

یوگای رویا و خواب تبتی

دیزین وانگیال رینیوچه

مترجم

علی زارعی سلمان

stupa.shop@yahoo.com

سر شناسه

: وانگیال، تنزین، ۱۹۶۱-م.

Wangyal, Tenzin, 1961-

عنوان و نام پدیدآور : یوگای رویا و خواب تبتی / نویسنده تنزین وانگیال رینپوچه : ویراسته

مارک دالبی : مترجم علی زارعی سلمانی.

مشخصات نشر : تبریز: آناس، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۷۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۷۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: The Tibetan yogas of dream and sleep, 1998.

یوگا -- بن (دین تبتی) :

Yoga -- Bon (Tibetan religion) :

خواب دیدن -- جنبه‌های مذهبی -- بن (دین تبتی) :

Dreams -- Religious aspects -- Bon (Tibetan religion) :

خواب دیدن -- جنبه‌های مذهبی -- بن (دین تبتی) :

Dreams -- Religious aspects -- Bon (Tibetan religion) :

شناسه افزوده : دالبی، مارک، ویراستار

Dahlby, Mark :

شناسه افزوده : زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم

رده بندی کنگره : ۲۹۸/۳۳۳۴۶

رده بندی دیویی : ۲۹۸/۳۳۳۴۶

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۴۵۱۳



یوگای رویا و خواب تبتی

نویسنده: تنزین وانگیال رینپوچه

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: انتشارات آناس

چاپ اول ۱۳۹۹ • ۲۷۸ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۷۲-۸

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

فهرست

۹	تشکر
۱۱	پیش گفتار
۱۵	مقدمه
۱۸	دریافت آموزه‌ها

بخش اول

ماهیت رویا

۲۳	۱. رویا و واقعیت
۲۵	۲. تجارب چطور می‌آیند
۴۹	۳. بدن انرژی
۶۱	۴. خلاصه: رویاها چطور می‌آیند
۶۳	۵. تصاویری از تئوری مادر

بخش دوم

نوع‌ها و مورد استفاده رویاها

۷۱	۱. سه نوع رویا
۷۷	۲. مورد استفاده رویاها
۸۷	۳. کشف تمرین چود
۹۳	۴. دو سطح از تمرین

بخش سوم

تمرین یوگای رویا

۹۹	.	.	.	۱. بصیرت، عمل، رویا، مرگ
۱۰۳	.	.	.	۲. آرامش پایدار (شی-نا)
۱۱۱	.	.	.	۳. چهار تمرین بنیادی
۱۲۱	.	.	.	۴. آماده‌سازی شبانه
۱۳۱	.	.	.	۵. تمرین اصلی
۱۴۹	.	.	.	۶. تمرین
۱۵۹	.	.	.	۷. تمرین
۱۶۵	.	.	.	۸. کنترل و احترام به رویاها
۱۶۹	.	.	.	۹. تمرینات ساده
۱۷۳	.	.	.	۱۰. یکپارچگی

بخش چهارم

خواب

۱۷۹	.	.	.	۱. خواب و به خواب رفتن
۱۸۱	.	.	.	۲. سه نوع خواب
۱۸۵	.	.	.	۳. تمرین خواب و تمرین رویا

بخش پنجم

تمرین یوگای خواب

۱۹۱	.	.	.	۱. داکینی، سالگیه دو دالما
۱۹۵	.	.	.	۲. تمرین مقدماتی

۱۹۷	.	.	.	.	۳. تمرین خواب
۲۰۳	.	.	.	.	۴. تیگله
۲۰۵	.	.	.	.	۵. پیشرفت
۲۰۷	.	.	.	.	۶. موانع
۲۱۱	.	.	.	.	۷. تمرینات پشتیبان
۲۱۷	.	.	.	.	۸. یکپارچه سازی
۲۲۹	.	.	.	.	۹. پیوستگی

بخش ششم

جزئیات

۲۳۳	.	.	.	.	۱. مفاد
۲۳۵	.	.	.	.	۲. ذهن و ریگیا
۲۴۱	.	.	.	.	۳. پایه: کونزی
۲۴۳	.	.	.	.	۴. دانستن
۲۴۷	.	.	.	.	۵. شناسایی وضوح و خلأ
۲۵۱	.	.	.	.	۶. خود
۲۵۵	.	.	.	.	۷. پارادوکس عدم وجود خود
۲۵۷	.	.	.	.	واژگان نهایی
۲۶۳	.	.	.	.	ضمیمه: طرح کلی تمرین یوگای رویا
۲۶۳	.	.	.	.	چهار تمرین بنیادی
۲۶۴	.	.	.	.	تمرینات مقدماتی قبل از خواب
۲۶۵	.	.	.	.	تمرینات اصلی
۲۶۷	.	.	.	.	واژه نامه
۲۷۷	.	.	.	.	کتاب شناسی

پیش گفتار

در یک گفته، معنی می گوید، "به منظور از بین بردن شک درباره‌ی صلاحیت آموزه، دودمان و تاریخ آن را باید شرح داد." بنابراین، من این کتاب را با یک داستان کوتاهی از زندگی ام آغاز می‌کنم.

مدتی بعد از اینکه تبت توسط چین تصرف شد و والدینم از تبت خارج شدند، من به دنیا آمدم. شرایط سخت بود و والدین من را در یک پانسیون شبانه‌روزی مسیحی گذاشتند، جایی که امیدوار بودند از دست محافظت شوم. پدرم یک لامای بودایی بود، مادرم یک تمرین‌کننده از سنت بُن بود. سببی نبود، پدرم درگذشت. سرانجام مادرم دوباره با یک لامای بُن ازدواج کرد. مادرم و آن مرد در دو آرزو داشتند که من در فرهنگ خودمان زندگی کنم، و وقتی ده ساله شدم من را به یک صومعه‌ی بُن در دولانجی هند فرستادند، و من نیز یک راهب شدم.

بعد از مدتی زندگی در صومعه، من توسط لوپون (آموزگار اسقف) سانگپه تنزین رینیوچه به عنوان تناسخ کینونگتول رینیوچه شناخته شدم، یک عالم آموزگار معنوی، نویسنده، و استاد مدیتیشن مشهور و نامی. او یک ستاره‌شناس مشهور بود و رتبه غربی و شمال هند به عنوان رام‌کننده‌ی ارواح مهاجم شناخته شده بود. او بعد از من نیز به عنوان یک شفادهنده‌ای با توانایی‌های حیرت‌انگیز شناخته شد. یکی از بانیان او یک پادشاه محلی از هیمالیا در شمال هند بود. این پادشاه و همسرش نمی‌توانستند بچه‌دار شوند، آنها از کینونگتول رینیوچه درخواست کمک کردند، که او نیز پذیرفت. فرزندی که آنها به دنیا آوردند هم اکنون وزیر ارشد هیمالیا پرادش (ویربادور) است. وقتی من سیزده ساله بودم، استاد ریشه‌ای مهربانم، لوپون سانگپه تنزین، یک

مردی با دانش و ادراکات بزرگ، ترتیبی داد تا یکی از مهمترین و محرمانه‌ترین آموزه‌های مذهب بُن را به من بیاموزد: کمال بزرگ (دروگچن)، دودمان انتقال شفاهی از آموزه‌های ژانگ ژونگ (ژانگ ژونگ نیان گیود). چون من هنوز جوان بودم، پدرخوانده‌ام با لوبون ربنپوچه ملاقات می‌کرد و از او درباره‌ی اینکه من را برای دریافت آموزه‌ها پذیرفته یا نه جویا می‌شد، که او این کار را هر روز به مدت سه سال انجام می‌داد. لوبون با مهربانی پذیرفت، اما از من و همه‌ی دانش آموزانش درباره‌ی رویایی که قبل از ارائه‌ی تمرین داشتیم جویا شد، تا آمادگی‌مان را بسنجد.

عضو ارشدش آموزان رویایی را بخاطر نداشتند، که به عنوان یک نشانه‌ای از وجود موانع برای لوبون تمرینات مناسب پالایش را به آنها ارائه کرد و آغاز آموزش را به تأخیر انداخت تا اینکه هر یک از دانش آموزان رویایی‌شان را بخاطر بیاورند. رویاهای دانش آموزان دیگر نشانه‌های این بود که آنها به تمرینات بخصوصی نیاز دارند تا خودشان را برای آموزش آماده کنند، برای مثال، تمریناتی انجام می‌دادند که ارتباطشان را با محافظان بُن تقویت می‌کرد.

من در رویایم یک اتوبوسی را دیدم که دور خانه‌ی استادام طواف می‌کرد، اما درواقع آنجا جاده‌ای وجود نداشت. در رویا، راننده‌ی اتوبوس دوستم بود و من کنار او نشسته بودم که به مسافران بلیط می‌دادم. بلیط‌ها تکه کاغذی بودند که روی آنها سیلاب A تبتی نوشته شده بود. دومین یا سومین سال از آمادگی من بود که سیزده سال داشتم، و در آن زمان من نمی‌دانستم که سیلاب A در آموزه‌های درونچن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آموزگارم درباره‌ی رویا که راه آموزش‌اش به هرگز هیچ چیزی نگفته بود. تنها توضیح کمی درباره‌ی نشانه‌ی خوبی که داشت گفته بود، اما من از اینکه اجازه‌ی تمرین داشتم شاد بودم.

در سنت‌های معنوی تبتی، معمول است که از رویاهای دانش آموزان برای سنجش اینکه دانش آموز صلاحیت دریافت آموزه‌ی بخصوصی را دارا می‌باشد یا نه استفاده می‌شود. بعد از مدتی که من به مطالعه و تمرین یوگای رویا پرداختم، این رویداد آغاز علاقه‌ی من در رویاها بود. من از اینکه رویا تا چه حد در فرهنگ تبت و مذهب بُن ارزش داشت تحت‌تاثیر واقع شدم، و اینکه چه اطلاعات ارزشمند و بزرگی از حالت

ناهوشیاری (برخلاف حالت هوشیارمان) به دست می‌آیند.

بعد از سه سال آموزش، که شامل ریت‌های مدیتیشن متعددی همراه با تمرین‌کننده‌های دیگر و همچنین ریت‌های تک نفره بود، من به مدرسه‌ی دیالکتیک رهبانی وارد شدم. برنامه‌ی آموزش ۹ تا ۱۳ سال طول می‌کشید و شامل همه‌ی آموزش‌های سنتی می‌شد. به ما موضوعات معمول علمی‌ای مثل گرامر، سانسکرت، شعر، ستاره‌شناسی، و هنر می‌آموختند، و همچنین موضوعات کمیابی مثل: معرفت‌شناسی، کیهان‌شناسی، سوتره، تন্ত্রه و دزوگچن آموخته می‌شد. در طی آموزش رهبانی، من تعدادی آموز و انتقال شفاهی را در رویا دریافت کردم، مهمترین‌شان بر اساس متن *ژانگ ژینگ* بیان می‌گردد، تন্ত্রه‌ی مادر، و شاردزا رینیوچه.

من آموزه‌ها را به‌مرور می‌آموختم و وقتی نوزده ساله شدم از من خواسته شد تا به دیگران بیاموزم، که من بزرگ‌ترین در همان زمان من خلاصه‌ای از زندگی‌نامه‌ی عالیجناب *شنراب مینوچه* را که بیان‌گر مذهب بُن بود نوشتم. بعدها رئیس دانشگاه مدرسه‌ی دیالکتیک شدم و بمدت پانزده سال در آن سمت ماندم، و در شکل‌دهی و پیشرفت مدرسه کوشیدم. در ۱۹۸۶ به درجی گشی نائل شدم، بالاترین درجه در سیستم آموزش رهبانی تبتی.

در ۱۹۸۹ با دعوت انجمن دزوگچن نامکای نور رینوچه در ایتالیا، به غرب سفر کردم. اگرچه طرحی برای آموزش نداشتیم، با این حال دعوت شام یک روز من تعدادی کاغذ کوچک را آماده کردم تا در مدیتیشن تمرکزی از آنها استفاده کنم. هر تکه از آن کاغذها سیلاب A تبتی نوشته شده بود. درست در همان لحظه من رویای پانزده سال قبل را به یاد آوردم که در آن کاغذهای مشابه‌ای را به مسافران ابوبوس می‌فروشتم. آن مثل یک جرعه در سرم بود.

من در غرب ماندم و در ۱۹۹۱ بخاطر انجام تحقیقاتی در دانشگاه رایس تقدیرنامه گرفتم. در ۱۹۹۳ اولین کتابم را در غرب منتشر کردم، *شگفتی‌های ذهن طبیعی*، که در آن سعی کردم آموزه‌های کمال بزرگ (دزوگچن) را در راهی ساده و واضح شرح دهم. در ۱۹۹۴ به من اجازه داده شد تا با همکاری پروفیسور *آنه کلین* از مطالعات مذهبی در دانشگاه رایس تحقیقاتی را در رابطه با جنبه‌های منطقی و فلسفی سنت بُن انجام دهم.

بنابراین جنبه‌ی پژوهشگر من به ظهور ادامه داد، اما تمرین همیشیه خیلی مهم بود، و طی همه‌ی این زمان‌ها من در رویا و تمرین رویا علاقه داشتم. علاقه‌ی من تنها در حد تئوری نبود. من به خرد رویاهایم اطمینان داشتم، چون از سالهای اولیه از آموزگارام و مادرم تجاری در رویا داشتم و از رویاها در سنت بُن بهره می‌گرفتم، و همچنین مشتاقانه ۱۰ سال آخر، یوگای رویا را تمرین می‌کردم. هر شب وقتی به رخت خواب می‌رفتم، حس آزادی داشتم. شلوغی‌های روز از بین می‌رفت. بعضی از شب‌ها تمرین موفقیت‌آمیز بود و بعضی وقت‌ها نه، و تا زمانی که تمرین به درجه‌ی خیلی پیشرفته‌ای می‌رسید این وضع خارج از انتظار نبود. با این وجود، من هر شب با قصد انجام موفق تمرین رویا به خواب می‌رفتم. این کتاب حاصل تجارب خودم از تمرینات و بخصوص از آموزش و مونی است که در بالا ذکر کردم.

یوگای رویا خواب تبتی حاصل آموزش‌های شفاهی‌ای است که من در کالیفرنیا و نیومکسیکو طی چپین سال ارائه کردم. بیشتر قسمت‌های متن حالت غیررسمی خودشان را حفظ کرده‌اند. بعضی کلمات و واژه‌ها که بصورت ایتالیک / کج نوشته شده را می‌توانید در واژه‌نامه بیابید.

یوگای رویا یک پشتیبان اولیه در پرورش و پیشرفت تمرین خودم بود و این درباره‌ی بیشتر اساتید و یوگی‌های تبت مصدر دارد. برای مثال، من همیشه تحت تاثیر داستان شاردزا رینیوچه قرار می‌گیرم، یک استاد بزرگ تبتی که وقتی در ۱۹۳۴ درگذشت، به بدن نورانی دست‌یافته بود (جالوس)، یک تنهایی از ادراک کامل. او در طی زندگی‌اش دانش آموزان برجسته‌ای داشت، متون مهم بسیاری را نوشته بود، و برای منفعت کشوری که در آن زندگی می‌کرد کار کرده بود. سنت است که تا تصور کنیم که او تا چه حد در زندگی بیرونی‌اش کارآمد بود، بخاطر منفعت دیگران مسئولیت‌های زیاد و پروژه‌های متعددی را انجام می‌داد، و هنوز قادر بود از طریق تمرین معنوی به چنین دستیابی‌های بزرگی تحقق بخشد. تمام زندگی‌اش تمرین بود، چه در زمانی که در مدیتیشن بود، می‌نوشت، می‌آموخت، یا می‌خوانید. او نوشته که تمرین خواب در سفر معنوی‌اش از اهمیتی مرکزی برخوردار بود و اینکه باعث دستیابی‌هایش شده. این همچنین می‌تواند در ما نیز صدق کند.

مقدمه

ما یک سوم زندگی را در خواب صرف می‌کنیم. مهم نیست چکار می‌کنیم، کار باتقوا، بدور از تها، چه مثل باشیم یا یک قدیس، راهب یا باده گسار، هر روز بطور یکسان به پایان می‌رسد. هشتاد و پنج درصد از زندگی ما در خواب می‌گذرد. چیزی که می‌دانیم ناپدید می‌شوند. بعد از مدتی، تصاویر ظاهر می‌شوند و احساسات مان نیز بوجود می‌آیند. ما دوباره در جهان ظاهر نامحدود رویا وجود می‌یابیم. هر شب ما در این رمز و راز عمیق، از یک بُعد به بُعد دیگری می‌رویم و حس از خودمان را از دست داده دوباره آن را به دست می‌آوریم. ما در صحن بلند می‌شویم و زندگی "واقعی" را ادامه می‌دهیم، اما هنوز خوابیده‌ایم و رویا می‌بینیم. آموزه‌ها به ما گفته‌اند که ما می‌توانیم روز و شب در این حالت رویا بمانیم، یا به روش سنتی بیدار شویم.

وقتی ما تمرینات یوگای خواب و رویا را انجام می‌دهیم، بخش از یک دودمان دور و دراز می‌شویم. مرد و زن - قرن‌ها - این تمرینات را انجام داده‌اند، با همان شک‌ها و موانع مشابه ما روبرو شده‌اند، و آنها نیز همان منافع یکسانی را که ما جستجو می‌کنیم، دریافت کرده‌اند. بیشتر لاماهای سطح بالا و یوگی‌های با تجربه تمرینات یوگای خواب و رویا، مقدماتی را انجام داده‌اند، و از طریق آنها به ادراک دست یافته‌اند. تامل در این تریخچه و بیاد آوردن مردمی که زندگی‌شان را وقف آموزه‌ها - اجداد معنوی‌مان که از طریق آموزه‌ها میوه‌های تمرین‌شان را به ما منتقل کرده‌اند - کرده‌اند باعث خواهد شد تا ما به آن ایمان آورده و از این دودمان و سنت تشکر کنیم.

از اینکه من این تمرینات را به مردم غرب می‌آموزم که چنین تمریناتی را انجام نداده‌اند یا چنین درکی ندارند بعضی از اساتید تبتی ممکن است حس بیگانگی نسبت

به این امر داشته باشند. بنا به سنت، بعضی از آموزه‌ها به عنوان آموزه‌های محرمانه نگاه داشته شده‌اند، که هم نشانه‌ی احترام است و هم در برابر بدفهمی‌ها و تمرین‌کننده‌های خام یک سپر محافظ است. چنین آموزه‌هایی هرگز بطور عمومی آموزش داده نمی‌شوند، بلکه برای آنهایی است که برای دریافت آنها آماده شده‌اند مناسب است.

این حریمات هرگز تاثیر و ارزش کمی نداشته‌اند، اما شرایط در جهان تغییر کرده، و ما سعی می‌کنیم کاری متفاوت انجام دهیم. من امیدوارم که این آموزه‌ها موثر واقع شوند و سانسوز به‌تر حفظ شود و مردم زیادی از آن منفعت کسب کنند. اما مهم است تا به آموزه‌ها احترام بگذاریم، هم برای محافظت‌شان و بیشتر برای تمرین خودمان. لطفاً سعی کنید انتقال شفاهی مستقیم این آموزه‌ها را از یک آموزگار باصلاحیت دریافت کنید. خواندن دربارگی این یوگاها خوب است اما بهتر است تا انتقال شفاهی را دریافت کنید، چون آن در شرایط ارتباط قوی را با دودمان آن تمرین بوجود می‌آورد. همچنین، روبرویی با موانع و مسیر آن‌تر می‌شود چون یک آموزگار باتجربه می‌تواند آن را شناسایی کرده و در حذف آن کمک‌تان کند. این یک نقطه‌ی مهم است که نباید فراموش کنید.

زندگی انسانی‌مان ارزشمند است. ما بدن و ذهن سالم داریم، و از پتانسیل کاملی نیز برخورداریم. ما ممکن است با آموزگارانی ملاقات کنیم و آموزه‌ها را از آنها دریافت کنیم، و بعد می‌توانیم با داشتن آزادی پیروی از مسیر ضروری است ببریم. ما می‌دانیم که تمرین برای سفر معنوی ضروری است و همچنین داشتن نیروی کمک به دیگران. ما همچنین می‌دانیم که زندگی با سرعت سپری می‌شود و مرگ قدمی است، در عین حال در زندگی پر مشغله‌مان تمرین کردن را سخت می‌یابیم. شاید بمدت یک یا دو ساعت در روز مدیتیشن کنیم، اما بقیه‌ی آن بیست و دو ساعت در پریشانی و تلاطم امواج سمساره می‌گذرد. اما همیشه برای خواب زمان وجود دارد؛ ما یک سوم زندگی‌مان را صرف خوابیدن می‌کنیم که می‌تواند برای تمرین استفاده شود.

موضوع اصلی این کتاب این است که از طریق تمرین می‌توانیم طی هر لحظه از زندگی‌مان آگاهی بزرگتری را درخودمان پرورش دهیم. اگر چنین کنیم، آزادی و

انعطاف‌پذیری بطور پیوسته افزایش می‌یابد و ما کمتر تحت‌تاثیر دلمشغولی‌ها و مزاحمت‌های معمول واقع می‌شویم. ما یک حضور واضح و پایدار را پرورش می‌دهیم که به ما اجازه می‌دهد تا با مهارت و استادی بیشتر درباره‌ی رویدادهای بوجود آمده واکنش‌های مثبت را انتخاب کنیم، واکنش‌هایی که بهترین منفعت را برای دیگران و سفر معنوی خودمان دارند. سرانجام ما یک آگاهی پیوسته‌ای را در خود پرورش می‌دهیم که به ما اجازه می‌دهد تا طی رویا و همچنین زمان بیداری، آگاهی کامل‌مان را حفظ کنیم. بعد ما قادر می‌شویم تا به پدیده‌ی رویا در راهی مثبت و خلاق واکنش نشان دهیم. ما می‌توانیم در حالت رویا به تمرینات متفاوت‌مان تحقق بخشیم. وقتی بطور کامل این کیفیت را در خودمان رشد دادیم، پی‌خواهیم برد که هم در رویا و هم در بیداری با وضوح و آسودگی بیشتری زندگی خواهیم کرد، و همچنین خودمان را برای دستیابی به رهایی در سبک زندگی (باردو) بعد از مرگ آماده می‌کنیم.

آموزه‌ها در ارتقاء کیفیات زندگی عامی‌مان روش‌های زیادی را به ما ارائه می‌کنند. این خوب است، برای این زندگی‌مان هم ارزشمند است. اما همیشه هدف نهایی از این یوگاها منجر به رهایی‌مان می‌شود. این کتاب بهترین راهنما برای این هدف است، یک راهنما برای یوگاها‌ی سنت‌های بودایی بُن‌ت است که از رویاها برای دستیابی به رهایی از خیال‌پردازی‌های زندگی عادی و از خواب برای بیداری از جهالت استفاده می‌کند. برای استفاده از کتاب در این راه، شما باید با یک آموزگار باصلاحیت ارتباط داشته باشید. بعد، برای پایداری ذهن، تمرینات آرامش پایدار (وی-نی) را انجام دهید که در بخش سه توضیح داده شده. وقتی احساس آمادگی کردید، تمرینات مقدمه‌ای را انجام دهید و چندی را با تمرین آنها سپری کنید، آنها را با زندگی‌تان یکپارچه کنید. تمرینات اصلی را آغاز کنید.

هیچ عجله‌ای نیست. ما طی همه‌ی این زمانهای بی‌آغاز در توهیم سمساره سرگردان بوده‌ایم. می‌توانیم این را به عنوان یک کتاب معنوی دیگری در نظر گرفته‌آن را بخوانیم و بعد فراموش کنیم این باعث می‌شود تغییر خیلی کم و ناچیزی در زندگی‌مان بوجود آید. اما اگر این تمرینات را تا پایان دنبال کنیم، سرشت ازلی‌مان را بیدار خواهیم کرد، که این خودش روشن‌ضمیری است.