlık şarap, islam kahve ile beraber anılıyorsa budizmin de akla getireceği şey çaydır. Çayın sakinleştirici, zihin açıcı ve hafif acı tadı neredeyse uyanışın kendi tadı gibidir... ... Tören çayı sıcak suya koyularak elde edilen normal yaprak çayı değildir. Törende kullanılan çay, ince bir şekilde toza çevrilmiş yeşil çaydır.

“ Yolda olmak varmaktan iyidir. “

Yüzeysel bilincin başka ‘asıl zihin’in başka birşey olduğu düşünülmemelidir. Çünkü yüzeysel bilinç, asıl zihnin özel bir eylemidir. Dolayısıyla yüzeysel bilinç eğer kavramaktan vazgeçerse “sonsuz şimdi”ye uyanabilir.

“Bu anda olmakta olan hiçbir şey yoktur. Bu anda oluşumu duran hiçbir şey de yoktur. Dolayısıyla sona erdirilmesi gereken bir doğum-ölüm de yoktur. İşte mutlak Tao’nun sükûneti (nirvana) bu şimdiki andır. Her ne kadar o bu anda da olsa bu ana sınır konulamaz ve işte sonsuz zevk bunun içindedir.”

‘Y’an-ching’ – Altıncı Pir

ZEN BUDİZM

Bir Yaşama Sanatı

İlhan GÜNGÖREN

Zen’de kutsal bir kitap olmadığı gibi dogmalar da yoktur.; etkileyici kabul törenleri, simgeler, birtakım giz dolu dualar, tılsımlı laflar falan da yoktur. Zen, yolu izleyenleri hiçbir şeye inandırmaya hiçbir inancı kabul etmeye zorlamaz.

Bizden önce uyanmış olanların doktrinlerinin, gözlemlerinin tek değeri bize yolu işaret etmekten ileri geçmez.

Bütün budist öğretiler sutralarda ve şastralarda yer almıştır. Zen bunlara çöpe atılacak kağıt gibi bakar. Olsa olsa bu kağıtların zihinlerimizde biriken pislikleri silmeye yarayacağını söyler.

Zen hiçbir felsefe sisteminin içine konamaz. Öncelikle felsefe, mantığa ve analize dayalıdır... Zen akılcı bir analiz yöntemi olmadığı gibi, hiçbir hazır doktrini de evetlemez. Onları kabullenip kabullenmemeyi yolu izleyenlerin kişisel gözlemlerine bırakır.

Suzuki şöyle diyor: “Zen’de ne saygı duyulup buyruklarına uyulması gerekli bir tanrı, ne uyulması, uygulanması zorunlu yasaklamalar, töreler, törenler vardır. Ölenlerin sonunda esenliğe kavuşabilecekleri bir ahret olmadığı gibi bunlardan da daha önemlisi iyiliği ve yararıyla ilgilenebileceğimiz ve ölümsüzlüğünü pekçoğumuzun o kadar önemsedığımız bir ruhun da olmayışıdır. Zen bütün bu dogmatik, dinsel yüklerden kendini kurtarmıştır.”

Zen ustalarının bize dedikleri şudur: “Bir düşünceye bağlanmak yalnız zihni koşullamakla kalmaz bir düşüncenin ötekine üstün tutulması zihni bağımlı da yapar.”... Zen ustasının iletmek istediği gerçeklerden önemli bir tanesi yaşamda bir anlam aramanın anlamsızlığıdır.

Zen şu ânı, şimdiki zamanı dolu dolu yaşamaktır.

Zen’in kurucusu Bodhidharma öğrencilerine şöyle sesleniyordu: “Zen’in lafla, sutralarla bir ilgisi yok; o yalnız sizden

doğrudan işin özünü kavramanızı ve orada huzur içinde yerinizi bulmanızı istiyor.”

Zen’in konuya bakış açısına göre aydınlanma yaşantısı sözcüklere sığdırılamaz. Sözcüklere sığdırılmak istendiği zaman öğreti kaybolur.

* * *

Hepimiz biliyoruz ki doğan herşey büyür, sonra yaşlanır, ölür, sonunda yokolur.

Hepimiz her şeyin geçici olduğunu biliyoruz ama sanki öyle değilmiş gibi davranmaya, bu gerçeği bilmezden gelmeye çalışıyoruz... değişmeyen bir şey var; ‘değişkenliğin sürekliliği’.

Yaşama dört elle sarıldıkça, sarılıp bağlandığımız şeylerin değiştiğini ya da dilediğimiz, istediğimiz yolda değil de başka yolda değiştiğini görüp acı çekmekten kendimizi kurtaramayacağız.

Yaşlılık için yerinmekten, yitirmiş olduğunuz, gerilerde bıraktığınız bir daha gelmeyecek şeyler için acınmaktan, olmasını arzuladığınız ama bir türlü gerçekleşmeyen istekleriniz için sabırsızlanmaktan vazgeçerseniz belki o zaman geçicilikten değişkenlikten duyulan acı ve ıstırap yerini, olana razı olmaktan gelen bir iç suskunluk ve iç barışa bırakabilir. O zaman bundan bir tür mutluluk bile duymaya başlayabilirsiniz.

Değiştirilmesi elimizde olmayan koşulları değiştirip de güvenimizi sağlayacağız diye bütünüyle boş, verimsiz bir çaba içinde akıntıya kürek çeken bir kayıkçı gibi boşu boşuna sinirlerimizi yıpratmaktan, coşkuyla yaşama, yaşamaktan sevinç duyma olanaklarımızı yitiriyoruz... yaşam akıp giderken her şeyin değişim içinde olmasını kabullenmek, böyle olmasına katlanmaktan başka elimizde yapacak birşey yok.

Sağlam toprak diye ayağımızı bastığımız dünya boşlukta sonsuza doğru düşmekte olan bir gezegendir. Biz de bu dünyada

geldiğimiz bir boşluktan gitmekte olduğumuz boşluğa doğru yolculuğumuzu tamamlamak çabası içindeyiz.

Bütün sorun yaşama çok dar bir açıdan, çok dar bir zaman dilimi içinden baktığımız için yaşamın bu güvensiz yanını bu geçiciliğini, değişkenliğini bütün zorunluluklarıyla içimize sindiremeyişimizden çıkıyor... geçici, değişken şeylere tutunacağız diye didinip duruyoruz.

Budizm her neyse, her nasılsa olduğu durumuyla gerçeğe ilgilenir. Gönlümüzün isteğine uygun ama gerçeğe uymayan düşsel bir dünya yaratmakla ilgilenmez. Yaşamı, dünyayı gerçek böylesiliğiyle görüp kavramayı ve onu öylece kabullenip öylece sevip yaşamayı önerir.

“Gerçek ‘ben’”, ben’in varolmayışıdır; ben’e inanmak, ben’i aramak, ben’e sarılmaya tutunmaya çalışmak ben’le aramızdaki açıklığı büyütür, ona ulaşmayı olanaksızlaştırır.

Buda’nın “Anatman” öğretisi insanın kişisel bir ruhu olduğunu yadsır. Benlik ancak soyut bir anlamda vardır; ve o bir meşaleyi havada çevirdiğiniz zaman gördüğünüz daire imgesi gibi birşeydir. Kuşun havada uçarken izlediği yolu bir çizgi gibi düşünebiliriz ama bu çizgi dünyayı böldüğünü varsaydığımız enlem çizgileri gibi soyut birşeydir... Bunun gibi geçen her an da hiçbir iz bırakmadan kaybolur gider. Belleğimizde kalan geçmişin anısı, özvarlığa, içimizdeki kişisel ben’e değil yalnız belleğe, anımsama gücümüze bağımlıdır. Bellek bozulur ya da yok olursa bu anılar da silinir, kaybolur... geçmişin bir izi kalmaz.

* * *

Zen’i öteki okullardan apayrı yapan kendine özgü çok belirgin bir tadı var. Bu da Zen’in, Mahayana felsefesiyle Çin’in Taocu ve Konfüçyüsçü öğretilerinin uygun oranlarda karışmasından oluşan çok değişik bir alaşım olmasından ileri geliyor.

Hintlinin çok zekice bulunmuş ince sözlerle, simgelerle, gerçeküstücü bir sahneleme içinde anlatmaya çalıştığını bir bakarsınız Zen sanki dünyanın en olağan şeyiymişcesine, simgelere başvurmadan en doğrudan, en çarpıcı bir biçimde açıklamayı becerivermiş, çok defa havadan sudan gibi görünen sorularla yanıtlarla gerçeği olduğu gibi gözlerinizin önüne serivermiş.

İsa'dan sonra birinci yüzyılda Çin'e gelen budizmin, Çin toplumuna uyum sağlayarak taoculuk ve konfüçyüsçülük yanında saygın yerini alabilmesi için üçyüz yıllık bir sürenin geçmesi gerekti. Dördüncü yüzyıldan sonra budizm yaygınlaştı. Altıncı yüzyıldan sonra Batı Çin tümüyle budist olmuştu, ama halk yığınlarının benimsediği daha çok Jodo ya da Amida okulu denen ve gene hintli olmaktan çok çinli olan budist okuluydu.

Çin her yabancı şeyi iyice yoğurup o kadar belirgin olan çinli damgasını vurmakta her zaman başarılı olmuştur.

Çinli, Zen öğretisinde, budizmi, günlük işlerle uğraşan, doğal içgüdüleri olan, hiçbir ayrıcalığı olmayan insanlar için de uygulanabilir bir yol durumuna getirdi.

... Çin sentezi içinde budizm, Hindistan'dakine göreli olarak daha insancı bir görünüm kazanmış oldu. Hindistan'da, Tibet'te *Buda*'lar, *Bodhisattva*'lar, *Arhat*'lar insanüstü yaratıklar gibi gösterilmiştir. Oysa Zen'de uyanıp aydınlanmak, Budalığa erişmek için, ne ise o olmak eksik ve fazlasıyla insan olmak yeterlidir.

* * *

Zen, birincisi Buda olmak üzere, doktrinin bir pirden ötekine aktarıldığı çok ünlü kimselerden oluşan bir pirler dizisiyle ortaya çıktı. İkinci pir Mahakasyapa'ydı. Pirler arasında Asvagosha, Nagarjuna, Vasubandhu gibi ünlü filozofların adları var. Yirmisekizinci pir olduğu söylenen Bodhidharma 520 yılında Çin'e geldi. Bodhidharma Zen'in Çin'de birinci piri ve doktrinin de Çin'deki kurucusu olarak kabul edilip Zen'in Çin'deki geleneksel tarihi Bodhidharma'yla başlatılır.

Bodhidharma'nın öğretisi şu birkaç tümce içinde özetleniyor:

- . Sözlere yazılara bağlı kalmayan,
- . Kutsal yazıların dışında bir iletim yolu,
- . İnsanın iç varlığına doğrudan bir yaklaşım,
- . Kendi doğal yapısını tanıyıp Budalığa erişmek (*Suzuki*).

Hui-neng: *“Sana söylediğim şeyde gizli birşey yok. Eğer derinlemesine kendi içine dalar da daha dünya var olmadan bile var olan gerçek yüzünü keşfedebilirsen işte giz senin kendinde!”* demiştir.

T'an-Ching “Kürsüden Vaazlar” adlı yapıtında şöyle diyordu: *“Gözümüzü açar da içimize bakarsak gerçek yaratılışımızı tanıyabilir, böylelikle yaratılışın temelde çokluk çeşitlilik değil de özdeşlik birlik içinde olduğunu anlayabiliriz.”*

“Gerçek zihin zihnin yokluğudur” diyordu Huang-po...

Sekizinci yüzyıl Zen ustası Lian-chi'nin paradoksu oldukça ilginçti: *“Eğer gerçeikle aranızda Buda girerse onu öldürünüz.”*

* * *

Zamanla Zen Çin'de nicelikte ilerlerken nitelikten kaybetmeye başladı. Giderek kurumlaştı. Çoklukla çocukların eğitildiği katı, hoşgörüsü az, kuramcı, kuralcı eğitim kurumlarına dönüştü. Daha sonraki dönemlerde ustalar yetişmedi.

Buna karşılık Zen Japonya'da uygun bir ortam buldu. Gelişmesini günümüze kadar sürdürdü. Zen, Japonya'ya bir hayli geç geldi. Budizm, 538 ya da 552 yılında Kore kralı Kudara'nın Sakyamuni Buda'nın bir bronz heykeliyle bir kısım sutralar ve dinsel gereçleri imparatora armağan etmesiyle Japonya'ya resmen tanıtılmış oldu.

Sekizinci yüzyılın sonlarında başkent, Nara'dan Kyoto'ya taşındı. Dengyo adında bir keşiş *Tendai* okulunu geliştirdi; Kobo

Daishi adında başka bir keşiş *Shingon* okulunu kurdu. Bu her iki okul da günümüze kadar gelmişlerdir... Daha sonra üç okul gelişme sağladı. Bunlardan biri *Arık Ülke* (Jodo-shin) budizmi, ikincisi aşırı milliyetçiliğe dönük olup devlet ve dinin aynı şey olduğunu savunan *Nichiren* okulu, üçüncüsüyse *Zen Budizm*'di.

* * *

Z a z e n : Zazen oturarak yapılan ve batı dillerine yanıltıcı bir biçimde 'meditasyon' olarak çevrilen uygulamaya Zen dilinde verilen ad olup, sanskritçedeki 'dhyana' sözcüğünden gelmektedir.

Zazen, zihni yoğunlaştırmak için zorlamadan iç derinliğe ulaşp oradan iç görü, sezgi (prajna) ve şefkat, sevecenlik (karuna) duygusunun doğal olarak kendiliğinden ortaya çıkmasına olanak sağlayan bir yöntemdir.

Düşünce dalgaları yatışıp da zihin sakinleşince tıpkı bulanık suda gözden kaybettiğimiz kıymetli bir inci tanesinin su durulup, saydamlaşınca görünmesi gibi iç görü, sezgi (prajna) meydana çıkar, gözükür.

... uyanma, aydınlanma en başta zaman boyutunda bir duyarlılıktır. Şimdiki zamana uyanmaktır, sürekli şimdi'de (eternal present) yaşamayı başarmaktır. Uyanma, aydınlanma burada ve şu andadır. O zaman da gelecek üzerine kurulmuş umutlar, hayallerle yapılan, bir amaçla yapılan Zen, gerçek Zen değildir. Başka bir deyimle insan Buda olmak için Zen uygularsa bu uygulama onu budalığa götürmez. İnsan Zen'i uygulayarak Buda olduğunun farkına varır.

Zazen bize zihnimizi tanımak, asıl yaradılışımızı tanımak fırsatını verir. Bir kere insan zihnini derinlemesine tanıdı mı bir daha kaba düzeydeki eski durumuna geri dönmez. İç görü, sezgi (prajna), şefkat, sevecenlik duygusu (karuna) uyandı mı gerçek özgürlüğe, bağımsızlığa götüren 'kapsız kapıdan' geçtiniz demektir.

Zazen yapmak isteyen kimse, kendisini kimsenin tedirgin etmeyeceği sakin bir odaya çekilmeli; üzerine oturmak için iyice pamukla doldurulmuş kalınca dörtköşe bir yer minderi bulmalı; minder yetmiş santime yetmiş, ya da bir metreye bir metre olabilir. Oda ne çok aydınlık ne de çok karanlık olmalı, ne sıcak olmalı ne de soğuk. Üste giyilen giysi rahat olmalı; dar kemer, çorap, pantolon, dar etek ve buna benzer sıkıntı veren giysiler giyilmemelidir.

Bütün güçlüğüyle birlikte zazen yapmak için en uygun oturuş biçiminin ‘lotus’ oturuşu olduğunu söyleyebiliriz. Onun için başka bir oturuş biçiminde zazen yapan kimsenin bir yandan da ‘lotus’ oturuşu için alıştırmalar yapması önerilebilir. Ancak ‘lotus’ oturduğunda rahatlık elde edilmedikçe bu oturuşta zazen yapılmamalı, bu oturuş yalnız alıştırma olarak yapılmalıdır. Kendini eziyete koymuş bir kimsenin zihnini sakinleştirmesi beklenemez.

Bundan sonra yapılacak en önemli iş omurgayı dik ve doğru tutmaktır. İşin bu yönü başaramadıkça zazen’den bir sonuç alınması beklenemez... Bu duruşta gövdenin ağırlık merkezi gövdenin aşağı kesimine, göbek altına doğru aktarılmış oluyor.

Bir de önemli bir nokta, gözün bakış alanı içinde dikkati dağıtacak ya da o konuda insanı düşüncelere götürecek hiçbir şeyin bulunmamasıdır... Döşeme yerinde desensiz bir halı ya da düz battaniye en iyisidir.

Dikkatinizi hiç bir dış konuya yöneltmeden iyice rahat ettikten sonra birkaç derin nefes alınız. Sonra düzenli olarak yavaş bir tempoyla derin nefes alışverişini sürdürünüz. Zihin iyice sakinleşip nefes alış veriş sürekli ve rahat tempoya oturana kadar alıp verdiğiniz nefesleri sayınız. Böylece nefes alıp verme işlevi üzerinde dikkati yoğunlaştırmak kolaylaşacağı gibi bir yandan da zihinden kaba düzeydeki düşünceler de uzaklaştırılmış, düşünce dalgaları yatıştırılmış olacaktır.

Hiçbir sebeple ya da alışkanlıkla on’dan daha fazla saymayınız; on olunca onbir diye değil, ‘bir’ diye saymaya devam

ediniz. Eğer yukarıda önerildiği biçimde doğru oturup yeteri kadar derinden nefes almayı becerebiliyorsanız, nefes yavaş yavaş göğüsten karına iner, gittikçe karın boşluğunu farketmeye başlarsınız; özellikle göbeğin iki parmak kadar altında aşığı yukarı tıp dilinde ‘gastric plexus’ adı verilen atardamarın olduğu yerde sürekli bir duyarlılık belirir. Bu duyarlığı kaybetmemeye özen göstermelisiniz. Bu sinir merkezinin olduğu yere japonlar ‘tanden’ adını veriyorlar (bu merkez yoga yazılarında ‘chakra swadisthana’ olarak adlandırılır).

Daha önce de anlatılmaya çalışıldığı gibi bu arada zihninize gelip gidecek düşünceleri zihninizden kovmaya ya da tutmaya çalışmayın. Bırakınız onlar serbestçe gelip gitsinler. Yalnız zihninizde olup bitenlerden bilinciniz haberli olsun, bu yeter...

Zazen yaparken genellikle günlük (veya tütsü) yakmak ve bu günlük kokusunu da sürekli duymaya çaba harcamak önem verilen bir konudur.

Zazen yapmak için en uygun zaman güneşin doğduğu ya da battığı sıralar olduğu söylenir. Ama bu saatler herkese uymayabilir. Her halde eğer günde bir defa zazen yapılacaksa sabahları aç karnına yapmak uygundur. Koşullar ne olursa olsun hiçbir nedenle yemek üstüne, hiç olmazsa yemekten kalktıktan sonra yarım saat geçmedikçe zazen yapılmamalıdır. Çünkü zazen yapmanın sindirim işlevine olumsuz etkisi olabilir.

Her halde başlarda zazen yapma süresi için on dakikayı aşmamalısınız. Giderek gerek bedensel sağlık, gerek zihne sağladığı suskunluk ve iç barış nedeniyle süreyi kendiliğinizden uzatmak isteyeceksiniz.

S a t o r i

Uyanıp aydınlanma ve bunun sonucunda da yaşama ve dünyaya bambaşıka, yepyeni bir gözle, değişik bir açıdan bakma

diye tanımlayabileceğimiz duruma japoncada *satori* adı veriliyor. Aslında bu sözcük Sakyamuni Buda'nın Gaya'daki bilgelik ağacının altında aydınlanması olayını anlatmak için kullanılan "*anuttara samyag sambodhi*" yani 'tam ve aşılmaz aydınlanma' kavramıyla eş anlamdadır. Bu yaşantıyı anlatmak için kullanılan başka bileşik sözcükler de var ama Zen dilinde kullanılan sözcük *satori*. Anlam olarak bu sözcüğün kapsamı 'samadhi' ve 'nirvana' kavramlarını da içeriyor.

Zen görüşüne göre bir kere *satori*'ye erişildi mi o zaman bütün sorunlar kendiliğinden çözülecek, aydınlanan kimse karşısına çıkan her sorunla baş edebilecek gücü ve yürekliliği de elde etmiş olacaktır. Bunun için de *Zen*'de *satori*'nin önüne geçirilebilecek, daha ön sıraya konabilecek önemde hiçbir konu, hiçbir sorun yoktur.

Satori'ye erişen kimse için her duyduğunda, her yaptığında, yemekte içmekte, yaşantının her bölümünde daha başka, daha ince, daha keskin bir duyarlılık oluşuyor... Biçimler keskinleşip bütün ayrıntılar zihne ulaşıyor... *Satori*'ye erişen kimse için bütününü yaşamın görünümü değişiyor... Gerçeği kendi gerçekliği içinde yakalayabilmek olanağı doğuyor. Gözden böylesine kaçırdığı bir dünyayı yeniden bulmaktan duyduğu bir sevinç insanın içini kaplıyor. O güne dek göz ucuyla baktığı dünyaya açık gözlerle doya doya bakıyor. Birden karşıtlıklar, zıtlıklar kayboluyor, tutarlı örgensel bir uyum içinde bütünleşiyor. Zihnin önünde özgürlük ve bağımsızlık yolu açılıyor. Belki bir çokları zihnin bu yeni durumunu amaç yoksulluğu, igi yokluğu diye niteleyebilirler ama bu düşüncelerin sınırlamalarını aşan bir üstün bilinçlilik durumu...

Satori bir bakıma dünyanın en doğal, en olağan şeyi ama öyle göz ucuyla bakmışız ki şu dünyaya, ya gelecekte, ya geçmişte yaşarken şimdiye, şu yaşadığımız âna öylesine gözlerimizi kapamışız ki birden dünyayı gerçek böylesiliğiyle görürverince şaşıp kalıyoruz. Sihirli, büyülü, giz dolu gibi laflar etmeye başlıyoruz.

Satori bağımlılıktan bağımsızlığa, özgürlüğe geçiştir. Mutluluk ve sevgi yeteneklerimizi de ortaya çıkarır. Bir kere içgörü, sezgi, bilgelik (prajna) uyandı mı şefkat, sevecenlik duygusu (karuna) kendiliğinden uyanır. Satori zihnın asıl, doğal, bölünmemiş, bütün zihinsel işlerliğin hep birlikte en düzenli biçimde, tam uyum içinde çalışma durumudur.

S o n u ç :

Zen ne gelecekte, ne geçmişte, şimdide yaşamayı öneriyor. Uygulaması çok güç bir öneri... Bunu hayvanlarla çocuklar doğal olarak yapıyorlar. Ama bilinçli olarak şimdi'de yaşamak için uyanıp aydınlanmak gerekli.

Kuşkusuz geleceği planlamanın zamanı şimdidir. Ama geleceği planlamak şimdiyi, şu anı yaşamamıza engel olmamalı.

BODHIDHARMA ‘NIN

ZEN ÖĞRETİSİ

Bu zihnin ötesinde aydınlanma ya da Nirvana aramak mümkün değildir... Zihnin ötesinde bir yerde bir Buda ya da aydınlanma bulabileceğinizi düşünebilirsiniz, fakat böyle bir yer yoktur.

Bir Buda ya da aydınlanmayı bulmaya çalışmak uzayı tutmaya çalışmak gibidir. Uzayın bir adı vardır, fakat şekli yoktur. O kaldıracabileceğiniz veya indirebileceğiniz birşey değildir. Ve kesinlikle onu tutamazsınız. Bu zihnin ötesinde aslâ bir Buda

göremezsiniz. Buda sizin zihninizin bir ürünüdür. Neden bu zihnin ötesinde bir Buda arayarsınız ki?

Ne var ki insanlar aldanış içinde. Kendi zihinlerinin Buda olduğunun farkında değiller. Aksi halde zihinlerinin dışında bir Buda aramazlardı.

Eğer bir Buda aramak için zihninizi kullanırsanız Buda'yı göremezsiniz. Başka bir yerde Buda aradığınız sürece Buda'nın kendi zihniniz olduğunu aslâ göremezsiniz.

Bir Buda bulmak için kendi doğanızı anlamanız gerekir. Doğasını gören herkes bir Buda'dır. Eğer doğanızı görmüyorsanız, Buda'lara yakarmak, sutralar okumak, sunular sunmak ve kurallara uymak faydasızdır. Buda'lara yakarmak iyi karma ortaya çıkarır, sutralar okumak iyi hafıza oluşturur; kurallara uymak iyi bir yeniden doğuş ortaya çıkarır ve sunu sunmak gelecek saadetleri oluşturur - fakat Buda'yı değil.

Bir Buda olmak için tüm yapmanız gereken doğanızı anlamaktır... Doğasını anlayan insan bir Buda'dır; anlamayan bir fanidir.

...

Dört elementten oluşan (toprak, su, ateş, hava) somut bir beden sorundur. Somut bir beden doğmaya ve ölmeye mahkumdur. Fakat gerçek beden varolmadan varolur, çünkü bir tathagata'nın bedeni hiç değişmez. Sutralar şöyle der, *“İnsanlar Buda-doğasının her zaman sahip oldukları birşey olduğunu kavramalıdır.”*

Doğamız zihindir. Ve zihin doğamızdır. Bu doğa bütün Budaların zihniyle aynıdır.

* * *

Nihai Gerçek sözcüklerin ötesindedir. Öğretiler sözcüklerdir. Onlar yol değildir. Yol sözcüksüzdür. Sözcükler yanılsamadır.

Görüntülere bağlanmayın, bütün engelleri aşarsınız.

... bir kez esas bedeninize ve zihninize uyandığınız zaman artık bağılıklarla sınırlı olmazsınız.

Dünyevi olan için aşkın olanı terkeden insan bir fanidir.

... fanatikler Buda'nın ne demek istediğini anlamazlar. Ve ne kadar çok çabalarlarsa, Bige'nin kastettiğinden o kadar uzaklaşırlar. Tüm gün boyunca sutralar okuyup Buda'lara yakarırılar. Fakat kendi ilahî doğalarına karşı kör kalırlar ve Çember'den kurtulamazlar.

Doğalarını anlamadıkları sürece, emsalsiz, tam bir aydınlanmaya ulaştıklarını iddia eden insanlar yalancıdır.

Zihinlerinin Buda olduğunu gören insanların başlarını kazıtmaya ihtiyacı yoktur. Keşişlerin dışındaki insanlar da Buda'dır. Doğalarını anlamadıkları sürece başlarını kazıtanlar sadece fanatiktir.

...

Hindistan'daki yirmiyedi Pir sadece zihnin damgasını aktardılar (Bodhidharma, Mahakashyapa ile başlayan Zen neslinin yirmisekizinci, Çin'deki Zen'in ise ilk Pir'idir). Benim Çin'e gelişimin tek nedeni Mahayana'nın anlık öğretisini aktarmaktır.

... zihin dört elementten oluşan somut bedenin dışında bir yerde değildir. Bu zihin olmadan hareket edemeyiz. Bedenin farkındalığı yoktur. Bir bitki veya taş gibi beden de doğası yoktur. Öyleyse nasıl hareket eder? Hareket eden zihindir.

Dil ve davranış, algı ve idrak hep hareket eden zihnin işlevleridir. Tüm devinim zihnin devinimidir. Devinim zihnin işlevidir. Devinim olmadan zihin olmaz ve zihin olmadan devinim olmaz.

Budalık ‘farkındalık’ demektir. Zihinleri farkında olan faniler Aydınlanma Yolu’na ulaşırlar ve böylece ‘Buda’ adını alırlar.

Gerçekliği aramak için zihni kullanmak aldanıştır. Gerçekliği aramak için zihni kullanmamak farkındalıktır. Kendini sözcüklerden kurtarmak özgürlüktür... Aldanışlar yaratmamak aydınlanmadır. Cehalete kapılmamak bilgeliktir. Kedersiz olmak Nirvana’dır. Ve zihnin görüntüsünün olmaması karşı kıyıdır.

Eğer gerçekliği öğrenmek için zihninizi kullanırsanız ne gerçekliği ne de zihninizi anlayabilirsiniz. Eğer gerçekliği zihninizi kullanmadan öğrenirseniz her ikisini de anlarsınız. Anlamayanlar anlamayı anlamazlar. Ve anlayanlar anlamamayı anlarlar.

Fani zihin ortaya çıktığında Budalık kaybolur. Fani zihin kaybolduğunda Budalık ortaya çıkar. Zihin ortaya çıktığında gerçeklik kaybolur. Zihin kaybolduğunda gerçeklik ortaya çıkar.

Sutralar der ki: ‘Hiçbir şeyin kendi-doğası yoktur.’

Biçimi görmek fakat biçim tarafından bozulmamak veya ses duymak fakat ses tarafından bozulmamak kurtuluştur.

Biçime nasıl bakılacağını bildiğiniz zaman biçim zihne sebebiyet vermez, zihin de biçime sebebiyet vermez. Biçim ve zihnin ikisi de saftır.

Zihin Nirvana’ya ulaştığında Nirvana’yı görmezsiniz, çünkü zihin Nirvana’dır. Eğer zihnin dışında bir yerde Nirvana’yı görürseniz kendinizi aldatıyorsunuzdur.

Sizin bedeniniz ve zihniniz topraktır. İstirap tohumdur, bilgelik filizdir ve Buda’lık üründür.

Zihin olmadan Buda olmaz sözü Buda’nın zihinden geldiği anlamına gelir. Zihin Buda’yı doğurur. Fakat Buda zihinden

gelmesine rağmen, zihin Buda'dan gelmez; tıpkı balığın sudan geldiği, fakat suyun balıktan gelmediği gibi. Bir balık görmek isteyen balığı görmeden önce suyu görür. Ve bir Buda görmek isteyen Buda'yı görmeden önce zihni görür. Bir kez balığı gördünüz mü suyu unutursunuz. Bir kez Buda'yı gördünüz mü zihni unutursunuz. Eğer zihni unutmazsanız zihin sizi şaşırtacaktır, tıpkı eğer onu unutmazsanız suyun sizi şaşırtacağı gibi.

Aldanış içinde olduğunuz zaman bu kıyıdasınızdır. Farkında olduğunuz zaman karşı kıyıdasınızdır. Fakat bir kez zihninizin boş olduğunu bilir ve hiçbir görüntü görmezseniz aldanış ve farkındalığın ötesindesinizdir. Ve bir kez aldanış ve farkındalığın ötesine geçince karşı kıyı yoktur. Tathagata ne bu kıyıda ne de karşı kıyıdadır. Nehrin ortasında da değildir. Arhat'lar nehrin ortasındadır, faniler ise bu kıyıdadır. Karşı kıyıda Budalık vardır.

* * *

Bitmez tükenmez ıstıraplarımız hastalığın kökleridir. Faniler yaşarken ölümden endişe duyarlar. Tok iken açlıktan endişe duyarlar. Onlarıki Büyük Kararsızlık'tır. Fakat bilgiler geçmişi düşünmezler. Ve gelecekte endişelenmezler. Ne de bugüne yapışıp kalırlar. Ve an be an Yol'u izlerler. Eğer bu büyük gerçeğe uyanmadıysanız bu yeryüzünde veya göklerde bir usta aramanız iyi olur. Kendi yetersizliğinizi daha da büyütmeyin.

Zen İzdeşleri İçin 'On İyi Edim' şunlardır:

Bunlar cinayet, hırsızlık, zina, yalan, iftira, küfür, dedikodu, hırs, öfke ve yanlış görüşleri savunma olan **On Kötü Edim**'den sakınmayı kapsar.

Keşiş Olmayan Budistler İçin Beş Kural:

Bunlar cinayet, hırsızlık, zina, yalan ve sarhoşluğu yasaklayan kurallardır.

* * *

Eğer Buda'ya yakaracaksanız bunu doğru yapmalısınız. Yakarmanın ne demek olduğunu bilmediğiniz sürece yanlış yaparsınız. Ve eğer bunu yanlış yaparsanız hiçbir yere varamazsınız.

Buda'nın ismini yakarmak için yakarmanın dharması'nı anlamanız gerek. Eğer bu zihninizde yoksa dudaklarınız boş bir ismi tekrarlar. Eğer üç zehirle veya kendinize dair düşüncelerle meşgulseniz aldanış içinde olan zihniniz Buda'yı görmenize engel olacak ve sadece boşuna çabalamış olacaksınız. İlahi söylemekle yakarmak bambaşka dünyalardır. İlahiler ağızla söylenir. Yakarış zihinle yapılır. Ve yakarış zihinden geldiği için ona farkındalığa açılan kapı denir. İlahi söylemek ağızda merkezlenmiştir ve ses olarak ortaya çıkar. Anlam ararken görüntülere bağlanırsanız hiçbir şey bulamazsınız. Bu nedenle geçmiş bilgeler konuşmayı değil, içebakışı geliştirdiler.

... Sonsuz Nirvana saadeti dingin zihinden gelir.

... insanlar yüzeysel. Faziletin, biçimi olan birşey olduğunu düşünüyorlar.

Z E N KILAVUZU

Katsuki SEKIDA

“ Yaşamım boyunca Zen meditasyonunda usta olan iki insanla karşılaştım... Ustaların ilki Suzuki Roshi idi, San Francisco'daki 'Zen

Merkezi'nin kurucusu... İkinci usta olan Katsuki Sekida'yla da onun Hawaii, Maui Zendo'da ders verdiği 1970'lerin başında tanıştım. “
[Marc ALLEN, Editör, 2003]

Samadhi'ye Zazen'de erişilir. Samadhi'de bilincin etkinliği durur ve biz artık zamanın, mekanın ve nedenselliğin farkında olmayız. Başlangıçta samadhi sırf oluştan veya varoluştan ibaretmiş gibi gelebilir, fakat samadhi'ye eriştiğinizde siz de onun çok daha farklı olduğunu göreceksiniz.

Saf ve sakin bir ışıkla yıkanmış mutlak sessizliğin ve dinginliğin hüküm sürdüğü bir haldir samadhi. Fakat boşluk ve hiçliğe benzemez. Dağların kalbindeyken yaşadığımız görkemli sessizlik ve dinginliği andıran keskin bir uyanıklık vardır onda.

...

Kendine ve dış dünyadaki nesnelere saf varoluş bağlamında bakmak *kenşo*'dur, yani anlayışa erme. Buda'dan bu yana her kuşaktan erkekler ve kadınlar bu deneyimi yaşamış ve yaşamakta, bunun gerçekliğine bizzat kendileri tanıklık etmektedirler.

Söz konusu deneyim beden ve zihnin eğitimiyle kazanılır. Akıl daha sonra gelir ve yaşanan deneyimi aydınlatır.

Zazen çalışmanın amacı samadhi'ye girmek, o hâli yaşamaktır; daha önce de belirtildiği gibi, bu hal üzereyken bilincimizin olağan etkinliği durur. Kolay bir şey değildir bu.

Zen öğrencileri genellikle nefeslerini sayarak çalışmaya başlarlar, yani onlardan, verilen her soluğu saymaları ve onuncuya ulaşınca baştan başlamaları istenir.

Zazen'de neredeyse tümüyle karın kasları ve diyafram aracılığıyla soluruz. Alt karın şiştiğinde diyafram aşağı iner, böylece göğüs boşluğu (boyunla karın arasında) büyür ve akciğere hava alınır. Karın kasları kasıldığı zaman diyafram yukarı itilir ve akciğerden hava dışarı atılır.

Zazen'de benimsediğimiz ağır ve uzun süreli soluk verme yöntemi diyafram kasılı tutularak gerçekleştirilir; böylece diyafram,

havayı akciğerden atmaya çalışan karın kaslarının eylemine direnir. Bu direnç karın kaslarında bir gerilim yaratır, söz konusu gerilimin sürekliliğiye zazen çalışması açısından çok büyük önem taşır.

Bedenin geri kalan tümü hareketsizdir ve öbür kasların hepsi ya gevşektir, ya da makul ölçüde sabit bir gerilim altındadır. Yalnızca karın kasları etkindir. İleride de göreceğimiz üzere, bu etkinlik, beynin yoğunlaşma ve uyanıklık halinin sürmesini sağlayan yaşamsal mekanizmanın bir parçasıdır.

...

Gerçek özgürlük kendi arzularınızdan özgür olmaktır.

Bağlılık içinde yaşadığımız halde hiçbir şeye bağlanmayan bir zihni nasıl sahip olup kullanacağımızı öğrenmeliyiz. Buna ‘anlayışa erdikten sonraki eğitim’ veya ‘Kutsal Budalığın geliştirilmesi’ denir; bu eğitim Zen’in temel öğretilerinden birini oluşturur.

Zen eğitimi kesintisizce sürer. Kurtulduğumuzu sandığımız bayağı ve küçük benlik zihne yine sinsice sokulur. Bilincin müzmin alışkanlıkları zihnimizde öyle kökleşmiştir ki, bizi sürekli olarak rahatsız eder; üstelik onlar başgöstermeden onları tutmamız veya engellememiz imkansız.

Öte yandan, kendimizi ne kadar uzun süreyle eğitirsek küçük benlikten de o kadar özgürleşiriz. Küçük benlik ortaya çıktığında onunla ilgilenmeyin. Onu görmezden gelin, o kadar. Zihninize olumsuz bir düşünce geldiğinde onu tanıyın, sonra da bırakın.

Bir Zen deyişi, “Kötü bir düşüncenin ortaya çıkışı ıstırap kaynağıdır; çaresiyse onu sürdürmemektir” der.

‘Kutsallık’ sözü budizmde de kullanılır. Bir Buda kutsaldır. Fakat budizme göre budalığa erişenlerin ‘o budalığı unutmaları’ gerekir. Budalığınızın bilincindeyseniz gerçek Buda olamamışsınız demektir, çünkü bu izlenim sizi esir almıştır. Boş değilsinizdir. Birşeyler başardığınızı -Buda olmak, kutsallığa, hattâ boşluğa ermek- düşündüğünüz anda o düşünceden kurtulmalısınız.

D u r u ş :

Zazen’de birkaç farklı duruş benimsenebilir; öğrenciler hangisinin kendilerine daha uygun olduğunu kendileri denemelidirler. Önemli olan, yirmi-otuz dakika boyunca sabit ve hareketsiz oturabilmek.

Hiçbir yerinizi sıkmayan bol giysiler giyin.

Eller kucakta, genellikle sağ el sol elin altındadır ve ayaklar yukarı bakar. Başparmaklar birbirine değerek bir halka yapsa da olur, öbür parmaklara koşturursa da... Uygulamaya yeni başlayanların çoğu ‘tam lotus’ pozisyonunda zorlanırlar. Ancak en dengeli, kendine hakim olmaya ve iyi bir çalışmaya en elverişli pozisyon budur.

‘Yarım lotus’ pozisyonu daha kolaydır. Yarım lotus asimetric bir pozisyon olduğundan omurganın hizasını bozabilir, bunu telafi etmek için omuzlardan biri yukarı kaldırılabilir.

Pozisyonların hepsinde de beden, kalça ve iki dizden oluşan üçgen üstünde durur, dolayısıyla dizlerin mindere sağlam bir biçimde yaslanıp vücudun ağırlığını çekebildiği bir duruşu bulmak önemli. Leğen (pelvis) sabit tutulmalı ve gövde herhangi bir yöne meyletmeden dengeli biçimde ona dayanmalıdır.

Vücudun olabildiğince dimdik tutulması önemli. Alnın ortasından burna, çeneye, boğaza, göbeğe ve oradan da kuyruksokumuna dikey bir hat çekilebilmeli... Gösterilen pozisyonlardan birini benimsedikten sonra atılacak adım, bel ve alt karnın doğru konumlanması. Buradaki temel hareket beli içeri vermek ve leğenin üst bölümünü öne devirmek. Bu hareket alt karnı öne doğru çıkartırken kalçaları geriye doğru iter.

Bedensel ağırlığın tandem’de yoğunlaşmasıyla en istikrarlı duruşa ve en sakin zihinsel koşula ulaşılır. Zazen’de belin içeri

verilmesi ve bedensel ağırlığın binmesiyle alt karın kendiliğinden şişmelidir.

Beden tümüyle hareketsiz olmalıdır, samadhi için ön koşuldur bu.

Son olarak da göğüs ve omuzlar gevşemeli ve düşürülmelidir. Bu yolla omuzlar, boyun ve midenin dip bölümü rahatlatılır.

Doğru duruşla zazen çok rahat yapılır. Yanlış duruşlarsa onu çok rahatsız hale getirebilir. Gövdenin leğen üstünde dengelenmesi önemli. Öğrenci başını, omurgasını veya gövdesini sağa-sola eğmemeli.

Doğru duruşu bulduğunuzda yalnızca omuzlardaki değil, sırttaki, yanlardaki ve bedenin hiç umulmadık yerlerindeki kaslarda da gerilimin kaybolduğunu göreceksiniz.

Doğru duruştaki vücudun ağırlığı doğruca tandem'e yoğunlaşır. Orada zihnin denetimi ve samadhi'ye giriş açısından önem taşıyan güçlü bir iç basınç doğar.

...

Zazen uygulamasında nefes, düşüncenin denetimi açısından büyük önem taşır. Uygulamanın nasıl yapıldığını dikkatle gözlemlediğiniz takdirde bunun için büyük çaba harcamak gerektiğini anlarsınız. Ona rağmen dikkat zaman zaman dağılır. Ve düşünceler kendine yer açacak gibi olur. Her seferinde de taze bir çabayla onları engelleyebilirsiniz.

Bu çaba çerçevesinde solumaya yardımcı karın kaslarındaki gerilimi diri tutmalı. Düşüncenin denetim altında tutulduğu ve ruhsal gücün doruğa ulaştığı bir sürekli uyanıklık hâli olarak samadhi'ye bu gerilimle ulaşılabilir.

Zazen'de göğüs boşluğu olabildiğince hareketsiz tutulur. Nefes alırken alt karın kalkar; nefes verince karın kasları kasılır.

Normal solumayla zazen'deki soluma arasında önemli bir fark var: Zazen'de karın kaslarının serbestçe kasılması ve bunun

yarattığı yukarı yönlü itme gücü diyaframca dengelenir. Bu ise nefesin kesilmesiyle sonuçlanır.

Zazen çalışmasına genelde nefes sayarak başlanır. Üç şekilde yapılabilir bu:

1. Hem aldığınız, hem verdiğiniz nefesleri sayarak. Nefes alırken içinizden “bir”, verirken “iki” diye sayar ve ona kadar böyle gidebilirsiniz. Sonra yine “bir”den başlar ve aynı şekilde devam edersiniz.

2. Yalnız verdiğiniz nefesi “bir”den “on”a kadar sayar ve aynı işlemi tekrar edebilirsiniz. Aldığınız nefesleri saymadan geçersiniz.

3. Yalnız aldığınız nefesleri sayar, verdiğinizizi saymadan geçebilirsiniz.

Yeni başlayanlara çoğunlukla ilk yöntem önerilir; ikinci yöntem daha ileri bir aşama olarak kabul edilirken sonuncusu yeni başlayanlar için biraz zor, ama telkin açısından iyi bir alıştırmadır.

Nefesleri sayarken aklınıza ansızın bir düşünce gelebilir ve kafanız bir süre onunla meşgul olur. Fakat çok geçmeden kendinize gelir ve saymaya kaldığınız yerden devam etmek isterseniz, nerede kaldığınızı unutmuşsunuzdur ve baştan başlamanız gerekir.

Yeni başlayan herkes bunu yaşar ve düşüncesini denetlemedeki yetersizliği karşısında şaşırır kalır. Bazı okuyucular buna inanmakta zorlanabilirler. Eğer öyleyse kendileri de denesin ve zihinlerinin nasıl denetimden çıktığını görsünler. Bir Zen öğretmeni tam da bunu ister, yani öğrencinin kendi farkına varmasını; sonra da “Zihninizi eğitmek için bir süre bu töntemi kullan” der.

Aldığınız ve verdiğiniz her nefesi yoğun bir dikkatle izleyin. Nefes vermenin başlangıcında soluğu doğallıkla çıkartın; soluma hattına yakın bir noktaya geldiğinizde, solumaya yardımcı karın kaslarını, nefesi durduracak kadar sıkın.

Zazen’de epey yol almış olanlar bile kısa ve orta uzunlukta nefes verdiklerinde başıboş düşüncelerini denetim altında tutmakta zorlanabilirler.

Ne zaman kendinize gelip başıboş düşünceleri farketmeniz, yoğunlaşarak bu hayalleri denetlemeye çabalarsınız. Fakat sonunda bakarsınız ki, buna gücünüz yetmiyor. Bu durumdan nasıl kurtulabilirsiniz?

Tek yol, uzun uzun, yavaş yavaş verdiğiniz nefesle soluma kaslarında gerilim yaratmaktır. Ancak bunun vereceği güç ve dirilikle başıboş düşünceleri denetleyebilirsiniz.

Verilen birkaç uzun soluğun ardından alt karnınızın alışılmadık, normal olarak alınıp verilen nefesle hiç ilgisi olmayan bir güç kazandığını göreceksiniz. Bunun uyandırdığı duyguyu varoluşun tahtında oturmaya benzetebiliriz.

Bu da sizi kendiliğinden samadhi’ye götürür.

Samadhi bilincin tazelenmesidir; bilinç arındığı zaman kurtuluşa zaten erişilmiştir.

Kendine hakim olarak ulaşılan gerçek samadhiyle, böyle bir çaba olmaksızın yaşanan sahte samadhi arasındaki farkı görmek gerekir... Dış koşullarla özdenetimimizi yitirmeden ilgili olduğumuz durumlarda olumlu samadhideyizdir. Burada içsel hal unutulmaz, yalnızca etkin değildir.

Mutlak samadhi’nin en derin evresindeyken bilincin tefekkür eylemi gerçekleşmez. Dolayısıyla bu, ne içsel, ne de dışsal ilginin olmadığı duruma karşılık geliyor. Samadhi’nin daha yüzeysel bir evresindeyse bilincin tefekkür eylemi ara sıra başgösterir ve bizim samadhi’nin farkına varmamızı sağlar. Söz konusu düşünme anlık olarak gelip gider ve her seferinde samadhi’yi hafifçe kesintiye uğratır.

Samadhi derinleştikçe bilincin tefekkür eylemi seyrekleşir. Sonunda bütünüle ortadan kalkar.

Zihnın bu haline “hiç” denir. Fakat bu aylak bir boşluk değil, varoluşumuzun en saf koşuludur. O düşünceye konu olmaz, onun hakkında doğrudan hiçbir şey öğrenilemez. Dolayısıyla ne içsel vardır, ne de dışsal.

Uykuyla samadhi arasındaki fark nedir?

Samadhi kesinlikle uyanıklıktan ödün vermez; bağımsızlık ve özgürlüğünü yitirmez; kendine hakim ve ruhsal güce sahip olmayı gerektirir; duyguların ve aklın tüm kaynaklarını kendinde barındırır.

‘Mutlak Samadhi’den çıktığınızda kendinizi bütünüyle huzurlu ve sakin, sağlam bir zihinsel güç ve vakarla donanmış hissedersiniz. Aklen tetikte olursunuz, kafanız berraktır; duygusal bakımdan saf ve duyarlı olursunuz. Büyük bir sanatçının yücelmiş halini duyarsınız. Müziği, sanatı ve doğanın güzelliklerini fazlasıyla artan bir anlayış ve beğeniyle takdir edersiniz.

O nedenle bir hintkamışının gövdesine çarpan bir taşın sesi veya çiçek açmış ağaçların görüntüsü çok canlı bir izlenim bırakabilir üstünüzde; ve ‘kenşo’ dedğimiz şu harikulade anlayış ânını yaşayabilirsiniz. Bu ânı yaşarken çok güzel şeyler görür ve işitir gibi olursunuz, oysa gerçekte siz kendiniz güzelleşmiş ve yücelmişsinizdir. Kenşo sizin kendi saf zihninizi tanımanızdır.

Zen çalışmasında bir hedeften söz edeceksek o da, ‘zihnin günlük yaşam içinde özgür olması’dır.

Samadhi’nin derinliklerindeki ölüme benzer hal müthiş bir şeydir. Orada gerçek doğanızı keşfedebilirsiniz.

Bilincin etkinliği, sanılanın tersine, varoluşun gerçek doğasını gizler ve onu çarpık bir biçimde gösterir. Öncelikle bilinç etkinliğinin sıfır düzeyine düşürüldüğü mutlak samadhi’yi yaşamalısınız; orada varoluşu tüm yalınlığı ve canlılığıyla görebilirsiniz. Bunu tecrübe ettikten sonra bilincin olağan etkinlik dünyasına yeniden döner ve işte o zaman bilincin harikulade aydınlatıcılığıyla tanışırsınız. Olumlu samadhi budur.

Zihinsel ve ruhsal bakımdan derdi olanlar bunun bir hastalık olduğunu çoğu zaman anlamazlar. Aslında insanların ezici çoğunluğu sinirsel rahatsızlıklardan mustarip, ama herkes zihnin zaten böyle birşey olduğunu sanıyor. Hastalığın farkında olmadıklarından çare bulmayı da akıllarına getirmiyorlar.

İnsanlar bedensel hastalıklardan öldükleri gibi akıl hastalıklarından da ölüyorlar. Bedensel hastalıklar zihin adı verilen bir gözetleme sistemiyle izlenir. Akıl hastalıklarındaysa gözetleme sisteminin kendisi arızalanır. Sistem delirir ve umarsızca yıkıma doğru ilerler.

Gerçek zihinsel özgürlük zihnin peşinden sürüklenmemektir. Zihnin esiri olmaktan kurtulan kişi özgür iradesini gerçek anlamda dışa vurabilir. Neye benzerse benzesin, çevresel etkenler yalnızca bize eşlik eder. Biz, bizi saran çevreden bağımsız olarak zihni gerçekten özgürleştirebiliriz.

Bilincin aldatıcı doğası, bilincin zorunlu olarak bireysel benliğe (ego) ait olmasından ve onun ihtiyaçlarına hizmet etmesinden kaynaklanır.

Olgun Zen öğrencileri varoluşu kendilerinde barındırır ve Budalığın geliştirilmesi yoluyla bireysel benlikteki boşluğu görürler. Onlar kendilerini karşıtlıklar dünyasından ayrı tutar ve sonunda onu yıkarlar; karşıtlıklar dünyasının sınırları içinde tutsak olanlarsa her düşüncede ve eylemde kaçınılmaz olarak kendileriyle başkaları, kendileriyle dünya arasında ayrım gözetirler.

Olgunlaştıkça kendimizi başkalarının yerine koyabiliyor, onların acılarını hissedebiliyoruz. Başkalarının acılarına da, sevincine de katılabiliyoruz. Başkalarının ıstıraplarını kendimizinki gibi yaşayabiliyoruz. Kendi varlığımızı başkalarınıninkiyile birleştirebiliyoruz.

...

Zen maddeyle zihnin aynı olduğunu ilan eder. O eşyayı olduğu gibi kabul eder... Her eşyanın yararlılığı onu kullanan kişinin zihniyle aynı niteliğe sahiptir.

Çay ustaları bir çay kâsesini alıp dudaklarına götürdüklerinde o kâse canlıdır. O çay kâsesine anlayış sahibi gözlerle baktığınızda orada nasıl da aydınlık bir varoluş âlemi görürsünüz.

...

Sonunda kaçınılmaz olarak nihayete erecek olan bu yaşam sorunlarla doludur. Bu sorunları salt spekülasyon ve akıl yürütmeyele çözmek imkansız; o yüzden çok zahmet ve emek isteyen Zazen'e başlıyoruz. Kendi bedenimiz ve zihnimizle bir anlamda savaşıp o savaşı kazanmadıkça iç huzuruna eremeyiz. Bedenimiz ve zihnimiz mutlak samadhi'de bir kez erimeye görsün, yaşamın sorunlarından da, ölümden de özgürleşiveririz.

Biz sözcüklerin yetmediği gizleri mantıklı ve kabul edilebilir bir tarzda göstermek arzusundayız. Bunun en azından bir yere kadar yapılabileceğini düşünüyoruz, yeter ki çağdaş kültürün başarılarından sonuna dek yararlanabilelim. Bunun için birçok bilim insanı ve düşünürün işbirliğine, ama hepsinden önemlisi, bir Zen yeteneğine ihtiyacımız var. Bu yetenek doğuştan geliyor olabilir; fakat kendinizi açıkfikirlilikle tek bir konuya odaklar ve onun üstünde sebatla çalışırsanız, aynı doğal yetenek sizde de gelişir.

Zen metinleri sözcüklerden tasarruf eder ve yalnızca konunun özünü anlatır.

Mutlak samadhi'yi tecrübe edip benîçinci, aldatıcı düşünce tarzınız çözüldükçe, şaşmaz biçimde, başkalarına sevgi duymaya başlarsınız.

Sürekli çalışma ve mutlak samadhi deneyimiyle Buda Doğası'nı kendi gözlerinizle görebilirsiniz. İşte o zaman başkalarına karşı şefkat ve sevgi kendiliğinden gelişir.

HUI HAI ' NİN

ZEN ÖĞRETİLERİ

S : Dhyana ve Samadhi'yi lütfen açıkla.

C: Yanlış düşünme durduğunda bu dhyana'dır; gerçek doğan üzerinde oturup düşündüğünde bu Samadhi'dir, çünkü gerçekten gerçek doğan senin ebedi zihnindir. Samadhi sayesinde zihni etrafındakilerden çekip alır, ve sekiz rüzgarın tesir edemeyeceği

(yani kazanç ve kayıp, iftira ve methiye, övme ve suçlama, keder ve mutluluk) bir hale getirirsiniz.

S : Uygulanacak üç eğitim yöntemi nedir?

C : Disiplin (vinaya), zihni bir noktaya toplama (dhyana), ve akıl-bilgelik (prajna).

S : Teker teker açıkla lütfen.

C : Disiplin lekesiz saflığı içine alır. Yoğunlaşma, zihni bir noktaya toplama, zihni temizleyerek sizi çevreleyen olgulara tamamen kayıtsız kalabilmenizi gerektirir. Bilgelik demek, zihninizin dinginliğinin sizin o dinginliği düşünmenizle rahatsız olmamasıdır; saflığınızın saflık üzerine düşüncelerinizle zarar görmemesidir; ve iyi ve kötü gibi zıtlık çiftlerinin tümünün arasında onlar tarafından lekelenmeyerek onları ayırtedebilmektir; ve bu yolla tüm bağılıklardan kurtulmak ve mükemmel bir huzur durumuna ulaşmaktır.

...

Bağımlılıklarla lekelenmiş ve sızdıran bir zihin sıhhatsız; bu özelliklerden kurtulmuş bir zihin sıhhatlidir. Sızdıran bir zihin kapsayamadığı gerçeği sürekli olarak kaybeder, bu ise yanılmış bir zihnin Samsara'nın çemberine takılı kalmasıdır (sızdırma, aynı zamanda taşma olarak da kullanılabilir).

...

Görme, duyma, koku alma, tat alma ve dokunma Mükemmelleştiren Bilgeliği oluşturan beş bilinç durumudur. Akıl veya altıncı bilinç durumu tek başına Derin Gözlemleyen Bilgeliği oluşturur... Ayırteci farkındalık ya da yedinci bilinç durumu tek başına Evrensel Bilgeliği oluşturur... Bilincin deposu ya da sekizinci durum tek başına Büyük Ayna Bilgeliğini oluşturur.

...

Bütünyle kurtuluş prensibini ortaya koymak için bilmelisiniz ki şu yeterlidir: Şeyler olduğunda, tepki verme. Zihnini ne olursa olsun hiçbir şey üzerinde ikamet ettirme. Boşluk gibi sonsuza kadar durgun ve tam olarak saf (lekesiz)tut. Ve böylelikle kendi kendine kurtuluşa ulaş.

Boş şöret peşinde koşmayın, maymunlarıntaki gibi zihinlerle Mutlak hakkında hatiplik taslamayın! Konuşma, eylemle çelişkili olduğunda, bu kendini kandırma olarak bilinir... Bu hayat süresinde aydınlanmama ve gelecek uzun müddetler boyunca acı çekme pahasına şöret ve mutluluk aramayın. Çabalayın! Çabalayın!... Duyarlı varlıkların kendilerini kurtarmaları gerektiğini ve Budaların bunu onlar için yapamayacağını lütfen idrak edin. Çabalayın! Çabalayın! Kendiniz için yapın. Başka Budaların gücüne güvenmeyin. Sutranın dediğı gibi: *“Dharma’yı arayanlar yalnızca Buda’ya tutunarak onu bulamazlar”*.

...

Vimalakirti Nirdeśa Sutrası der ki: *“Her kim Saf Topraklar’a erişmeyi arzularsa öncelikle zihnini saflaştırmalıdır.”*

Sutranın dediğı gibi, *“Gelişme kavramının zihinlerimize girmesine izin vermek gelişme değil hatadır; oysa, zihinlerimizi hatadan kurtarırsak, gelişme sınırsızdır.”*

...

Büyük boşluk manevi bilgeliğı doğurmaz. Gerçek zihin iynin ve kötünün nedensel bir ürünü değildir. Kötü arzuları derin olan insanların aşırı derecede sığ potansiyelleri vardır. İyiye kötüye tutunanların zihinleri engellenmiştir. Duyu-izlenimleri zihinsel işlemlerini karıştıranlar nadir olarak tek taraflı yoğunlaşmayı başarırlar. Sabit, hareketsiz bir soyutlukta taşıyanlar, o durgunluğun esrarlı kaynağını unutmuşlardır ve bilgelik zayıf bir durumdadır. Başkalarına karşı küçümseyen davranışlara sahip olanların egosu güçlü bir yanılsamadır. ‘Öyledir’ ve ‘değidir’e tutunanlar aptaldır. Gerçekleşmeyi kitap bilgisiyle arayanlar kendi

önlerine daha büyük engeller yığarlar. Buda'yı sofuluğa dayanarak arayanlar yanlış yoldadır. Budalık arayışıyla kendi zihinlerinin yolundan sapanlar öğretinin karşısındadır. Zihnin Buda olduğuna tutunanlarsa iblistir.

...

Keşiş Fa Yüan sordu: Buda, Dharma ve Sangha nedir? 'Üçlü Birlik' nedir?

C : Zihin Buda'dır ve Buda'yı aramak için Buda'yı kullanmak gereksizdir... Zihin Dharma'dır ve Dharma'yı Dharma ararken kullanmak gereksizdir. Buda ve Dharma ayrı değildir ve beraberlikleri Sangha'yı oluşturur. 'Üçlü Birli' anlamı işte budur. .. Bir sutra der ki: *"Zihin, Buda ve duyarlı varlıklar arasında hiçbir fark yoktur. Bedeniniz, konuşmanız ve zihniniz temizlendiği zaman 'dünyaya bir Buda geldi' deriz. Bu üç nitelik saflıklarını yitirdiği zaman 'bir Buda yokoldu' deriz. .. Örneğin kızginken neşeli olmazsınız; neşeliyken de kızgın olmazsınız. Ama her iki durumda da ortada iki değil tek bir zihin vardır. Bilgelik insanın kendi içindedir...*

...

Buda insanlardan kaçmaz; insanlardır Buda'dan kaçan. Budalık sadece zihinle gerçekleştirilebilir. Yanılmış insanlar bunu basılı kelimelerde ararken, aydınlanmış insanlar zihinlerinin içine bakarlar ve Bodhi'yi gerçekleştirirler. Yanılan insanlar sebepleri olan şeyler ekerek bunların meyve vermesini beklerler; oysa aydınlanmış insanlar zihninin maddi olmadığını anlamışlardır. Yanılmış insanlar aldatıcı egolarına yapışır ve ona kendileri imiş gibi tutunurlar; ancak aydınlanmış kişiler gerektiği anda kendiliğinden görünen (ortaya çıkan) prajna'larını kullanırlar. Yanılan insanlar 'öyledir' ve 'değildir'e tutundukları için engellenirler, oysa bilge insanlar kendi doğalarını algılar ve tüm şekillerin muhteşem içiçeliğini anlarlar.

...

Sutrada da dendiği gibi “Saf Toprağa (Arık Ülke) ulaşmak isteyenler önce kendi zihinlerini saflaştırmalıdır; o zaman, onların bu saf zihinleri Buda’nın Saf Toprağıdır.”

Eğer zihniniz saf ve temiz ise, Saf Toprağı nerede olursanız olun bulacaksınız.

GÜNDELİK YAŞAMDA ZEN

Adelheid Meutes & Judith Bossert

Zen özel birşey değildir. Zen sizin dininizdir, benim dinimdir. Japonların dinidir Zen. Kızılderililerin, islamın dinidir. Bir felsefedir Zen.

Hedef yolun kendisidir.

Farkındalık çalışması, zihni sakinleştirmek, harekete odaklanmak, hiçbir şey elde etmeye çalışmamak, herşeyden bağımsız olmak... Zen prensiplerinden bazılarıdır.

Zen gündelik yaşam demektir. Zen meditasyonu her günkü yaşamdan soyutlanıp Zazen'e indirgenemez. Gündelik yaşamımızın akışı içinde, her günkü işimizi sürdürürken çalışmaktır Zen; sadece sabahları ve akşamları bir başımıza sakin bir mekanda mindere oturmak değildir. O nedenle yüzyılımızda Zen öğretmek için doğudan batıya gelen bütün Zen ustaları önce bizim yaşama biçimimizi öğrenmiştir.

Zen çalışmak istiyorsak, Zen'in Asya'da uygulanan eski, geleneksel yollarını izlemek ve sözgelimi okçuluk, judo ya da t'ai chi ile uğraşmak zorunda değiliz. Bunun yerine pekala dansedebilir, golf, tenis ya da futbol oynayabilir, yüzüp koşu yapabiliriz... Araba kullanırken, telefonda konuşurken olduğu kadar pizza pişirirken de mümkündür Zen yapmak.

...

Olanı kabul etmek, nefesleri saymak, dik oturmak, grup oturuşları, yürüyüş meditasyonu (kinhin) yani 'yürürken yürümek', düşüncelerinizi olduğu gibi bırakmak, grup halinde yürüyüş meditasyonları yapmak, sutraları okumak, tekbaşına çalışmak, çiçek düzenleme (ikebana), hat sanatı (shodo), Zen şiiri, uzakdoğu sporları, T'ai chi, ki gong, kılıç (kendo), okçuluk (kyudo), Sesshin, koan'lar... bunların hepsi -bir kısmı birlikte ya da ayrı ayrı- Zen çalışma konuları olabilir... Ve bu çalışmalarda, ancak Zen ruhuyla yapıldıklarında ustalığa ve mükemmelliğe erişilebilecektir.

* * *

“ Om mani padme hum “ Mahayana geleneğinden gelir, budizmin en önemli mantralarından biridir ve “Sen, ey lotüsteki mücevher!” demektir.

Zen çalışırken, eğer isterseniz hergün bir sutra okuyabilirsiniz. Sutralar yürüyüş meditasyonu, ikebana, çay töreni, shodo... ya da uygun olan diğer Zen çalışmaları sırasında da okunabilir.

Yaşamsal olan konservelenemez, zamana dayanıklı kılınamaz. Yaşam bir andan ötekine (anlık) tazeliğinde yaşanmalıdır. Çünkü hiçbir an diğerine benzemez, tutulamaz, saklanamaz, yinelenemez. Temel Zen kavrayışıdır bu...

...

...kişi bir kez ulaştığı aydınlanma deneyimine takılıp kalmamalıdır. İnsanların dünyasına geri dönmedikçe aydınlanmanın bir değeri yoktur. Görevimizi bilmeli, (budist yemininde ifadesini bulduğu üzere) kendimiz ve başkaları için sorumluluk üstlenmeliyiz.

Bitkiler, taşlar, ağaçlar, insan ya da hayvanlar, kısacası bütün yaşam topraktan gelir toprağa döner. Hiçbir eleman (bileşen) yokolmaz, sadece biçim değiştirir.

Yaşam sürekli olarak yeni bir biçim alır ve bu biçim bir saniye, bir gün, seksen yıl ya da belki onbin yıl sonra ölür. Bir biçim almak ve o biçimden zamanı geldiğinde ayrılmak, soluk alıp vermek gibidir. Ölüm dediğiniz şey de zaten bildiğiniz anlamda ölüm ya da bir sonlanma değildir; gerçekte hiçbir şey son bulmaz, sonsuzlukta ad ve biçim değiştirir; o halde gerçekte ad ve biçim de yoktur; sadece varoluş sürüp gider... [a.k.s.]

...

Zen, yapılması gerekenin özen ve dikkatle yapılması anlamına gelir.

Aklımızdan hiç çıkarmayalım: Zen'in hedefi havada uçmak ya da suyun üzerinde yürümek değil, tozluysa yeri, kirliyse camları temizlemektir. Bütünüyle ağırlık merkezimizde olmak, beden, zihin ve ruhun olanca yoğunluğuyla ne gerekiyorsa onu yapmaktır. İşte o zaman an be an bütün bir evreni yerinden oynatır ve yaratırız.

O zaman, ancak o zaman bütün evrenle, onun gücü ve enerjisiyle bir oluruz.

İşte onun için;

Otururken otur,
Yürürken yürü,
Çalışırken çalış.

Hepsi bu, Zen bu..!

HAYATINIZIN KIYMETİNİ BİLİN

Zen Dersleri

Taizan Maezumi Roshi

Sakyamuni Buda da bu hayatı yaşadı. Onun hayatı ile bizim hayatımız arasında ne fark var. Sakyamuni Buda büyük aydınlanma anında şöyle söyledi: “Ne mucize! Bütün varlıklarda Tathagata Buda’nın bilgeliği ve erdemi var”... Sizi yüreklendiriyorum. Lütfen birlikte bu harika hayatın tadını çıkarın. Sadece şu olanın dünyasının kıymetini bilin. Başka birşey yok. En değerli hazine olarak hayatınızın kıymetini bilin ve ona özen gösterin.

...

Dogen Zenji şöyle diyordu: “Düşünmemeyi düşünün. Düşünmemeyi nasıl düşünürsünüz? Düşünmeyerek. Bizzat Zazen sanatının özüdür bu.”

Kendinizi yüzde yüz kavramak samadhi’ye, düşünmeme haline girmektir. Düşünen zihnin sınırları içinde kaldığımız sürece, düşünmeme halini deneyimleyemeyiz. Eğer düşünmemeyi deneyimleyemezsek, hayatımızın gerçekte ne olduğunu anlayamayız. Lütfen bunun farkında olun. Sadece oturun!

...

Dharma mühürleri geçicilik, benliksizlik ve huzur’dur.

Vaktimizi ne tür şeyler üzerine düşünerek harcıyoruz? Geçmiş çoktan geçmiştir, yine de ona sarılıyoruz. Gelecek burada değil, fakat onun hakkında düşünüyoruz. Şimdi hakkında konuşsak da, şimdi diye birşey yoktur. Şu anda biz konuşurken, ân, çoktan uçmuştur.

Düşünceleri küçük görmüyorum. Siz sadece düşündüğümüz şey ile gerçekte olanı birbirine karıştırmayın. Buda her şeyin sürekli değiştiğini söyledi. Sürekli değişim gerçek hayattır, bu yüzden bilinemezdir. Biz de sürekli değiştiğimiz için, hiç birimiz bilinemeyiz. Üstelik bu bilinmez, kişisel olmayan ve şu ya da bu

şekilde herhangi bir değere ve bağlılıklara sabitlenmemiş benliksizlik (no-self) mükemmel bir biçimde işler. Benliksizlik olan bu süreksiz, sabit olmayan şeyi anlıyor musunuz? Bu benliksizliği göremediğinizde, sizi bekleyen ıstıraptır. Hiçbir şeyin sabit olmadığını gördüğünüz zaman ise huzur vardır... geçiciliği anladığınız zaman, ıstırapın ve benliksizliğin doğasını anlarsınız.

... uygulamanın dört adımı'nı hatırlayın: Öğretileri dinlemek, onlar hakkında düşünmek, uygulamak ve nihayet onları hayatınız içinde deneyimleyerek doğrulamak.

“Varılacak hiçbir yere ulaşılmaz.”

Uygulamanızı nasıl yapıyorsunuz? Nefesinizi sayarken, sadece nefesinizi sayın. Kısa sürede saymayı unutup rakamların kendisi olacaksınız. Shikantaza yaparken sadece oturun. Zazen yaparken bizzat Zazen olun. Koan üzerine çalışırken, bizzat koana dönüşün. Aksi halde, ne kadar uygulama yaparsanız yapın, tatmin olamazsınız.

Vaktiyle biri şöyle sormuştu, “Hayatım için nasıl gerçekten sorumlu olabilirim?” Ona sordum: “Kim olduğunu biliyor musun?” Bilmiyorsan nasıl sorumlu olabilirsin? Sorun şu ki hayatımız gerçekte olduğu şey ile onun ne olduğuna dair bizim ussal dediğimiz kavrayışın söylediği genelde iki farklı şeydir. Bilsek de bilmesek de çoğu zaman kendimizi aldatırız. Lütfen bu konuda dikkatli olun. Bizzat Sakyamuni Buda şöyle söylemiştir: *“Hayatınıza meşale olun.”* Yani, kendi ayaklarınız üzerinde durun ve olduğunuzu sandığınız kişi olarak değil, dharma olan kendinizden sorumlu olun. Bu çok önemlidir. Şikayetlerinize, açgözlülüğünüze, kırgınlığınıza ve cehaletinize bel bağlayamazsınız.

Bu yüzden ‘Kendiniz’ ile kendiniz arasındaki mesafeyi kapatın. Bu bilgeliği gündelik hayatınıza taşıyın ve hayatınızın bu şekilde devam etmesine izin verin. Mesafeyi kapadığınız vakit, bu ailenizin, toplumunuzun ve kendinizin hayatını sevinçli kılar.

...

Her birimizde güçlü bir ‘bodhi zihni’, yani uyanmanın zihni vardır. Her birimiz bizzat uyanmak zorundadır. Bunu hiç kimse bizim adımıza yapamaz. Sakyamuni Buda kendi kendine uyanmak zorunda kaldı. Yıllarca çabaladı ve en sonunda herşeyi terk edip kendisiyle yüzleştirdi. Bir hafta boyunca yalnızca Zazen yaptı. Öğretmeni yoktu, fakat bir şey ona destek verip onu farketmeye götürdü. Neydi o? O size de destek veriyor mu? Sakyamuni korkunç bir azme sahipti. Eğer gerçekten uyanmak istiyorsanız, siz bunu nasıl yapabilirsiniz?

Zazen belki de en doğrudan yoldur. Onu tüm yüreğinizle yapın. Sadece minderin üzerine oturup kestirmek veya hayallere dalmak Zazen değildir. Oturduğunuzda herhangi başka bir işle ilgilenmeyin. Büyük meseleyi çözmeye azmedin. Bütün enerjinizi bu işe yatırın. Bunu yaptığınız zaman, muazzam bir kuvvet bulacaksınız.

...

Eğilmek, eğilerek selam vermek Budist Gelenek’te önemli bir eylemdir. Zen’de en saygılı selam, dizlerimizin, dirseklerimizin ve başımızın hep birlikte yere değdiği secde şeklindedir. Tibet ve Hindistan’da bazı selamlar, bütün vücutla yere yatarak verilir. Bir insanın kendi egosunun veya benliğinin mutlak yokluğunu, hayatının düzenini oluşturan yasalara kesin bir itaati gösterir bu. Egonun yokluğuyla eğilmek, en içten selamdır. Kendi kendinizle, her şeyle ve herhangi bir şeyle nasıl bir olursunuz? Eğilerek. Kendini unutmanın ve eğilerek aydınlanmanın seremonik eylemidir bu.

Aydınlanmış hayat, düzenli, sıradan bir hayattır.

* * *

Dogen Zenji, Genjo Koan'ın bir yerinde şöyle der: “Buda yolunu incelemek, benliği incelemektir. Benliği incelemek, benliği unutmaktır.” Ben’siz olun. Ben’siz olduğunuzda ne olur? Dogen Zenji şöyle diyor: “Benliği unutmak, onbin dharmayla aydınlanmaktır.” Ben’siz olduğunuzda, aydınlanır, her şey tarafından doğrulanırsınız.

Dogen Zenji devam eder: “Onbin dharmayla doğrulanmak, hem kendinin hem başkalarının beden ve zihninden özgürleşmektir.”

Sakyamuni Buda’nın, Lotus Sutra’da açıkladığı neydi?

‘Sürekli burada olan şey nedir? Gelen ve giden, fakat aslâ terketmeyen hayat nedir?... uyandırın bodhi zihnini, aydınlanmış yüreğin zihnini ve görün sürekli burada olan hayatın süreksizliğini!’

...

“Hayatınızın Yol’da olması”, hayatınızın bizzat Yol olduğu anlamına gelir. Bu hayat bütün budaların ve ataların hayatıdır. Hepsi kendi hayatını bu şekilde deneyimledi.

Zen uygulamasında uygulamanın üç ön gerekliliğinden bahsederiz: büyük inanç, büyük kuşku ve büyük kararlılık... bu inanç sizin ve Buda Yolu’nun aynı şey olduğunan inanç olmalıdır, yoksa kendi düşüncelerinizden gelen bir şeye inanç değil. Bu önemli bir ayrımdır.

İnancınız ciddileştikçe, sorularınız artabilir veya artmayabilir. Eğer artıyorsa, ideal olanı onlara yoğunlaşmaktır. O zaman dördüncü gereklilik kendiliğinden çıkar ortaya: büyük kararlılık.

K o a n :

Koan mutlak gerçekliğin ifadesidir. Mutlak gerçekli nedir? Sizin hayatınızdır! Hayatınız şu anda kendini nasıl ifade ediyor? Bir koana tam anlamıyla ifade kazandırdığınız zaman, hazine sandığınız

kendini açacak ve onu istediğiniz gibi kullanacaksınız. Hazine sandığını açmak için koanı bir anahtar olarak kullanın. Onu açtıktan sonra, içinde bulunduğunuz şey de koandır. Bu hazine de sizden ve sizin hayatınızdan başka birşey değildir. Bunun farkına vardığınız zaman, koan ifade halindedir.

....

Dört Soylu Hakikat arasında Aşamalı Yol en önemlisidir; çünkü o acıyla nasıl mücadele edeceğimizi anlatır. Aşamalı Yol'da Buda doğru kavrayış ya da doğru bakış açısıyla başlar. Burada doğru kelimesi geleneksel anlamda doğru anlamında değil, tam ve eksiksiz kavrayış anlamındadır. Doğru kavrayışın ardından doğru düşünce, doğru konuşma, doğru davranış, doğru iş, doğru çaba, düşüncelilik ve dikkat veya samadhi gelir. Samadhi bizi tekrar doğru kavrayışa götürür. Nedir doğru samadhi? Bu samadhi, karar almada hayatî öneme sahip temellerden biridir. Ona sahip olduğumuzda, sınırlı olan Ben'i aşarız. Eğer şu Ben'i aşamıyorsam, yanılsamalar yaratır, acı çeker, korku ve hüsrana duyarız.

Aşamalı Yol doğru kavrayış ile başlar ve hayatın ıstırabının yüzde doksanını alır. Onu doğru kılan şey nedir? Doğru ve yanlış nedir? Şu ya da bu şekilde hepimizin bir şeyin iyi veya kötü, yanlış veya doğru, yeterli veya yetersiz olduğuna karar vermek için kullandığımız bazı değer ölçütlerimiz vardır.

Bu açıdan bakıldığında verilecek bir kararımız olduğunda ya da eyleme geçmek gerektiğinde hesaba katılması gereken dört yan vardır. Bu yanlar zaman, yer, dahil olan kişiler ve miktardır. Bunlar sağduyumuzla her duruma uygulanabilir. Örneğin bir eyleme geçmeden veya bir karar vermeden önce olayın içindeki insanları hesaba katmamız gerekir. Ayrıca şartları, yeri ve ne kadar yapabileceğimizi düşünmeliyiz. Eğer dikkatimizi bu dört yana verirsek, ne yapılması gerektiğine hayli iyi karar verebiliriz.

....

...acı, hüsrana yaşadığınızda, hayatınızı Buda'nın hayatı olarak kabul edin. Hastaysanız, üzölmek ve hüsrana yaşamak yerine,

kendinize iyi bakın. Yaşlanmak? Keyfini çıkarın, çünkü yaşlanan Buda'dır. O'nunla birlikte şölen yapın! Neden olmasın? Hepimizin acı tecrübeleri olmuştur. Zihninizin bakışlarını çevirin ve Buda ile birlikte nasıl keyif alacağınıza bakın. Sadece şeylere bakma biçimimiz cennet ile cehennem kadar büyük bir fark yaratabilir. Hayatta korkunç acılar yoktur demiyoruz, fakat çoğu zaman küçücük bir şeyi çok büyütebiliriz; bizi neredeyse öldürebilir. Ancak ona farklı bir bakış açısından bakarsak, bizi güldürebilir de.

...

Farkına varma ya da aydınlanma dediğimiz şey, kendinize kattığınız bir şey değildir; hayatınızın dışındaki bir şey değildir. O zaten sizin hayatınızdır. O aynı zamanda bizzat Sakyamuni Buda'nın, Dogen-Zenji de dahil olmak üzere bütün ustaların hayatıdır. Bunu gerçek kıldığımız zaman, kendimizi ustalarımızla el ele yürürken göreceğiz. Dahası benim hayatım, sizin hayatınız, Budaların ve ataların hayatlarına dönüşecek. Elden ele aktarma budur. Shikantazanın anlamı, koanın anlamı budur. Fark et! Hayatın zaten bu gerçeğin ta kendisidir. Sakyamuni Buda'nın aydınlanması bunu garantiliyor.

Dörtlü Bodhisattva Yemini :

- . Duyarlı varlıklar sayısızdır, onları koruyacağım;**
- . Arzular tükenmez, onlara bir son vereceğim;**
- . Dharmalar sınırsızdır, onlarda ustalaşacağım;**
- . Buda yolu aşılmazdır, ona ulaşacağım.**

.....

Hayatımızı genelde ikiye ayırırız. Genellikle ben ve benim hayatım ile benden ayrı olan ya da ben olmayan başka hayatlar vardır. Fakat aslında böyle değildir; sizden ayrı bir hayat yoktur.

Hayatınızı kendinizi ayırarak yaşadığınızda tüm duyarlı varlıkları koruma yemini bir saçmalık haline gelir.

....

Ünlü altıncı koan nasıl meditasyona oturulacağı üzerinedir. Dogen Zenji “Düşünmemeyi düşünün. Düşünmemeyi nasıl düşünürsünüz? Düşünmemek. Bu bizzat zazenin esas sanatıdır” diyor. Bu sözler Usta Yakusan Igen’in meşhur bir koanına dairdir. Bir keşiş Yakusan Usta’ya sorar: “Zazen yaparken ne hakkında düşünüyoruz?” Biz de aynı soruyu soruyoruz, öyle değil mi? Meditasyona oturduğumuz zaman, oturma hakkında nasıl düşünüyoruz? Yakusan Usta, “Düşünölmeyeni düşün” der. Başka bir deyişle düşünmemeyi, düşünmesizliği düşün. Doğal olarak keşiş bir daha sorar, “Düşünmemeyi nasıl düşünebiliriz? Ya da düşünölmeyeni, düşünmesizliği?” Yakusan Usta yanıtlar. “Düşünmeyerek”.

Zazenin özüyle ilgili sayısız soru sorabiliriz. Düşünmeme nedir? Düşünmeden düşün! Oturmadan otur. Nasıl bir düşünme bu? Nasıl bir Zazen bu? Ya da zazenin düşünmesi nedir? Zazen zazen yaparken ne düşünür?

Dogen Zenji zihnini ve bedenini bırakmaktan söz ediyor. Zazen yapmanın en önemli yoludur bu. O neden bahsediyor? Peki zihni ve bedeni bırakmak hususunda koan ile zazen arasındaki fark nedir? Bu tek-Buda-mührü’nü koruyun. Buda-zihni-mührü nedir? Bu bir koandır. Shikantazadır. Shobogenzo, gerçek dharma gözünün hazinesi ile nirvananın berrak zihnidir. Ve bu tek Buda-zihni mührünü uygulamamız, onu hayatımızla nasıl koruyacağımızdır. Yeminlerimiz, umutlarımız sadece bu Buda-zihni mührünü korumaya yöneliktir. Bu meşalenin sönmesine izin vermeyin.

...

Öyle görünüyor ki bir birey olarak her birimiz kelimenin tam anlamıyla nasıl kalpte temiz olunacağını bilincinde olmalıyız. Ruhta nasıl yoksul olunur, nasıl mütevazı olunur? Acı çektiğimizde,

bize gerçekten acı çektiren nedir? Yoksul olmadığımız, mütevazı olmadığımız, temiz olmadığımız için acı çekeriz. Bunu çözerseniz o kensho'dur. Tanrıyı görmek, krallığı kalbinizde yaşadığınız yer olarak inşa etmektir. Bu Lotus Ülkesi'dir.

* * *

Japoncada bir deyiş vardır: “İnsan kendini ip olmasa da bağlar.” Tümüyle özgür olduğunuzu düşünmüyor, bu yüzden kendinizi özgürleştirmeye çalışıyorsunuz. Fakat sizi bağlayan ne? Çevrenize bakın. Sizi bağlayan hiçbir şey yok, fakat siz bunu göremiyorsunuz. Sanki bir şeye bağlanmış gibi hissediyorsunuz. Buda buna yanılsama diyor. Zihniniz doğru yerde değil... Zihninizi doğru yere nasıl koyarsınız? Doğru yer neresi? Yer, her zaman tam burasıdır. Buradaki yer ya da uzam, on yöne, bütün evrene sınırsız bir şekilde uzanır. Tam burasının sınırlı yeri evrensel bir yer, bütün evren haline gelir. O ne bir ırka, ne bir kültüre, ne de bir ülkeye özgüdür. Tam şu an zamanın ta kendisidir. Geçmişten geleceğe uzanan sonsuz zaman bu âna, tam şimdiye indirgenmiştir. Bunun tersi de doğrudur. Tam şimdinin ânı bütün başlangıçsız geçmişleri ve sonsuz gelecekleri içerir. Evrenseldir.

... dharmaların en önemlilerinden biri nedensellik, sebep-sonuç yasasıdır. Her şey bir şeyin sonucu, başka bir şeyin sebebidir. Demek ki her şey şu ya da bu şekilde birbirine bağlıdır. Karma'nın japonca karşılığı *innen*'dir. *În* doğrudan sebep veya sebepler ve *nen* dolaylı sebep veya sebeplerdir. Bütün bu doğrudan ve dolaylı sebepler her eylemde vardır... Yaptığımız her şey dünyadaki her şeyi etkiler. Bizi bugüne kadar etkilemiş olan doğrudan ve dolaylı sebepleri düşünün yeter... çünkü her eylem başka şeylerin hem sonucu hem sebebidir.

* * *

“Buda” sözcüğü “aydınlanmış olan” anlamına gelir ve Sakyamuni'nin aydınlanmasından önce de kullanılmıştır. Bu açıdan

budizm genel bir terimdir. O halde hristiyan veya musevi olsanız da Buda olabileceğinizi söyleyebiliriz. Bu bağlamda, başka bir dinsel geçmişe sahip olmak aydınlanmaya engel değildir.

Çoğunuz başka dinî geçmişlerden geldiniz, büyük bir kısmınız yahudi-hristiyan gelenekten. Buda Yolu’nu uygulamakla ilgilisiniz. Hepinizi çok takdir ediyorum. Sizin bağlılığınızı yeterince takdir edecek kelimeler bulamıyorum. Mesela ben Japonyalıyım ve çok katı bir budist çevrede yetiştim, diğer dinî uygulamaları keşfetmek için cesarete ve kararlılığa ihtiyacım var. Budacılığa, hattâ aydınlanmaya kendini adanmış sizleri takdir ediyor, hattâ size imreniyorum.

Bu açıdan baktığımızda sizin Japon mu, Çinli mi, siyah mı, kahverengi mi yoksa beyaz mı olduğunuzun bir önemi olmadığını söyleyebiliriz. Zamanın bile bir önemi yoktur burada. Herkes, herhangi bir zamanda kendini aydınlanmış hayata ulaşmaya adayabilir. Sadece aydınlanmış Yol’u, uyanmış Yol’u takip edin. Bu yeterlidir. Bu açıdan, herhangi bir çelişki yoktur. Hattâ bu şekilde daha bir hristiyan veya musevi bile olabilirsiniz. Demek ki, genel olarak, Buda’nın öğretisi evrenseldir; kişinin ister kadın ister erkek olsun, sadece gerçekten kendisi olması yeterlidir. Bu belki aşırı bir görüş, fakat Sakyamuni Buda aydınlanmıştı ve Buda’nın, “Aydınlanmış Zat” olarak onun derdi, hayatını mümkün olan en iyi şekilde yaşamaktı.

SINIRSIZ ZİHN

Takuan Soho

“Çevremizdeki şeylerin bilinmesinin imkânsız olduğu zaman tek çare kendimizi bilmektir.”

Bilgelik zekâyla ilintilidir.

Bilgeliğin sarsılmaz olduğu söylene de odun veya taş gibi cansız anlamına da gelmez. Zihnın işleyişı doğrultusunda ileri veya geri, sağa veya sola, on yönden sekiz noktaya doğru hareket eder ve durmayan zihne *sarsılmayan bilgelik* denir.

Teknik ve kurallar, arabanın iki tekerleği gibidir.

Buda ve bilinç sahibi varlıklar ayrı değildir. Bu tür zihinlere tanrı veya Buda denir.

... Dünya üzerinde elbette zihnın neye yaradığını bilmeyenler de vardır. Az da olsa anlayan insanlar bulunmaktadır. Arada sırada anlayan insanlar da nadiren olması gerektiği gibi davranır. Zihni anlayabilseler de derinine inemezler.

... Kendi zihinleriyle ilgili tamamen aydınlanmamış olan insanların anlayış sahibi olması mümkün değildir.

“Düşünceden Arınma” durumunda zihin bir yerde takılıp kalmaz ve buna ihtiyaç duymaz. İçinizden dışarı taşan su gibidir. Gerektiğinde uygun bir şekilde ortaya çıkar.

İçinde barındırdıklarından kurtulmayı düşünen zihin meşgul olacaktır. Bunu düşünmezseniz zihin, düşüncelerden kendiliğinden kurtulur. Ancak, bunu hemen yapmak istediğinizde başaramazsınız.

Eski bir şiirin dediği gibi:

**“Düşünmeyeceğim” diye düşünmek de
bir düşüncedir.**

**Düşünmeyi
düşünmeyin.**

Zihni tamamen unutursanız, herşey yolunda gidecektir.

...

Zihin gölgelendiği ve durduğu için, bunu engellemek üzere uyarılır ve peşinden giderek onu kendimize geri kazandırmaya çalışırız. Bu süreç, eğitimin ilk aşamasıdır. Çamurla lekelenmemiş lotus gibi olmalıyız. Çamurun var olduğunu bilsek bile önemsemeyiz. Zihin, iyi parlatılmış bir kristal gibi olursa, çamura batsa bile lekelenmez, o zaman dilediği yere gitmesine izin verebilirsiniz.

Zihni sıkı tutarsak serbest kalması önlenebilir; fakat bu etki sadece başlangıç için geçerlidir. Kişi, hayatı boyunca bu şekilde davranırsa daha üst aşamalara geçemeyecek, hattâ en düşük seviyeden öteye gidemeyecektir.

...

Günlük işlerinizi ihmal etmeyin. Evinize düşkün olun, eşler arasında uygunsuz birşey olmasına izin vermeyin; doğru hareket edin, metres edinmeyin; şehvetten uzak durun, sade olun ve bu Yol'da hareket edin. Sizin için çalışacak olanlara, kişisel hisleriniz doğrultusunda davranmayın. İyi ve size bağlı kişileri işe alın; kendi eksikliklerinizi saklamayın, çevrenizi doğru yönetin, iyi bir izlenim uyandırmayan insanları da bulundurun.

... İnsanlar zihnin doğru veya yanlış olduğunu ayırt edemez. Ortaya bir düşünce atıldığında içinde hem iyi hem de kötü vardır. İyi ve kötünün yapısını düşünerek, iyi davranıp kötüden kaçınırsanız bile zihin kendi kendini doğrulayacaktır.

Kötülüğü bilerek uzak durmaya çalışmamak, kişisel arzulara dayalı bir hastalıktır. Şehvet veya bencillik, zihnin isteklerine bağlıdır. İyi bir insanın iyiliği kimsenin ilgisini çekmediği sürece işe yaramayacaktır. Bir kenarda iyi bir insan dururken, kötü olanı bir kez bile hoşnut etmek veya ona özenmek hiç iyilik olmamasıyla aynıdır.

... Yönetimdekilere gösteriş yapmaya çalışıyorsanız, kesinlikle hastalıklı olduğunuzu düşünürüm.

Sağduyu, sapkınlıktan kaçınmanın özüdür ki bu da insan zihninin esasını oluşturur... Arzularımız bizi doğru bir ölüme taşımıyorsa, özü bir kenara bırakıp ölüyoruz demektir. Bahsettiğimiz gibi doğru yoldan ayrılmadan ölenler acaba bin kişi arasında kaç tanedir?

* * *

Vücut *Beş Skandha*'dan oluşur (sınırlı mevcudiyetin öğelerinden oluşan yığınlar): **Şekil**, **Hisler**, **İdrak**, **İrade** ve **Bilinç**.

Şekil, fizikî bedendir.

Hisler, fizikî bedenin iyi ve kötüyü, doğru ve yanlış, neşe ve üzüntüyü, acı ve zevki anlamasına dayanır.

İdrak, eğilimdir. Kötüyü sevmemek, iyiyi istemek, üzüntüden uzak durmak, acıdan kaçınmak ve zevki istemektir.

İrade, hisler ve idrak temelinde vücudun işleyişine denir. Acıyı sevmeyerek zevk alabilmek veya kötülükten hoşlanmadığı için iyi kişinin kendi adına iyi işler yapmasıdır.

Bilinç, iyi ve kötü, doğru ve yanlış, acı ve zevk, neşe ve üzüntü arasındaki ayrımı idrak ve irade doğrultusunda yapabilmektir. Bilinç aracılığıyla, kötülüğün kötü, iyiliğin iyi, acının acı, zevkin zevkli olduğu anlaşılır.

Bilinç, önyargıları ayırıp şekillendirdiği için çirkini sevmez, güzele yanaşır, fizikî beden de bu doğrultuda hareket eder.

Fizikî beden var olduğu için skandha hissi vardır.

Skandha hissi olduğu için idrak vardır.

**İdrak olduğu için irade harekete geçer.
İrade harekete geçince bilinç devreye girer.**

... Aydınlanmamış kişilere yüz gün boyunca bu tür konuları anlatsanız bile çok az şey anlayacaktır.

....

... insan da bir oluşumdur. Yer ve gök arasındaki boşluk, insanlar ve diğer her şey için gidip gelinecek bir handır. Sonuç olarak ne insanlar ne de diğer şeyler için dur durak yoktur. Zamanın geçişi, bir gezginin sonu olmayan gezintileri gibidir.

... İnsan zihnine sempati duyuyor ve dünyadaki yozlaşmayı görüyorsanız, herkesin biraz eğlenmeye hakkı olduğunu anlayabilirsiniz.

... Şekil değiştiğinde ses de değişecektir; guguk kuşu da bülbül de kendi şarkısını söyler.

Şarkı, içeriği arındırır. Sözler ise doğrulukla ilişkilendirerek anlamaya çalıştığımız kısımdır.

Sezgi sahibi tüm canlılarda Buda Doğası vardır.

Bir kaide etrafına belirli sayıda ayna yerleştirip ortaya bir lamba koyarsanız, her aynada lamba görülecektir. Tek bir Buda doğasının olması gibi lamba da bütün aynalarda yansır.

....

Su donunca buz olur, sonra buharlaşıp yine suya dönüşür. Suyu, Bütünlük olarak düşünebiliriz.

Sıradan insan Şekil ötesini göremez. Bütünlük'ü göremez. Herhangi bir oluşumun kendiliğinden ortaya çıktığını söyler. Aydınlanma açısından bakacak olursak, oluşumun Bütünlük'e geri dönüp, artık görülemediğinde ortaya çıktığını söyleriz.

...

İşlevin anlamı, “Bin millik bir yolculuk, bir adımla başlar” sözüyle açıklanabilir.

Bu hayatta iyi olursanız, sonrakinde karşılığını alırsınız. Kötüyseniz, karşılığında kötülük bulursunuz. Buna *Belirgin Etki* denir. *Gizli Sebep* iyi ise *Gizli Etki* iyi olur. *Gizli Sebep* kötü ise *Gizli Etki* de kötü olur. Sese cevap veren yankı veya şekli takip eden gölge gibidir.

... bitkilerin veya ağaçların hissettiği acı, insanların çektiğinden farklı değildir. Su verdiğinizde büyür ve iyi görünürler. Kesilince, yaprakların kurumaya başlaması bir insanın ölümünden farklı değildir.

Biz insanlar, bitkiler ve ağaçların sıkıntılarını anlamayız, onlar da bizimkini.

... Bilmeden geçtiğimiz için fark etmeyiz. Bilge kişiler bitkileri ve ağaçları çok iyi tanır. Kaba ve kalıplara bağlı olduğumuz için bizler bu tür şeyleri anlamayız.

... Sezgi sahibi olmayan varlık muhtemelen yoktur. Veya alıştığımız şeylere sahip olmadıkları için mi sezgi sahibi olmadıklarını söyleriz?

Fenomeni daha yakından gözlemleyecek olursak yer ve gök arasında hiçbir şeyin farkı olmadığını görebiliriz. Fark görüyorsak, bakış açımız dar demektir.

Kalın dallı ve çok yapraklı bir ağacın arkasında kaldığı için Fuji dağının görülmemesine benzer. Peki, Fuji dağını tek başına bir ağaç nasıl gizleyebilir? Bakış açımız dar ve ağaç tam önümüzde durduğu için dağ görünmemektedir. Bizler, ağacın dağı kapattığını düşünmeye devam ederiz. Halbuki bakış açımız geniş değildir.

İnsanlar özü anlamayınca genellikle bilmiş bir ifade takınarak anlayanları eleştirmeye kalkışırlar. Diğerlerine gülerken aslında kendilerine gülerler. En azından gerçekten anlayanlar böyle düşünür.

Dünyanın mevcut durumunu dikkatle inceleyecek olursak yerin ana, göğün baba olduğunu anlarız. Kestane veya hurma çekirdeğini toprağa ekersek, filizlenecek ve kestane veya hurma meyvesi değişmeden çıkacak ve bu durumda anne ve babası tarafından yetiştirilmiş olacaktır. Ekmek, başka bir yerden getirildiğine işarettir.

İnsanlar için de toprak ana, gökyüzü babadır; çocuğun doğması da başka bir yerden gelmesine dayanır.

Varoluş sonrası, mevcut varoluştan farklı değildir. Dolayısıyla mevcut varoluş da, “varoluş” olarak adlandırılır.

Mevcut varoluş sonlandığında *varoluş sonrası* devreye girer. Ardından varoluş sonrası değişime uğrar ve sonraki varoluş veya reenkarnasyon başlar. Hiç birinde, mevcut bedendeki zihin değişmez.

...

Algılanan benlik kolaylıkla görülebilir; Öz Benlik ise nadiren göz önündedir. O sebeple “düşman beni görmez” denir.

Öz Benlik, gökyüzü ve yeryüzünün ayrılmasından, kişinin anne ve babası doğmadan önce var olan benliktir. Kuşlar, hayvanlar, ağaçlar, bitkiler ve içimizdeki benliktir. Tam olarak Buda Doğası’dır.

Bu benliğin şekli, doğumu ve ölümü yoktur. Gözle görülebilecek bir benlik değildir. Sadece aydınlanmış kişiler görebilir ki onlar zaten kendi derinlerine inerek Buda olmuştur.

* * *

Başarılı kişi kılıç kullanır, ama kimseyi öldürmez. Kılıcıyla diğerlerine yaşam verir. Öldürmek gerektiğinde öldürür. Yaşatmak gerektiğinde yaşatır. Öldürürken kendini bütünüyle öldürmeye verir. Yaşam verirken de bütünüyle yaşam verir. Doğru veya yanlış olduğuna bakmaz, ayırt etmeye çalışmaz, çünkü zaten ayırt etmiştir. Suyu basmakla toprağa basmak aynıdır ve toprağa basmakla suya

basamak da aynıdır. Özgürlüğünü kazanacaksa dünya üzerindeki kimse onu bu yoldan vazgeçiremez. Her konuda rakiplerinden ileride olacaktır.

Zihin, doğumunuzla doğmamıştır ve ölümünüzle ölmeyecektir. Gerçek yüzünüz budur. Gök, onu kapatamaz. Yer, destekleyemez. Ateş, onu yakamaz. Su, onu batıramaz. Arasından rüzgar bile geçemez. Gökyüzünün altındaki hiçbir şey onu engelleyemez.

Mükemmelliğinden emin olanlar, Mâra'ları bile korkutur. Tereddütlü olanlar ise kâfirler tarafından ezilir.

SİZ NEREDEYSENİZ

**AYDINLANMA
ORADA**

Shunryu SUZUKI

Suzuki Roshi'nin derslerinin yer aldığı ilk kitap 'Zen Zihni Başlangıç Zihnidir' idi.

Şimdi Suzuki Roshi'nin sade ama etkili öğretilerini sizinle paylaşmak için onun bazı derslerini daha derledik... Yolunuzda ilerlerken belki de Suzuki Roshi'nin varlığını yanınızda hissedeceksiniz; bilge, candan bir arkadaş, karanlıkta görünmez bir yoldaş olarak.

Roshi sürekli olarak 'şikantaza yapmak'tan sözeder. Genel olarak "sadece oturmak" diye tercüme edilen bu söz 'ne düşünceyi bastırmak, ne de düşünceye kapılmak' olarak da tarif edilebilir.

Roshi'nin yolu uçsuz bucaksızdı. Öğretisi bir şeye bağlanmamaktı; o da öğretisinde hiçbir yola bağlanmadı... "Hiçbir şeye bağlanmayın" derdi, "gerçeğe bile"... "...en önemli şey, hiçbir şeye aldanmadan hayattan zevk alabilmek"... "Hiçbir şey beklemediğimizde kendimiz olabiliriz. Bizim yolumuz bu; her ânı dolu dolu yaşamak".

Zihnin sükuneti verdiğiniz nefesin bittiği yerin ötesindedir; o yüzden, nefesinizi pürüzsüzce, nefes vermeye çalışmadan vererseniz zihnin kusursuz sükunetine tam anlamıyla ulaşırsınız.

Bizde Zazen, yani şikantaza, sadece kendimiz olmaktır. Bizim yolumuz bu; her ânı dolu dolu yaşamak. Bu çalışma ömür boyu sürer.

Bu nedenle, her gün belli bir süreyle şikantazaya oturun ve sanki son demlerinizi yaşıyormuşsunuz gibi hareket etmeyin, hiçbir şey beklemeyin. An be an, son deminizi hissedin. Her nefes alışta ve verişte sayısız an vardır. Sizin maksudınız bu her ânı yaşamaktır.

... Buda bize bakacaktır. Annemizin kucağını yitirdiğimizden, artık kendimizi onun çocuğu gibi hissetmeyiz. Oysa boşluğa karışmak annemizin kucağında olma duygusunu yaşatabilir bize; onun bize bakacağı duygusuna kapılırız. Şikantaza'yı bu şekilde çalışmaktan hiç vazgeçmeyin.

* * *

Her ânın bütünüyle içinde, hiçbir şey beklemeksizin yaşayanların zaman kavrayışı da olmaz. Zaman kavrayışının -bugün, yarın, gelecek yıl- başladığı yerde bencilce davranışlar başlar. Türlü arzular zararlı davranışlara yol açar.

Şahsınıza karşı ne kadar dürüst ve cesur olursanız kendinizi o kadar iyi ifade edebilirsiniz. İnsanlar ne düşünürse düşünsün, sizin için herşey yolundadır. Sırf ustanız için bile olsa, yalnızca kendiniz olun. Gerçek çalışma, gerçek hayat budur.

Bizler aynı değiliz. Her birimiz birbirinden farklı ve her birimizin kendi sorunları var.

... Bizim yolumuz başkalarını eleştirmek değil, onları bilmek ve takdir etmek.

Şikantaza'yı yaşayarak oturabildiğinizde günlük yaşamınızın anlamı bambaşka olacaktır. O zaman her şeyden özgürleşeceksiniz. Asıl mesele bu. Sahip olduğunuz veya gördüğünüz şeyler karşısında genellikle bir özgürlüğünüz yoktur, ama şikantazayı tecrübe edenleriniz her şeyden özgürleşir. Hiçbir şeye bağlı olmadığınızdan, hayattan gerçekten zevk alırsınız.

Sahip olduğunuz mutluluğun çoğu öyle bir şey ki, onu yitirdiğinizde sonradan üzülürsünüz. “Ah, o zamanlar mutluydum, ama şimdi o kadar mutlu değilim” dersiniz. Oysa gerçek mutluluk sizi hiç terk etmez ve hem sıkıntılı, hem de mutlu günlerinizde sizi yüreklendirir. Başarılı olduğunuzda başarının tadını çıkarırsınız, başarısız olduğunuzdaysa bunu dert etmezsiniz. Başarısızlık duygusunun zevkine varırsınız. “Hmm, bu da güzel; sandığım kadar kötü değilmiş!” dersiniz. Sahip olduğunuz size daima yeter. Önceden olduğu gibi fazlasını istemezsiniz.

... kendinize karşı lâkayıt ve özgüvensiz olursanız zazen, zazen olmaktan çıkar. İşe yaramaz.

Her oturuşunuzda elinizden gelenin en iyisini yapın... önemli olan, maddi ve manevi tüm çabanızı buna harcamanız.

Nefesinize yoğunlaşın. Nefes doğru olmadığında tüm fiziksel çabalar zorlaşır.

... Zihin ve beden tam bir uyuma kavuşmadan aydınlanma olmaz.

...

Buda Doğası'na zaten sahipsek niçin çalışalım? Buda doğasının ancak biz çalıştıktan ve türlü bencil arzuları bertaraf ettikten sonra ortaya çıkacağını düşünebiliriz.

Herşey sürekli gelişip değişerek başka şeylere dönüşür. Hiçbir şey eski renk ve biçimini korumaz.

Dogen Zenji'nin de dediği gibi, “Budizmi öğrenmek kendini öğrenmek demek. Kendini öğrenmek, her bir anki kendini unutmak demek”.

... Dolayısıyla her an sadece kendiniz olmaya yoğunlaşın.

...

Karma küçük şeylerden başlar, ama ihmalkârlık yüzünden kötü karma giderek ivme kazanır.

“Bedenlerinizi ancak açlık veya susuzluktan ölmeyecek kadar kandırın”. Nasıl zazen çalışacağınızı öğrenirseniz ne kadar yemeniz gerektiğini de bilir ve fazla ya da az yemek gibi bir tehlikeye düşmezsiniz.

Karmanızı takip ettiğiniz ve onu iyi yöne doğru sürdüğünüz zaman onun yıkıcı doğasından da kurtulabilirsiniz. Bunun yolu hem karmanın, hem de kendi arzu ve eylemlerinizin doğasına dikkat etmektir. Buda'nın da işaret ettiği gibi, acının nedenini bilmek, ondan nasıl kurtulacağını bilmek demektir. Neden acı çektiğinizi araştırırsanız etki-tepki silsilesini ve kötü eylemlerin nasıl kötü sonuçlar doğurduğunu anlarsınız. Anlayınca da karmanın yıkıcı gücünden kaçınabilirsiniz.

Benlik fikrinden sıyrılınca karma ne yapacağını şaşırır...

En iyisi karmanın şaşmaz kurallarını öğrenmek ve kendi karmamız üstünde hemen çalışmaya başlamak...

Hayattan Zevk Alın:

“Bu bir ay taşı” denince çok ilgi duyarsınız. Ama bana kalırsa dünyadaki taşlarla aydaki yaşlar arasında pek de fark yok. Mars’a gitseniz bile orada aynı yaşları bulursunuz. Bundan gayet eminim. O yüzden, ilginç birşey bulmak istiyorsanız evrende böyle dört dönmektense sürdüğünüz hayatın her an için zevkine varın, şu an sahip olduğunuzu gözlemleyin ve muhitiniz içinde gerçekten yaşayın.

Meditasyon yaparken bazen nefesimizi sayarız. Nefesimizi birden ona kadar saymak, sonra kafamız karışınca tekrar baştan başlamak aptalca gelebilir. Bir hesap makinesi kullansanız hiç hata yapmazsınız. Ama buradaki niyet önemli. Sayıları tek tek sayarken yaşamlarımızın sınırsız bir derinliği olduğunu keşfederiz.

... Her nefesi saymak, bütün zihnimiz ve bedenimizle soluklanmak demektir. Her sayıyı tüm evrenin gücüyle sayarız. Yani nefesinizi gerçekten tecrübe ederek sayarsanız bundan büyük bir minnet duyarsınız.

... Yeni tecrübeler bir bebek gibi büyük bir ilgiyle yaklaşırsınız. Bebekler her şeye aynı ilgiyle yaklaşırlar. Ona baktığınızda hayatından her zaman büyük zevk aldığını görürsünüz. Biz yetişkinlerse çoğu zaman önyargılarımızın tutsağıyız. Nesnel dünyayla bir olmadığımızdan, ondan tümüyle özgür olamıyoruz.

Her şey değişir. Sıradan insan için bu çok cesaret kırıcı. Hiçbir şeye güvenemezsiniz. Hiçbir şeye sahip olamazsınız. Ve görmek istemediklerinizi görürsünüz. Hoşlanmadığınız biriyle karşılaşırsınız. Birşey yapmak istediğinizde onun imkansız olduğunu

görürsünüz. Gidişattan cesaretiniz kırılır. Oysa bir budist olarak yaşamınızı temelden değiştiriyorsunuz. Bu dünyada acı çekmenizin ve hüsrana uğramanızın nedeni, “her şeyin değişmesi”. Anlayışınızı ve yaşam biçiminizi değiştirdiğinizdeyse yeni yaşamınızın her ânında ondan tam anlamıyla zevk alabilirsiniz. Artık her şey zeval bulduğu için yaşamdan zevk alırsınız. Bu şekilde çalıştığınız zaman yaşamınız istikrar ve anlam kazanır.

Asıl önemli olan, hayat anlayışınızı değiştirmek ve doğru bir anlayışla çalışmak. Aya gitmek büyük ve tarihi bir olay olabilir, ama hayat anlayışımızı değiştirmedikten sonra bunun pek bir anlamı veya mantığı kalmaz. Bizim asıl daha derin bir hayat anlayışına ihtiyacımız var.

Tek yol, hayattan zevk almak. Zazen çalışmak, nefesinizi bir salyangoz gibi saymak buna engel olmadığı gibi belki aya gitmekten bile daha zevkli. Biz bu yüzden zazen çalışıyoruz. En önemli şey, hiçbir şeye aldanmadan hayatın tadına varabilmek.

...

Buda doğası bizim doğuştan gelen, her birimizde, tüm varlıklarda ortak ve evrensel olan gerçek doğamızdır.

Önemli olan, aceleyle birşeyler kazanma fikrine kapılmadan, ün veya kâr fikrine kapılmadan çalışmak. Biz ne başkaları, ne de kendimiz için zazen çalışırız. Sadece zazen için zazen çalışırız. Sadece oturun.

*** * ***

Tanımlayabildiğimiz dünyanın yanında bir de başka bir dünya var. Gerçekliğe ait tüm tanımlar boşluk dünyasının sınırlı anlatımlarından ibarettir. Yine de bu tanımlara bağlanır ve onları gerçek yerine koyarız. Bu bir hatâ, çünkü tanımlanan şey asıl gerçeklik değil; ayrıca onun gerçeklik olduğunu düşünüyorsanız buna kendi fikriniz karışmaktadır. Bu da benlik fikridir.

Bu hataya birçok budist de düşmüştür. Yazılı metinlere veya Buda'nın sözlerine o yüzden bağlandılar. Onun sözlerinin en değerli şey olduğunu ve öğretiyi korumanın en iyi yolunun Buda'nın söylediklerini hatırlamaktan geçtiğini sandılar. Oysa Buda'nın söyledikleri yalnızca boşluktan gelen mektuptu, yalnızca ondan gelen bir öneri veya yardımdı. Onu bir başkası okuduğunda anlamlı bulmayabilir. Buda'nın sözlerinin doğası budur. Buda'nın sözlerini anlamak için olağan düşünen zihnimize güvenemeyiz. Buda'nın dünyasından gelen mektubu okumak istiyorsanız Buda'nın dünyasını içselleştirmeniz gerekir.

...

Biz şikantaza çalışmamızda birşey aramayız, çünkü birşey aradığımızda işe benlik fikri karışır. Derken bu benlik fikrini daha da ilerletmek için bir şeyler başarmaya çalışırız. Çaba gösterirken yaptığınız budur, oysa bizim çabamız ben-merkezci eylemlerden kurtulmak. Tecrübelerimizi böyle saflaştırırız.

...

Burada, Zen merkezinde yaptığımız şeyi anlamamanızı istiyorum. Zazeni bir egzersiz veya idman gibi, çalışmanızı güçlendirmek veya nefesinizi pürüzsüzleştirip doğallaştırmak için çalışmak bazen iyi olabilir. Bu belki de çalışmanın bir parçası, ama şikantaza derken kastettiğimiz bu değil. Boşluk dünyasından mektup aldığımızda, işte o zaman şikantaza çalışması yürüyor demektir.

...

...kendinize tutunun, yanılgıya değil. Bazen ben de yanılgı içinde olabilirim. Beni fazla büyütebilirsiniz. “O iyi bir usta!” diyebilirsiniz. Bunu dediğiniz anda zaten yanılgı içindesiniz. Ben sizin arkadaşınızım. Sizinle yalnızca birçok seyyar merdiveni olan bir arkadaşınız olarak çalışıyorum.

....

Günlük

