



Tibet Bön Bilgeliği E-dergisi

Sayı 01

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

Tenzin Jigmey - Sayı 01 - Şubat 2021



TİBET BÖN BİLGELİĞİ ÇALIŞMA GURUBU ARŞİVİ



01 - BU SAYIDA :

BİLGELİK BÖLÜMÜ

MEDİTASYON BÖLÜMÜ



- Tibet Bön Bilgeliğinin Kökleri
- Üç Uygulama Yolu
- Sutra - Farkına Varma. ve Özgürleşme Yolu
- Samsara - Döngüsel Varoluş
- Benliğin 5 Unsuru
- İki Gerçeklik

- 9 Arınma Nefesi
- Temel Meditasyon Tekniği

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



Kailash, Mansarovar gölü kıyısında Lungta(dua bayrakları)



Geleneksel Bön kayıtlarına göre, Bön'ün kökeni Shakyamuni Buda'nın doğumundan binlerce yıl öncesinde Buda Tonpa Shenrab Miwoche'nin dünyaya geldiği ve Tajik'de Olmo Lungring'de öğretilerini açıkladığı zamana dayanır.

Bazı modern araştırmacılar Olmo Lungring'in Tibet uygarlığının temelini oluşturan Kailash Dağı'nın Batısındaki Zhang Zhung ülkesiyle aynı olduğunu ve Tajik olarak geçen bölgenin günümüz Tajikistan'ı olduğunu söylemektedir.

Bön kelimesinin anlamı ‘sınırsızlık’tır. Özünde, her şeyin içinde varolan gerçek yer alır. Zaman ve uzayı aşan gerçek, her an ortaya çıkan mucizedir.



Yungdrung Bön Ustalar Silsilesi

Buda Tonpa Shenrab'ın, Bön'ü, birbirini izleyen üç aşamalı öğretilerle anlattığı söylenmektedir. Önce "Bön'ün Dokuz Yolu"nu, sonra "Dört Bön Kapısı ve Beşinci Kapı: Hazine" ve son olarak da "Dışsal, İçsel ve Gizli İlkeler"i öğretti.

Öğretilerinin son aşamasında :

- Dışsal halka ; Özgürleşme Yolu ya da **SUTRA** öğretilerini,
- İçsel halka ; Dönüşüm Yolu ya da **TANTRA** öğretilerini, ve
- Gizli halka ; Büyük Tamlik Yolu ya da **DZOGCHEN** (Zogçen olarak okunur)

Öğretilerini aktarmıştır. Bu Sutra, Tantra ve Dzogchen eğitim sınıflandırmaları Tibet Budizminin Nyingma Okulunda da bulunur.

Bön Bilgeliği, Zhang-zhung Nyan-gyud denilen (Şang-şung Nyin-cyü olarak okunur) günümüze kadar bozulmamış bir silsileye sahip eğitimden sözünü öğretti ve aktarımlar yoluyla gelmiştir.

Bu zamanlardan günümüze gelen bir çok yazılı kaynak da bulunmaktadır. Modern Bön büyük ölçüde Tibet Budizmine benzese de Shakyamuni Buda'dan önceki zamanlardan gelen zenginlikleri de içermektedir.



Menri Manastırı



SUTRA *

Sutra – Farkına varma. ve özgürleşme yolu, Temel, Yol ve Başarım olmak üzere üç temel öğeden oluşur. Temel’in iki ögesi Bağlı Gerçeklik ve Nihai Gerçekliktir.

Bu iki gerçeği kavradığımızda, Thar Lam (Tar Lam olarak okunur) - farkına varma ve özgürleşme yoluna gireriz . Thar, Tibetçe “özgürlük”, Lam ise “yol” anlamına gelir.

DÖNGÜSEL VAROLUŞ

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

Tüm evrende varoluş, döngüsel bir niteliğe sahiptir, zaman kavramı da bu döngülerden ve neden sonuç sarmallarından kaynaklanır.

Her varoluşun bir başlangıcı ve sonu vardır, ve bu iki durum arasında da gene döngülerden oluşan sarmallarla değişim yaşanır. Tüm duyarlı varlıklarda bu döngüsel varoluş yolunda oldukları sürece “ben” ve “fenomen” dualitesinde her döngüde er yada geç acıya hapsolurlar.

Duyarlı varlıklar olarak mutlu olmak isteriz... Bazen çok karmaşık olsa da tüm eylemlerimizin ardındaki kök amaç budur... Yolumuzun ilk amacı, hem gerçek mutluluğa ulaşabilmek için hem de kendimiz ve diğer tüm varlıkları döngüsel varoluştan kurtarabilmek için uyanmaktır. İkinci hedef, mutlak özgürlük için bizi Budalığa götürecek bütüncül nitelikleri geliştirmektir.

** Bu öğretiler Bön Sa Lam (“Yolun Temelleri”) metinlerinden kaynak bulmaktadır.*

“BEN”liğin BEŞ UNSURU

Hepimiz gözümüzü dünyada bir yerde belli bazı koşulların içerisinde açıyoruz ve bir yaşam koşturmacası içinde akıyoruz...

Bir adımız, huy/karakter özellikleri, bedensel ölçü ve özellikler, kariyer/meslek, ait olduğumuz, bölge, din, gruplar vb özelliklerle tanımladığımız bir “ben” var... Ama bu “ben” ne kadar gerçek?...

Meditasyonel farkındalıkla bu “ben”i araştırdığımızda ayırıp izole edeceğimiz bağımsız bir “ben”e ulaşamayız ancak “ben” olarak tanımlayabileceğimiz bir unsurlar toplamından bahsedebiliriz. Bunlara Benliğin 5 unsuru adı verilir. Bu unsurlar:

1. **Form:** Fiziksel varoluş; beden, biçim.
2. **Duyular:** Zevk veren, acı veren ve nötral tüm duygular.
3. **Algılar:** Beş duyu ile deneyimlenen algılar.
4. **Zihinsel Oluşumlar:** Düşünceler, hafıza, hikayeler, inanışlar, tüm koşullanma faktörleri, ve
5. **Bilinç:** Diğer dört unsura eşlik eden farkındalıktır.



Bu beş unsurdan oluşan varoluş deneyimi geçici bir “ben” algısı oluşturur ancak bunlardan ikisi olmayan bilinç kalıcıdır, diğer faktörler karmik koşullar ve yönelimlere bağlı olarak oluşur, değişir ve bozunur...

Tib. Pungpo Nga
Skt. Pañcaskandha
En. Five Skandhas



Kongpo Bönri - Bön Dağı

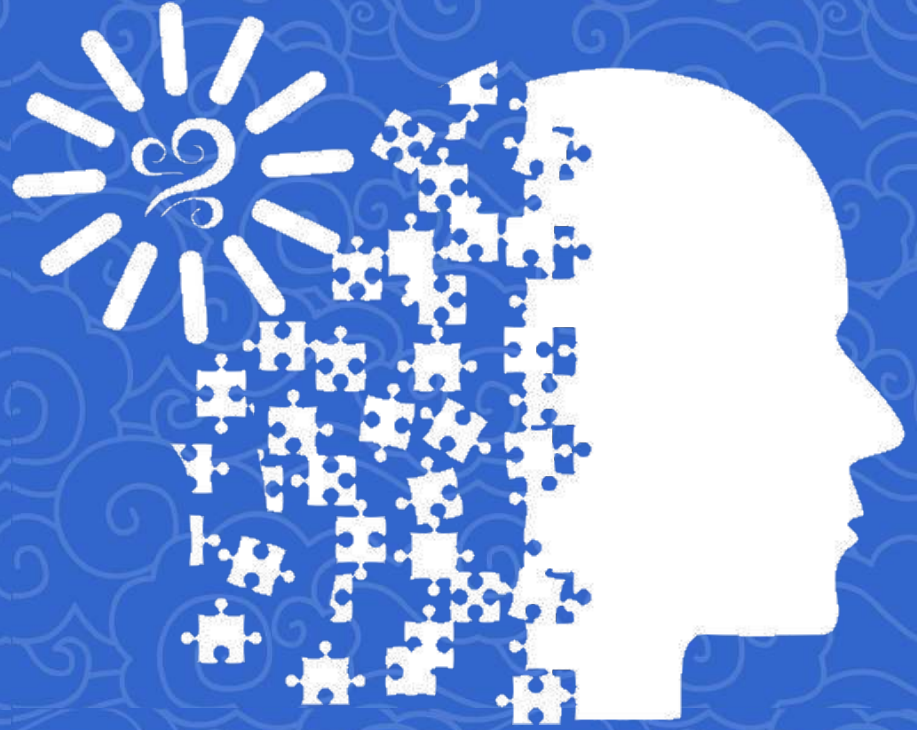
İKİ GERÇEKLİK

5 Unsurdan oluşan bu yaşam deneyimi boştur. Ama bu boşluk hiçlik değildir.

Doğru anlayış, ne bu yaşam deneyimini salt gerçeklik olarak görüp tamamen ona yapışmak ne de tamamen dışlamaktır.

İşte bu noktada iki gerçeklik farkındalığı ortaya çıkar :

1. **Bağlı Gerçeklik :** İçinde bulunduğumuz benliğin beş unsurunu içeren bir yaşam deneyimi Bağlı Gerçekliktir. Bu, Bağlı Gerçekliğe yapışıp kalmak ve sürekli döngülerle onu korumaya, büyütmeye ve kalıcı olmaya çalışmak ise acı'nın kaynağıdır.
1. **Nihai Gerçeklik :** Tüm varoluş, tüm fenomen, nihai varoluştan yoksundur yani geçicidir. Her şey temelden (Kunzhi - Kunşi olarak okunur) doğar, gelişir, değişir ve tekrar temele çökerek sonlanır. Varlıkların bu boş doğası Nihai gerçekliktir ve Farkına varma ve Özgürleşme yolunun temelini oluşturur.



Temel – Boşluk – KUNZHI

Bütün duyarlı varlıkların asıl temeli boşluktur, her türlü dualite ya da koşullanmanın ötesindedir. Bu boşluk hiçliğe, ya da nihilist bir yokluğa işaret etmez. Bu temel, açık, sınırsız ve berrak varoluştur, her form bu temelden kaynak bulur.

Tib. Denpa nyi
Skt. Dvasatya
Eng. Two truths

DOKUZ ARINMA NEFESİ

Samsarik döngülerin merkezinde zihnin üç kök zehiri olarak adlandırılan üç durum yer alır.

Üç Kök Zehir (Tib. Duksum)

1. Cehalet (içsel farkındalık eksikliği),
2. Samsarik arzu ve hırslar, ve
3. Öfke/Nefret-itici duygulardır.

Dokuz arınma nefesi uygulaması ile nefesimiz ve imgeleme yoluyla zihnin bu üç zehir köklerinde temizlik yaparak, zihin kafesinden kurtulabilir, geçici olarak açıklık ve berraklığa kavuşabiliriz.

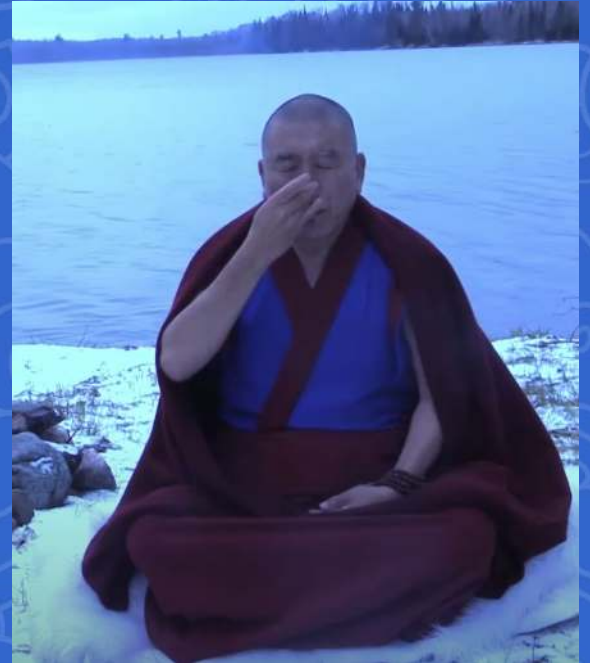
Şimdi bu sayıda öncelikle temel nefes rutinini inceleyeceğiz.





DOKUZ ARINMA NEFESİ RUTİNİ

- Rahat bir şekilde oturun, derin nefes alın, gevşeyin...
- Sağ ve sol el baş parmaklarını aynı elin yüzük parmakları köküne yerleştirerek enerjetik dengeyi sağlayın. Ciğeri boşaltın,
- Sağ burun deliğini sağ yüzük parmağının ucuyla tıkayarak, sol burun deliğinden derin nefes alın, ...bekleyin-dünyayı durdurun... Beklerken 3 kök zehirden : öfke/itici duygular ile ilgili köklerin çözündüğünü ve nefesi verirken buharlaştığını imgeleyin.
- Aynı elle sol burun deliğini tıkayarak, sağ delikten nefesi boşaltın. 3 tekrar uygulayın.
- Sol burun deliğini sol yüzük parmağının ucuyla tıkayarak, sağ burun deliğinden derin nefes alın, ... bekleyin-dünyayı durdurun ... Beklerken 3 kök zehirden arzu/hırs ile ilgili köklerin çözündüğünü ve nefesi verirken buharlaştığını imgeleyin. Aynı elle sağ burun deliğini tıkayarak, sol delikten nefesi verin, ciğeri boşaltın. 3 tekrar uygulayın.
- İki burun deliğinden birden derin nefes alın, ... bekleyin dünyayı durdurun ... Beklerken 3 kök zehirden cehalet / farkındalık eksikliği ile ilgili köklerin çözündüğünü ve nefesi verirken buharlaştığını imgeleyin. Her iki burun deliğinden birden nefesi verin, ciğeri boşaltın. 3 tekrar uygulayın. Oluşan bu açıklıkta dinlenin...



MEDİTASYON'A GİRİŞ

Meditasyon, nihai olarak içimizdeki Buda doğasını açığa çıkarmaya başladığımızda özel bir çalışma olmaktan çıkıp, hayatın her anını, her koşulu dinamik olarak kapsayacak bir açık varoluştur.

Ancak başlangıçta bir sabah kalkınca, bir de akşam yatmadan günde iki kere sadece oturarak, başka bir faaliyette bulunmadan, meditasyona özel bir zaman ayırmak çok önemlidir.

Sabah kalkınca, cep telefonumuzu ya da bilgisayarımızı açmadan, bir süre meditasyona oturmamız, güne muhteşem bir başlangıç sağlayacaktır.

Aynı şekilde yatmadan bir meditasyon oturumu, uykuya daha dingin, zihnin açıklığıyla geçmemizi sağlayacak, verimli bir uyku için de temel sağlayacaktır.

Meditasyonun uzunluğundan çok derinliği daha önemlidir.

Buda doğanızla bağlantı kurduğunuz, derin dinginlik, sessizlik ve enginlik oluşturan kısa bir meditasyon oturumu, çabalamakla, ağrıyla geçen, uzun bir oturumdan iyidir.



Dağ, beden... Rüzgar, nefes... Gök, zihin...

Eğer tamamen sıfırdan başlayacaksanız, dokuz arınma nefesi çalışması yapıp, sonrasında oluşan açıklıkta 5 dakikalık bir çalışma yaparak başlayabilirsiniz.

Günlük yaşam içerisindeki fırsatları da değerlendirin, otobüste giderken, arabanıza oturduğunuzda, yola çıkmadan, kuyrukta beklerken, farkına vardığınızda, gözleriniz açık, mümkünse gökyüzünün enginliğinde, derin nefes alın, gevşeyin ve gülümseyin...

Nefesinizin farkında olun... varlığınızın keyfini çıkartın...

TEMEL MEDİTASYON TEKNİĞİ

Dokuz arınma nefesi çalışmasından sonra oluşan açıklıkta kalın, ve bu oluşan açıklıkta, farkındalığınızı nefesinize yönelterek, konsantrasyonunuzu arttıracak ve dinginlikte kalma kapasitenizi arttıracak, nefes farkındalığı meditasyonunu uygulayın. Nefes bizi hayata bağlayan çok önemli bir alış verıştır, farkındalığımızı nefesimize doğrulttuğumuzda kendiliğinden dinginleşir ve bu etki, nefesle tüm varoluşumuza yayılır... Nefes farkındalığı meditasyonu temel olarak iki aşamadan oluşur :

1. Nefesi saymak
2. Nefesi gözlemlemek



Nefesi saymaktaki yöntem, dışarı verdiğimiz her nefesi zihnimizde saymaktır. (nefes aldım, nefes verdim, bir, nefes aldım nefes verdim, iki vb.) Başlangıçta hedef 10'dur, eğer bu kolay ya da zorlu geliyorsa hedefi değiştirebilirsiniz. Unutmadan 10 nefes saymak şehir hayatındaki birçok meditasyona yeni başlayan insan için çok zordur. Zihin kayar, geçmişin anılarına, gelecek imgelemelerine yada düşünmeye başlar, kayıp gidirsiniz ve farkına varıp döndüğünüzde kaçta kaldığınızı bile unutmuş olduğunuzu fark edersiniz.

Bu sayma aynı zamanda zihinsel olarak nerede olduğunuzu görmek için bir fırsat tanır. Ancak durum ne olursa olsun bütün çıplaklığıyla kabul edin... uygulama yaptıkça kısa zamanda ne kadar ilerleyeceğinizi, ve günlük hayatınıza bunun yansımalarını gördükçe bu sizin için çok büyük bir itici güç olacak...

Hedefe ulaştığınızda tekrar başa dönüp 1 den başlayın, kaybolduğunuzu fark ettiğinizde kendinize kızmadan, sakince derin nefes alıp gevşeyip gülümseyerek nefesinize dönün, saymaya devam edin... bir süre bu şekilde devam ettikten sonra (mesela 10 tur) saymayı bırakın ve sadece nefesi gözlemlemeye başlayın, nefesin burun deliklerinden girişini diyaframınıza kadar inişini takip edin, ve aynı şekilde diyaframınızın kendiliğinden kasılması ile ciğeri boşaltmasını izleyin...

Meditasyon sırasında ilerledikçe nefes alıp vermeniz yavaşlayacak, nefesler arasındaki boşlukları daha çok fark eder hale geleceksiniz, bu farkındalık sizi sadece derin bir huzura değil aynı zamanda bilgeliğin tam kalbine götürür...

GELECEK SAYIDA :

BİLGELİK BÖLÜMÜ

Sutra Öğretilerine Devam :

- Acıya Yakından Bakmak
- Döngüsel Varoluşun 3 Alemini
- Arzu Aleminin 5 Realitesi
- Budalık



Tüm duyarlı varlıkların hayrına olsun...

MEDİTASYON BÖLÜMÜ

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

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



TİBET
BÖN BİLGELİĞİ
ÇALIŞMA GURUBU
ARŞİVİ

