



Tibet Bön Bilgeliği E-dergisi

Sayı 02

<https://tibet-bon.blogspot.com/>

Tenzin Jigmey - Sayı 02 - Mart 2021



TİBET BÖN BİLGELİĞİ ÇALIŞMA GURUBU ARŞİVİ



02 - BU SAYIDA :

BİLGELİK BÖLÜMÜ

- Acıya Yakından Bakmak
- Döngüsel Varoluşun 3 Aleminin
- Arzu Aleminin 7 Realitesi
- Budalık

MEDİTASYON BÖLÜMÜ

- Nefese ve Zihne Yakından Bakmak
- Dokuz arınma Nefesi -2

Öğretilerin doğru anlaşılması ve diğer kaynaklardan karşılaştırmalı takip edilebilmesi için, terimlerin mümkün olduğu kadar, Tibetçe, Sanskrit ve İngilizceleri'ne aşağıdaki kısaltmalarla yer verilmiştir :

Tibetçe : Tib Sanskrit : Skt İngilizce : Eng



Menri Manastırı, Dolanji³

Acıya Yakından Bakmak

Acı yanılması, zihnin 5 zehiri ve 5 acı verici görüşden kaylaklanır.



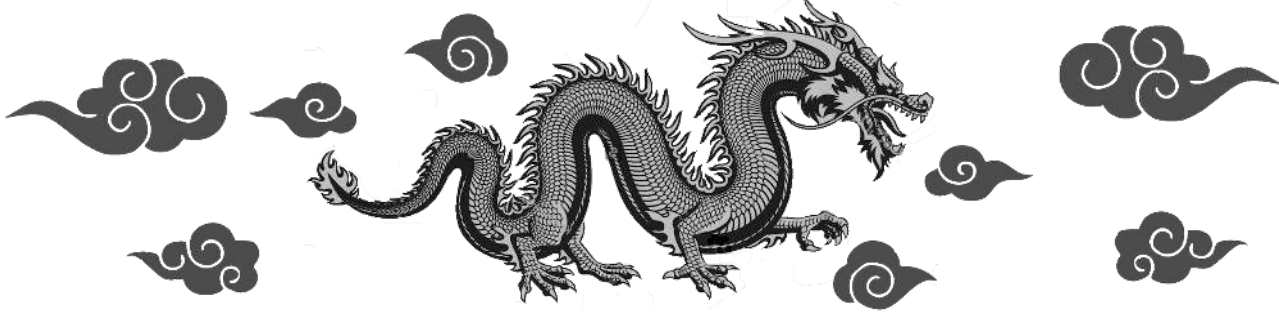
Zihnin 5 zehiri :

- Cehalet,
- Arzu-bağımlılıklar,
- Öfke,
- Kibir ve
- Kıskançlıktır.

Bu 5 zehir, içsel neşe ile özgürlük ve barışa giden yolumuzu zehirler. Bizi samsaraya hapseder. Cehalet, sadece bağıl ve geçici olan “Ben” deneyimine yapışmış olmak, nihai varoluşumuz olan Buda doğasını kısmen yada tamamen görememektir.

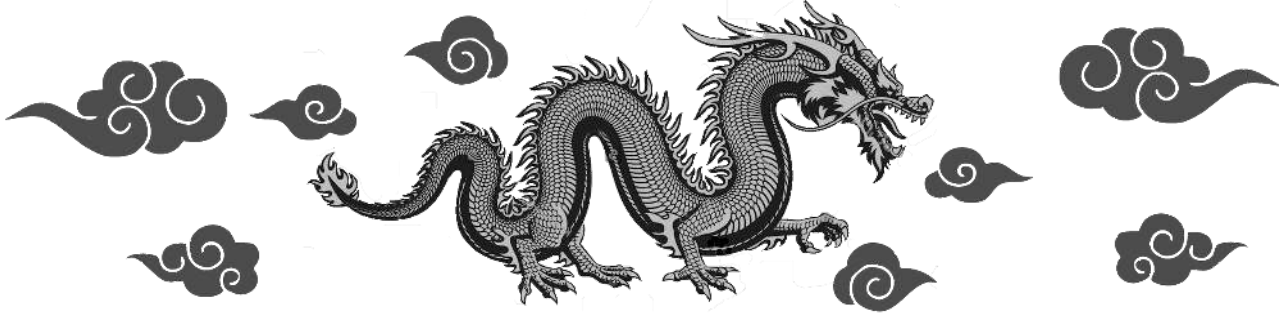
Bu durum doğal olarak samsarik arzu ve hırslara yol açar. Samsarik arzu ve hırslarla yola çıkarak yaptığımız eylemler ve kazanımlar, bir süre iyi gelse de zaman içinde değişir veya etkinliği azalır ve zihin yeni arzu ve hırslara yönelir. Bu döngüler er yada geç öfke, itici duygular, kibir yada kıskançlıkla son bulur. Acı verici bu duygular kök cehaletimizi daha çok besler ve bizi daha çok yanılgıya götürür.

Acı çekme yanılmasının varoluşu, benliği nihai gerçekmiş gibi görüp ona yapışmaktır. Bu bir derttir çünkü bilincimizin akışını bozar, böylece sonsuz acı çekmemize neden olur. Yanılgı olarak adlandırılır çünkü benliğin geçiciliğini, boşluğunu ve potansiyelini görmekten yoksundur. Acı çekme yanılması zihinle birleştiğinde, benliğin ve fenomenin gerçek doğasını tanınması daha da belirsizleşir ve fenomenleri kognitif ön koşullarla tanımlayan zihne hapsolunur.



İlk zehir, cehalet veya içsel farkındalık eksikliği, ayrı ve bağımsız olan bir benliğin var olduğu inancıdır. Döngüsel varoluşun temeli bu inançtır: "Ben" duygusuna sıkı bir bağlılıkla sonuçlanan, benlik hakkında her zaman sıkı bir zihinsel düşünme süreci vardır. Bu bağlılık nedeniyle benliğin bir illüzyon olduğunu göremiyoruz. Bu şekilde cehaleti pekiştiriyoruz. Bu katılaşmış benlik algısı ile, "ben" in diğerlerinden üstün olduğunu düşünmeye başladığımızda kibir doğar. Bu cehalet veya anlayış eksikliği tüm acı verici duyguların ve acı veren görüşlerin köküdür. Hem acı yanılması hem de zihin yanılması besler. Beş zehirin her birinin döngüsel varoluşa fiziksel bir katkısı vardır. Buna, ızdırabın bağıntılı varoluş ile ortaya çıkışı denir. İçsel farkındalık eksikliği bedenle birleştiğinde, eylemlerimiz yoluyla formun toplamına zarar verir. Bu, hatta öldürme, hırsızlık veya cinsel suistimal gibi bedenin sağlıklı eylemlerine de neden olur.

İkinci zehir, arzu-hırslar, duyuların deneyimini, bir kavramı, bir zihin durumunu veya bir nesneyi arzulayan, yapışan zihindir. Yapışma, süreksizliğin altında yatan gerçeği görme, kabul etme ve kabul etme kapasitemizi gizler. Bu, acıya ve ıstıraba kapı açar ve bizi korkuya, güvensizliğe, öfkeye ve kıskançlığa karşı savunmasız hale getirir. Arzu-hırslar, bedensel ısımız veya enerjimizle birleştiğinde, algı bütünü bozar. Algı, arzu-hırslanma ile kirlendiğinde, bu ; cimrilik ve açgözlülük zihnine yol açar. Cimrilik, bağlanma ile karakterize edilen ince bir üzüntü biçimidir. Kendimizin veya bir başkasının cömert eylemlerinde sevinmemizi de engeller.



Üçüncü zehir, öfke veya nefret, bir nesneyi, kişiyi veya durumu tiksinti ile kavramaktır. Öfke zihin bilinciyle birleştiğinde, bilinç bütünü kirlidir. Bu, kötü niyet, zararlı düşünceler ve yanlış görüşler gibi zihnin sağlıksız eylemlerine girmemize neden olur. Öfkeye sarıldığımızda, bizi kızdıran durumu veya kişiyi nasıl algıladığımızı etkiler. Zihnimiz öfke tarafından kontrol edildiğinde, durumu artık tamamen olduğu gibi algılayamayız. O zaman eylemlerimizin kontrolünü kaybederiz ve başkalarına veya kendimize fiziksel olarak da zarar verebiliriz.

Dördüncü zehir, gurur ya da kibir, bilinçaltı güvensizliktir. Bu, kendimizden sarhoş olduğumuz ve başkalarının besleyici niteliklerini kabul edemediğimiz ve takdir edemediğimiz anlamına gelir. Gurur nefesimizle birleştiğinde, zihinsel oluşumların toplamını kirlidir. Zihinsel oluşumlar, zihinle eş zamanlı olan düşünce ve duygular gibi zihinsel faktörlerdir. Zihinsel oluşumlar kirlendiğinde, bu yalan söylemek, iftira atmak, sert dil kullanmak ve dedikodu yapmak gibi sağlıksız konuşma eylemlerine de yol açar.

Beşinci zehir, kıskançlık, bağlanmanın neden olduğu ince, içsel bir öfke biçimidir. Karakteristik özelliği, başkalarının sahip olduğu iyi nitelikleri, başarıları veya mülkleri takdir edememesidir. Kıskançlık kanla birleştiğinde, duygu bütünlüğünü kirlidir. Bir bütün olarak duygu kirlendiğinde, bu eleştiri, kötülük ve hor görmeye yol açar.



Lopön Tenzin Namdak Rinpoche



DÖNGÜSEL VAROLUŞUN 3 ALEMİ

Döngüsel

varoluş

(Tib. Khorwa Skt. Saṃsāra En. Cyclic Existence)

üç alemden oluşur :

1- Arzu Alemi 2- Form Alemi ve 3- Formsuz alem

Bu üç alem ve dokuz alt realitede tüm varlıklar sürekli olarak bir yaşamdan diğerine göç eder. Bu döngü bitmez. Arabanın tekerleği gibidir. Yaşamımız, bilincimiz ve bedenimiz, bitmek bilmeyen bir göç sürecinden geçerken her zaman değişir. Döngüsel varoluş içindeki tüm varlıklar, zihnin beş zehiri ile bu döngülere hapsolür. Bu beş zehrin gücü algımızı etkiler ve vücudumuzu, duygularımızı ve zihnimizi kontrol eder. Sonuçta ortaya çıkan sağlıksız beden, konuşma ve zihin eylemleri, ıstırabın döngüsel sürekliliği içinde devam eden varoluşumuzun temel nedenidir. Döngüsel varoluş, farklı kriterlere göre tiplere ayrılabilir. Varoluşun temeline göre ayırt edersek, iki tür vardır: iç ve dış döngüsel varoluş. Dış döngüsel varoluş varoluşun dış kabıdır, evrenin fiziksel düzlemidir. İç döngüsel varoluş, tüm duyarlı varlıklardır.

Arzu Alemi

Arzu alanı, döngüsel varoluşun ilk seviyesidir. Cehennem, aç hayalet, hayvan, insan, yarı tanrı ve tanrı realitelenden oluşur. Arzu alemindeki tüm varlıklar dört acı akışıyla bağlıdır: doğum, yaşlılık, hastalık ve ölüm. Buna arzu alemi denir çünkü varlıklar beş arzu nesnesi tarafından kontrol edilir: form, ses, koku, tat ve dokunma nesneleri. Arzu alemindeki varlıklar olarak bu nesnelere bağlanırsınız ve çoğu zaman farkında olmadığımız güçlü şartlanmadan etkilenirsiniz.

Döngüsel varoluş içindeki tüm fenomenlerin ıstıraptan etkilendiğinin kabul edilmesi Shakyamuni Budanın İlk Yüce Gerçeği'dir. Bu acı çekmenin gerçeğidir. Bu kavrayışı, öğretileri dinleme, duyduklarımız üzerinde düşünme ve anladıklarımız üzerinde meditasyon yapma gibi dört aşamalı uygulama yoluyla elde ederiz. Yaşadığımız dört acı akışı :

- Doğum acısı,
- Yaşlılık acısı,
- Hastalık acısı ve
- Ölüm acısı'dır.



Doğum acı olarak kabul edilir çünkü doğmak için bir yaşamdan diğerine geçiş olan Bardo'dan geçmek zorundayız. Çoğumuz eğer hazırlık yapmadıysak Bardo'dayken büyük ızdırap ve kafa karışıklığı yaşarız. Bardoda acı çekiyoruz çünkü kendimizi tamamen yabancı bir ortamda buluyoruz, korkutucu vizyonlarla karşı karşıyayız ve artık geçmiş ailemizle hiçbir şekilde iletişim kuramıyoruz. Ayrıca acı çekiyoruz çünkü artık alıştığımız fiziksel bedene sahip değiliz ve yeni bir fiziksel varoluşun güvenli sığınağını arıyoruz. Yeni bir Annemizin rahminde yeniden doğduğumuzda, yeni koşullara ve yeni bir varoluşa yeniden alışırız. Doğduğumuzda anne rahminin tanıdık sıcaklığını, rahatlığını ve pürüzsüzlüğünü geride bırakırız. Çoğumuz için doğduğumuzda yaptığımız ilk şey ağlamaktır. Bu dünyada yeniden var olduğumuzda, tekrar ölümümüzün zamanı, yeri ve koşullarına dair dört büyük belirsizliğe maruz kalıyoruz.

Dört acı akışının yanı sıra, insan alemindeki varlıklar dört tür acı daha yaşarlar:

- Sahip olduklarımızdan ve sevdiklerimizden ayrılma acısı,
- İstemediklerimizle tanışmanın acısı,
- Arzuladığımızı bulamamanın acısı, ve
- Benliğin Beş Ögesi'nin getirdiği acılar

Benliğin Beş Ögesi'nin acısı, duyuların ve nesneleriyle ilgili kabul ve reddedilme ikiliğine dayanan güçlü bağılılığımız nedeniyle yaşadığımız ıstırap ve zihinsel nedenler (Düşünceler, inaçlar, hikayeler) nedeniyle çektiğimiz ıstıraptır. Örneğin güzel formlar, hoş sesler, kokular, tatlar ve yumuşak dokunuşlar yaşamak isteriz veya deneyimlerin, zihinsel koşullanmalarımız, inançlarımız, düşüncelerimiz doğrultusunda olmasını isteriz ve bu zihinsel koşullanmaları doğru ve haklı buluruz, bu koşulları yaşamazsak acı çekeriz.

Acı çekmenin iki yanılsamadan kaynaklandığını ve bunun sonucunda ortaya çıkan karmik eylemlerin olduğunu görmek, Shakyamuni Buda'nın İkinci Yüce Gerçeği'dir. Özgürleşme olasılığının tanınması ise Üçüncü Yüce Gerçektir. Acının nedenlerden kaynaklandığını ve bunun süresiz ve boş olduğunu gerçekten anladığımızda ve kabul ettiğimizde, Özgürleşme Yolunun kapısını açmış oluyoruz. Bu yol Dördüncü Yüce Gerçektir.

Form Alemin

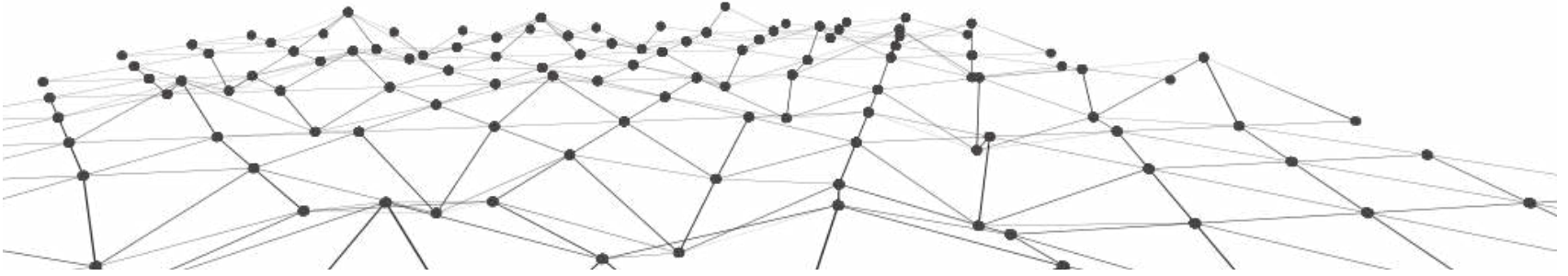
Döngüsel varoluşun ikinci seviyesi, Form alemidir. Arzu aleminin nihai kazanımı ve form alemine girmenin nedeni, meditatif konsantrasyonun stable olması, zihinsel bozunumların son bulmasıdır. Form alemindeki varlıklar ince bir ışık gövdesine sahiptir. Arzu âleminin duyusal nesnelere bağılılıktan kurtulmuşlardır.



Eğer, süptil bedenin mutluluğuna kapılır, bu duruma bağımlılık geliştirirlerse, bu bağıllık, onların alt alemlerden birine yeniden doğuşlarının nedeni olabilir. Bu alemlerdeki varlıkları, ileri zihin halleri veya gerçekleştirme seviyeleri olarak görebiliriz. Bununla birlikte, bu kazanımlar hala döngüsel varoluş içindedir. Döngüsel varoluşun içindeki ve ötesindeki farklı erişim olasılıklarını bilmek çok önemlidir. Bunlar, arzu âleminin bir varlığı için soyut görünebilir çünkü algı seviyemiz sınırlıdır. Bununla birlikte, amacımız, erişimimizi form ve formsuz alemlerle sınırlamak değil, tamamen döngüsel varoluşun ötesine geçmektir.

Döngüsel varoluşu aşmak için Arzu, Form ve Formsuz alemleri aşmalıyız. Bu nedenle, bu alemlerin her birinin durumunu, doğasını ve özelliklerini bilmeliyiz. Form âleminde on yedi sınıf varlık ve meditatif konsantrasyonun giderek daha derinleştiği dört düzeyi vardır. Konsantrasyonun özü, tüm varlıkların hem ince hem de kaba yönlerine tek noktadan odaklanmaktır. İlk konsantrasyon seviyesinde, meditatif konsantrasyon ne odaklıdır ve dikkat dağınıklığı içermez, ne de sürekli. Bu seviyede üç durum vardır: Brahma tipi, Yakın Brahma ve Büyük Brahma. Bu seviyenin beş yönü de vardır: araştırma, analiz, neşe, mutluluk ve konsantrasyon. Araştırma ve analiz, arzu dünyasındaki varlıklar tarafından kötü niyet ve düşmanlığın belirsizliklerinin üstesinden gelmek için kullanılan panzehirlerdir. Form âleminin birinci konsantrasyon seviyesinde, bu iki nitelik, kendilerini bu belirsizliklerden daha da uzaklaştıran varlıkları destekler. Neşe ve mutluluk, araştırma ve analiz yardımıyla kendimizi arzu âleminin arzu-bağıllığından kurtardığımızda aldığımız faydadır.

İkinci konsantrasyon seviyesinde, meditatif konsantrasyon yoğun ve odaklanmış veya sürekli olabilir. Bu seviyede Küçük Işık, Sınırsız Işık ve Aydınlık Işık olarak adlandırılan üç durum vardır. Bu seviyenin dört yönü vardır: iç netlik, neşe, mutluluk ve tek noktalı konsantrasyon. İç netlik, birinci seviyenin araştırma ve analiz uygulamasına bir panzehirdir. İç netliğe sahip olduğumuzda, araştırmamıza veya analiz etmemize gerek yoktur. Bu noktada bu iki yönü aşıyoruz. Sevinç ve mutluluk, zihin sürekli inceleme ve analizden kurtulduğunda kazandığımız meditatif özümseme deneyimidir. Son husus, tek noktalı konsantrasyon, bu seviyenin özüdür. Üçüncü konsantrasyon seviyesinde, meditatif konsantrasyon hem sürekli hem de odaklıdır. Bu seviyede Küçük Mutluluk, Sınırsız Mutluluk ve Büyük Mutluluk denen üç durum vardır. Bu seviyenin beş yönü vardır: farkındalık, iç gözlem, sakinlik, mutluluk ve tek noktalı zihin. İlk üçü, dikkat, iç gözlem ve sakinlik, ikinci seviyenin neşeli deneyimini aşmamızı sağlayan panzehirdir. Farkındalık, deneyimlerimizle bir olmamıza yardımcı olur. İç gözlem, deneyimlerimizden haberdar olmamıza yardımcı olur. Sakinlik, her şeyi ve her deneyimi olduğu gibi bırakarak durumumuzu aşmamızı sağlar. Değişiklik olmadan netlik ve farkındalık durumunda kalmamızı sağlar.



Bu noktada kazandığımız fayda, beş yönden dördüncüsü olan mutluluktur. Bu dört unsurun yardımıyla içinde bulunduğumuz durum, bu seviyenin meditatif özümsemesidir. Bu tek uçlu zihindir, bu seviyenin beşinci yönüdür. Dördüncü konsantrasyon seviyesine ulaşıldığında, vücut dağılır. Bu, yalnızca çok ince bir form duygusunu koruduğumuz anlamına gelir. Formu aşmanın ve Formsuz aleme girmenin eşliğindeyiz. Bu duruma Bulutsuz denir. Dört yönü vardır: saf farkındalık, saf sakinlik, ikici olmayan duygu ve saf bozunmayan zihin. Saf farkındalık ve sakinlik, önceki seviyenin mutluluğuna bağlılığın panzehiridir. Nötr duygu, acı ve mutluluk ikiliğinden kurtulmaktır. Üçüncü seviyenin mutluluk deneyimini aştığımızda kazandığımız farkındalık budur. Son yönü, bozunmayan zihni kazandığımızda, kendimizi ikili olmayan özümseme deneyimine yerleştiririz. Bu, nihayetinde, sınırsız uzay olan Formsuz alemin ilk durumuna girmenin nedeni olacaktır.

Formsuz Alem ve Döngüsel Varoluşun Zirvesi

Formsuz alemdeki varlıklar fiziksel forma sahip değildir. Tamamen zihinsel bir bedenleri vardır. Sonuç olarak, duyu deneyimlerine sahip değiller. Arzu alemindeki varlıklar, Formsuz alemdeki varlıkların zihinsel bedenini göremezler. Meditatif konsantrasyon yolunda derinlemesine ilerlediğimizde bu alemde doğabiliriz. Formsuz alemdeki varlıklar dört yüksek meditatif özümseme düzeyini deneyimler: sınırsız alan, sınırsız bilinç, hiçlik ve ne varoluş ne de yokluk. Sınırsız uzayın ilk aşamasında, tüm fenomenleri sınırsız uzay doğasına sahip olarak algılamayı hedefliyoruz. Bu aşamadaki uygulamamız, sınırsız uzayın soğurulmasını düşünmek ve buna bağlı kalmaktır. Bu, deneyimimizin iç ve dış formla sınırlı olmadığı anlamına gelir. Sınırsız uzayın meyve verme aşamasında, tüm fenomenleri sınırsız uzay olarak algılama netliğini elde ederiz.

Uzayın meditatif konsantrasyonunu elde ettiğimizde, kavrayış ve büyük arzu-bağlanma çözülür. Dünyevi Varoluşun Zirvesi, Formsuz alemin sonudur. Zirveyi geçtiğimizde, bu dünyaya geri dönmek isteyip istemediğimizi seçebiliriz. Artık karmamız tarafından yeniden doğmaya itilmeyiz. Kendimizi ince karmik izlerden kurtararak Döngüsel Varoluşun Zirvesini geçtikten sonra, bir seçeneğimiz var...



DÖNGÜSEL VAROLUŞUN 3 ALEMİ

ARZU ALEMİNİN 7 REALİTESİ

Farklı doğum koşullarını ayırt edersek, Arzu aleminde yedi tür varoluş realitesi vardır:

1-Tanrı, 2-Yarı Tanrı, 3-İnsan, 4-Hayvan, 5-Aç hayaletler, 6-Cehennem realitesi ve 7-Ölüm ile doğum arasındaki ara durum veya Bardo.

Koşullanma nedeniyle, gerçeği olduğu gibi algılayamadığımız her duyu algımızla gerçek doğamızdan uzaklaşırız. Güçlü karmik izleri nedeniyle, cehennemdeki varlıklar, aç hayalet ve hayvan realitesi, Özgürleşme Yoluna girmeye uygun değildir. Varlıklar, öfkeye, özellikle de öldürmeye dayalı olarak gerçekleştirdikleri güçlü bir öfke şartlandırması ve sağlıksız eylemler nedeniyle cehennem realitesinde doğarlar.

Cehennem realitesinde yaşanan ıstırapın nitelikleri aşırı sıcak ve aşırı soğuktur. Bir sonraki realite de, aç hayalet realitesinde, varlıklar sürekli açlık ve susuzluğun büyük bir acısına maruz kalırlar. Bu dört farklı şekilde olabilir. İlk ikisi, varlıkların yemek yemesini ve susuzluğunu gidermesini engelleyen dışsal engeller ve iç koşullandırmadır. Diğer ikisi yeme içme ile ilgili çeşitli engellerdir. Aç hayalet realitesindeki varlıklar genellikle büyük bir kafa, büyük bir karın ve hiçbir şey yiyemeyecekleri kadar ince bir boğaz ile tasvir edilir. Hayvanlar realitesinde, suda yaşayan varlıklar ile yeryüzünde yaşayanlar arasında ayırım yapıyoruz. Bu realitedeki varlıklar, beden, konuşmanın ve zihnin sağlıklı ve sağlıksız eylemlerini ayırt etme ve içsel farkındalık konusundaki sınırlı kapasiteleri nedeniyle Özgürleşme Yoluna girmeye elverişli değildir. İki yüksek realitedeki varlıklar, yarı tanrı ve tanrı realiteleri, rahatlık, zenginlik, sağlık ve arkadaşlığın büyük fiziksel bolluğuna sahiptir. Bununla birlikte, yarı tanrılar, tanrı realitesinin sınırsız zevklerine kıyasla sürekli bir aşağılık ve yetersizlik duygusundan muzdariptir. Bu hoşnutsuzluk duygusunu dönüştüremedikleri için acı verici kıskançlık ve kıskançlık yaşarlar ve birbirlerine ve tanrı realitesindeki varlıklara karşı savaşırlar. Tanrı alemindeki varlıkların acısı iki yönlüdür. İlki, yarı tanrı realitesiyle sürekli kavgalar nedeniyle kaybetme korkusunun acısıdır. İkinci acı, daha düşük alemlere düşmektir.

ARZU ALEMİNİN 7 REALİTESİ

Tanrı alemindeki varlıklar bollukla çevrilidir ve hiçbir şeyden yoksun değildir. Sonuç olarak, varoluşlarının acısını ve kurtuluşa giden bir yol ihtiyacını açıkça görme yeteneğini kaybederler. Tanrı alemindeki varlıkların çoğu, mevcut karmik izlerini temizlemek için fazla çaba sarf etmez. Sonuç olarak, onlar da Özgürleşme Yoluna kolayca giremezler. Bu karmik izlerin sürekliliği, döngüsel süreklilikte devam eden yeniden doğuşun nedeni haline gelir. Arzu alemindeki altı farklı tanrı durumu, bu varlıkların arzularını yerine getirme ve tatmin olma kapasitesini yansıtır.

İnsan realitesinde duyularımızın tatminine bağlıyız. Yaşadığımız en güçlü arzu, erkek ve dişi arasındaki cinsel çekimdir ve erkek ve dişinin cinsel birliktelik içinde bir araya gelmesi, en güçlü zevk halidir. Birinci ve ikinci tür tanrı da erkek ve dişi arasındaki fiziksel birliği deneyimler. Üçüncü tür tanrı, kucaklaşma yoluyla tatmin yaşar. Dördüncü tür tanrı, el ele tutuşarak tatmin yaşar. Bunlara Tushita Cenneti Tanrıları denir. Beşinci tür tanrıya Zevkin Kurtuluşları denir. Bu tanrılar sadece birbirlerine gülümsemekle tatmin olurlar. Altıncı tanrı seviyesinde, varlıklar birbirlerinin gözlerine bakarak doyum yaşarlar. Bu tanrılara Başkalarının Doğuşlarını Kontrol Edebilen adı verilir.

İnsan aleminde bizim gibi insanların yaşadığı dünyamızın dışında başka yerler de vardır. İnsan dünyasında, bir uygulama yolunu takip etmemizi mümkün kılan özgürlükler ve avantajlarla yaşama fırsatına sahibiz. Bu alandaki koşullar, döngüsel varoluşta yaşanan ıstırapı tanımaya ve kendimizi ve tüm varlıkları ıstıraptan özgürleştirme arzusunu oluşturmaya yardımcı olur.

Acı'nın varlığı ve deneyimi Özgürleşme Yoluna girmenin en büyük itkisidir. Bu nedenle illüzyonu görme için büyük bir öğretmen olarak kabul edilir.



Arzu Aleminin 7 Realitesi

BUDALIK



Buddha, Tibetçe'de Sangye olarak adlandırılır.. “Sang” arınmak veya özgür olmak anlamına gelir ve “Ye” gelişmek, beslemek veya genişletmek anlamına gelir. Buda mükemmel bir özgürlük ve mükemmel idrake sahip olandır. Kusursuz özgürlük , onun iki yönlü acı ve zihin yanılmasıyla tamamen özgür olması anlamına gelir. Ye'nin anlamı budur.

Kusursuz kavrayış, kişinin iki katlı karmik temizlik ve bilgelik birikimine tam anlamıyla sahip olduğu ve tüm uyanmış nitelikleri tam anlamıyla geliştirdiği anlamına gelir. Bu Sang'ın anlamıdır. Tam Budalığın manifestesinden sorumlu olan dört koşul vardır.

1. Birincisi, uyanış zihnidir. Nedensel durum ve en önemli durum budur. Uyanış zihni Bodhicitta'dır.
2. Benliğin ve fenomenlerin içsel varoluşunun eksikliğini yeniden canlandırma pratiği, bu farkındalığın ana koşuludur.
3. Özne ve nesnenin bağıntılı doğası, bu gerçekleştirmeyi sağlayan nesnel koşuldur.
4. Dördüncü koşul, Onuncu Aşamanın son anında kazanılan bilgeliktir. Bu koşullar birlikte, nihai yolda uyanışın meyvesini verir.

Budalığın Üç Katlı Bedeni



Budalığın üç yönü vardır: beden, bilgelik ve etkinlik.
Bu üçü, Uyanmış Bir'in üç bedeninde manifeeste eder:

BonKu veya bilgelik bedeni(Dharmakaya),
DzogKu veya vecd bedeni (Sambhogakaya) ve
PruKu veya emenasyon bedeni (Nirmanakaya).

Doğası gereği, üç bedenin tek bir özü vardır.

Uyandığımızda, zihnimizin gerçek doğası, bilgelik bedeni olarak ortaya çıkar. Bilgelik bedeni aynı zamanda nihai beden olarak da adlandırılır. Uyandığımızda, her şeyi bilen zihin, kendiliğinden başkalarına fayda sağlayan Vecd bedeni olur ve fiziksel bedenimizin ve zihnimizin birleşik yönü, emenasyon bedeni olur.

Beş Bilgelik



Beş Bilgelik, BonKu'nun ya da bilgelik bedeninin temel niteliğidir. Dualiteyi aşan her şeyi bilmektir. Beş Katlı Bilgeliğin özü, gerçeği anlamaktır. Beş Bilgelik, cehaletin karanlığını aydınlatan ve böylece gerçekliğin gerçek doğasının tanınmasını sağlayan ışıktır. Bilmeme, yanlış bilme ve şüphe gibi üç yanlış kanıyı ortadan kaldırarak cehaleti temizler. Beş Bilgelik ortaya çıktığında, doğal durumun tanınmasının önündeki tüm engeller ve belirsizlikler ortadan kalkar. Tüm engeller kaldırıldıktan sonra her şey berraklaşır. Bu nedenle, Beş Bilgeliğe her şeyi bilme de denir.

Bu Bilgeliğin beş yönü :

1. Boşluk Bilgeliği,
2. Ayna Benzeri Bilgelik,
3. Eşitlik Bilgeliği,
4. Ayırt Etme Bilgeliği ve
5. Her Şeyi Başaran Bilgeliktir.

Beş Bilgelik



İlk Bilgelik, Boşluk Bilgeliği, bilgelik bedeninin özüdür. Boşluğun Onsekiz Biçimi bu Bilgeliğin içgörüsüdür. Bunlar, dışın boşluğu, iç ve dışın boşluğu, birleşik fenomenlerin boşluğu, bileşik olmayan fenomenlerin boşluğu, aşırılıkların ötesinde olanın boşluğu, kavrayamamanın boşluğudur. Büyük, nihai olanın boşluğu, öz-doğanın Boşluğu, öz-doğanın yokluğunun boşluğu, bireysel özelliklerin boşluğu, başlangıcı olmayan ve sonu olmayanın boşluğu, terk edilmeyecek olan, bir şeyin eksikliğinin boşluğu, özün boşluğu, tüm fenomenlerin boşluğu ve boşluğun Boşluğu. Bunların onsekizinci olan boşluğun boşluğu, mutlak gerçeği anlamamızı sağlar. Boşluk Bilgeliğiyle, her şeyi bilen zihin, içsel varoluşun eksikliği olan benliğin ve fenomenin gerçek doğasını aydınlatır.

İkinci Bilgelik, Ayna Benzeri Bilgeliktir. Ayna benzeri bilgelik, mutlak ve göreceli olanın birleşik özüdür. Boşluk ve farkındalığın birleşimidir. Örneğin, ayın sudaki yansımaları çok nettir. Ancak, bunlar temelsizdir. Canlı netlik görecelidir. Yansımanın kalıcı olmayan doğası mutlaktır, bu da boşluktur. Ayna benzeri Bilgelik, netlik ve boşluğun birleşmesine bağlı kalmaktır. İşlevi, tüm fenomenlerin gerçek doğasını karartmadan algılamak için netlik sağlamaktır.

Beş Bilgelik



Üçüncü Bilgelik, Eşitlik bilgeliğidir. Bu, “Tek Tad” zihindir. Özü, gerçekliğin tek tadı olan boşluktur. Onun karakteristiği, benlik ve fenomenlerin dualitesizliğinin farkındalığı, varoluş ve yokluk, kabul ve reddedilme, ıstırap ve huzurdur. Bu Bilgelik, şeyleri olduğu gibi, beğenme ve beğenmeme dualitesi olmadan bırakma kapasitemizdir. Eşitlik bilgeliği ortaya çıktığında, dualite çözülür. Eşitlik, bölünme olmadığı anlamına gelir. Her şey eşit çünkü her şey bağıntılı ve boş. Bu, doğal durumda kaldığımız anlamına gelir.

Dördüncü Bilgelik, Ayırt Etme Bilgeliğidir. Bu Bilgelik, fenomenlerin ve benliğin karakteristik doğasının farkındalığıdır. Ayırt Etme Bilgeliğinin doğası, gerçekliğin hem mutlak hem de göreceli yönlerini tanımaktır. Ayırt Etme Bilgeliği, bize tüm fenomenlerin boş doğasını açıkça görme yeteneği verir. Bu mutlak yönüdür. Bu, gerçekliğin ilkel saflığına çarpıtmadan bağlı kaldığımız anlamına gelir. Aynı zamanda, Ayırt Etme Bilgeliği, her varlığın durumunu tanıyan ve her bir varlığın kurtuluşa nasıl yönlendirilebileceğini bilen zihnin kapasitesidir. Bu göreceli yönüdür.

Beşinci Bilgelik, her şeyi başaran Bilgeliktir. Her şeyi başaran bilgelik, benliğin ve diğer tüm varlıkların ihtiyaçlarını ve bunların nasıl karşılanabileceğini bilen farkındalıktır. Bu ihtiyaçları karşılamak için gereken her şeyi kendiliğinden ve çaba harcamadan manifeeste ettirmek zihnin doğuştan gelen kapasitesidir.

Nefese ve Zihne Yakından Bakmak



Günün uyanık geçen bölümü yaklaşık olarak onaltı saattir, içsel farkındalıkta olmadığımızda zihin de tüm bu zaman boyunca meşguldür. Çoğunlukla, yeterince zaman yok gibi görünür, olan zamanın çok büyük bir bölümü de dikkat dağınıklığı ve hoşla gitmeyen deneyimlerle harcanır. Çağdaş dünyada sürekli olarak, gündüz tükenmeye ve kaçmayı sağlayan daha büyük bir dikkat dağılmasına duyulan açlığa yol açan bir bulanıklık olana kadar dikkati tutan ve sürükleyen binlerce şey gerektiriyor gibi görünür: işle uğraşmak, aileyle ilgilenmek, film izlemek, vitrinlere bakmak, trafikte beklemek, arkadaşlarla konuşmak... Her an kendimizden uzak akarız. Bu şekilde yaşamak rüya yogası da dahil olmak üzere hiçbir uygulama için yararlı değildir.

Bu nedenle, kendimizle yeniden ilişkiye geçmek ve daha çok şimdide olmak ile ilgili basit ve düzenli alışkanlıklar geliştirilmelidir.

Her soluk bir uygulamadır. Soluk alırken, içinize saf, temizleyici, gevşetici enerjiler çektiğinizi hayal edin. Her soluk verişte de engellerin, stresin ve olumsuz duyguların dışarı atıldığını imgeleyin. Bu, oturulacak özel bir yer gerektiren bir şey değildir, işe giderken arabada, kırmızı ışıktaki beklerken, bilgisayarın önünde otururken, yemek hazırlarken, evi temizlerken ya da yürürken yapılabilir.

Gün boyunca sürekli olarak bedende şimdiyi korumaya çalışmak güçlü ve basit bir uygulamadır. Bedeni bir bütün olarak hissedin. Her farkına vardığınızda zihin ve nefesinizin durumunu gözlemleyin. Zihin bir şeyden diğerine atlayan Çılgın bir maymun gibidir; ama beden daha kararlı ve sabit bir deneyim kaynağıdır. Bedeni, farkındalık için bir çapa olarak kullanmak da zihnin daha sakin ve daha odaklanmış olmasına yardımcı olacaktır, Tıpkı zihnin katılımının yaşamın fiziksel yönlerini düzenleyip beslemede esas olması gibi zihin de tüm uygulamalar için temel olarak önemli olan sakinlik ve şimdide kararlı olmak için beden e gereksinim duyar.

Nefese ve Zihne Yakından Bakmak



Örneğin, bir parkta yürürken bedeniniz parkta olabilir, o sırada zihin işyerinde çalışıyor, evde, uzaktaki bir arkadaşınızla konuşuyor ya da bakkaldan alınacak şeylerin bir listesini yapıyor olabilir. Bu, zihnin bedenden ayrı olduğu anlamına gelir. Bunun yerine, bir çiçeğe bakarken farkındalığınız nefesinizde olarak, gerçekten o çiçeğe bakın. Tam olarak şimdide olun. Çiçeğin yardımıyla zihninizi parka geri götürün.

Duyusal deneyimlerin değerini anlamak zihin ve bedeni yeniden birleştirir. Çiçek deneyimi beden aracılığıyla hissedildiğinde, bir iyileşme meydana gelir; bu bir ağacı gördüğünüzde, bir dumanı kokladığınızda, gömleğinizin kumaşını hissettiğinizde, bir kuşun ötüşünü işittiğinizde ya da bir elmayı tattığınızda da aynı olabilir, Kendinizi, duyusal nesneleri yargılamada bulunmadan canlı bir şekilde yaşayacak biçimde eğitin. Tümüyle biçimle göz, kokuyla burun, sesle kulak olmaya çalışın. Duyusal nesnenin sadece yalın farkındalığında olduğunuz gibi dururken deneyimde eksiksiz olmaya çalışın. Bu yetenek geliştirildiğinde, yine de tepkiler meydana gelecektir, Çiçeği gördüğünüzde, onun güzelliğiyle ilgili yargılar ortaya çıkacak ya da bir koku kötü olarak yargılanabilecektir. Böyle olsa bile, uygulama sayesinde saf duyusal deneyimle olan bağlantı korunabilir ve zihnin dağınıklığı içinde kaybolmaktan kurtulunabilir, Bir kavram bulutu tarafından dikkatin dağılması bir alışkanlıktır ve yeni bir alışkanlıkla değiştirilebilir: bizi şimdiye getirmesi, bizi dünyanın güzelliğine, yaşadığımız dikkat dağınıklarının altında yatan canlı ve besleyici yaşam deneyimlerine bağlaması için bedensel duyusal deneyimleri kullanmak, Bu, başarılı bir pratiğin temelini oluşturan şeydir.

Algının lik anı her zaman açık ve parlaktır. Bizi bunun farkına varmaktan ve yaşamın her anının değerini bilerek yaşamaktan alıkoyan tek şey zihnin dağılmasıdır. Bu, uygulamaya güvenmek ve başarılı bir rüya uygulamasına en çok yardımcı olan zihnin bu niteliklerini desteklemek için, biçimin sağlamlığını ve duyusal dünyanın canlı duyusal deneyimini kullanır.



DOKUZ ARINMA NEFESİ - 2

Sıkıntılar yaşadığımız biri durumda, bedenimiz gerginleşir ve solunumumuz daha hızlı ve yüzeysel bir hal alır, Üzüntüde, solunum çoğunlukla derindir ve iç çekişlerle noktalanır. Gerçekten sevdiğimiz ve hoşlandığımız biri odaya girerse, bedenimiz gevşer ve solunumumuz açılıp rahatlar. Soluğu değiştirmek için deneyimi beklemek Yerine, deneyimimizi değiştirmek için soluğu farkındalıkla değiştirebiliriz.

Dokuz arındırma soluğu kanalları temizleyip arındırmak ve zihinle bedeni gevşetmek için kısa bir uygulamadır.

Bacakların çapraz yapıldığı meditasyon duruşunda oturun.
Ellerinizi avuç içleri yukarı bakacak ve sol el sağ elin üzerinde olacak biçimde kucağınıza koyun.
Ensenizi düzleştirmek için çenenizi biraz eğin.

Bedeninizdeki üç enerji kanalını hayal edin, Merkez kanal mavidir ve bedenin ortasından yukarı doğru yükselir; bir kamyş boyutundadır ve baştan itibaren başın tepe bölümündeki açılımına doğru hafifçe genişler. Kenar kanallar kalem çapındadır ve göbeğin on santimetre kadar altındaki temelinde merkez kanalla birleşirler. Merkez kanalın her iki kenarında bedende yukarı doğru yükselirler, kafatasının altında eğri çizer, gözlerin arkasından geçip burun deliklerinde açılırlar. Sağ kanal beyaz, sol kanal kırmızıdır.



DOKUZ ARINMA NEFESİ - 2

İlk Üç Nefes

Yüzük parmağının köküne baş parmağınızla basarak sağ elinizi yukarı kaldırın. Yüzük parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatarak sol burun deliğinizden yeşil ışığı içinize çekin. Sonra sol burun deliğinizi sağ yüzük parmağınızla kapatarak sağ burun deliğinizden tamamen dışarı verin. Bunu üç soluk alma ve üç soluk verme şeklinde tekrarlayın. Eş zamanlı olarak bir önceki bölümde aktardığımız üç kök zehir imgelemesini de gerçekleştirin.

İkinci Üç Nefes

Ellerinizi ve burun deliklerinizi değiştirin ve üç soluk alma, üç de soluk verme biçiminde bunu tekrarlayın, Her soluk verişinizde, kırmızı kanaldan, her tur tıkanıklığın ve sorunun acık pembe bir duman olarak dışarıya atıldığını hayal edin. Bunlar hem hastalıkların hem de gelecekle ilişkili engeller ve belirsizlikleri içerir. Eş zamanlı olarak bir önceki bölümde aktardığımız üç kök zehir imgelemesini de gerçekleştirin.

Üçüncü Üç Nefes

Avuç içleri yukarıda olacak biçimde, sol elinizi sağ elinizin üstünde kucağınıza koyun. Her iki burun deliğinden iyileştirici yeşil ışığı içinize çekin. Bu ışığın, bedeninizin iki yanındaki kanallardan, göbeğin dört parmak altındaki ana kanalla birleşme yerine doğru hareket ettiğini hayal edin. Soluk vermeyeyle birlikte, merkez kanaldan ve başın üstünden yukarı doğru çıkan enerjiyi hayal edin. Üç soluk alma ve vermeyi tamamlayın. Her soluk verişte, her tur tıkanıklığın ve sorunun siyah bir duman biçiminde başın üstünden dışarı atıldığını hayal edin. Bunlar hem hastalıkların hem de şimdiyle ilişkili engel ve belirsizlikleri içerir. Eş zamanlı olarak bir önceki bölümde aktardığımız üç kök zehir imgelemesini de gerçekleştirin.



Throat chakra

Chakra of Abundance
(longchö khorlo)

Warrior syllable: OM



Navel chakra

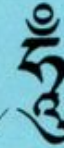
Chakra of Emanation
(trulpé khorlo)

Warrior syllable:
RAM



Crown chakra

Chakra of
Great Bliss
(déchen khorlo)
Warrior syllable: A



Heart chakra

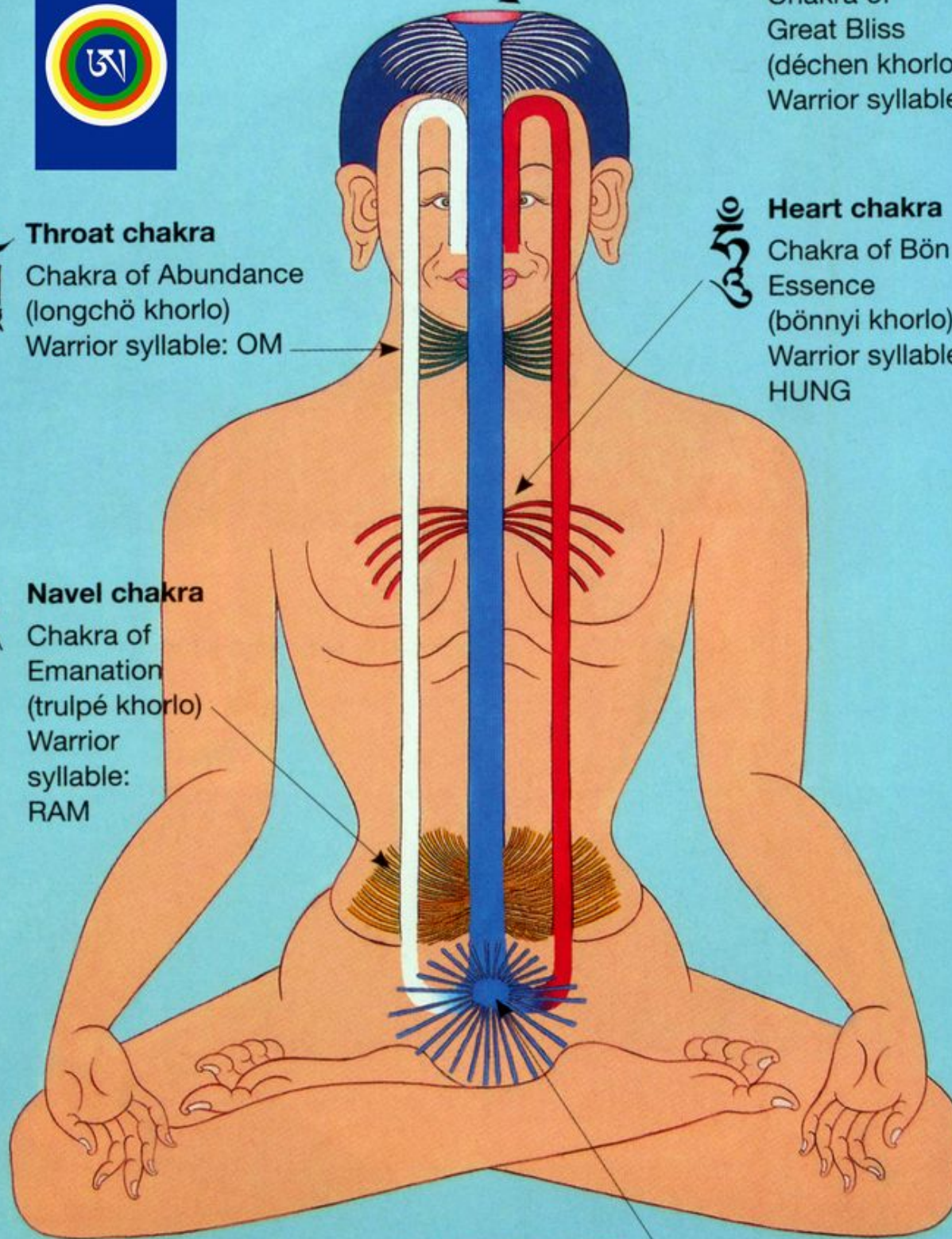
Chakra of Bön
Essence
(bönni khorlo)
Warrior syllable:
HUNG



Secret chakra

Chakra of Method and Wisdom
(thabshé khorlo)

Warrior syllable: DZA



GELECEK SAYIDA :

BİLGELİK BÖLÜMÜ

Tantra ve Dzogchen :

- Tantra'ya Giriş
- Zihnin Doğası
- Dzogchen'e Giriş



Tüm duyarlı varlıkların hayrına olsun...

MEDİTASYON BÖLÜMÜ

- Dinginleşme ve İçgörü
- Guru Yoga ve Dualar
- Dzogchen Meditasyonu

<https://tibet-bon.blogspot.com/>



TİBET
BÖN BİLGELİĞİ
ÇALIŞMA GURUBU
ARŞİVİ

