

یوگای رویا و خواب تبتی

تنزین وانگیال رینپوچه

www.ketab.ir

- سر شناسه : وانگیال، تنزین، ۱۹۶۱-م.
- عنوان و نام پدیدآور : یوگای رویا و خواب تبتی / نویسنده تنزین وانگیال رینپوچه : ویراسته مارک دالبی : مترجم علی زارعی سلمانی.
- مشخصات نشر : تبریز: اختر، ۱۳۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۲۷۸ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۴۶-۷
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: The Tibetan yogas of dream and sleep, 1998.
- موضوع : یوگا -- بن (دین تبتی)
- موضوع : Yoga -- Bon (Tibetan religion)
- موضوع : خواب دیدن -- جنبه‌های مذهبی -- بن (دین تبتی)
- موضوع : Dreams -- Religious aspects -- Bon (Tibetan religion)
- موضوع : خواب دیدن -- جنبه‌های مذهبی -- بن (دین تبتی)
- موضوع : Dreams -- Religious aspects -- Bon (Tibetan religion)
- شناسه افزوده : دالبی، مارک، ویراستار
- شناسه افزوده : Dahlby, Mark
- شناسه افزوده : زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم
- رده بندی کنگره : BQ۷۹۸۲/۲
- رده بندی دیویی : ۲۹۷/۳۴۳۴۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۳۵۵۱۳



نشر اختر

یوگای رویا و خواب تبتی

نویسنده: تنزین وانگیال رینپوچه

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۴۰۰ • ۲۷۸ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰ جلد

شابک نسخه چاپی: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۴۶-۷

شابک نسخه الکترونیکی: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۴۷-۴

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست

۹	.	.	.	.	مقدمه‌ی مترجم
۱۰	.	.	.	.	تشکر
۱۱	.	.	.	.	پیش‌گفتار
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 تنتره‌ی 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. روشنی
۱۵۹	۷. موانع
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

مقدمه‌ی مترجم

بودیسم یک دین الهی نیست و در آن خدایی پرستش نمی‌شود. در آیین بودا فی‌نفسه خدایی وجود ندارد، بدینگونه است که می‌توان گفت بودیسم یک تجربه‌ی انسانی است برای رسیدن به حقیقت و یافتن آن. لذا جهت ارزیابی صحت و سقم مجموعه‌ی تعلیم آن، باید تعلیم آن را با تعلیم و آموزه‌های تحریف نشده‌ی ادیان الهی سابق و نیز با مسلمیات و محک‌های کتاب و سنت دین اسلام محک زد.

در این صورت بطلان باورهای مانده نتایج و زندگی‌های متعدد خود را نشان می‌دهند. چنین باوری جهت سرپوش گذاشتن به مشکلات نظری و عملی سیستم ناقص و علیل فکری ادیان غیر الهی بکار گرفته شده که این مختصر را بحال آن مفصل نیست و هر خواننده‌ای خود بایستی تعمق و تأمل لازم را داشته باشد.